

Nr. 4 · Oktober 2019
ISSN 2193-312X · 22. Jahrgang

Gesundheits Kompass



Ihre Zeitung mit Themen rund um die Gesundheit

Mittelhessen

88. AUSGABE



GESAMTAUFLAGE
165.000
EXEMPLARE

- ❖ Herzschrittmacher
- ❖ Beinschmerzen
- ❖ Hyperurikämie und Gicht
- ❖ Schulterschmerzen
- ❖ Sodbrennen
- ❖ Lungenfibrose
- ❖ Impfmedizin
- ❖ Parkinson
- ❖ Videosprechstunde

Liebe Leserinnen und Leser,

in den vergangenen Wochen gab es eine Reihe von intensiven Gesprächen zwischen der Vorländer Buch- und Offsetdruckerei in Siegen, die auch die dortige Siegener Tageszeitung herausgibt, und den Verantwortlichen des Gesundheitskompass Mittelhessen.

Ziel war es, so der Wunsch der Siegener Verantwortlichen, auch im Nachbarkreis nach Möglichkeit nach dem Modell des Gesundheitskompass Mittelhessen einen eigenen Gesundheitskompass Südwestfalen in einer Starterauflage von rund 75.000 Exemplaren herauszugeben. Dabei sollte das bewährte Konzept

des Kompass Mittelhessen übernommen werden, und zwar regionale Kliniken in die Texterstellung einzubinden, regionale Anzeigen zu suchen, die Texte mit dem jeweiligen Konterfei der Autoren, die man vor Ort kennt, zu versehen und vor allen Dingen Themen rund um die Gesundheit so aufzubereiten, dass sie ein medizinischer Laie versteht, was letzten Endes das bewährte Erfolgsrezept des Gesundheitskompass Mittelhessen, den es seit Januar 1998 gibt, ist.

Darüber hinaus ist es das Ziel, in Form einer Kooperation den ein oder anderen Fachartikel auszutauschen und so auch dem ein oder anderen Anzeigenkunden die Chance zu geben, die jenseits der Haigerer Kalteiche, im Siegener Kreis, Anzeigen zu platzieren und umgekehrt. Hier gibt es erhebliche Ausbau- und Effizienzsteigerungspotentiale.

Die Redaktion des Gesundheitskompass Mittelhessen jedenfalls freut sich über die Weiterverbreitung der Idee und auch der Möglichkeit, im Nachbarkreis Artikel platzieren zu können. Der Gesundheitskompass Südwestfalen wird, wie auch sein Vorbild, in den Mona-

ten Januar, April, Juli und Oktober erscheinen. 165.000 Exemplare Auflage Mittelhessen plus 75.000 Auflage Südwestfalen, das ist schon eine gewaltige Gesamtauflage und entsprechendes Verbreitungsgebiet.

Neues Format Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sie alle kennen den Gesundheitskompass Mittelhessen als DIN A4 - Magazin. Da dieses Format technisch in der Form, wie wir ihn in der Vergangenheit gedruckt und geliefert haben, nicht möglich ist, haben wir uns probeweise entschlossen, das gleiche Format zu verwenden wie der Kompass Südwestfalen. Dies ist ein Experiment, aber man muss immer auch einmal etwas Neues wagen. Gleichwohl interessiert uns natürlich Ihre Meinung. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns Ihre Auffassung bezüglich der beiden unterschiedlichen Formate und Aufmachungen mitteilen würden. Sie erreichen uns unter info@gesundheitskompass-mittelhessen.de. Natürlich können Sie bei der Gelegenheit auch gerne Anregungen geben bezüglich neu zu bearbeitenden Themen. Über Vorschläge, Anregungen und konstruktive Kritik freuen wir uns.



Hans-Jürgen Irmer
Herausgeber



Inhalte

Wie immer finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder eine große Fülle unterschiedlichster Themen durch unser Redaktionsteam.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Redaktion
Gesundheitskompass Mittelhessen



**Ihre Alternative
zum Pflegeheim**

Keine halben Sachen beim Leben im Alter

Pflege à la carte

Für alle
Pflegegrade
Bis 5!

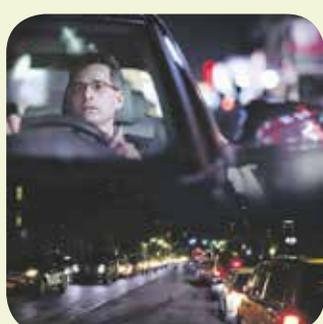
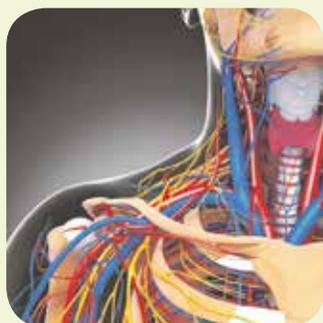
Dafür stehen wir!

- ✓ Angebote für alle Pflegegrade
- ✓ Selbstbestimmtes Leben im Alter
- ✓ Pflege à la carte bei minimalem Eigenanteil
- ✓ Maximaler Komfort mit sicherer Versorgung

Baumeisterweg 1 | 35576 Wetzlar
Telefon 0 64 41 / 87 0 85 - 0
www.seniorenzentrum-wetzlar.de

Seniorenzentrum
Alte Lahnbrücke





GESUNDHEIT

Seite

- ❖ **Mit Herzschrittmacher oder Defibrillator verreisen** 4
- ❖ **Wenn jeder Schritt schmerzt** 5-6
- ❖ **Gelenkerkrankungen durch Hyperurikämie und Gicht / Kristallarthropathien** 7-8
- ❖ **Brennpunkt Schulter** 9-10
- ❖ **Chirurgischer Ratgeber: Sodbrennen durch Operation heilen?** 11-12
- ❖ **Atemlos durch Tag und Nacht – Die Lungenfibrose** 13
- ❖ **Impfmedizin im Blickfeld von Öffentlichkeit und Politik** 14-15
- ❖ Tattoos 16
- ❖ **Neue Entwicklungen in der Parkinson-Therapie** 17
- ❖ „Danach habe ich bestimmt Schmerzen und mir ist schlecht“ 18-19
- ❖ Rehabilitation von urologischen Erkrankungen 20-21
- ❖ Daumensattelgelenksarthrose (Rhizarthrose) 22-23
- ❖ Therapie bald online? 28
- ❖ **Orthopädische Videosprechstunde** 33
- ❖ Biodynamisches Licht 34
- ❖ Volkskrankheit Rückenschmerzen 35
- ❖ Brustwirbelsäule als Funktionelle Einheit 36
- ❖ Knieverletzungen beim Handball: Schnell wieder auf den Beinen 37
- ❖ „Prä-Rehabilitation“ – Gemeinsam besser mobil 39
- ❖ Ein selbstbewusstes Lächeln 40
- ❖ Hochwertiger Zahnersatz durch Implantate 41
- ❖ Psychologische Beratung, wozu und für wen? 48
- ❖ Station Peiper 49

FREIZEITGESTALTUNG

- ❖ Mit Bilderbüchern lernen, seine Angst zu lieben 30-31
- ❖ Bewusstes Lesen 32
- ❖ „Tsunami im Kopf“ 32
- ❖ Urlaub im Ostallgäu – Kulinarische Geheimtipps 50-51
- ❖ GesundheitsKompass Preisrätsel 54

INFORMATION

- ❖ Wissenswertes über Alkohol, seine Wirkungen und die Gefahren 24-25
- ❖ Das Auge – Fenster zum Hirn 26
- ❖ Schwangerschaft aus Sicht der Osteopathie 27
- ❖ Laufen ohne Schnaufen! 29
- ❖ Tipps für Pflegebedürftige und Familien 39
- ❖ 116117 – Bei Anruf Arzt. Rund um die Uhr. 42
- ❖ Ein großes Gebäude statt einer kleinen Lagerhalle 43
- ❖ Mehr Sicherheit auf den Straßen 44
- ❖ Wechsel der Pflegedienstleitung bei apl 45
- ❖ Schönes Sommerfest in der Seniorenresidenz 45
- ❖ 15. Sommerfest kombiniert mit Patienteninformationen 46
- ❖ Altenzentrum Wetzlar 46
- ❖ Die Rotkreuzdose – Kleine Dose, große Hilfe 47
- ❖ Patientenförsprecher 48
- ❖ Auszeichnung für das „Casino“ in Wetzlar 52
- ❖ Retter von morgen starten ihre Ausbildung bei den Maltesern 53
- ❖ Leica-Gewinnerin kommt aus Lahnau 55

Mit Herzschrittmacher oder Defibrillator verreisen

Über 70 % der Deutschen verreisen mindestens einmal pro Jahr für durchschnittlich 13 Tage. Darunter dürften sich auch viele Menschen mit implantierten Herzschrittmachern und Defibrillatoren befinden. Auch wenn das Implantat meist keine Einschränkung für die Reiseaktivität bedeutet, sollten ein paar Besonderheiten beachtet werden.

Nach Implantation eines Herzschrittmachers bzw. Defibrillators kann der Patient bei unkompliziertem Verlauf nach 2 Tagen fliegen. Im Fall einer Reise früh nach Implantation müssen eine Wundkontrolle und die Behandlung von Frühkomplikationen am Reiseziel sichergestellt sein. Urlaubsreisen sollten daher möglichst erst nach der Einheilung erfolgen.

Dies gilt besonders vor dem Hintergrund, dass der Arm auf der Operationsseite für die ersten 6 Wochen geschont und nicht über 90° angehoben werden soll sowie Baden/Schwimmen bis zur vollständigen Wundheilung vermieden werden muss. Rechtzeitig vor der Reise sollte eine Kontrolle des Schrittmachers oder Defibrillators erfolgen.

Des Weiteren ist das Mitführen des Aggregatausweises im Portemonnaie oder Handgepäck zwingend erforderlich. Unbedingt sollte eine Kopie des Aggregatausweises angefertigt und an anderer Stelle im Gepäck verwahrt werden. Die Kontaktdaten des betreuenden Zentrums zu Hause müssen selbstverständlich ebenfalls mitgenommen werden.

Bei Reisen ins Ausland kann es sinnvoll sein, sich über mögliche Behandlungszentren am Urlaubsort zu informieren. Die entsprechende Information kann von den Patienten entweder telefonisch von den Herstellern erfragt oder über die Homepage in Erfahrung gebracht werden.

Das Implantat stellt für fast keine Reise eine Einschränkung dar. Als Ausnahme gilt hier lediglich ein Tauchurlaub. Da der Umgebungsdruck mit der Tauchtiefe zunimmt, kann es zu geringen Verformungen des Gehäuses kommen. Bis 2 m Tauchtiefe bestehen keine Bedenken, so dass dem Schnorcheln nichts entgegensteht. Ob darüber hinaus mit dem Implantat getaucht werden darf, muss individuell mit dem Hersteller im Vorfeld besprochen werden.

Bei den Sicherheitskontrollen am Flughafen oder in Kreuzfahrtschiffen werden entweder Metalldetektoren oder Ganzkörperscanner verwendet. Konventionelle Metalldetektoren arbeiten mit einem niedrig frequenten Magnetfeld, das beim Durchschreiten weder Schrittmacher noch Defibrillatoren beeinflusst, diese jedoch unter Umständen detektiert. Wird ein Hand-Metalldetektor verwendet, besteht die Gefahr, dass der Detektor wiederholt über das Implantat geführt wird, wodurch dieses beeinflusst werden kann.

Daher sollten Hand-Metalldetektoren bei Patienten mit elektrischen Implantaten in der Nähe der Aggregate vermieden werden.

Ganzkörperscanner arbeiten mit hochfrequenten Radiowellen, die von der Körperoberfläche reflektiert werden. Eine Beeinflussung von Herzschrittmachern oder Defibrillatoren tritt nicht auf. Im Gegensatz zu herkömmlichen Metalldetektoren werden elektrische Implantate von den Ganzkörperscannern nicht erkannt.

Neuerdings stehen an Flughäfen Hinweisschilder für Passagiere, die einerseits darauf hinweisen, dass gemäß gesetzlicher Vorgaben die Verwendung von Scannern auf freiwilliger Basis geschieht, andererseits darüber informieren, dass Reisende mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren die Ganzkörperscanner gefahrlos benutzen können.

Beim Starten und Landen eines Flugzeugs könnte es über die Sensor-vermittelte Herzfrequenzsteuerung vorübergehend zu einem kurzfristigen Anstieg der Stimulationsfrequenz kommen. Dieser überschreitet jedoch die geringen Frequenzanstiege beim Reisen mit dem Auto nicht. Lediglich bei stärkeren Turbulenzen wurden Anstiege der Sensorfrequenz bis 15 % beschrieben. Bei Patienten mit Flugangst ist durch die auftretende Hyperventilation gleichfalls mit einer höheren Stimulationsfrequenz zu rechnen.

Patienten, deren Aggregat telemedizinisch nachgesorgt wird, können den Transmitter auf Reisen mitnehmen. In den meisten Fällen ist eine telemedizinische Nachsorge auch im Ausland möglich. Im Einzelfall



Prof. Dr. med. Martin Brück

Chefarzt
medizinische Klinik I
Klinikum Wetzlar

empfiehlt sich eine vorherige Rücksprache beim Hersteller. Dies ist jedoch nur in den Fällen sinnvoll, in denen der Patient vom nachsorgenden Zentrum im Fall von Auffälligkeiten auch im Ausland kontaktiert werden kann.

Kosmische Strahlung stellt einen nichtvermeidbaren Teil der radioaktiven Hintergrundstrahlung dar, deren Intensität u.a. vom Abstand zur Erdoberfläche abhängt. Während einer Flugreise ist die kosmische Strahlung etwa 100-fach höher als auf der Erde, so dass ein höheres Risiko einer Beeinflussung von Herzschrittmachern oder Defibrillatoren besteht. Durch verbesserte Sicherheitsmaßnahmen ist jedoch nahezu nicht mehr mit einem Ausfall des Implantats zu rechnen. ■

Alles neu, alles unter einem Dach in 35641 Schöffengrund-Schwalbach, Steinstraße 7A

Erreichbarkeit 24 Stunden!

Sozialstation Schöffengrund

- Tagespflege
- Häusliche Krankenpflege
- Grundpflege
- Haus- und Familienhilfe
- Verhinderungspflege
- Beratungseinsätze nach §37 Abs. 3 SGB XI

NEU: TAGESPFLEGE !

Sie werden von einem hochmotiviertem und qualifizierten Team sowohl in der Sozialstation, als auch in der Tagespflege, betreut.
Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns!
Andrea Rühl (PDL), Steinstraße 7A, 35641 Schöffengrund, Tel. 06445 / 60193-20/10, Mail: andrea.ruehl@schoeffengrund.de

**DIE NÄCHSTE
AUSGABE DES
GESUNDHEITS-
KOMPASSES
ERSCHEINT AM
02.01.2020**

Wenn jeder Schritt schmerzt (Teil 3)

Kniegelenksregion

Während in dem ersten Beitrag zu dem Thema „Wenn jeder Schritt schmerzt“ der Fokus auf den zahlreichen Ursachen von Leistenschmerzen lag, widmet sich der folgende Artikel der Kniegelenksregion.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich weltweit jede 3. Frau und jeder 4. Mann zu wenig. Dabei ist doch der positive Einfluss einer ausreichenden Aktivität auf den Verlauf der deutschen Volkskrankheiten Bluthochdruck oder Diabetes nachgewiesen. Gerade ältere Menschen bewegen sich häufig nicht genug, da Kniegelenksschmerzen jeden Schritt zur Qual werden lassen können. Die zahlreichen Ursachen von Beschwerden, die sich auf die Kniegelenksregion projizieren, können direkt im Gelenk liegen, gelenknah lokalisiert sein oder von anderen Körperregionen zum Knie hin ausstrahlen. Mit dem Fokus auf orthopädische Erkrankungen wird im Folgenden auf die häufigsten Ursachen des Symptoms - Schmerzen im Bereich der Kniegelenksregion - eingegangen.

Arthrose des Kniegelenkes (Gonarthrose)

Der Knorpelverschleiß (Arthrose) gilt weltweit als häufigste Gelenkerkrankung des erwachsenen Menschen. In Deutschland leiden 20,3% der Bürger zwischen 18 und 79 Lebensjahren an einer Arthrose - bei 50% ist dabei das Kniegelenk betroffen. Anfänglich treten die Beschwerden der Patienten nach längerer Belastung auf. Typisch ist auch der sogenannte Anlaufschmerz, der nach ein paar Schritten wieder nachlässt. Im fortgeschrittenen Stadium geben die Betroffenen häufig einen Dauerschmerz an, der auch in Ruhe und ohne Belastung als unangenehm empfunden wird.

Die Arthrose stellt eine chronische Entzündung dar, die in Schüben verlaufen kann und dadurch zu Beschwerden wechselnder Intensität führt. In der entzündlichen Phase

(„aktivierte Arthrose“) ist das Kniegelenk häufig durch eine vermehrte Ansammlung von Gelenkflüssigkeit, dem Gelenkerguss, angeschwollen. Es entsteht dadurch insbesondere bei Beugung ein Spannungsgefühl, welches über dem vorderen Anteil des Kniegelenkes angegeben wird. Ein gleichzeitig auftretendes Druckgefühl in der Kniekehle weist auf eine sog. Bakerzyste hin (Näheres weiter unten). Häufige Ursache der Kniegelenksarthrose ist eine Fehlstellung des Beins. Das häufigere O-Bein führt dann zu Schmerzen, die eher auf der Innenseite des Kniegelenkes lokalisiert sind und zu einer Überdehnung des äußeren Seitenbandes (Instabilität).

Umgekehrt verhält es sich bei der X-Bein-Fehlstellung. Während der akute Meniskusschmerz häufig stechenden Charakters ist, werden die Beschwerden, die durch eine Kniegelenksarthrose bedingt sind, eher als dumpf angegeben. Zentrale Schmerzen hinter der Kniescheibe, die sich beim Bergablaufen verstärken, sprechen für einen Knorpelverschleiß zwischen der Kniescheibenrückfläche (Patella) und dem korrespondierenden Oberschenkelknochenanteil des Kniegelenkes (Retropatellararthrose).

Eine Schwäche der Muskulatur und eingeschränkte Beweglichkeit treten durch eine längerfristige Schonung des Gelenkes auf. Es können dabei die Beugung, aber auch die Streckung des Kniegelenkes vermindert sein. Im fortgeschrittenen Stadium ist ein Röntgenbild zur Diagnosestellung häufig ausreichend. Die Anfertigung einer Kernspintomographie (MRT) zur Diagnosesicherung einer Kniegelenksarthrose wird in der Regel nur bei besonderen Fragestellungen oder weitgehend unauffälligem Röntgenbild notwendig. Salbenverbände, Bandagen, Krankengymnastik oder gelegentlich ein Schmerzmittel können die Beschwerden oftmals deutlich verbessern. Jedoch gilt auch hier, wie bei der Hüftgelenksarthrose: die zahlreichen Möglichkeiten der nichtoperativen Behandlung werden häufig

mit gutem Erfolg eingesetzt – doch nicht immer ist ein Hinauszögern einer Operation (Kunstgelenk) um jeden Preis sinnvoll!

Entzündungen des Kniegelenkes (Arthritis)

Grundsätzlich werden nichtbakterielle von den wesentlich selteneren bakteriellen Entzündungen des Kniegelenkes unterschieden. Gemeinsame Symptome können Ruheschmerzen, Schwellung, Überwärmung, Rötung und Bewegungseinschränkung sein.

Die **Rheumatoide Arthritis** stellt abgesehen von der Arthrose, bei der es sich im eigentlichen Sinne ebenfalls um eine Entzündung handelt, die häufigste Form der nichtbakteriellen Entzündungen dar. Offiziell wird die Zahl der Betroffenen in Deutschland mit rund 800.000 erkrankten Patienten angegeben. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung (Fehlsteuerung der körpereigenen Abwehr) die akut oder chronisch beginnen kann. Am Anfang der in Entzündungsschüben verlaufenden Erkrankung sind häufig die Finger- und Handgelenke mit Schwellung, Schmerzen und Bewegungseinschränkung betroffen. Im weiteren Verlauf können nahezu sämtliche Gelenke entzündliche Veränderun-



Prof. Dr. Jens Kordelle

Chefarzt Klinik für
Orthopädie, Unfallchirurgie
& Sportmedizin
AGAPLESION
Evangelisches Krankenhaus
Mittelhessen

gen zeigen - das Kniegelenk bei etwa 80% der Erkrankten. Charakteristisch sind eine langanhaltende Gelenksteife am Morgen, Rheumaknoten und entzündliche Gelenkschwellungen. Neben dem Gelenkbefall können Entzündungen der Sehnen, Sehnencheiden und Schleimbeutel auftreten. Die medikamentöse Behandlung hat das Ziel die Gelenkzerstörung aufzuhalten. Parallel sind Krankengymnastik und Ergotherapie sinnvoll, um die Gelenkfunktion

► **weiter lesen auf nächster Seite**



Sicherheit, wenn man sie braucht.

Mit dem Hausnotruf-Dienst des DRK-Kreisverband Dillkreis e.V., haben Sie sofort Verbindung zu helfenden Menschen. So können Sie alleine zu Hause wohnen und doch ist immer jemand für Sie da. Ein kleiner Funksender ist Ihr direkter Draht zu Menschen, die Ihnen helfend zur Seite stehen. Mit dem Funksender können Sie sich frei in Ihrer Wohnung bewegen. Sollten Sie Hilfe benötigen, drücken Sie einfach auf den Knopf des Senders und Hilfe ist alarmiert.

Lange unabhängig und dabei sicher leben, das ist das Ziel des Hausnotruf-Dienstes und gleichzeitig eine große Beruhigung – auch für Angehörige. Haben Sie Interesse, dann rufen Sie uns einfach an:

Deutsches Rotes Kreuz 

Kreisverband Dillkreis e.V.
Gerberei 4, 35683 Dillenburg
Tel.: 0 27 71 / 3 03 30



Hausnotruf.

wiederherzustellen und zu erhalten. Versagen Therapieverfahren, die die Gelenkinnenhaut beispielsweise radioaktiv (Radiosynoviorthese) veröden und dadurch die Zerstörung von Gelenken und Sehnen verhindern sollen, bleibt nur noch die Operation bis hin zum Gelenkersatz.

Eine hochschmerzhafte Entzündung des Kniegelenkes kann auch durch einen **Gichtanfall** verursacht werden. In rund 80% der Fälle sind Männer zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr betroffen. Es handelt sich dabei um eine Stoffwechsellstörung, bei der die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht ist. Diese Harnsäurekristalle können sich unter anderem in Gelenken ablagern und zu akuten Entzündungen mit ausgeprägten Schmerzen, Schwellung und Rötung führen.

Auslöser eines solchen Gichtanfalls können ausgedehnte Mahlzeiten, Stress oder der Genuss von Alkohol sein. Nicht immer ist der im Blut nachweisbare Harnsäurewert zum Zeitpunkt eines solchen Anfalls erhöht, was die Diagnosestellung manchmal erschwert. Im akuten Gichtanfall werden entzündungshemmende Medikamente, Kühlung und Schonung häufig mit Erfolg eingesetzt. Dauerhaft sollte eine Normalisierung der Harnsäurewerte des Blutes durch Ernährungsumstellung eventuell in Kombination mit harnsäuresenkenden Medikamenten angestrebt werden.

Eine Notfallsituation stellen die sehr seltenen akuten häufig mit Fieber und stärksten Schmerzen verlaufenden **bakteriellen Entzündun-**

gen dar. Entstehen können solche Infektionen durch Ausbreitung von Bakterien über die Blutbahn, durch Entzündungen in Gelenknähe oder nach Spritzen und operativen Eingriffen. Da sich in kurzer Zeit eine Zerstörung des Knorpels einstellen kann, ist eine sofortige operative Gelenkspülung mit anschließender Antibiotikabehandlung angezeigt, um Knorpelverschleiß und Vernarbungen mit Bewegungseinschränkung und Schmerzen dauerhaft zu verhindern.

Durchblutungsstörung des Knochens

Knöcherne Durchblutungsstörungen des Kniegelenkes bei Patienten mittleren Alters treten bevorzugt im innenseitigen Teil des unteren Oberschenkelknochens auf – man spricht dann von einem **Morbus Ahlbäck**. Folgen können eine Erweichung des betroffenen Knochen-Knorpel-Anteils sein. Betroffene geben in kurzer Zeit stark zunehmende Schwellungen und schlecht lokalisierbare Kniegelenksbeschwerden an, die in weit fortgeschrittenen Fällen mit einer O-Bein-Fehlstellung einhergehen. Im Frühstadium kann die Diagnose mit einer Kernspintomographie (MRT) gesichert werden, während bei fortgeschrittenen Verläufen die Veränderungen des Knochens, bereits auf dem Röntgenbild erkennbar sind. Nichtoperative Behandlungsverfahren versuchen durch Entlastung, Medikamenteneinsatz oder physikalische Verfahren die Durchblutungssituation zu verbessern. Diesen stehen operative Behandlungsformen (z. B. Anbohrung des nichtdurchblu-

tenden Herdes) gegenüber. Erst im weit fortgeschrittenen Stadium sollte das Einsetzen eines Kunstgelenkes in Erwägung gezogen werden.

Unfallbedingte Verletzungen

Direkte unfallbedingte Verletzungen oder deren Folgezustände, können zahlreiche Strukturen des Kniegelenkes betreffen. Knochenbrüche, Bänderrisse aber auch Knorpel- oder Meniskusschäden können zu einer Funktionseinschränkung und Schmerzen führen. Frische Verletzungen gehen häufig mit Schwellung, Schmerzen, eingeschränkter Funktion, Einblutung oder einer Instabilität einher und sind in der Regel unmittelbar mit einem Unfallereignis in Verbindung zu bringen.

Kniegelenksnahe Beschwerdeursachen

Es existieren mehrere Schleimbeutel im Bereich des Kniegelenkes. Von einer Entzündung ist am häufigsten die sog. Bursa präpatellaris betroffen. Dieser Schleimbeutel (Bursa) liegt unmittelbar auf der Vorderseite der Kniescheibe (Patella) und kann chronisch durch mechanische Belastung, zum Beispiel beim täglichen Knien des Fliesenlegers, oder bakteriell entzündet sein. Man spricht dann von einer **Schleimbeutelentzündung oder Bursitis**.

Typisch ist eine bewegliche Schwellung auf der Vorderseite des Kniegelenkes. Kommen eine Rötung und Überwärmung hinzu, spricht dies für eine bakterielle Infektion. Treten chronische Schleimbeutelentzündungen immer wieder auf und führen zu Beschwerden, sollte eine operative Entfernung in Betracht gezogen werden. Eine Antibiotikabehandlung kann im Anfangsstadium einer bakteriellen Entzündung zum Erfolg führen, während im Fall einer ausgedehnten Entzündung die operative Behandlung häufig angezeigt ist.

Eine **Bakerzyste** ist Ausdruck eines Schadens innerhalb des Kniegelenkes (z. B. Arthrose, Rheumatoide Arthritis, Knorpel- oder Meniskusschaden), welcher zu einer nichtbakteriellen Entzündung und vermehrten Produktion von

Gelenkflüssigkeit (Synovia) führt. Steigt der Druck innerhalb der Kniegelenkskapsel, kann sich die Synovia durch eine Schwachstelle im Bereich der hinteren Gelenkapsel „sackförmig“ in die Kniekehle entleeren. In ausgeprägten Fällen kann dies durch die tastbare Schwellung zu einem Druckgefühl und Schmerzen in der Kniekehle vor allem beim Beugen führen. Extreme Schwellung können eine Einengung von Gefäßen oder Nerven mit Durchblutungsstörung, Schwellung des gesamten Unterschenkels oder Taubheitsgefühl zur Folge haben. Akute Schmerzen und eine nach ein paar Tagen auftretende bläuliche Verfärbung können auftreten, wenn die Zyste „geplatzt“ ist. Voraussetzung für einen dauerhaften Behandlungserfolg ist eine erfolgreiche Therapie der Ursache!

Schmerzen im Bereich des äußeren Kniegelenkes können durch eine **Blockierung** des oberen Gelenkes zwischen Wadenbein und Schienbein versucht werden oder durch einen Ansatzreiz einer Sehnenplatte (Aponeurose), die im Bereich des äußeren Oberschenkels vom Becken zum Schienbein zieht (**Tractus-Iliotibialis-Syndrom**). Überlastung und Fehlstellungen des Kniegelenkes oder des Fußes sollen die Entstehung begünstigen. Typisch sind belastungsabhängige Schmerzen auf der Außenseite des Kniegelenkes, welche auch als stechend angegeben werden. Schonung, Kühlung, Salbenverbände, Schmerzmittel und Krankengymnastik führen häufig ohne Operation zum Erfolg.

Kniegelenksferne Schmerzursachen

An dieser Stelle soll noch auf weitere Schmerzursachen hingewiesen werden, die gelenkfern entstehen und sich auf die Kniegelenkregion projizieren können. Da diese bereits im ersten Beitrag Leistenregion – Teil I der Reihe „Wenn jeder Schritt schmerzt“ erläutert wurden, verweisen wir an dieser Stelle auf die im Internet verfügbare Ausgabe von April 2019 (<https://gesundheitskompass-mittelhessen.de>). Der Beitrag der nächsten Ausgabe wird sich den Erkrankungen der Fußregion widmen. ■

Gesundheits- und Wellness-Zentrum
Grumbach

Unsere ganzheitlichen Ansätze:
**Lymphdrainage
Krankengymnastik
Akupunkt-Massage
Organetik SL**

Rechtenbacher Straße 17
Wetzlar / Münchholzhausen
Tel. (06441) 72263
Mo.-Fr. von 08 bis 20 Uhr
auch Hausbesuche

RUNDUM WOHLFÜHLEN

Der Weg zu neuem Wohlbefinden

Gelenkerkrankungen durch Hyperurikämie und Gicht / Kristallarthropathien

Die Gicht begleitet die Menschen seit Jahrtausenden. Aus der Medizingeschichte heraus galt sie im alten Ägypten u.a. als Strafe für Völlerei. Hippokrates bezeichnete sie als Krankheit der Reichen und im Mittelalter stand sie für die Krankheit der Könige.

Die **Gicht** ist eine **Stoffwechselerkrankung**, deren Grundlage die Hyperurikämie, eine Erhöhung der Harnsäure im Blut ist. Die Erkrankung selbst wird durch die Einlagerung von kristallisierten Salzen der Harnsäure (Urat) in der Gelenkflüssigkeit ausgelöst.

Die Harnsäure selbst ist eine nur schwache Säure und ist daher nur schlecht in Wasser löslich. In einer schnell übersättigten Gelenkflüssigkeit kann die Harnsäure nicht mehr in Lösung gehalten werden, fällt aus und lagert sich in Form von Harnsäurekristallen in den Gelenken ab. Dies leitet dann einen akuten

Gichtanfall ein. Gerade „kältere“, sprich vom Körperstamm entfernte Gelenke wie das Großzehengrundgelenk, aber auch Sprung-, Kniegelenke und auch die Hände zeigen sich in absteigender Häufigkeit betroffen.

Die Ablagerung von Uratkristallen führt nachfolgend zu einer massiven und akuten Entzündung eines (oder seltener auch mehrerer) Gelenke. Diese Reaktion auf einen Fremdkörper, nämlich die ausgefallenen Kristalle unterscheidet die Gicht auch von anderen, insbesondere den Autoimmunerkrankungen des rheumatischen Formenkreises denen primär eine Fehlleistung mit Verknennung körpereigener Strukturen als Fremd zugrunde liegt.

Die Gicht als überwiegend **vererbte Stoffwechselstörung** manifestiert sich zumeist als Kombination aus Veranlagung, purinreicher Ernährung und Übergewicht - was die

Gicht zu einer der **Wohlstandserkrankungen** macht. Die Mehrzahl der Gichtpatienten hat diese Erkrankung damit bereits in der Familie. Eine purinreiche Kost stellt dabei aber nicht den wesentlichen Faktor dar. Die Störung obliegt fast immer in einer verminderten Harnsäureausscheidung über die Nieren.

Gerade Lebensmittel tierischer Herkunft enthalten wegen der hohen Konzentrationen in Haut und Innereien viele Purine. Purine sind organische Verbindungen und wichtige Bausteine der Nucleinsäuren, letztlich der tierischen Erbsubstanz. Nach dem Verzehr werden beim Menschen die Purine zu Harnsäure abgebaut und zum überwiegenden Teil über die Nieren ausgeschieden.

Über 2% aller in Deutschland lebenden leiden unter Gicht. In den Wohlstandsländern haben etwa 20-30% der Männer eine Hyper-



Dr. med. Matthias Broll

Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie
Medizinische Klinik I,
Klinikum Wetzlar und
Praxisklinik in Mittelhessen

urikämie. Bei Frauen zeigt sich die Erkrankung insgesamt seltener und frühestens nach der Menopause, ► **weiter lesen auf nächster Seite**



LEICA V-LUX

Fokussiert schneller, als Sie denken.
Wörtlich genommen.

In vielen Situationen ist das richtige Timing alles. Die Leica V-Lux mit pfeilschnellem Autofokus, großem Sensor und Superzoomobjektiv hält jedes Motiv fest – selbst wenn es sich schnell bewegt. Ideal also für Reise-, Sport- und Tieraufnahmen.

Entdecken Sie mehr auf
www.v-lux.leica-camera.com



Brennweitenspanne von 25 bis 400 mm (äquiv. KB).

u.a. weil die Östrogen-Produktion der Frau eine Förderung der Ausscheidung von Harnsäure an der Niere bewirkt was wiederum die Harnsäure im Blut senkt.

Die häufigste Ursache ist eine familiäre Störung, allerdings wird die Nierenleistung durch eine chronische Nierenschwäche (Niereninsuffizienz) oder die Einnahme harntreibender Diuretika zusätzlich beeinflusst.

Wichtigster **ätiologischer und beeinflussbarer Faktor bleibt die Ernährung**. Der Genuss von Alkohol zeigt sich zusätzlich ungünstig, da dieser über eine vorübergehende Übersäuerung zu einer Hemmung der renalen Ausscheidung und damit einer weiteren Erhöhung der Harnsäure führt.

Gerade der Bierkonsum stellt sich im Vergleich zu „härterem Alkohol“ wie Schnaps mit einem relativen Risiko von mehr als 2,5 besonders ungünstig dar. „Moderater“ Weinkonsum scheint kein erhöhtes Risiko mit sich zu bringen.

Weitere Auslöser stellen neben „Festessen“ gepaart mit Alkohol jedoch auch das genaue Gegenteil, nämlich das exzessive Fasten

oder der Beginn einer harnsäuresenkenden Therapie dar.

Bei beiden letztgenannten ist dabei eine rasche Änderung des Harnsäurespiegels das auslösende Moment.

Weitere Gründe stellen onkologische/Tumor-Erkrankungen, bei denen eine vermehrte Harnsäurebildung über den gesteigerten Zellstoffwechsel oder Untergang, gerade unter Therapie mit Chemotherapeutika und auch der Strahlentherapie resultiert.

Neben den Gelenken selbst können jedoch auch umliegende Gewebe betroffen sein. Gerade eine schlechte Durchblutung, sowie niedrige Temperatur begünstigen dabei erneut eine Ausbildung z.B. über den Ellenbogen oder am Ohr. Diese Zeichen einer chronischen Gicht entwickeln sich jedoch zumeist erst nach einer langjährigen Krankheitsdauer von etwa 5 bis 10 Jahren, dann sind sie auch neben typischen Gelenkveränderungen auf dem Röntgenbild zu sehen.

Das Vorliegen einer Hyperurikämie erhöht zusätzlich zu anderen Risikofaktoren das individuelle Risiko für

Herz-/Kreislauferkrankungen, einschließlich einer koronaren Herzkrankung mit dem Risiko eines Herzinfarktes um bis zu 30%.

Zusammenfassung und Therapie: Die Gicht stellt eine akute und chronische Krankheit durch Ablagerung von (Urat-)Kristallen dar und ist durch eine Stoffwechselstörung mit verminderter Harnsäureausscheidung über die Nieren gekennzeichnet. Diese Kristallablagerungen verursachen lokale Entzündungen und auch andere Störungen des Gewebes mit u.a. schmerzhaften Gelenkschwellungen. Die Gicht stellt mit die häufigste Ursache entzündlicher Gelenkerkrankungen bei Männern über 40 Jahre dar. Die Häufigkeit korreliert mit der Serum-Harnsäure. Bei den meisten Patienten liegt die „Gicht in der Familie“.

Die wichtigste Maßnahme, neben regelmäßiger körperlicher Aktivität und Gewichtsreduktion bleibt diätetischer Natur und verläuft über das Meiden oder Einschränken ungeeigneter Lebensmittel. Dazu gehören Innereien wie Leber, Niere, Milz, Bries, Herz, bestimmte Fischarten und Meeresfrüchte wie z.B. Hering, Karpfen, Räucherfisch und Sprotten, Ölsardinen, Thunfisch in

Öl, Hummer, Muscheln, Krabben und die Haut von Geflügel und Fisch. Folgende weitere Lebensmittel sollten gemieden werden: die Schwarte vom Schwein, fettreiche Fleisch- und Wurstwaren, fettreiche Lebensmittel und Zubereitungsformen, Hülsenfrüchte (weiße Bohnen, Erbsen, Linsen) sowie größere Portionen Spinat und Spargel und alkoholhaltige Getränke.

Gut und schützend ist eine ausreichende Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter täglich, am besten Wasser und Tee - auch Kaffee ist erlaubt.

Die medikamentöse Akut-Therapie eines Gichtanfalls beinhaltet insbesondere klassische Schmerzmittel wie NSAR (z.B. Diclofenac, Indometacin aber auch Etoricoxib) oder den kurzfristigen Einsatz von Glukokortikoiden und Colchicin, wobei bei allen Präparaten individuelle Einschränkungen und auch Begleiterkrankungen (u.a. chronische Nierenschwäche, Herz-/Kreislauferkrankungen und auch ein vorliegender Diabetes) mit in die Wahl des gefällten Therapiekonzeptes einbezogen werden müssen.

Zur dauerhaften (medikamentösen) Harnsäuresenkung kommt das bereits seit 1962 eingesetzte Allopurinol in unterschiedlichen Dosierungen oder auch Febuxostat (Adenuric) zur Anwendung. Letztes bietet häufig eine sehr deutliche Harnsäuresenkung, ist jedoch nicht oder nur nach ausführlicher Abwägung bei kardiovaskulären Erkrankungen (u.a. stattgehabte Herzinfarkt- und/oder Schlaganfallereignisse) einzusetzen.

Ziel sämtlicher nicht-medikamentöser und pharmazeutischer Maßnahmen stellt eine möglichst dauerhafte Senkung der Serum-Harnsäure auf kleiner 6,2 mg/dl dar, um langfristige Folgen der Gicht zu vermeiden und Anfälle vorzubeugen.

Die Kombination mit weiteren Arzneistoffen (z.B. Benzbromaron) zur Behandlung erhöhter Harnsäurespiegel oder auch Antikörperpräparate welche gezielt den Entzündungsprozess unterbrechen, bleiben therapierefraktären und wiederkehrenden Krankheitsverläufen vorbehalten. ■

Nichts wird Sie mehr bewegen.
Aktiv-Stühle von **aeris**.

Dauersitzen im Büro ist ein Knochenjob. Denn Bewegungsmangel macht krank. Deshalb hat die Firma **aeris** die 3D-Aktiv-Technologie erfunden: für das dreidimensional bewegte Sitzen. So kommt automatisch mehr Bewegung in den Alltag - auf dem 3D-Aktiv-Sitz **swopper** z.B. mehr als doppelt so viel wie auf normalen Bürostühlen.

Alle **aeris**-Produkte sind für viel Bewegung gemacht. 3D-aktives Sitzen trainiert den ganzen Tag über Muskulatur, Kreislauf und Gelenke. Das hält fit und konzentriert und macht auch noch richtig Spaß.

Sie möchten das testen und erleben? Sprechen Sie mit uns!

Wer nachts gut schlafen will, sollte tagsüber gut sitzen.

aeris
Leben in Bewegung
www.aeris.de

3D-Aktiv-Bürostuhl
3Dee

Aktiv-Stehsitz
mov-man

3D-Aktiv-Sitz
swopper

Zertifiziertes Fachgeschäft
AGR
NATÜRLICH SCHÖN WOHNEN

MÖBEL SCHMIDT
35576 Wetzlar · Hintergasse 13
Tel.: (064 41) 4 20 71 · Fax: 4 28 30
www.schmidt-wetzlar.de

Brennpunkt Schulter

Wodurch Schulterschmerzen entstehen

Mehr als 25 Prozent der Deutschen leiden irgendwann im Leben unter behandlungsbedürftigen Schulterproblemen. Egal ob jung oder alt, Schulterschmerzen betreffen fast alle Altersstufen. Die Komplexität dieses Gelenkes und die hohen funktionellen Anforderungen machen es anfällig für krankhafte Veränderungen oder akute Verletzungen.

Etwa ein Viertel der 50-Jährigen sowie die Hälfte der 70-Jährigen hat eine Läsion der sogenannten „Rotatorenmanschette“, ein Sehnenriss der Schulter.

Viele Patienten klagen besonders über nächtliche Schmerzen. Das Schlafen auf der betroffenen Seite ist oft nicht mehr möglich. Das Anheben des Armes über die Horizontale, Überkopfarbeiten oder auch einfache Tätigkeiten wie Haare waschen bereiten starke Schmerzen und sind nur noch eingeschränkt möglich. Oft kommt es zu einer dauerhaften Einnahme von Schmerzmitteln, um den Alltag erträglich zu machen.

Aufbau der Schulter

Das Schultergelenk ist das beweglichste Kugelgelenk des menschlichen Körpers. Es wird zum größten Teil von Sehnen und Muskeln stabilisiert und ermöglicht somit einen großen Bewegungsspielraum.

Der Oberarmkopf wird von einer Sehnenhaube umschlossen, der sogenannten Rotatorenmanschette. Die einzelnen Muskeln dieser Manschette ermöglichen die Beweglichkeit der Schulter. Ein Faserring stabilisiert die Gelenkfläche der Gelenkpfanne des Schulterblattes. In dem Raum zwischen der Rotatorenmanschette und dem Schulterdach befindet sich ein Schleimbeutel.

Diagnostik

Zu Beginn der Diagnostik steht die gründliche Erhebung der Krankengeschichte durch den behan-

delnden Arzt, sowie die ausführlich körperliche Untersuchung der Schulter. Die Funktion der Muskeln des Schultergelenkes prüft er mittels spezieller Untersuchungsmethoden. Besteht eine Verdachtsdiagnose werden weitere bildgebende Verfahren hinzugezogen.

Die einfachste ist die Ultraschalluntersuchung. Hierbei können ohne Strahlenbelastung Sehnen und andere Weichteile dargestellt werden. Wird die Ursache jedoch eher knöchernen Ursprungs vermutet, so ist eine Röntgenuntersuchung erforderlich. In der Röntgenaufnahme lassen sich knöcherne Strukturen, Gelenkverschleiß, Verkalkungen oder tumoröse Veränderungen darstellen.

Die aussagekräftigste Untersuchung ist jedoch die Magnetresonanztomographie (Kernspintomographie). Hierbei können schichtweise feingewebliche Zustände wie Flüssigkeitseinlagerungen sowie die Beschaffenheit von Sehnen und Bändern dargestellt werden. Die Magnetresonanztomographie geht ebenfalls ohne Strahlenbelastung einher.

Falls eine Bildgebung mittels MRT nicht möglich sein sollte (Herzschrittmacher o.ä.) ist eine Untersuchung mittels einer Computertomographie (CT) möglich. Diese zeigt ebenfalls Schichtbilder an, jedoch mit Strahlenbelastung.

Die häufigsten Ursachen für Schulterschmerzen und Therapiemaßnahmen

Impingement

Impingement beschreibt eine Enge zwischen dem Schulterdach und dem Kopf des Oberarmknochens (Subacromialraum). Die normale Weite beträgt 8mm. Es zeigen sich oft Einengungen bis auf 4-5mm. Hierbei werden die dazwischenliegenden Strukturen, wie Teile der Rotatorenmanschette und der Schleimbeutel, eingeklemmt. Sind diese Strukturen gereizt, kommt es oft zu chronischen Entzündungen, die auf Dauer die Strukturen schä-

digen und den Raum zunehmend verringern können. Klinisch zeigen sich die Schmerzen vor allem beim Anheben des Armes zwischen 70 und 140° (painful arc). Vorrangiges Ziel ist es, die Schmerzen zu beseitigen und die Gelenkfunktion wiederherzustellen.

Dies gelingt in 80 % der Fälle mit konservativen und operativen Methoden. Die konservative Therapie ist der erste Schritt. Diese erfolgt meist in Kombination einer Schmerz- und entzündungshemmenden Therapie sowie physiotherapeutischer und eigenständiger Beübung des Schultergelenks.

Eine weitere Therapieoption ist die Injektionstherapie mit Kortison als stark entzündungshemmendes und schmerzstillendes Medikament. Hierbei wird Kortison in Kombination mit einem lokalen Betäubungsmittel direkt unter das Schulterdach gespritzt. Um eine Schädigung der Sehnen zu vermeiden, sollte dies nicht häufiger als 2- bis 3-mal erfolgen.

Bei erfolgloser konservativer Therapie besteht die Möglichkeit einer operativen Therapie. Die Erweiterung des Raumes unter dem Schulterdach sowie die Schleim-



Dr. med. Kai Unzeitig

Oberarzt
Leiter Schulterchirurgie
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie, Hand-
chirurgie, UKGM Gießen

beutelentfernung gelten als Standardverfahren zur operativen Behandlung des Impingements. Der Eingriff kann offen und arthroskopisch durch eine Gelenkspiegelung erfolgen.

Rotatorenmanschettenruptur

Eine Rotatorenmanschettenruptur beschreibt den Riss eines oder mehrerer Muskeln oder Sehnen der Rotatorenmanschette. Der Riss kann

► **weiter lesen auf nächster Seite**

SCHMERZFREIWOCHE 2020

Lietscher & Bracht®
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Qualitätspartner

Wetzlar
Lesbos
Teneriffa

Jetzt informieren unter:
L&B Praxis
Petra Müller
35578 Wetzlar



www.schmerzfreiwoche.de

frisch traumatisch, durch einen Unfall oder degenerative (altersbedingte) Ursachen hervorgerufen werden. Anrisse führen schon häufig zu dauerhaften bewegungsabhängigen Schmerzen. Komplette Risse dagegen können zu einer ausgeprägten Funktionsstörung bis hin zum Funktionsverlust der betroffenen Schulter führen.

Bei altersbedingten Veränderungen der Rotatorenmanschette sollte zunächst eine konservative Therapie eingeleitet werden. Zur Verringerung der Schmerzen werden meist nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) wie z.B. Ibuprofen zur Schmerzreduktion eingesetzt, da diese über einen entzündungshemmenden Anteil verfügen. Bei Unverträglichkeiten ist aber auch die Gabe anderer Schmerzmittel möglich. Die Physiotherapie besteht aus Dehnübungen, Krafttraining und Stabilisationsübungen, auch oft in Kombination mit Manueller Therapie. Diese verbessert die Funktion, das Bewegungsausmaß und die Muskelkraft bei einer Läsion der Rotatorenmanschette. Auch ein Eigenübungsprogramm sollte nach Einführung durch einen Physio-

therapeuten durchgeführt werden. Unterstützend können Infiltrationen mit Cortison erfolgen.

Weitere Verfahren bei Rotatorenmanschettenruptur, die jedoch nicht durch Studien gesichert sind, beinhalten die Elektrotherapie (Iontophorese), Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS), Kältetherapie, Wärmetherapie, Laser, Röntgen-Reizbestrahlung, Hyperbare Sauerstofftherapie und Magnetfeldtherapie.

Bei Versagen der konservativen Therapie besteht die Indikation zur operativen Versorgung. Die Indikation ist individuell abhängig von den Schmerzen, dem Bewegungsumfang, der Funktion, dem Kraftverlust und der Rissbildung. Bei akuten Rissbildungen der Rotatorenmanschette ist eine operative Versorgung schneller zu erwägen, da gesundes Gewebe mit einer besseren Heilungschance einhergeht. Die operative Versorgung kann arthroskopisch, in mini open Technik oder offen erfolgen. Als Standardverfahren hat sich eine Fixierung mittels Fadenanker-technik etabliert. Dabei wird die

gerissene Sehne mit einem Faden gefasst und mit einem Anker am Knochen refixiert.

Kalkschulter

Bei der Kalkschulter kommt es zu Ansammlungen von Kalkkristallen an den Sehnenansätzen der Rotatorenmanschette. Diese Kalkdepots können sowohl die Sehnen als auch die Schleimbeutel in Mitleidenschaft ziehen, wodurch ähnliche Beschwerden wie bei einem Impingement Syndrom entstehen können.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Kalkschulter-Therapie. Oft beseitigt der Körper die Kalkansammlungen selbst und die Krankheit heilt ohne weitere Therapiemaßnahmen aus. Eine Reihe konservativer Maßnahmen kann den Heilungsprozess fördern. Hierzu zählen Physiotherapie, Stoßwellentherapie, schmerz- & entzündungshemmende Medikamente (NSAR) und Kältetherapie. Sie gelten als wichtigste Therapiemaßnahmen bei Kalkablagerungen im Bereich einer Schulter und sollten über mindestens sechs Monate durchgeführt werden, je nach

Schweregrad der Symptome. Bei größeren Kalkdepots und ausgeprägten Beschwerden kann eine Operation sinnvoll sein. Die Kalkablagerungen können dann arthroskopisch entfernt werden.

Arthrose der Schulter

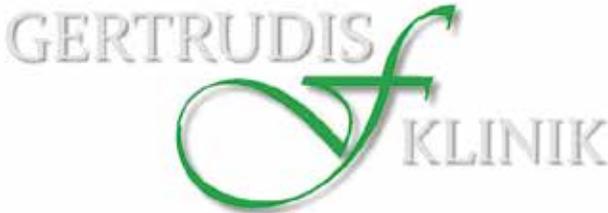
Bei Arthrose des Schultergelenkes (Omarthrose) kommt es zu einem Abrieb von Knorpel am Oberarmkopf und/oder der Schultergelenkspfanne. Die Ursachen können altersbedingter Verschleiß, traumatisch bedingte Veränderungen der Knochen oder Sehnen, sowie Fehlstellungen sein.

Als Folge der Arthrose kann es zu einer Bewegungseinschränkung im Gelenk, bewegungsabhängigen Schmerzen im Gelenk oder einer entzündlichen Aktivierung des Gelenkes kommen.

Die konservative Therapie wird mit einer Schmerztherapie in Kombination mit einer Physiotherapie durchgeführt. Weiterhin können eine Kältetherapie, eine Elektrotherapie und auch Ultraschall zur Behandlung eingesetzt werden.

Bei weiterhin bestehenden Beschwerden mit zunehmender Bewegungseinschränkung und erfolgloser konservativer Therapie empfiehlt sich ein künstliches Schultergelenk. Bei dem Schultergelenkersatz (Schultertotalendoprothese) werden beide Gelenkflächen durch eine Prothese ersetzt. Bei leichter Schulterarthrose mit intakter Knorpelschicht am Schulterblatt ist ein Teilersatz möglich. Bei ausgeprägter Arthrose in Kombination mit defekter Rotatorenmanschette muss die Versorgung mittels einer speziellen (inversen) Prothese erfolgen. ■

In der Schulterchirurgie der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Universitätsklinikums Gießen betreuen wir jährlich eine große Anzahl von akuten und chronischen Schulterbeschwerden. Wir bieten das gesamte Spektrum der konservativen und operativen Schulterbehandlungen an und beraten Sie jederzeit gerne in unserer Schulterprechstunde.



**GERTRUDIS
KLINIK**

Menschlichkeit und Medizin



Akut - Neurologie mit spezieller Fachkompetenz für Parkinson!

Die zertifizierte Parkinson-Fachklinik ist in allen Bereichen auf die spezifischen Bedürfnisse von Parkinson-Patienten ausgerichtet.

Leistungsspektrum

- Hohe Beobachtungs- und Behandlungsintensität im akutstationären Setting
- Spezialisiertes und erfahrenes Ärzteteam (Neurologische Leitung mit spezieller Erfahrung in der Behandlung von extrapyramidalen Bewegungsstörungen)
- Medikamentöse Umstellung bzw. Feineinstellung, einschließlich Anpassung von elektronisch gesteuerten Pumpen-Systemen (Duodopa/Apomorphin-Pumpe)
- Indikationsstellung zur Parkinson-Chirurgie (tiefe Hirnstimulation) in enger Zusammenarbeit mit spezialisierten neurochirurgischen Zentren und postoperative Nachbetreuung (Feineinstellung der Stimulationsparameter)
- Parkinson-spezifische Physiotherapie einschließlich multimodaler Parkinson-Komplexbehandlung (Gangtraining, gezieltes logopädisches Stimm-, Sprech- und Schlucktraining, Krankengymnastik, balneophysikalische Maßnahmen)
- Umfassende Informationen für Patienten und Angehörige, einschließlich Sozialberatung

Adresse: Karl-Ferdinand-Broll-Str. 2-4, 35638 Leun-Biskirchen
Tel.: +49-6473-305-0 Internet: www.parkinson.de



Chirurgischer Ratgeber: Sodbrennen durch Operation heilen?

Die Behandlung des Zwerchfellbruchs (Hiatushernie)

Das Sodbrennen, das sich in Rückenlage verstärkt, weil der saure Mageninhalt „zurücklaufen“ kann und eine Speiseröhrentzündung vor allem im Bereich ihres Überganges in den Magen (Kardia) hervorruft, hat sehr viele Ursachen. Die Erkennung, Bewertung und Behandlung liegen in der Hand zweier Fachgebiete, die gemeinsam Entscheidungen treffen müssen, der internistisch-gastroenterologischen Diagnostik und Therapie sowie der minimal invasiven Chirurgen (Operationen des Zwerchfellbruchs).

Vielfalt an Ursachen

Die nicht an den Zwerchfellbruch gekoppelten Ursachen werden durch Lebensgewohnheiten wie zu viel **Alkohol und Nikotin**, üppige **fettthaltige Mahlzeiten**, Schokolade, Kaffee, heiße Getränke, Säfte aus Zitrusfrüchten u.w. hervorgerufen.

Weiterhin verursacht eine Vielzahl unterschiedlichster **Medikamente** (Blutdrucksenker, Antibiotika, gegen Osteoporose, sowie Schmerzmittel wie **Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Diclofenac** und auch Östrogene als Nebenwirkung Sodbrennen.

Stress, Ärger oder **seelische Überforderung** sind daran beteiligt; eine große Rolle spielt das **Übergewicht**, weil es zu einer Druckerhöhung im Bauchraum kommt, deshalb ist Sodbrennen in der Schwangerschaft ebenfalls weit verbreitet.

Diagnostik steht an erster Stelle

Die Abklärung der Ursachen durch die „Gastroenterologie“ erfordert eine genaue Anamneseerhebung, verbunden mit den Verfahren der Magenspiegelung, Ultraschall-Untersuchung des Bauchraumes, Druckmessungen in der Speiseröhre und Säuremessungen über 24 Stunden. Die Reihenfolge der nötigen Untersuchungen ergibt

sich aus dem Schweregrad der Beschwerden, nur bei sehr geringem Risiko, eine folgenschwere Erkrankung der Speiseröhre oder des Magens zu übersehen, darf ohne weiteres eine medikamentöse Protonenpumpenhemmer-Behandlung begonnen werden.

Der Zwerchfellbruch (Hiatushernie)

Die Speiseröhre verläuft durch eine Öffnung im Zwerchfell zum Magen, denn das Zwerchfell trennt den Brustraum mit Lungen und Herz vom Bauchraum. Diese elastische „runde“ Öffnung wird von einer komplizierten muskulär-nervösen Struktur umgeben, die im Idealfall die Nahrung ohne Beschwerden in den Magen gleiten lässt und ein „Zurückfließen“ verhindert.

Die Abbildung 1 (s. nächste Seite) zeigt links den „Normalfall“, die davon rechts abgebildeten Veränderungen entsprechen unterschiedlichen Formen des Zwerchfellbruchs.

Wo kann der Viszeralchirurg helfen?

Ganz wichtig ist es zu wissen, dass die Hälfte der anatomisch bestehenden „einfachen“ Zwerchfellbrüche (Hiatusgleithernie) klinisch stumm ist, 20% verursachen Druck und Schmerz hinter dem Brustbein mit Aufstoßen und Erbrechen und 30% sind für die unterschiedlich schweren Formen der Reflux-Ösophagitis mit dem typischen, hinter dem Brustbein gefühlten Sodbrennen, verantwortlich.

Die Gesamtverlagerung des Magens oberhalb des Zwerchfelles nennt man „**Upside-down-Magen**“, die Teilverlagerung eines oberen Magenanteils „**paraösophageale Hernie**“. Die Magenanteile sind dann oberhalb des Zwerchfelles dauerhaft „fixiert“.

Für diese Zwerchfellbrüche (Abb1, beide rechten Bilder) besteht eine „**absolute Operationsindikation**“, da diese Bruchformen erhebliche Komplikationen verursachen wie Einklemmungen und chronische Blutungen.

Der Schweregrad des trotz medikamentöser Behandlung schweren Sodbrennens im Verbund mit der „Refluxkrankheit“ bestimmt die Indikation für die chirurgische Behandlung der Hiatus-Gleithernie.

Wie wird die Operation durchgeführt?

Das Gute zuerst: der Eingriff erfolgt minimal invasiv, kein „großer“ Schnitt wie früher, den Eingriff hat der deutsche Chirurg Rudolf Nissen schon 1956 eingeführt und 1963 wurde diese Methode durch den Franzosen Andre Toupet modifiziert.

Seit den 90ziger Jahren mit dem Einzug der **minimal invasiven (laparoskopischen) Techniken** in der Bauchchirurgie (Viszeralchirurgie) begann eine Renaissance in der chirurgischen Behandlung der



Dr. med. Klaus-Dieter Schiebold

Facharzt für Chirurgie/
Viszeralchirurgie/MIC
Wetzlar

Refluxerkrankung bei bestehendem Zwerchfellbruch.

► **weiter lesen auf nächster Seite**



AGAPLESION
EV. KRANKENHAUS MITTELHESSEN
GIESSEN

Neu im „EV“

Orthopädische Videosprechstunde

Einfach bequem online zum Arzt gehen.

- schmerz- und barrierefreier Arzttermin
- keine langen Anfahrtswege
- von Angesicht zu Angesicht
- schnelle Terminmöglichkeit beim Chefarzt
- keine Wartezeit im Wartezimmer
- unkomplizierte Einholung einer Zweitmeinung

Erfahren Sie mehr im Artikel zur Videosprechstunde mit Chefarzt Prof. Dr. med. Jens Kordelle in dieser Ausgabe des Gesundheitskompasses.

Wir freuen uns auf Sie!



Besuchen Sie uns auf
www.ekm-gi.de

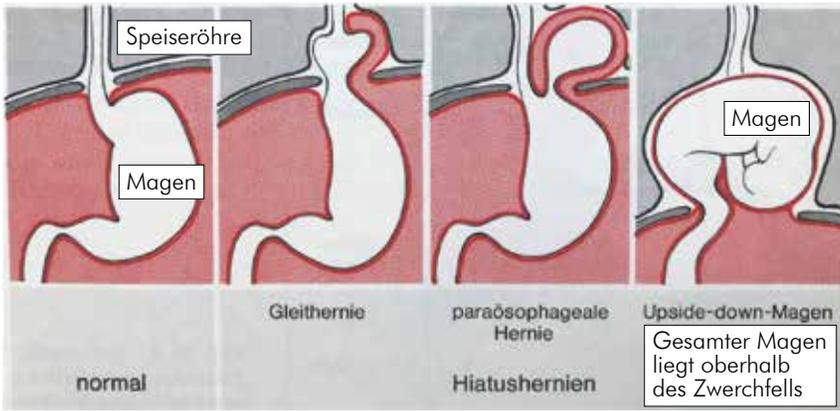


Abb. 1: Lage des Magens (hell) im Bauchraum (rot) und der Speiseröhre zum Zwerchfell (dunkelgrau); oberhalb Brustkorb-Bereich mit Anteilen der Lunge

Ziel des Eingriffes ist es, dass „Hinaufschlüpfen“ des Magen- einganges oberhalb des Zwerch- fells durch den „Hiatus der Speise- röhre“ zu verhindern.

Der Eingriff erfolgt in Vollnarkose. Durch fünf kleine Einstiche in den Bauchraum (mittels sogenannter Trokare) werden Kamera und die Instrumente eingebracht.

Aus dem obersten Magenanteil wird eine Manschette gebildet, die um den untersten Anteil der Spei-

seröhre unterhalb des Zwerchfells „herumgelegt“ wird (Abb.2). Der erweiterte Zwerchfell-Hiatus wird mit Nähten eingengt.

Welche Komplikationen können eintreten?

Sie sind selten, doch kein Patient möchte sie erleben, eine hundert- prozentige Sicherheit besteht nicht. Wundheilungsstörungen, Nach- blutungen, allgemeine Infektionen bei Verletzung von Speiseröhre, Magen oder des Vagus-Nerven,

der Pneumothorax (Verletzung der Pleura mit Luft im Lungenbereich) und schwerwiegend ein Man- schettenriss oder die Einengung der Speiseröhre mit dauerhafter Schluckstörung.

Weitere technische Verfahren werden entwickelt

Dazu gehört für kleinere Hiatus- hernien (bis ca. 3 cm Durchmesser) die Anwendung des laparoskopisch einsetzbaren LINX®-Systems, bei dem ein Magnetband um den geschwächten unteren Ösophag- gussphinkter eingebracht wird.

Im Gegensatz zu chirurgischen Eingriffen ermöglicht das neuar- tige SRS™-basierte Verfahren die Durchführung der „Fundoplikatio“ über den Mund als Zugangsweg und folglich ohne jegliche Ein- schnitte in den Bauchraum - ohne Skalpell, ohne chirurgische Nähte, ohne Narben. In Studien werden Vorteile und Nachteile im Vergleich zur medikamentösen bzw. chirurgi- schen Therapie überprüft.

Unter den chirurgischen Thera- pieverfahren stellt die **laparo- skopische Fundoplikatio** mit entsprechenden Varianten den **Standard** dar. ■



Abb.2: Fundoplikatio nach Nissen: Ma- gen-Manschette um Speiseröhre mit Nähten fixiert

Bei falscher Indikation für die Operation können schwer- wiegende Funktionsstörungen eintreten, eine umfassende Aufklärung durch den operie- renden Chirurgen ist Voraus- setzung für ein vertrauens- volles Miteinander und das Gelingen des Eingriffes.

Fachklinik Dr. Herzog

Klinik für Integrative Onkologie

Biologische
Krebstherapie

Stärkung des
Immunsystems

Naturheilverfahren

Psychologie

Physiotherapie

Entgiftung

Konventionelle
Verfahren

Chemotherapie

Hormontherapie

Schmerztherapie

Spezielle neue
Verfahren

Hyperthermie

Lokale
Hyperthermie

Moderate Ganzkörper-
hyperthermie zur
Immunmodulation

Extreme Ganzkörper-
hyperthermie

Jeder mit Freude gelebte Tag ist
unendlich wertvoll !

Kurstr. 16-18
63667 Bad Salzhausen
Tel. 0 60 43/9 83-0
Fax. 0 60 43/9 83-194
www.fachklinikdrherzog.de

Atemlos durch Tag und Nacht

Die Lungenfibrose

Zur Erläuterung dieser Erkrankung soll Ihnen vorab das Prinzip des Aufbaus und der Funktion der Lungen erläutert werden.

Aufbau und Funktion der Lungen

Die menschlichen Lungen bestehen aus einem luftgefüllten Raum, dem Bronchialsystem, das sich in feine Äste verzweigt, die man Bronchiolen nennt und blind in kleine Bläschen mündet, Alveolen genannt. In den Alveolen findet der Gasaustausch d.h. die Aufnahme von Sauerstoff in feine Blutgefäße und die Abgabe von Kohlendioxid in das Bronchialsystem statt. Damit das Kohlendioxid aus den Lungen heraus und frischer Sauerstoff hinein transportiert werden, müssen die Lungen atmen. Dies geschieht durch Muskelbewegungen des Brustkorbes und Zwerchfelles, dem die dehnbaren Lungen passiv folgen. Weiten sich Brustkorb und Lungen aus, so strömt Luft in die Lungen, vermindern sie ihr Volumen, atmen die Lungen aus. Atmung setzt somit eine gute Dehnbarkeit des Lungengewebes voraus.

Unter einer Lungenfibrose versteht man eine krankhafte Zunahme von Bindegewebe in der Lunge.

Das Bindegewebe tritt dabei zwischen den Alveolen und den sie umgebenden Blutgefäßen auf und behindert damit den Gasaustausch in den Alveolen. Zudem bildet es Narben und vermindert die Dehnbarkeit der Lungen. In der Folge wird der Atemhub, das ist die Menge an Luft, die in einem Atemzug ausgeatmet werden kann, verkleinert.

Schreitet die Erkrankung fort, dann wird zusätzlich vermehrt Lungengewebe durch vernarbendes Bindegewebe ersetzt. Die Lungen können dem Körper so immer weniger Sauerstoff zur Verfügung stellen und es kommt zur Atemnot, zunächst bei körperlicher Belastung, bei weiterem Voranschreiten auch in Ruhe.

Ursachen der Lungenfibrose

Die Lungenfibrose ist Folge einer chronischen Entzündung die vom „interstitiellen Lungengewebe“ ausgeht. Das Lungeninterstitium (Interstitium = Zwischenraum) ist ein Bindegewebe, das der Formgebung der Lungen dient.

In etwa der Hälfte der Fälle lässt sich die Lungenfibrose einer bekannten Ursache zuordnen. Es sind ca. 100 Ursachen/Erkrankungen bekannt, die zu einer Lungenfibrose führen können. Diese lassen sich grob in fünf Gruppen unterteilen:

1. Infektionen
2. Inhalative Gifte (Stäube, Gase, Dämpfe)
3. Nichtinhalative Gifte (einige Pharmaka, Herbizide, ionisierende Strahlen)
4. Kreislaufbedingte Lungenschäden
5. Sogenannte „Systemerkrankungen“ (u.a. Sarkoidose, rheumatoide Arthritis, Kollagenosen, Gefäßentzündungen, Speicherkrankheiten)

Lässt sich einer Lungenfibrose keine der bekannten Krankheiten zuordnen, so spricht man von einer **idiopathischen Lungenfibrose**.

Experten schätzen die Zahl der in Deutschland von idiopathischer Lungenfibrose Betroffenen auf 100.000, mit steigender Tendenz. Was die idiopathische Lungenfibrose auslöst, ist nicht bekannt. Eine genetische Disposition wird vermutet. Einziger gesicherter Risikofaktor ist das Rauchen.

Wie kommt es zur Diagnose

Besteht der Verdacht einer Lungenerkrankung so stehen am Anfang der Diagnostik die Lungenfunktionsprüfung und die Blutgasanalyse.

Gelegentlich kann eine Spiroergometrie (Lungenfunktionsprüfung unter Belastung) nötig sein. Ergibt sich dann der Verdacht einer Lungenfibrose, so sind zur weiteren Klärung eine Computertomographie und eine Bronchoskopie (Spiegelung der Bronchien) erforderlich.

Behandlung der Lungenfibrose

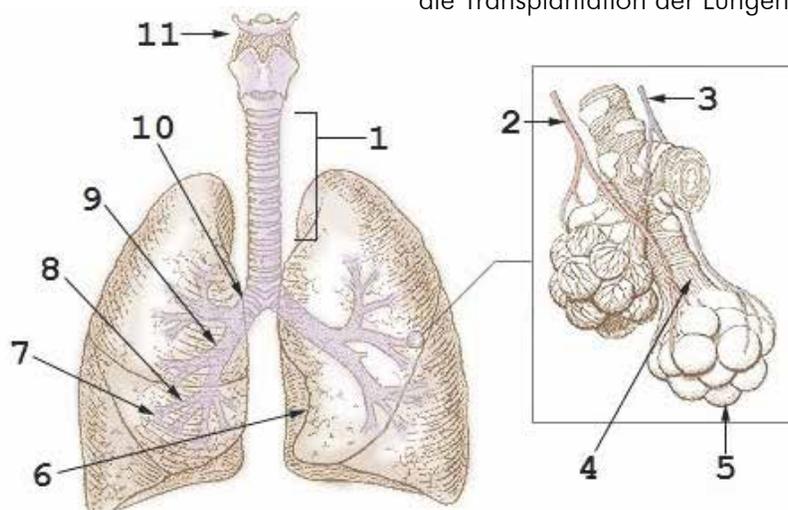
Bei der nicht idiopathischen Form sind die Behandlung der Grunderkrankung und die Vermeidung von Noxen erforderlich. Sowohl bei der nicht idiopathischen als auch bei der idiopathischen Form kann das Fortschreiten der Erkrankung behandelt werden. Da die Lungenfibrose als Folge einer chronischen Entzündung verstanden wird, ist ein Prinzip der medikamentösen Therapie die Vermeidung der Entzündung. Zum Einsatz kommen Cortisone und Immunsuppressiva aber auch sehr spezielle für die Behandlung der



Dr. Roger Agne

Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

Lungenfibrose entwickelte Medikamente (Pirfenidon, Nintedanib). Zur symptomatischen Behandlung und zur Vermeidung von Organschäden hat sich die Langzeitgabe von Sauerstoff bewährt. Leider lässt sich die Lungenfibrose nicht heilen, ihr Voranschreiten bestenfalls stoppen. Als letzte Behandlungsoption bleibt die Transplantation der Lungen. ■



Qualität · Service · Partnerschaft



LABORDIAGNOSTIK
MITTELHESSEN

MVZ Labordiagnostik Mittelhessen GmbH

Ursulum 1
35396 Gießen
Tel.: 0641 30021 0
www.ldm-labor.de

Hindenburgstraße 15
35683 Dillenburg
Tel.: 02771 8020 0
www.ldm-labor.de

Das Labor in Ihrer Region

Impfmedizin im Blickfeld von Öffentlichkeit und Politik

Masern auf dem Vormarsch - Ist die Pflichtimpfung eine Lösung?

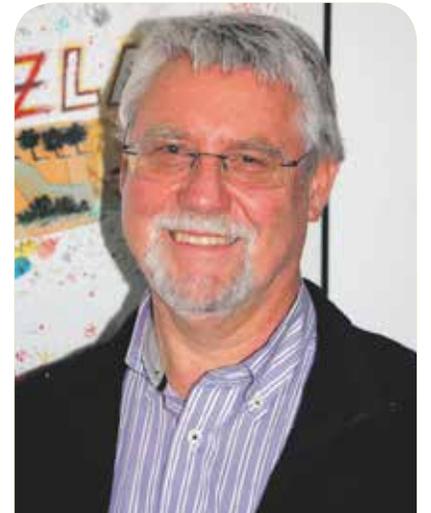
Eigentlich weiß es jeder: Impfmedizin ist eine der größten Erfolge in der Geschichte der Menschheit. Pocken, Polio oder Gelbfieber waren ebensolche schreckliche Geiseln wie Keuchhusten, Diphtherie oder Masern. Weltweit verbreitete Erreger löschten ganze Bevölkerungsteile aus und brachten unendliches Leid über viele Familien - bis geniale Ärzte wie Jenner (1786 Pocken)), Robert Koch, Emil von Behring oder aktuell Prof. zur Hausen ihre Vision von schützendem Impfstoff verwirklichten.

Jeder ist überall von teils lebensbedrohlichen Erregern umringt, die im Fall von Pocken (1990) und Poliomyelitis durch Zuckerschluck in der Schule (1952) nur durch eine gesetzliche Impfung ausgerottet

werden konnten. Infektionen flammen regelmäßig in Krisen- und Notstandsgebieten auf, werden durch kaum kontrollierbare Migrantenströme oder durch Impfskeptiker und -Gegner (etwa 1-2% der Bevölkerung) angefacht. Masern sind zu einem weltweiten Problem geworden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) berichtet in Europa von einer Verdoppelung gegen 2018 bis Juni 2019 auf 90 000 Erkrankungsfälle mit Schwerpunkt auf Osteuropa bei hoher Dunkelziffer mit bisher 100 Todesfällen. Weltweit in 182 Ländern bislang 365 000 Masernfälle – eine Steigerung um das Dreifache!

Die WHO verfasst **Internationale Impfrichtlinien**, die national umgesetzt werden sollen. Bei uns entscheidet die STIKO (Ständige

Impfkommission) am Robert Koch Institut des Gesundheitsministeriums über den aktuellen **Impfkalender**. Das Expertengremium veröffentlicht regelmäßig Impfempfehlungen sowie Infos über Erkrankungsfälle und Impfnebenwirkungen im „Epidemiologischen Bulletin“. Aktuell treten **Masern** bei uns regional begrenzt auf, gefährden insbesondere Kinder, Jugendliche sowie alte und kranke Mitbürger durch unvorhersehbare schwere, auch tödliche Verläufe.

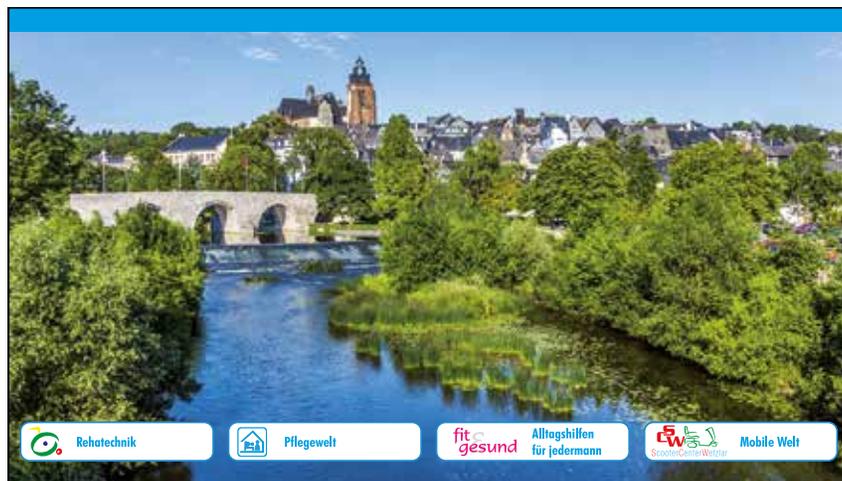


Dr. Josef Geisz

Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

Die Impfung gegen Masern ist Teil einer Mehrfachimpfung (Masern, Mumps, Röteln und Windpocken)

1. Impfung vom 11. – 14. Monat (Vorsorge U-6)
2. Impfung vom 15. - 23. Monat (Vorsorge U7) als Auffrischimpfung und „Lückenfüller“



Ihr Partner vor Ort

Rundum gut versorgt. Seit über 30 Jahren.

Im Bereich **REHATECHNIK** schaffen wir dort ein bisschen mehr Selbstständigkeit, wo man sonst auf Hilfe angewiesen ist. Mit unserer **PFLEGEWELT** bieten wir sowohl Produkte als auch Dienstleistungen für die Krankenpflege zu Hause: Vom Krankbett bis

zur Wundversorgung. Mit **FIT & GESUND** umschreiben wir unsere Alltagshilfen für jedermann. Und im **SCOOTER CENTER WETZLAR** kümmern wir uns um den Verkauf und den Service rund um die individuelle Elektromobilität.

SANTEC
Gesundheit · Pflege · Mobilität



Ernst-Leitz-Str. 71-73 • Wetzlar
Tel. 06441 / 2 10 03-0 • www.santec-hessen.de

In Deutschland liegt die Erstdurchimpfungsrate bei Einschulungsuntersuchungen 2018 bei guten 97 %. Kein Bundesland erreicht jedoch die für einen ausreichenden „Herdenschutz“ für alle Bürger erforderlichen 95 % bei der Auffrischimpfung. Diese Lücke muss geschlossen werden.

Hindernisse auf dem Weg zu einer optimalen Durchimpfungsrate

Jede sachliche Diskussion um Impfmedizin muss in Relation zur Häufigkeit von Komplikationen bis zu Todesfällen bei einer **Wildinfektion** beurteilt werden. Die sehr gut verträgliche Impfung ist zweifelsohne ethisch humaner und kostengünstiger. **Impfstoffkosten- die Rolle der mächtigen Pharmaindustrie.** Der Impfstoffpreis entsteht durch jahrzehntelange, intensive Forschung, klinische Untersuchungsreihen, differenzierte Produktion mit engen Kontrollen, Kühllager mit weltweitem Vertrieb und natürlich auch Werbungskosten. Der Preis ist Sache der Vertragspartner. Er wird zwischen der Arzneimittelindustrie auf der einen und Krankenversicherungen und Gesundheitspolitik auf der anderen Seite ausgehandelt.

Jeder Patient hat Anspruch auf eine bestmögliche ärztliche Versorgung. Niemand - kein Arzt oder Angehöriger anderer Heilberufe - hat das moralische Recht auf eine eigene Impfmeinung, wenn wissenschaftlich weltweit gesicherte „harte“ Fakten den Nutzen von Schutzimpfungen bezeugen. „Fake News“ sind bewusste Lügen, die oft jahrelang von unbelehrbaren Impfgegnern in die Welt gesetzt werden wie z.B. die *hartnäckige Behauptung: Autismus kann durch MMR Impfung ausgelöst werden. Die ständig zitierte „professorale“ Publikation aus England hat sich als gezielt kriminelle Fälschung herausgestellt!*

In Deutschland ist derzeit kein Maserneinzelimpfstoff im Handel. Dies macht Sinn, da gut verträgliche Mehrfachimpfungen ohne zusätzliche Nebenwirkungen einen sehr guten Schutz bei deutlich verbesserter Patientenakzeptanz bieten: 1x „Piks“ ist schlicht erträglicher als 4x! Seit Ende 2018 gibt es keinerlei Lieferprobleme für Masernimpfstoff mehr!

Meist wird die nötige Auffrischimpfung im Alltagsstress schlicht vergessen!



Bild: „Impftag auf dem Lande“ Zeichnung von Franz Amling

Wir müssen den möglichst optimalen Impfschutz durch mehr Aufklärung verbessern

Vorrangiges Ziel aller „Impfpromotion“ muss es sein, alle Erwachsenen – gleich ob Patient, künftige Eltern oder Großeltern mit allen Informationen über die Sinnhaftigkeit einer Impfung bei jeder Gelegenheit in verständlicher Form – auch mehrfach – zu versorgen.

Die Beratung soll umfassend und persönlich sein, offen und ehrlich - nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und dem eigenen Gewissen. Es gibt kein Medikament ohne Nebenwirkung. Impfungen sind Medikamente mit der niedrigsten Nebenwirkungsrate. Alle Besonderheiten, die über Unpässlichkeit oder zeitlich begrenzte Lokalreaktionen hinaus gehen, sind meldepflichtig! Bei sachgerechter Impfung übernimmt der Staat selbst bei schwersten Nebenwirkungen die Versorgungskosten.

Zur Überzeugungskraft gehört auch die vorbildhafte Impfeinstellung von Ärzten (Impfpasskontrolle!), des Praxis/Klinikpersonals, der Hebammen, Mitarbeitern des Öffentlichen Gesundheitsdienstes aber auch der Leitungskräfte in Kita, Schule, Sportverein oder das Personal im Seniorenheim. Vorbehalte und Ängste müssen ernst genommen werden, um auch Impfskeptiker zu überzeugen.

Gute Informationen zum Impfen gibt es mittlerweile in allen Sprachen.

Die verpflichtende Masernimpfung wird 2020 Gesetz und verbessert den Impfschutz

Nach unserem Grundgesetz hat jeder das Recht auf unantastbare Würde (§1) und das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit (§2). Das Recht zur staatlich angeordneten Impfpflicht wurde in besonderen Fällen konkreter Gefährdungslage vom Bundesverfassungsgericht grundsätzlich bestätigt. Der Staat steht somit in der Pflicht, gesundheitlichen Schaden von seinen Bürgern abzuwenden. Dies wird nun bundesweit zeitnah geschehen.

Die große Mehrheit der Ärzte auf dem letzten „Deutsche Ärztetag“ hält angesichts der weltweit wachsenden Masernbedrohung eine staatlich angeordnete, verpflichtende Schutzimpfung für unverzichtbar.

Durch Aufklärung alleine ist die notwendige Durchimpfungsrate in unserer individualistisch geprägten Gesellschaft wohl nicht zu erreichen.

Der Bundestag hat die Brisanz der Situation erkannt und nach einem Referentenentwurf eine entsprechende Gesetzesvorlage im Mai 2019 auf den parlamentarischen Weg gebracht: Die zweimalige Impfung gegen Masern soll für bestimmte Personengruppen – nicht die Gesamtbevölkerung - verpflichtend als Ergänzung des § 20 Infektionsschutzgesetz eingeführt werden.

Die Impfpflicht beschränkt sich auf medizinisches Personal, Kinder selbst sowie Personal in Kontakt mit Kindern in Gemeinschaftseinrichtungen

z.B.: Krippe, Kita, Schule, Klinik, Arztpraxen, humanmedizinische Heilberufe oder ambulante Pflegedienste. Die Aufnahme in staatliche Betreuungs- oder Kindertagesstätten, sowie die Betreuung in Schulen oder Krankenanstalten ohne dokumentierten Impfschutz ist nicht mehr möglich. Als Dokument gilt der **Impfpass**, die **ärztliche Bescheinigung** über bestehenden Immunschutz oder über gesundheitliche Gründe, die gegen die Impfung sprechen.

Ein Bußgeld für Verstöße gegen das Gesetz ist bis zu 2500 € möglich. Das Gesetz soll zum 1. März 2020 in Kraft treten, eine Vorlaufzeit bis Mitte 2020 ist vorgesehen. Viele Länder – aber auch unsere Landesleute in der Ex-DDR - haben gute Erfahrungen mit einer Impfpflicht gemacht. Eine europaweit einheitliche Strategie – einschließlich der wünschenswerten Ausweitung auf andere Impfungen – ist derzeit leider nicht in Sicht. Immerhin werden bei einer Impfpflicht für Masern wegen der Mehrfachkomponentenimpfung als positive Nebenwirkung auch Röteln,- Mumps,- und Windpockeninfektionen deutlich zurück gehen!

Damit werden wir dem Ziel, impfpräventable Infektionskrankheiten möglichst weltweit auszurotten, wenigstens einen ersten Schritt näher kommen.



Bild: Masernkind aus „Lehrbuch der Kinderheilkunde“ von Prof. Rietschel 1925

Es gibt keine „harmlosen“ Kinderkrankheiten, „die man zur „Stabilisierung der Persönlichkeit durchmachen“ muss. Masern oder Windpockenpartys erfüllen den Tatbestand einer Kindesmisshandlung. Denken wir – unabhängig vom wirklichen Krankheitsverlauf - auch einmal an die persönlichen Empfindungen kranker Kinder oder „nur“ die Versorgungsprobleme, die für viele Eltern bei Erkrankung ihrer Kinder entstehen. Impfverweigerung ohne medizinische Gründe gefährden fahrlässig das Wohl der eigenen Kinder und das ihrer Mitbürger! ■

Weitere Information über allgemeine und aktuelle Impfsituation:

www.impfen-aktuell.de
www.rki.de Robert Koch Institut
www.pei.de Paul Ehrlich Institut
www.kindearzte-im-netz.de

**Die
BERATUNGS-PRAXIS**
Stressmanagement, Krisenbewältigung, Coaching
 Ulrike Seiler: Ausgebildete Stress- und Burn-out Beraterin
 Seminarleiterin Muskelentspannung nach Jacobson
 Info / Termine
 Mail: ulrike.seiler-beratungspraxis@outlook.de
 Telefon: 0151 1491 4377

Tattoos

Cool und identitätsstiftend

Tattoos erfreuen sich großer Beliebtheit. Man schätzt, dass jeder 4. Jugendliche und in der Gruppe der 25-35-jährigen ca 30-40 % tätowiert sind.

Tattoos sind Ausdruck einer individuellen Körperschmuckbemalung und dient sowohl als intrapersonelle wie auch interpersonelle Form der Identifikationsstiftung. Man findet es cool tätowiert zu sein, man ist mutig sich stechen-verletzen- zu lassen und fühlt sich einer bestimmten Gruppe zugehörig. Tattoos werden über Nadeln in die Haut schmerzhaft eingetragen, wobei es keine internationale Standards für die Farben und auch keine Regelung zur Ausbildung von Tätowierern gibt. Im Zusammenhang mit Tattoos kann es durchaus zu allergischen Reaktionen und Entzündungen im Bereich der Haut kommen.

Auch können im Rahmen der Tätowierung bakterielle als auch virale Infektionen wie Hepatitis oder HIV übertragen werden. UV-Licht kann zu Verbrennungen der Haut – Sonnenbrand – führen. Dazu kommt, dass die Tätowierfarbstoffe unter UV-Licht umgesetzt bzw. zersetzt werden können, unklar sind die toxischen Auswirkungen dessen. Folgende Gesichtspunkte sind bei Tattoos grundsätzlich zu beachten:

- *Tattoo- Farben sind Industriefarben (Autolacke, Plastik).*
- *Tattoo- Farben können erbgutverändernd und krebserregend sein.*
- *Tattoo- Farben können das Immunsystem stören und Autoimmunerkrankungen auslösen.*
- *Tattoo- Farben können austreten und wandern in die Lymphknoten ein.*
- *Nach Tätowierungen ist Stillen mindestens ein Jahr nicht möglich.*
- *Bei der Entfernung von Tattoos mit Laser können hochgiftige Substanzen entstehen.*
- *Tattoos sind teuer und sind ein permanenter Fremdstoff für die Haut und für das Immunsystem.*

Würden Sie dieses Risiko bei medizinischen oder kosmetischen Massnahmen weiter eingehen?

Man ist gelegentlich erstaunt, wie Menschen diese doch zum Teil auch noch teuren Hautveränderungen an sich vornehmen lassen und dann nach der Schmerzhaftigkeit von Impfungen oder Blutabnahmen fragen. ■



Dr. med. Wolfgang Bunk

Werksärztlicher Dienst
Wetzlar



Nehmen Sie Ihre
Gesundheitsvorsorge
in die Hand.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Als einer der größten eigenständigen Finanzberatungen mit mehr als 40 Jahren Erfahrung in Vorsorge und Absicherung beraten wir unsere rund 8 Millionen Kunden ganzheitlich und nachhaltig.

Eine umfassende Gesundheits- und Risikoversorge wird immer wichtiger. Sichern Sie sich optimale Versorgung im Krankheits- und Pflegefall.



**Deutsche
Vermögensberatung**
Vermögensaufbau für jeden!

Informieren Sie sich bei unserer kostenlosen Kundenhotline unter: **0800 3824000** oder finden Sie Ihren persönlichen Vermögensberater unter: **www.dvag.de**

Neue Entwicklungen in der Parkinson-Therapie (II)

Fortsetzung - Neue Darreichungsformen von L-Dopa

Nachtrag zu INBRIJA™: Inbrija ist der Handelsname der Pulverform von L-DOPA, verabreicht über ein Dosieraerosol. In Teil I hatte ich dieses Medikament bereits vorgestellt. In der Zwischenzeit hat das L-DOPA Spray in den USA seine Marktzulassung erhalten und kann dort verordnet werden. Leider noch nicht in Europa.

Speicherfähiges L-DOPA in einer Akkordeon-Pille
(Studien-Bezeichnung AP09004)

Was ist eine Akkordeon-Pille?

Man versteht darunter einer Kapsel, welche ein „Miniatur-Akkordeon“ enthält, um eine sehr langsame Abgabe von Medikamenten in den Körper zu garantieren. In das kleine Faltblatt (Akkordeon) wird ein Medikament eingepresst, welches Dank der verzögerten Entfaltung kontrolliert freigesetzt wird. Die Akkordeon-Kapsel ist darauf programmiert, neun oder mehr Stunden im Körper zu verbleiben. Nach der Einnahme der Kapsel schmilzt diese im Magen, sie öffnet sich und das Medikament wird durch langsame Entfaltung des gepressten Faltblattes in einem besonders verzögerten Rhythmus freigesetzt. Die Pille sieht wie eine bekannte antibiotische Kapsel aus, aber sie verfügt über ein neuartiges weltweit geschütztes Patent (ab Februar 2004 für die nächste 20 Jahre).



Bild: <https://www.intecpharma.com/technology/>

AP09004, auch bekannt als „**Accordion Pill™**“, hat noch keinen Handelsnamen. Es zeichnet sich durch eine besonders langsame Freisetzung von L-DOPA / Carbidopa über neun Stunden aus. Im Englischen wird das Präparat Accordion Pill™ genannt, daher das „I“ im Akkordeon. Hersteller ist das israelischen Hi-Tech-Unternehmen

Intec Pharma. Die Herstellung soll evtl. in Andernach erfolgen. In Studien konnte die OFF-Zeit (Zeit, in der L-Dopa nicht gut oder gar nicht wirkt), um fast die Hälfte reduziert werden, und das bei deutlicher geringeren L-DOPA Dosen (drei Phase II Studien, eine Phase III Studie). In die Phase III Studie mit dem Namen Accordance (ClinicalTrials.gov Identifier: NCT02605434, März 2016 – Oktober 2018) wurden 420 Patienten eingeschlossen.

Neues L-DOPA-Präparat in Retardform

Viele Patienten werden trotz Einnahme von L-Dopa-Retard Präparaten nachts gegen 3 Uhr wach, weil die Wirkung nicht bis zum Morgen anhält.

Zugelassen sind zahlreiche L-Dopa Präparate mit Benserazid oder Carbidopa in Dosen von 100 oder 200 mg. Die Kombination mit Dopaminagonisten wird insbesondere von älteren Parkinson-Patienten nicht gut vertragen. Länger wirksame L-Dopa-Retardpräparate wären

deshalb aus meiner Sicht dringend erforderlich. In Studien verspricht IPX203 (Studiename, noch kein Handelsname), diesem Wunsch nachzukommen.

Im April 2019 hat die Pharmafirma IMPAX Laboratories in den USA eine Phase III Studie mit diesem Medikament gestartet.

In den USA ist seit 2015 ein langwirksames L-DOPA Retardpräparat unter dem Handelsnamen RYTARY™ zugelassen. Es verspricht einen wirksamen Spiegel über 4 – 5 Stunden. Auch in Europa hatte das Präparat seit November 2015 eine Zulassung unter dem Handelsnamen Numient. Auf Antrag der Firma wurde diese Zulassung im April 2019 widerrufen (05.04.2019). Numient hat deshalb in Europa keine Marktzulassung mehr. ■



Dr. med. Ilona Csoti
Ärztliche Direktorin
Gertrudisklinik Biskirchen

Nähere Informationen und ein Video über die Accordion-Pill siehe:
<https://www.intecpharma.com/>
oder
<http://www.pharmacon.net/aktuell/2004/09/akkordeon.htm>



Altersgerechter Umbau vom Spezialisten: Bis zu 16.000 Euro geschenkt!

Schnell handeln: Machen Sie Ihre Wohnung oder Haus fit fürs Alter! Mit staatlichen Zuschüssen in Höhe von bis zu 16.000 € und Niedrigzinskrediten der KfW bis zu 50.000 €.

- ✓ Alles aus einer Hand: Von der Bedarfsanalyse über Planung bis zur fachgerechten Ausführung.
- ✓ Wir unterstützen Sie gratis bei der Beantragung von staatlichen Fördergeldern.
- ✓ Seit 1850 in Wetzlar. Erfahrung mit Tradition!



BAUGESCHÄFT NICOLAI
SEIT 1850 IN WETZLAR
August Nicolai GmbH & Co. KG
Schanzenfeldstraße 17
35578 Wetzlar

☎ **06441-42605**

✉ **info@baugeschaeft-nicolai.de**

🌐 **www.baugeschaeft-nicolai.de**

„Danach habe ich bestimmt Schmerzen und mir ist schlecht“

Das sind sehr häufig im Rahmen eines aufklärenden Narkosegesprächs vor einem anstehenden operativen Eingriff genannte und durchaus verständliche Ängste. Dabei sind diese Probleme im Rahmen moderner Narkoseverfahren und einer angepassten medikamentösen Begleittherapie inzwischen auf ein Minimum reduzierbar.

Operationen setzen irgendeine Form der Betäubung voraus. Diese kann sehr einfach durch eine lokale Betäubung mittels der Injektion eines Betäubungsmittels im zu operierenden Bereich bis hin zu einer hochkomplexen Vollnarkose unter Umständen in Kombination mit verschiedenen Schmerzkathe- tern erfolgen.

Die mögliche Art und den Umfang der Betäubung erklärt der Narkosearzt im Rahmen des Narkosegesprächs dem Patienten und gemeinsam wird dann das für

diesen Patienten und diesen Eingriff sinnvollste Narkoseverfahren festgelegt. Ebenso werden das Verhalten vor der Narkose, Risiken und Komplikationen, Nebenwirkungen und spezielle Aspekte zum Verhalten nach einer Operation erläutert.

Auf die Möglichkeiten der postoperativen Schmerztherapie wird eingegangen und die Besonderheiten bei ambulanten Eingriffen werden besprochen. Deshalb ist es wichtig, dass der Patient seine Unterlagen, Arztbriefe, Befunde (z.B. EKG bei bestehenden Herzerkrankungen), Medikamentenpläne und evtl. Ausweise (Herz-Pass, Allergieausweis, Schrittmacherausweis, Anästhesieausweis, Marcumar ausweis usw.) zur Terminsprechstunde beim Narkosearzt mitbringt.

Ein wichtiger Aspekt des Vorgesprächs ist der Abbau von Ängsten durch Darstellung des geplanten Ablaufs, Beantwortung offener Fragen und auch die Aufarbeitung

eventueller bisheriger Negativerlebnisse und letztlich dient es auch dazu, einen vertrauensvollen Erstkontakt aufzubauen. Um das Gespräch effektiv zu gestalten, erhält der Patient im Voraus einen Aufklärungsbogen, welcher im ersten Teil bereits umfangreiche Erklärungen zu verschiedenen Narkoseverfahren und deren Besonderheiten enthält. Hier kann er sich bereits in Ruhe zuhause einen Überblick verschaffen.

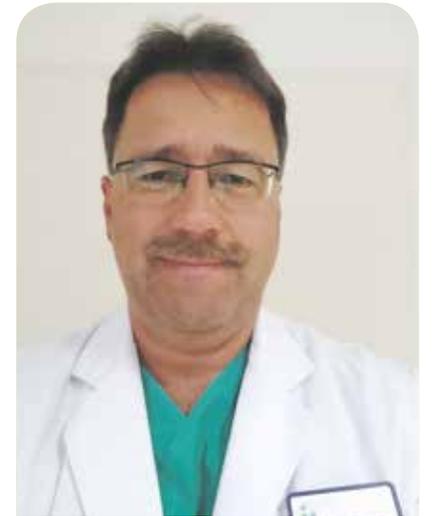
Der zweite Teil ist ein vom Patienten im Voraus auszufüllender Fragebogen zu bisherigen Erkrankungen und Operationen, Allergien, Medikamenten usw. Diesen bringt er zum Gespräch mit und hat dann alle wichtigen Informationen parat.

Schmerztherapie

Jeder operative Eingriff verursacht Schmerzen. Diese sind auf vielfältige Art behandelbar. Während der Operation achtet der Narkosearzt auf Schmerzzeichen des Körpers und therapiert diese unmittelbar durch Anpassung der Narkosetiefe und durch die Gabe starker Schmerzmittel.

Aber auch nach der Operation ist mit Schmerzen zu rechnen. Der Bedarf an Schmerzmitteln ist individuell sehr unterschiedlich und nur eingeschränkt vorhersagbar. Der Patient erhält angepasst an die Schwere der Operation und die im speziellen Fall zu erwartenden Schmerzen bereits gegen Ende der Operation verschiedene Schmerzmittel. Im Aufwachbereich wird der Patient weiter durch den Narkosearzt und das Anästhesie-Fachpersonal betreut. Hier verbleibt er unter Überwachung, bis er schmerzfrei und stabil auf Station verlegt werden kann.

Er erhält ein festes und geeignetes Schmerzschema (Schmerzkonzept für die ersten Tage), welches in aller Regel den zu erwartenden Schmerz ausreichend reduziert. Das Pflegepersonal auf Station erhebt regelmäßig anhand einer Scala den momentanen Schmerz des Patienten. Hierdurch lässt sich das individuell sehr unterschiedliche Schmerzempfinden anhand einer



Dr. Andreas Schwarze

Chefarzt Anästhesie
KAV-Krankenhaus
Ehringshausen

persönlichen Einschätzung durch den Patienten zwischen 0 (kein Schmerz) und 10 (maximal vorstellbarer Schmerz) objektivieren. Diese Messung ist, wie beispielsweise auch die Blutdruckmessung nach antihypertensiver Therapie, eine Qualitätskontrolle zur Überwachung des Therapieeffekts und wird im Krankenblatt dokumentiert. Abhängig von dieser Selbsteinschätzung kann dann das Pflegepersonal auf Station die Schmerztherapie mittels eines definierten Schmerzkonzeptes, welches ausgewählte Schmerzmedikamente enthält, eigenständig und dem jeweiligen Bedarf des Patienten angepasst erweitern oder reduzieren.

Dieses Schmerztherapiekonzept ist gemeinsam mit allen beteiligten Fachdisziplinen abgestimmt und wird regelmäßig überarbeitet. Bei Unsicherheiten stehen jederzeit Operateur oder Narkosearzt zur Verfügung um das Medikamentenspektrum weitgehender zu ändern.

Bei umfangreicheren Schmerzen (z.B. Knieprothesen, große Schultereingriffe, große Bauchoperationen usw.) kann über sogenannte Schmerzkathe- ter eine erhebliche Schmerzreduktion erreicht werden. Diese kleinen Kunststoffschläuche werden in der Nähe großer Nerven oder Nervengeflechte eingebracht und ermöglichen durch die kons-

NOMOS
GLASHÜTTE



Tangente – Made in Germany

Klassisch und doch völlig neu: Tangente Update gibt es jetzt auch als Version Ruthenium mit dunklem Platin-Zifferblatt. Mit dem Grand Prix d'Horlogerie de Genève ausgezeichnet: die innovative Kalibertechnologie und völlig neue Datumsdarstellung der Automatikuhr. Ab sofort in der Wetzlarer Altstadt bei Juwelier Palm erhältlich. Mehr hier: juwelier-palm.de, nomos-glashuette.com



Krämerstraße 5-7 · 35578 Wetzlar
Telefon 0 64 41/4 52 65



Abgabegerät zur patientenkontrollierten Schmerztherapie, mit freundlicher Genehmigung der Firma Grünenthal

tante Zufuhr lokaler Betäubungsmittel eine starke Schmerzreduktion bis hin zur völligen Ausschaltung der Schmerzweiterleitung, je nach Konzentration der eingesetzten lokalen Betäubungsmittel.

Am effektivsten haben sich bei mittelstarken bis starken postoperativen Schmerzen sogenannte patientenkontrollierte Verfahren erwiesen. Hierbei kann sich der Patient seinem aktuellen Bedarf entsprechend selbst über kleine, am Bett des Patienten befindliche Pumpen mittels Bolusgaben ein lokales Betäubungsmittel über den liegenden Schmerzkatheter geben.

Eine weitere Möglichkeit ist die Gabe eines sehr stark wirksamen Schmerzmittels aus der Gruppe der Opiate als kleine Tablette, welche mittels einer elektrischen Pumpe unter die Zunge gelegt wird. Die Tablette löst sich innerhalb weniger Minuten auf, die Wirkung setzt innerhalb von 6-8 Minuten ein und hält etwa 2-3 Stunden an.

Für dieses Verfahren der patientenkontrollierten Schmerztherapie ist kein Katheter notwendig, der Patient ist hierbei nicht in seiner Beweglichkeit eingeschränkt. Er steuert seine Schmerztherapie selbst und ist vor allem auch nachts unabhängig vom Pflegepersonal.

Das Verfahren ist aufgrund einer eingebauten Sperre sehr sicher (keine Überdosierung möglich) und stellt auch vom Kopf her eine enorme Erleichterung für den Patienten dar. Er weiß, er kann sich bei Bedarf jederzeit ein Schmerzmittel nehmen. Erfahrungsgemäß ist allein aufgrund dieser Tatsache der Verbrauch deutlich geringer. Der Narkosearzt wird Sie im Rahmen des Narkosegespräches bereits im Vorfeld über die an seiner Klinik möglichen Verfahren informieren.

Postoperative Übelkeit

Die Übelkeit nach der Narkose war früher ein großes Problem. In den Zeiten der Äthernarkosen war nahezu allen Patienten nach der Operation sehr übel und viele mussten sich erbrechen. Noch bis vor wenigen Jahren war die postoperative Übelkeit mit etwa 30% ein großes, den Patienten häufig sehr belastendes Problem. PONV („postoperative nausea and vomiting“) ist somit neben postoperativen Schmerzen eine der häufigsten Beschwerden nach Operationen in Allgemeinanästhesie. Der Grund für das Auftreten von PONV nach Allgemeinanästhesien ist bislang weitestgehend unklar.

Deswegen ist auf diesem Gebiet in den letzten Jahren viel unter-

sucht und geforscht worden und inzwischen steht uns ein breites Feld an Medikamenten hierfür bzw. hiergegen zur Verfügung. Immer mehr Narkoseärzte haben diese Problematik erkannt und geben Ihren Patienten vorsorglich mindestens ein Medikament zur Reduktion der Übelkeit. Die Substanzen sind inzwischen sehr nebenwirkungsarm und gut verträglich, so dass selten Gründe gegen eine vorsorgliche Gabe sprechen. Bei Patienten mit in dieser Hinsicht bekannten Problemen nach Narkosen oder Patienten mit hohem Risikoprofil (z.B. Reisekrankheit, Frauen, Nichtraucher u.a.) werden mehrere Medikamente aus verschiedenen Substanzgruppen kombiniert.

Ihr Narkosearzt wird bei bestehenden Problemen im Zusammenhang mit bisherigen Narkosen spezielle Verfahren einsetzen (Narkose mit konstant gespritzten Medikamenten

unter Weglassen von Narkosegasen und Lachgas, Weglassen oder Ersatz von Medikamenten, welche starke Übelkeit auslösen usw.). Beim Auftreten von PONV ist eine zügige Behandlung notwendig, da die Beschwerden mit einer mindestens 65-prozentigen Wahrscheinlichkeit über 24 Stunden bestehen beziehungsweise wieder auftreten. Deshalb kümmert sich das gesamte Behandlungsteam von der Planung und Terminierung der Operation bis zur Entlassung von Station um das Problem PONV.

Der Narkosearzt wird gerne als Anwalt des Patienten bezeichnet. Er kümmert sich fachübergreifend um einen sicheren, komfortablen und schonenden Verlauf von Operation und Klinikaufenthalt. Er baut Ängste ab und geht mit dem Patienten durch die Operation und die erste postoperative Phase, handhaltend und immer mit der Hand am Puls. ■



KAV-Krankenhaus: Überwachung der lebenswichtigen Funktionen durch den Narkosearzt

zahngesundheitsmichel

Praxis für Angewandte Systemische Zahnmedizin

Dr. Guenter Michel

Hausertorstraße 47

35578 Wetzlar

Praxis (0 64 41) 5 00 11



Dental High Care Center®



Austestung der Verträglichkeit sämtlicher Implantat- und Zahnersatz-Materialien.
metallfreie festsitzende Prothetik und Keramikimplantate
Entgiftung und Ausleitung aller Metalle (auch Amalgam)

Rehabilitation von urologischen Erkrankungen

Der Urologe behandelt Erkrankungen des Harntrakts bei Männern, Frauen und Kindern sowie der Genitalorgane bei Männern und Knaben.

In der fachspezifischen stationären urologischen Rehabilitation (Reha) steht dabei die Behandlung von urologischen Tumorerkrankungen vorzeitigweise von Prostata, Harnblase und Nieren aber auch anderer Urogenitalorgane an erster Stelle. Die meisten urologischen Tumorpatienten werden heute durch die Erstbehandlung (Operation, Bestrahlung bei Prostatakrebs) geheilt. Weitere wichtige Erkrankungen sind chronische Beckenschmerzen und Urogenitalinfektionen sowie häufig wiederkehrende Harnsteine.

Nach der akuten Behandlung treten dabei häufig Funktions-

störungen und Beschwerden auf. Durch die Reha kann man diese Probleme wie z. B. Harninkontinenz oder Impotenz, anhaltende Schmerzen, psychologische Belastung und die allgemeine Leistungsschwäche, Probleme der Harnableitung, Nierenfunktionsstörungen sowie die häufige Wiederkehr von Harnsteinen oder Infektionen verbessern oder beseitigen.

Dies gelingt nur mit einer fachspezifischen medizinischen Kompetenz bei Diagnostik und Therapie sowie einer hohen therapeutischen Dichte. Die multimodale stationäre Anschlussheilbehandlung/-rehabilitation (AHB, AR) unmittelbar in Anschluss an Operation, Bestrahlung oder Chemotherapie und die stationäre urologisch-onkologische Rehabilitation längere Zeit nach der Akutbehandlung bei verbleiben-

den Problemen unterscheiden sich deutlich von der alten Badekur mit wenigen Arztkontakten und relativ wenigen, unspezifischen Anwendungen. Durch versierte Therapeuten und insbesondere fachärztliche Mitarbeiter gelingt es besonders gut, die unten skizzierten Probleme zu verringern oder zu beseitigen.

Besserung eines ungewollten Urinverlusts (Harninkontinenz)

Die Harninkontinenz steht bei den Beeinträchtigungen an erster Stelle. Bei der multimodalen Therapie sind mehrere medizinisch-therapeutische Fachabteilungen einer Rehaklinik beteiligt. Durch das gezielte Erlernen eines Kontinenztrainings als Eigenübungsprogramm, begleitet von Entspannungsverfahren zum besseren Erspüren des Schließ-



**Priv.-Doz.
Dr. Winfried Vahlensieck**

Chefarzt
Fachklinik Urologie
Kurpark-Klinik Bad Nauheim

muskel, werden Patienten nachgewiesenermaßen schneller und häufiger wieder kontinent. Bei Bedarf kommen zusätzlich Maßnahmen wie Medikamente, Magnetstuhl, Reizstrom, Biofeedback (visuell, akustisch oder per Spiegelung), Rüttelplatte oder Ergotherapie (Gehirnjogging zur besseren Steuerung der Kontinenz) zum Einsatz.

Beratung, Behandlung und praktischem Anleitungen bei Impotenz (Erektile Dysfunktion – ED)

Eine intensive und offene Beratung bei ED erleichtert dem Patienten eine individuelle Entscheidung über das weitere Vorgehen in diesem mit Tabus belegten Bereich. Meist ist das sexuelle Verlangen und die Fähigkeit, einen Orgasmus zu verspüren, nach urologischen Behandlungen erhalten. Je nach Bedarf und Vorgeschichte kommen Medikamente (PDE-5-Hemmer wie Avanafil, Sildenafil, Tadalafil oder Vardenafil), eine Vakuumpumpe (Vakuumerkationshilfesystem - VEHS), die Spritzenmethode (Schwellkörperautoinjektionstherapie - SKAT) oder Harnröhrentabletten (medizinisches urethrales System für die Erektion - MUSE) bzw. -tropfen (Vitaros®) zum Einsatz.

Rund um die Geburt

Ein Informationsabend für werdende Eltern



Klinikum Wetzlar

Jeden 3. Dienstag des Monats, 19:00 Uhr, Hörsaal im 11. Obergeschoss

Dill-Kliniken, Dillenburg

Jeden 1. Montag des Monats, 19:30 Uhr, Eingangshalle

Im Rahmen unserer Infoabende „Rund um die Geburt“ können Sie unsere Abteilungen für Geburtshilfe in Wetzlar und Dillenburg kennenlernen. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen rund um die Geburt, die Abteilung Geburtshilfe und die Angebote der Hebammen mit uns zu besprechen. Wir freuen uns auf Sie.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Schmerzsanierung

Eine gezielte medikamentöse sowie balneo- und physiotherapeutische Schmerzbehandlung (Elektrotherapie, Wärmepackungen, Massagen, Psychotherapie und körperliches Training) ist bei ca. 10-20 % der Patienten nach urologischer Akuttherapie erforderlich. Wesentliche Schmerzen liegen nach Abschluss der Reha meist nicht mehr vor. Bei chronischen Schmerzen ist das Ziel, einen erträglichen Zustand zu erreichen.

Probleme mit der Krankheitsverarbeitung und dem Gesundungsprozess

Etwa ein Viertel der Patienten hat nach der akuten Behandlung Probleme, die einer gezielten psycho(onko)logischen Betreuung bedürfen. Hierbei kommen Einzel- oder Paargespräche, Schulungen und Seminare, Entspannungsverfahren und Medikamente zum Einsatz. Auch helfen hier körperliches Training und der Austausch mit den Mitpatienten.

Körperlicher Aufbau, Verbesserung der Abwehrkräfte, Beratung und Schulung

Durch ein Bewegungsprogramm wird die allgemeine Fitness verbessert. Dabei wird auf eine an die aktuelle Wundsituation und die allgemeinen Möglichkeiten des Patienten angepasste Übungintensität geachtet. Über die Haut wirkende Balneo- und physikalische Therapiemaßnahmen wie Kohlensäurebäder, Güsse, Wassertrieten und Wärmepackungen verbessern die nach der Behandlung geschwächte Abwehrkraft des Körpers. Probleme wie vorübergehende Nervenschäden, Lymphstau, Lymphwasseransammlungen, Thrombosen oder Abflussbehinderungen des Harntrakts werden erkannt und behandelt. Eine gezielte individuelle Beratung und Schulungen zu Tumorerkrankung, Ernährung, Bewegung, Vermeiden von Risikofaktoren und dem Sozialverhalten verbessern die Dauerheilungschancen.

Probleme der Harnableitung nach Harnblasenentfernung

Die Harnableitung nach einer Harnblasenentfernung wegen Krebs erfolgt entweder über einen feuchten Urinseitausgang (Ileumkonduit, Ureterhautfistel), einen katheterisierbaren Darmbeutel (Ileozökalpouch), eine neue Harnblase aus Darm (Ileumneoblase) oder eine Harnleiterdarmimplantation.

All diese Ableitungsformen bedürfen der gezielten Unterrichtung und Schulung der Patienten in der Reha, so dass die meisten dieser Patienten nach der Reha im Alltag mit der neuen Form der Harnableitung selbstständig zurecht kommen.

Nierenfunktionsstörungen nach Nierentumorchirurgie

Bei Nierenteilentfernung, wie sie heute zunehmend üblich ist, ist in der Regel keine Verschlechterung der Nierenfunktion zu erwarten. Nach Nierenentfernung kann der Mensch mit einer einzelnen, gesun-

den Niere gut leben. Nierenfunktionsstörungen sind meist drei bis zwölf Monate nach dem Eingriff wieder ausgeglichen, ansonsten durch fortbestehende Nierenerkrankungen als Dauerschädigung zu betrachten. Die Leistungsfähigkeit hängt dabei von Alter, Trainingszustand, Dauer und Stadium der Nierenfunktionsstörung sowie den Begleiterkrankungen ab. In diesem Zusammenhang ist auch auf Störungen der Blutsalze und des Säure-Haushaltes des Körpers zu achten.

Senkung der Wiederkehraten von Harnwegsinfektionen und Harnsteinen

Etwa die Hälfte der Patientinnen mit häufig wiederkehrenden Harnwegsinfektionen hat über ein Jahr nach der Reha keine Infektionen mehr.

Die Harnsteinwiederkehraten lassen sich je nach Steinsorte durch gezielte Reha um 60 - 95% senken. ■

KASSENÄRZTLICHE
VEREINIGUNG
HESSEN

KVH

AUSCH!

116117!

Bei Anruf Arzt. Rund um die Uhr.

Für Sie da, wenn Ihre Arztpraxis es nicht ist. Mittwoch- und freitagnachmittags, abends und nachts sowie an Wochenenden und Feiertagen. Medizinische Hilfe am Telefon – und in rund 70 Bereitschaftsdienstzentralen in Hessen.

www.bereitschaftsdienst-hessen.de

ÄBD Ärztlicher
Bereitschaftsdienst
Hessen

Daumensattelgelenksarthrose (Rhizarthrose)

Die Daumensattelgelenksarthrose (Rhizarthrose) ist die häufigste Arthrose der Hand. Frauen ab dem 50. Lebensjahre sind bevorzugt betroffen und erkranken deutlich häufiger als Männer. Eine chronische Instabilität, eine Überlastung oder ein Bruch im Bereich des Daumensattelgelenkes können zu einer Rhizarthrose führen.

Wie sind die Symptome einer Rhizarthrose?

Patienten, die unter einer Rhizarthrose leiden, beklagen bewegungs- und belastungsabhängige Schmerzen, eine Bewegungseinschränkung mit Schwellneigung und Überwärmung im Daumensattelgelenk, eine zunehmende Instabilität mit Kraftverlust sowie eine Störung der Feinmotorik des Daumens.

Welche Untersuchungen sind zur Diagnosefindung erforderlich?

An erster Stelle muss eine gründliche Untersuchung der betroffenen Hand im Vergleich zur Gegenseite erfolgen. Hierbei zeigt sich u.a. ein Druck- und Bewegungsschmerz im Bereich des Daumensattelgelenkes. Das zur Diagnosefindung zwingend erforderliche Röntgenbild zeigt

neben einer Verschmälerung des Gelenkspaltes häufig Veränderungen des Knochens und eine Fehlstellung im Gelenk (Abbildung 1). Eine Magnetresonanztomographie (MRT) oder eine Computertomographie (CT) sind nur in Ausnahmefällen erforderlich und dienen dem Ausschluss von Differenzialdiagnosen und verdeutlichen die Ausprägung der Erkrankung. Besonders wichtig ist, dass das Ausmaß der Beschwer-



Abbildung 1: Deutliche Arthrose des Daumensattelgelenkes mit den typischen Zeichen einer Gelenkspaltverschmälerung und unregelmäßigen Gelenkflächen im Bereich der Basis des ersten Mittelhandknochens, sowie des großen Vieleckbeins.

den nicht unbedingt mit dem Röntgenbild im Einklang stehen muss. Nicht selten beklagen Patienten mit einer im Röntgenbild nur leichten Rhizarthrose starke Schmerzen im Daumensattelgelenk. Umgekehrt gibt es nicht selten Patienten, die eine im Röntgenbild sehr fortgeschrittene Arthrose haben und nur wenig Beschwerden beklagen.

Wie sieht die konservative Therapie der Rhizarthrose aus?

Bevor operative Maßnahmen in Frage kommen, sollte versucht werden, die Beschwerden durch konservative Maßnahmen zu reduzieren. Hierbei nimmt die Hand-, Ergo- und Physiotherapie einen wichtigen Stellenwert ein. Ziel dieser Maßnahmen ist in erster Linie die Schmerzreduktion. Wichtig ist, dass der Patient erlernt, bei Belastung das Daumensattelgelenk zu stabilisieren. Hierfür ist eine berufs- und alltagsbezogene Gelenkschutzaufklärung genauso wichtig, wie eine passende Orthese (Schiene), die maßgefertigt oder im Sanitätshaus auf Rezept erworben werden kann. Die Möglichkeiten der konservativen Therapie sind vielfältig und sollten individuell mit dem



Prof. Dr. med. G. Szalay

Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
UKGM Gießen

Therapeuten besprochen werden.

Wie sieht die operative Therapie der Rhizarthrose aus?

Wenn die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind, sollten operative Maßnahmen empfohlen werden. Mögliche operative Behandlungsformen sind die Denerverung (Zerstörung der schmerzleitenden Nervenfasern des Daumensattelgelenkes), die Arthrodese (Versteifung) des Daumensattelgelenkes, die Implantation eines Pyrocarbon- oder Silikonplatzhalters als Trapeziumersatz, die Entfernung des großen Vieleckbeines (Trapezektomie) oder die minimalinvasive Teilentfernung des großen Vieleckbeines sowie die Entfernung des großen Vieleckbeines mit Stabilisierung des Gelenkes mit einem Teil einer Sehne. Die Implantation einer Daumensattelgelenksprothese ist ein weiteres bewährtes Verfahren.

Die Daumensattelgelenksprothese

Die Implantation einer Daumensattelgelenksprothese stellt ein Verfahren dar, welches analog zur Hüfte, der Schulter sowie dem Kniegelenk mittlerweile derart ausgereift ist, dass es bei einer geringen Komplikationsrate in einem hohen Prozentsatz der versorgten Patienten zu sehr guten Ergebnissen führt. Die



Familiäre Pflege im
Alten und Pflegeheim
„Niedergirmes“ GmbH & Co. KG
Geschäftsführer: Edgar Vetter
Elisabethenstraße 49-51 35576 Wetzlar
Tel. 06441 / 93 71-0
www.alten-pflegeheim-niedergirmes.de

- ♥ Ruhige Ortsrandlage von Wetzlar
- ♥ Familiäre Atmosphäre
- ♥ Gutbürgerliche Küche (bei Bedarf Diätküche)
- ♥ 24 Std. Pflegerische Betreuung
- ♥ Probewohnen möglich
- ♥ Kurzzeitpflege und vieles mehr

Vereinbaren Sie einen Termin oder besuchen Sie uns unverbindlich. Wir freuen uns auf Sie.



Pfanne der Prothese verankert sich im großen Vieleckbein sowie der Schaft im ersten Mittelhandknochen. Beide Komponenten werden dann über einen Hals, an welcher eine Kugel aufgesteckt ist, miteinander verbunden (Abbildung 2).

Wird der Eingriff ambulant oder stationär durchgeführt?

In Abhängigkeit des Alters sowie der Nebenerkrankungen wird dies im Rahmen der zwingend erforderlichen Aufklärung mit dem Ope-

ratoren nachgewiesen werden konnte, dass die Lockerung der Pfanne auch im Langzeitverlauf sehr selten auftritt.

Wann bin ich wieder arbeitsfähig und voll einsatzbereit?

In Abhängigkeit des Berufes ist mit einer Arbeitsfähigkeit nach 6-8 Wochen zu rechnen. Während nach Ablauf dieser Zeit eine Belastung im Alltag problemlos möglich ist, sollten stark belastende Tätigkeiten unterlassen werden.

Wer sollte keine Daumensattelgelenksprothese implantiert bekommen?

Menschen, die beruflich oder privat die Hand sehr stark belasten müssen (Handwerker oder Bauarbeiter), sollten wegen des bei diesen Patienten erhöhten Risikos einer Lockerung keine Prothese implantiert bekommen.

Auch bei Patienten unter dem 50. Lebensjahr sollte die Indikation zur Operation, wie auch bei fast allen alternativen Operationsverfahren überdacht werden.

In der Sektion für Handchirurgie der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Universitätsklinikums Gießen werden pro Jahr eine große Anzahl an Operationen bei Rhizarthrose durchgeführt. In der Handsprechstunde besprechen wir mit den Patienten die vorhandenen Befunde

und ob die Indikation für einen operativen Eingriff bereits besteht oder noch weitere Untersuchungen zur Diagnosefindung erforderlich sind.

Ebenso wird mit dem Patienten besprochen, ob Ergo- Hand- oder Physiotherapie helfen können die Beschwerden zu lindern. ■

Gerne können Sie sich an mich wenden, wenn Sie Fragen zu dieser oder einer anderen Problematik an ihrer Hand haben.

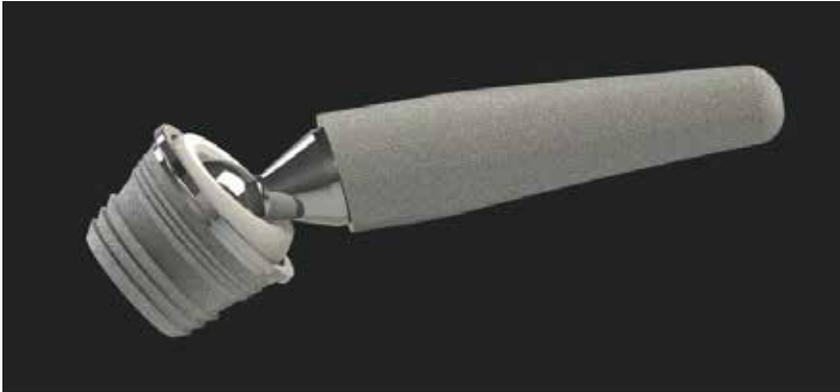


Abbildung 2: Prothese für das Daumensattelgelenk mit der Pfanne die sich im großen Vieleckbein verankert, sowie dem Schaft, der sich im ersten Mittelhandknochen verankert.

Die Operationszeit beträgt etwa 45 Minuten und wird in einer Plexusanästhesie (nur der Arm wird betäubt) oder einer Vollnarkose durchgeführt. Die nach der Operation angefertigten Röntgenbilder dokumentieren den korrekten Sitz der Prothese (Abbildung 3).

rateur und dem Narkosearzt mit dem Patienten besprochen.

Welche Komplikationen können auftreten?

Neben den üblichen Risiken einer Operation wie Wundheilungsstörung, Wundinfekt, Blutungen und Nachblutungen ist die gravierendste, jedoch sehr seltene Komplikation die Lockerung der Prothese im Bereich der Pfanne.

Die Hand wird für etwa 2-3 Wochen in einer Schiene, die zum Waschen oder in Ruhe ausgezogen werden kann, ruhiggestellt.

Im Anschluss erfolgt Krankengymnastik oder Ergotherapie. Eine Vollbelastung der Hand mit freier Beweglichkeit des Daumens ist nach etwa 8 Wochen möglich (Abbildung 4)

Während die Prothesen der ersten Generation noch sehr hohe Lockerungsraten hatten, sind die Prothesen der dritten Generation mittlerweile so weiterentwickelt worden, dass in Studien mit hohen



Abbildung 3 und 4: Zustand nach Implantation einer Daumensattelgelenksprothese auf der rechten Seite bei Rhizarthrose. Es zeigt sich im Röntgenbild eine korrekte Lage der Prothese bei freier Beweglichkeit des Daumens im Seitenvergleich.


Dr. Monika Kneip
AUGENFACHÄRZTIN

I
H
R
E
A
U
G
E
N
S
I
N
D
U
N
S
W
I
C
H
T
I
G

IHRE PRIVATARZTPRAXIS

Genießen Sie in unserer Praxis alle Vorteile und Annehmlichkeiten einer Privatarztpraxis – wir freuen uns. Gut sehen – besser leben! Unsere Privatpraxis bietet Medizin auf neuestem Stand, ein wählbares Spektrum an Leistungen und schafft Klarsicht.

Prävention durch umfassende Vorsorgeleistungen:

- Glaucomvorsorge
- Maculavorsorge
- Pachymetrie
- Kindervorsorge (Sehschule)
- Schlaganfallvorsorge
- Tränenfilmanalyse
- Netzhautvorsorge
- Kontaktlinsenkontrolle
- Komfortbrillenbestimmung
- Dynamische Gefäßanalyse der Netzhaut zur Erstellung des persönlichen Risikoprofils
- OCT – Optische Kohärenz Tomographie – modernste Laserscannerdiagnostik zur Glaucom- und Maculavorsorge

Augenfachärztin Dr. med. Monika Kneip
 Nauborn Str. 12 | 35578 Wetzlar
 Telefon 06441 443421
 Fax 06441 47951
 Mail dr.kneip@t-online.de
 Web www.dr-kneip.de



Wissenswertes über Alkohol, seine Wirkungen und die Gefahren

Teil 3

Fortsetzung von Teil 2. In Teil 3 wird über u. a. auf die Messung von Alkohol in der Atemluft, Warnsignale zur Erkennung von Alkohol- und/oder Drogenproblemen sowie Strategien zur Beeinflussung der Blutalkoholkonzentration (BAK) eingegangen.

Zur objektiven Feststellung der Alkoholkonzentration im Blut muss man die inzwischen auch für den Notfalleinsatz verfügbaren Messgeräte einsetzen, die den **Atem** (z.B. Alcomat®, Alcometer® und Alcotest® 7010/7310/7410) und **Speichel**, sowie das **Blut** bzw. **Serum** (gelegentlich auch den **Harn**) als Untersuchungsmaterial nutzen. Für die spätere Verwertbarkeit, z.B. in Gerichtsverfahren, muss die Blutalkoholbestimmung jedoch nach strengen Richtlinien (2 unterschiedliche Methoden, 4 Einzelwerte mit enger Variationsbreite) erfolgen.

Frage 6

Gibt es **Warnsignale**, die auf **Alkohol-** und **Drogenprobleme** hinweisen?

Folgende Warnsignale können außerdem auf Alkohol- und

Drogenprobleme hinweisen und sind daher für Eltern und Erzieher wichtig:

- Plötzliches Absinken der Schulleistungen auf **allen** Gebieten (nicht nur in einem Fach!)
- Aufgabe oder ständiger Wechsel des Freundeskreises
- Rückzug in die totale Isolation (man erscheint nicht mehr zu den häuslichen Mahlzeiten)
- Aufgabe bisheriger Interessen bis zur Teilnahmslosigkeit (die früher heißgeliebte Gitarre verstaubt)
- Unerklärlicher Geldmangel (man pumpt ständig Freunde und Verwandte an)

Schließlich noch eine häufig gestellte Frage.

Frage 7

Liefern erhöhte Leberwerte eindeutige Hinweise auf Alkoholabusus oder gibt es objektivere „Alkoholismuskmarker“ (besser mit Alkoholkonsummarker bezeichnet)?

Dieses Thema wurde bereits im Gesundheits Kompass 20, (4) 21 22 (2017) behandelt!

Frage 8

Gibt es Strategien zur Beeinflussung der Blutalkoholkonzentration?

Jeder kennt solche Ausreden und vermeintlichen Ratschläge und der Sachverständige bei Gerichtsverfahren ist fast täglich damit konfrontiert. Doch was ist wirklich dran?

Ernüchterungsmittel bzw. „Promille-Killer“

Hierbei ist zu unterscheiden zwischen Präparaten, die eine Senkung der Blutalkoholkonzentration bewirken sollen, und solchen, die bei unveränderter Blutalkoholkonzentration angeblich die Wirkung des Alkohols vermindern. Hierbei handelt es sich um Kapseln, Pulver oder Limonaden, die häufig als sogenannte Nahrungsergänzungsmittel lebensmittelrechtlich zugelassen sind und beispielsweise im Internet angeboten werden. Eine forensisch relevante Wirkung ist bisher jedoch bei keinem dieser Produkte wissenschaftlich nachgewiesen worden.

Alcopops

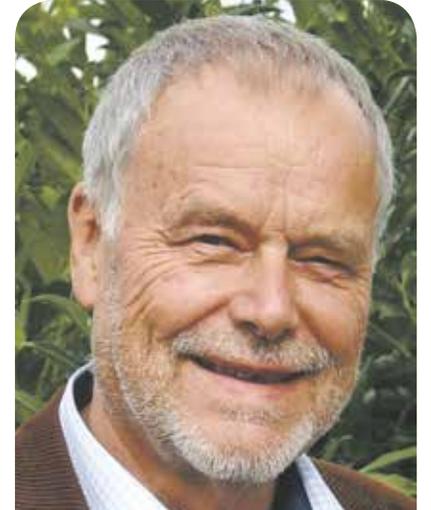
Weit verbreitet ist auch die Meinung, dass sog. Alcopops keinen oder kaum Alkohol enthalten, da man diesen häufig nicht schmeckt. Tatsächlich beträgt der Alkoholgehalt üblicherweise 5 bis 10 Vol.-% (in Ausnahmefällen auch mehr). Es wird lediglich der Eigengeschmack des Alkohols durch Zusätze von beispielsweise Fruchtaromen (Limonaden) überdeckt.

Entstehung von Alkohol durch Gärung im Körper

Die Entstehung nennenswerter Mengen von Alkohol durch Gärung (z.B. von Erdbeeren im Magen oder Darm), die zu einer messbaren Blutalkoholkonzentration führen würde, ist auszuschließen.

Alkoholfreies Bier und Diätbier (s. Abb. 4a)

Nach dem Lebensmittelgesetz ist es erlaubt, Getränke bis zu einem Alkoholgehalt von 0,5 Vol.-% als



Prof. Dr. Harald Schütz

Forensischer Toxikologe
Institut für Rechtsmedizin
Universität Gießen

„alkoholfrei“ zu bezeichnen. Dieser Alkoholgehalt ist verkehrsmedizinisch gesehen ebenfalls kaum relevant. So müsste etwa eine erwachsene männliche Person mit einem Körpergewicht von 75 kg und normaler Konstitution ($r = 0,7$) mindestens 26 g Ethanol trinken, um theoretisch (!) auf 0,5 ‰ zu kommen, und diese Menge wäre erst in etwa 6 ½ L eines solchen Bieres enthalten.

Zu warnen ist allerdings vor der weitverbreiteten Auffassung, dass die sog. Diätbiere keinen oder weniger Alkohol enthielten. Geringer ist lediglich der Gehalt an Kohlenhydraten. Der Ethanolgehalt kann sogar über dem normaler Biere liegen.



Abb. 4a-Angeblicher Einflussfaktor (Clausthaler)



Der Werksärztliche Dienst Wetzlar e.V.

betreut arbeitsmedizinisch Firmen und Unternehmen. Zur Zeit werden mehr als 100 Firmen mit mehr als 10.000 Arbeitnehmern betreut.

Dies umfasst notwendige

- arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen
- Beratungen in Fragen zum Arbeitsschutz
- regelmäßige Arbeitsplatzbesichtigungen
- und Fragen zur Gesundheit

Werksärztlicher Dienst Wetzlar e.V.
Leitender Arzt: Dr. med. Wolfgang Bunk
Tel. 0 64 41 / 4 23 33
E-Mail info@waed.de

Klosterfrau Melissengeist

Dieses Destillat enthält 79 Vol.-% Alkohol (Flaschengrößen 47 ml, 95 ml, 155 ml, 235 ml, 330 ml, 475 ml, 950 ml. / Rote Liste 2018). Der Konsum des Inhaltes einer 47-mL-Flasche könnte bei einer männlichen Person mit einem Körpergewicht von 80 kg und normaler Konstitution zu einer maximalen Blutalkoholkonzentration von etwa 0,6 ‰, der einer 330 mL-Flasche entsprechend zu einem theoretischen maximalen Wert von etwa 3,7 ‰ führen. Es ist allerdings davon auszugehen, dass auch bei Unkenntnis des Alkoholgehaltes die berauschende Wirkung beim Genuss größerer Mengen subjektiv erkannt wird.

Einatmen oder Einreiben von Ethanol bzw. anderen Mitteln

Selbst beim Einatmen von Ethanol-Dämpfen, deren Konzentration das 20- bis 50fache der zugelassenen MAK-Werte (Maximale Arbeitsplatz-Konzentration) betrug, konnte lediglich eine maximale Blutalkoholkonzentration von 0,055 ‰ gemessen werden.

Schlaf und Restalkohol

Es besteht kein relevanter Unterschied zwischen der Abbaugeschwindigkeit des Alkohols im Schlaf- und Wachzustand.

Ein häufig bei Gericht zu begutachtendes Phänomen ist der sog. **Restalkohol**. Geht man nach einem größeren Alkoholgenuss, der zu einer BAK von 2,5 ‰ führte, etwa um 01.00 Uhr zu Bett, so ist damit zu rechnen, dass morgens um 07.00 Uhr (beispielsweise bei der Fahrt zur Arbeitsstätte) immer noch eine **wahrscheinliche** Blutalkoholkonzentration von 1,6 ‰ vorliegt (2,5 ‰ – 6 h x 0,15 ‰). Selbst bei einem sehr hohen Abbau von 0,2 ‰ pro Stunde wäre immer noch mit einer **Mindest**blutalkoholkonzentration um 1,3 ‰ zu rechnen (2,5 ‰ – 6 h x 0,2 ‰).

Besonders verhängnisvoll kann es sich auswirken, wenn ein erneuter Alkoholkonsum (z.B. Frühschoppen) auf einen Restalkohol „aufgesetzt“

wird, da dann häufig hohe Blutalkoholkonzentrationen resultieren, die – subjektiv betrachtet – oftmals nicht als solche von Betroffenen erkannt werden.

Arbeit, Sport, Sauna, Dusche (s. Abb. 4b und 4c)

Im Vordergrund der Diskussion stehen meist zwei Vermutungen: Auf der einen Seite wäre zu überprüfen, ob sich durch Schwitzen oder andere Flüssigkeitsverluste Veränderungen des Körperwassers (und damit von r) ergeben.

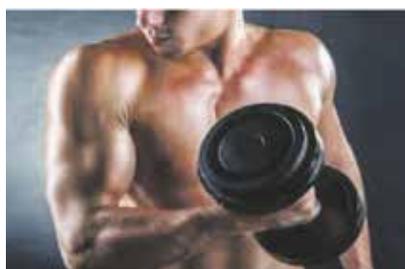


Abb. 4b Angeblicher Einflussfaktor (Krafttraining)



Abb. 4c Angeblicher Einflussfaktor (Sauna)

Andererseits wäre vorstellbar, dass durch gesteigerte Stoffwechsellätigkeit auch der Alkoholabbau beschleunigt wird. Zahlreiche Untersuchungen ergaben jedoch keine Anhaltspunkte dafür, dass für Arbeit, Sport, Ruhe oder Schlaf, Schwitzen oder Kältebehandlung verschiedene Rückrechnungswerte angewendet werden müssen.

Kaffee, Tee, Koffein (s. Abb. 4d)

Kaffee und das darin enthaltene Koffein haben auch keinesfalls die „ernüchternden“ Eigenschaften, die ihnen die Volksmeinung häufig zuschreibt.

Zwar gelingt es oft, die durch Alkohol verursachte längere Reaktionszeit zu verkürzen, in vielen Fällen verschlechterte sich jedoch die

„Reaktionsqualität“, d.h. Versuchspersonen reagieren nach Koffeinnahme zwar schneller als bei alleiniger Alkoholverabreichung, sie machen jedoch mehr Fehler.

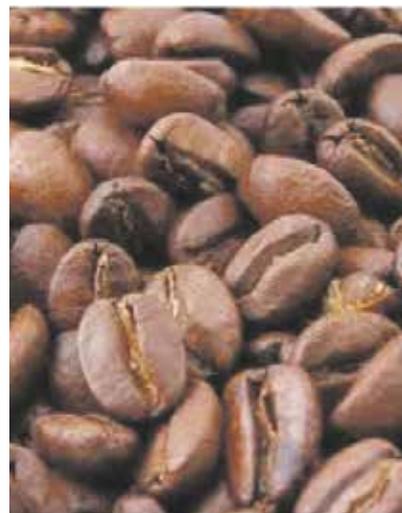


Abb. 4d Angeblicher Einflussfaktor (Koffein)

Besonderheiten bei Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Bei Diabetikern mit schwersten Krankheitsbildern können im Prä-

koma oder Koma zwar hohe Acetonkonzentrationen im Blut auftreten, die spezifischen Methoden zur Messung der Blutalkoholkonzentration (ADH und insbesondere die Gaschromatographie) zeigen jedoch den wahren Wert der Blutalkoholkonzentration an. Bei schwereren Krankheitszuständen muss stets auch diskutiert werden, ob nicht bereits das Leiden allein eine Leistungsminderung bewirkt, die eine Teilnahme am Straßenverkehr verbietet. ■

(Fortsetzung in Teil 4, in dem u.a. über forensisch relevante Einflüsse auf den Verlauf der „Blutalkoholkurve“, die Möglichkeiten der modernen Begleitstoffanalyse, die Gefahren des Alkohols beim Führen von Kraftfahrzeugen, die „tödliche“ Blutalkoholkonzentration sowie den Umgang mit alkohol- sowie drogengefährdeten Personen im Alltag berichtet wird).

27.10. HOCHZEITSWERK | 09.11. MARIO BARTH
 21.11. PETER KRAUS | 29.11. FEINE SAHNE FISCHFILET
 30.11. LUKE MOCKRIDGE | 06.12. KAYA YANAR
 12.01. MUSIKPARADE | 13.01. FEUERWERK DER TURNKUNST
 25./26.01. FLASHDANCE - DAS MUSICAL
 30.01. BÜLENT CEYLAN | 02.02. ATZE SCHRÖDER
 08.02. ONE VISION OF QUEEN

PETER KRAUS

KAYA YANAR

Flashdance

www.rittal-arena.de
 facebook.com/rittalarenawetzlar
 Tel. 06441 - 3819-222

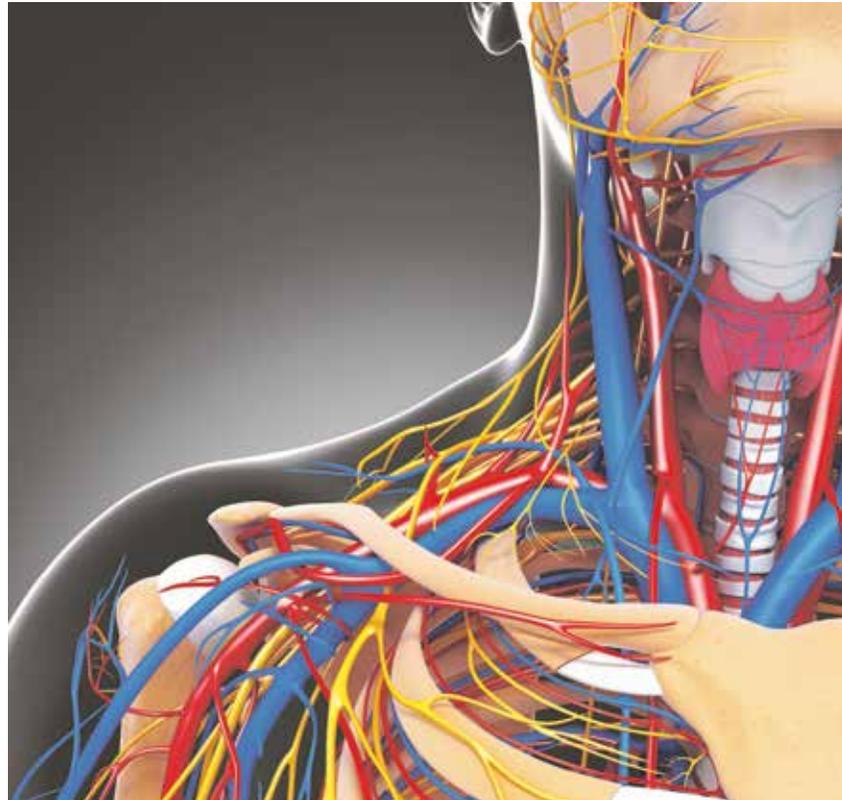
Ticketshop
 Wolfgang-Kühle-Str. 1
 35576 Wetzlar

Das Auge – Fenster zum Hirn

11,4% aller Todesfälle in Deutschland sind eine Folge von Schlaganfällen durch Risikofaktoren, wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Bewegungsarmut. Wenn man alle Risiken frühzeitig erkennen würde, dann ließen sich 40-50% aller Schlaganfälle verhindern.

Für Schlaganfälle der kleinen Gefäße ist vor allem ein zu hoher Blutdruck verantwortlich. Durchblutungsstörungen der großen Gefäße können dazu führen, dass Blutgerinnsel entstehen, die dann ins Gehirn wandern. Als Auslöser gelten z.B. Herzrhythmusstörungen oder Verengungen der Halsschlagader.

Mittels **KONTAKTGLASDYNAMOMETER** kann aus augenärztlicher Sicht eine Schlaganfallgefahr erkannt werden. Das von Ärzten und Ingenieuren des Fraunhofer Institutes für Biomedizinische Technik entwickelte Verfahren gibt Auskunft über die Blutge-



fäße, die das Gehirn versorgen. Da die zentrale Netzhautarterie ein Ast der Halsschlagader ist, kann deren Untersuchung Hinweise auf den Zustand der Halsschlagader

geben. Darüber hinaus lässt sich ein möglicherweise bislang unerkannt gebliebener Bluthochdruck bzw. Durchblutungsstörungen am Augenhintergrund entdecken. ■



Dr. med. Monika Kneip

Fachärztin
für Augenheilkunde
Wetzlar

*PRÄVENTION hilft!
Denn optimales SEHEN
bedeutet optimale
Lebensqualität!*

Für unser neues Seniorenwohn- und Pflegezentrum „Haus Solmsbachtal“ in Waldsolms-Brandoberndorf suchen wir weiterhin:

**Pflegfachkräfte (m/w)
Pflegehilfskräfte (m/w)
und § 43b-Kräfte (m/w)**

Wir suchen engagierte Personen, die sich einer neuen Herausforderung stellen und dabei über die notwendige fachliche und persönliche Qualifikation verfügen. Offenes und positives Auftreten gegenüber Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern sind für Sie selbstverständlich, ebenso verantwortungsvolles Arbeiten. Dann kommen Sie in unser Team und eröffnen mit uns den nächsten Wohnbereich.

Wir bieten ein überdurchschnittliches Gehalt, Zuschläge für Sonn- und Feiertage sowie Nachtarbeit und ein modernes Arbeitsumfeld.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

.....
Internationales Bildungs- und Sozialwerk e. V.,
Haus Solmsbachtal

Zingelstraße 27 · 35647 Waldsolms
Tel. 06085 989330
anja.kohl@int-bsw.de

int-bsw
Internationales
Bildungs- und
Sozialwerk e. V.



Schwangerschaft aus Sicht der Osteopathie

Eine Schwangerschaft ist für viele Frauen sowohl gesundheitlich als auch emotional eine Zeit der Höhen und Tiefen. Die Osteopathie kann die werdende Mutter auf ihrem Weg begleiten, denn sie bietet Techniken, den Körper der Frau auf eine Schwangerschaft vorzubereiten, Beschwerden während der Schwangerschaft zu behandeln und die Frau nach der Entbindung zu unterstützen.

Osteopathie vor der Schwangerschaft

Schon vor der Schwangerschaft kann der Therapeut dazu beitragen, das Becken auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Hierbei steht vor allem die Behandlung des Beckenrings und des Steißbeins im Vordergrund. Aber auch die Position von Gebärmutter, Eierstöcken, Blase und Darm wird in die Behandlung mit einbezogen. In dieser Phase geht es vor allen Dingen darum, alle vorhandenen Dysfunktionen im Bereich des Beckens aufzulösen, um so die Entstehung einer Schwangerschaft sowie deren komplikationslosen Verlauf zu unterstützen. Dazu betrachtet der Osteopath zunächst die Beweglichkeit der Darmbeinschaukeln, da diese von großer Wichtigkeit für die spätere physiologische Veränderung des Beckens in der Schwangerschaft sind.

Besondere Aufmerksamkeit widmet der Osteopath in seiner Behandlung auch dem Steißbein und der Lendenwirbelsäule. Häufig finden sich Steißbeinstürze in der Vorgeschichte einer Frau, aber auch Blockierungen der Wirbel und gegebenenfalls sogar Bandscheibenvorfälle, die die nervliche Versorgung des Beckens negativ beeinflussen können. Um die Blutzirkulation im Becken zu begünstigen, ist die Mobilität und Position der Gebärorgane, also der Gebärmutter und der Eierstöcke, zu bestimmen. Aber auch die Position der Blase und des Darms sowie die Bänder des Beckens und die Spannung der Beckenbodenmuskulatur haben einen großen Einfluss auf die gesamte Funktion des Beckens. Der Osteopath kann demnach mit seiner Behandlung dazu beitragen, das Nest zu bereiten.

Osteopathie in der Schwangerschaft

Die häufigsten Beschwerden, die schwangere Frauen mit in die Praxis bringen, sind Schmerzen im unteren Lendenwirbelbereich und der Symphyse. Die Beweglichkeit der Darmbeinschaukeln ist von wesentlicher Bedeutung für einen unbeschwerten Verlauf der Schwangerschaft. Meist um die 20.-22. Schwangerschaftswoche, wenn die fetale Phase der Schwangerschaft bereits abgeschlossen ist und die Phase des Größenwachstums in vollem Gange ist, müssen beide Darmbeinschaukeln Veränderungen in der Position vornehmen, was dann bei der Frau zum schwangerschaftstypischen Hohlkreuz führt.

Rein physiologisch ist dies meist kein Problem. Aufgrund der Anatomie im Bauch, vor allem des Dick- und Enddarms, ist häufig eine Einschränkung der linken Darmbeinschaukel zu beobachten. Um den benötigten Platz für das Ungeborene dennoch zu gewährleisten, muss dann die rechte Darmbeinschaukel eine verstärkte kompensatorische Bewegung machen. Diese kann dann im Übergang von Becken zur Wirbelsäule zu Schmerzen führen. Gleichzeitig kann diese ungleiche Bewegung von der rechten zur linken Seite auch zu einer Verwirrung in der Symphyse führen, die ebenfalls mit Schmerz einhergehen kann.

Im weiteren Verlauf der Wirbelsäule treten, vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft, Beschwerden im unteren Brustkorbbereich auf. Diese sind durch den Druckanstieg im Bauch und die damit verbundene verstärkte Aktivität des Zwerchfells zu erklären. Hier arbeitet der Osteopath mit den Rippen, der Wirbelsäule und dem Zwerchfell mit dem Ziel, das Zwerchfell zu entspannen und so die Beschwerden zu lindern. Eingeschlafene Finger oder Hände können einerseits durch lymphatische Abflussstörungen im Bereich der Karpaltunnel, andererseits durch Dysfunktionen im Halswirbelbereich und des oberen Brustwirbelbereichs entstehen. In beiden Fällen wird der Osteopath die jeweilige Region mit speziellen



Constanze Rohm

staatl. anerk. Osteopathin /
Heilpraktikerin
Zentrum für Osteopathie
Wetzlar



Michael Tonigold

staatl. anerk. Osteopath /
Heilpraktiker
Leiter des Zentrums
für Osteopathie Wetzlar

mobilisierenden Techniken behandeln, um so das Beschwerdebild zu lindern. Auch verfügt die Osteopathie über Techniken, die das Drehen des Ungeborenen aus einer Beckenendlage ermöglichen. Dies ist allerdings nur möglich, wenn die Nabelschnur das Kind nicht beeinträchtigt und der Mutterkuchen an der richtigen Stelle sitzt.

Osteopathie nach der Schwangerschaft

Nach der Geburt steht der Körper der Frau erneut vor einer großen Aufgabe. Alle Organe müssen wieder an den Platz zurückkehren, an dem sie ursprünglich positioniert waren. Dies geschieht normalerweise von ganz allein. Es kann jedoch auch hier zu Störungen kommen, die dann mit einer ein-

geschränkten Mobilität des Organs oder der Wirbelsäule einhergehen können.

Hinzu kommen können auch Verletzungen im Verlauf der Geburt, trotz aller Bestrebung der Geburtshelfer, eine Geburt so sanft wie möglich stattfinden zu lassen. Für den Osteopathen steht im Vordergrund, die physiologischen Prozesse zu begleiten, also die Organe in ihrer Mobilität zu unterstützen bzw. sie wieder an ihren Platz zu begleiten und die Spannung der Beckenbodenmuskulatur zu regulieren. Auch ein Milchstau kann osteopathisch behandelt werden. Bei Stillproblemen kann die Ursache durchaus auch beim Säugling liegen. Daher würde in einem solchen Fall die Untersuchung und Behandlung des Kindes sinnvoll erscheinen. ■



Therapie bald online?

Egal wohin sich unser Blick auch richtet, Computer bzw. computergestützte Programme nehmen in unserem Alltag einen immer größeren Stellenwert ein. Grade im Bereich der Medizin ist dies oft hilfreich, können wir doch so bestimmte Diagnosen früher und differenzierter erfassen, Behandlungsmethoden weiter differenzieren und auch den Austausch der Behandler untereinander fördern.

Gedanklich stoßen wir dabei jedoch auch immer wieder an unsere Vorstellungsgrenzen. Wie sicher ist es, wenn uns eventuell ein chirurgischer Roboter operiert, was ist mit Fehlinterpretationen durch Programme oder auch „Kann nicht so ein Computer auch mal abstürzen, wie das meiner zu Hause öfters tut?“

Das Vertrauen in diese Entwicklung ist oftmals mit der Intensität, in welcher wir und vor allem seit wann wir im Kontakt mit computergestützten Systemen stehen, unterschiedlich. Sind wir bereits damit aufgewachsen oder hineingewachsen, oder fühlen wir uns

mit der Entwicklung überfordert!? Eine noch ziemlich frische Dimension ist die Frage, ob auch Psychotherapie zumindest mit bestimmten Online-Psychotherapieprogrammen durchgeführt bzw. unterstützt werden kann. Auch hier regt sich sehr schnell Widerstand und die Frage, inwieweit ein persönlicher Händedruck, ein Gespräch unter vier Augen, ein sich gegenseitiges Wahrnehmen wirklich am PC erfolgen kann?

Eine Reihe von Universitäten in verschiedenen Ländern ist sehr akribisch dabei, dies zu untersuchen. In unserem deutschen Gesundheitssystem wird aktuell mit einem Computerprogramm zur Behandlung von leichten Depressionen geforscht und es werden durchaus interessante Ergebnisse damit erzielt.

Das Programm Deprexis, welches von verschiedenen Krankenkassen ihren Mitgliedern angeboten wird, jedoch auch für Rund 280 € für 3 Monate selbst gebucht werden kann, gibt vor, Menschen bei der Bewältigung ihrer Depressionen zu unterstützen. Mit Hilfe von

Fragebogen wird versucht andere psychische Erkrankungen, wie Süchte oder Psychosen, ebenso auszuschließen, wie eine akute Selbstmordgefährdung. Fachgerecht ist auch der Hinweis, dass es für eine differenziertere Abklärung der Diagnose eines erfahrenen Arztes oder psychologischen Psychotherapeuten bedarf.

Sind die Gefährdungspotentiale jedoch auszuschließen, führt einen das Programm in die Welt von Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, informiert über die möglichen Hintergründe einer Depression und gibt durchaus praktische Hinweise belastende Situationen zu meistern.

Als sehr vorteilhaft kann gewertet werden, dass vielleicht über diesen Zugangsweg mehr Personen sich trauen, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und die anonymisierte Form der Hilfestellung nutzen.

Einschränkend muss jedoch auch betont werden, dass schwerwiegendere Formen, im Sinne der mittelgradigen bis schweren Depression eines komplexen



Dr. Thomas Klein

Vorstandsmitglied
Fachverband Sucht e.V. Bonn

Behandlungsplanes, z. B. auch im Sinne einer Verknüpfung von pharmakologischer und direkt persönlicher individueller Therapie bedürfen. ■

Weitere Angebote im Sinne der app-gestützten Therapie werde ich Ihnen in den nächsten Ausgaben vorstellen.

Die ORS GmbH Orthopädie-Technik und Sanitätshaus steht für gewachsene Kompetenz und zertifizierte Qualität in den Bereichen Orthopädie-Technik, Sonderbau und Sanitätshaus.

Überzeugen Sie sich persönlich in einer unserer 5 Filialen in Gießen, Lich und am Klinikum Wetzlar von dem ORS-Komplettservice für Gesundheit und Mobilität.

Zertifiziertes QM-System
mdc
ISO 13485

Ungehindert im Leben bewegen - mit den Profis der ORS

ORS-GmbH | Orthopädie-Technik | Sonderbau | Sanitätshaus

Frankfurter Straße 1 · 35390 Gießen
Telefon (0641) 97258-0
Forsthausstraße 5
35578 Wetzlar (am Klinikum)
Telefon (06441) 30989-0

ORS GmbH
Orthopädietechnik / Sanitätshaus
Info@ors-gmbh.de · www.ors-gmbh.de

Dr. med. Jürgen Beck

Facharzt für Allgemeinmedizin
Rettungs-, Umwelt-, Betriebsmedizin
Palliativmedizin – Akupunktur
Tätigkeitsschwerpunkte: Dipl. Vital-F.X.Mayr-Arzt
Anerkannte Sehteststelle nach §9 b StVZO
Akademische Lehrpraxis des Fachbereichs Medizin
Der Justus-Liebig-Universität Gießen

Seit Oktober Angestellte Ärztin
in Bad Endbach-Günterod

Sybille Hahn

Facharzt für Allgemeinmedizin



Wallenfelsstrasse 1 · 35649 Bischoffen
☎ (06444) 92400 · www.vitalpraxis.org

Laufen ohne Schnaufen!



Laufen oder besser gesagt Joggen steht im heutigen Fitnesstrend ganz oben, da es die natürlichste unserer menschlichen Fortbewegung und Grundlage vieler heutiger Sportarten ist. Doch wie wird diese körperliche Aktivität richtig ausgeführt? Welche Hilfsmittel stehen für erfolgreich, ergonomisch und schmerzfreies Laufen zur Verfügung. Worauf ist eigentlich in Bezug auf Laufstil, -tempo und -dauer zu achten?

L&B im Laufseminar

An dieser Stelle kann ich das Laufseminar mit den ehemaligen Leistungssportlern Ralf Heinbach und Axel Czech sehr empfehlen. Egal ob jemand vom „Walken“ langsam ins Laufen kommen möchte oder Spitzensportler ist, so wird Laufen einfach! Fast 50 interessierte Sportlerinnen und Sportler haben im August an einem Laufseminar in Gießen teilgenommen. Das Feedback dazu war überragend. Als Liebscher & Bracht Therapeutin war ich mit dabei. Stets Ansprechpartner für alle verletzungsbedingten Schmerzzustände. So zeigte ich den Sportlern, wie sie schmerzfrei laufen können, wenn sie dauerhaft gewisse Schmerzfreiübungen machen. Denn vorbeugend etwas zu tun ist die Chance erst gar keinen Schmerz entstehen zu lassen. Bereits vorhandene Schmerzzustände wurden selbstverständlich direkt behandelt.

Leistungsniveau & Engpassdehnungen

„Laufen“ ist, jedenfalls physikalisch gesehen, eine intensive körperliche

Arbeit für den Körper. Dieser passt sich an Trainingsbelastungen an, indem er mit wachsender Leistungsfähigkeit oder aber mit Verletzungen und Infekten reagiert.

Deshalb kann es für jedes Leistungsniveau sehr hilfreich sein, seinen Laufstil regelmäßig optimieren zu lassen. Selbstverständlich von einem Fachmann wie z.B. bei dem oben erwähnten Seminar. Ralf und Axel waren für den Bereich Laufstil-Analyse, Lauftechnik-Training und die Herz-Kreislaufbelastung mittels kontrollierter „Pulsmessung“ verantwortlich.

In meiner Funktion der Liebscher-Bracht Schmerzspezialistin habe ich den Sportlern z.B. sogenannte Liebscher und Bracht Engpassdehnungen empfohlen. Die individuellen Übungen habe ich Ihnen gezeigt und die Aktiven sollten diese regelmäßig machen. Das Schöne dabei ist: sie werden durch das Üben und Auflösen der muskulär-faszialen Spannungen auch eine Leistungssteigerung merken! Laufen, egal ob leistungsorientiert oder freizeitorientiert, beinhaltet auch hohe Einseitigkeiten in Bezug auf Körperspannungen, Verklebungen in Muskeln und Faszien. Dieses kann dann mitunter schnell zu Schmerzzuständen, Überreizungen und Entzündungen führen.

Sportlicher Maximalpuls: 220 minus Lebensalter

Bei der Wahl des richtigen Lauftempo vertrauen viele Sportler(-innen) ihrem Pulsmessgerät, das - ausgehend von einem berechneten Maximalpuls - Trainingsbereiche

für Regeneration, Fettstoffwechselltraining, GA1 und GA2 (Grundlagenausdauer), Intervalltraining usw. ableitet.

Wer kennt die Formel nicht: Maximalpuls ist 220 minus Lebensalter. Das wurde in den 1960er Jahren mit trainierten Läufern auf dem Fahrradergometer ermittelt. Es ist heute immer noch Grundlage vieler Pulsuhren! ABER: Ist das Alter wirklich die alleinige oder wenigstens die wichtigste Einflussgröße auf den Maximalpuls? Differenzen beim Maximalpuls gleichaltriger Läufer in Größenordnung von mehreren 10 Schlägen pro Minute führten schon bald zu komplexeren Formeln. Neben dem Alter wurde zusätzlich die Sportart, Geschlecht, Körpergewicht, Trainingszustand u. a. mitberücksichtigt.

Bei nur ca. 20-30% aller Läufer(-innen) werden damit akzeptable Ergebnisse erzielt. Der großen Mehrheit aber wird, bedingt durch diese Formel meistens ein falscher Trainingsbereich empfohlen. Somit „läuft“ dieser Mensch auf allen Ebenen nicht im optimalen Bereich. Die Folge sind ganzheitliche Überlastungen!

Trainingsbereich- und Schmerzfactoren

Es gibt Ursachen und Einflüsse, die einen guten Trainingsbereich blockieren, aber nicht gut messbar sind. Trotzdem haben sie z.B. Auswirkungen auf die Herzfrequenz, sind aber nicht messbar und somit nicht berücksichtigt. In der ganzheitlichen L&B Schmerztherapie reden wir von sogenannten indirekten (Schmerz-)faktoren. Unser Körper reagiert auf Spannungserhöhungen. Dieses liegt häufig auch an unserer Psyche, wie z.B. allgemeine Verfassung, Ängste, negat. Stress usw. Auch Umfeldfaktoren wie Schlafmangel, Wetter, Medikamente, Trainingshäufigkeit, -intensität, -dauer usw. zählen dazu. Natürlich ist eine ausgewogene Ernährung eine der Grundlagen für unser Wohlbefinden.

Die beim Gießener Laufseminar durch einen intensiven Feldtest



Petra Müller

L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

ermittelten Maximalpulswerte wichen teilweise stark von den per Formel berechneten Werten ab. Die Ursache hierzu kann, außer in den oben genannten Faktoren, auch an der Motivation und Leistungsbereitschaft der Aktiven liegen.

Tipp:

Wer pulsorientiert Laufen möchte, kommt um einen Test zur Ermittlung des Maximalpulses nicht herum! Formeln usw. gibt es dazu viele, aber hier empfehle ich grundsätzlich den Interessenten sich in die fachkundigen Hände von Ralf und der Dauerlauf-Schule Mittelhessen zu begeben. Mit dem Puls im Bereich 60-70 % des Maximalpulses befindet sich Jeder in einem gesunden Trainingsbereich. Für den Bereich der Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht gibt es viele interessante Mitmachvideos auf dem L&B Y-Tube Kanal oder in einem Kurs direkt bei mir.

Den wichtigsten Hilfsparameter hat jeder bei sich: Im gesündesten Bereich Laufen heißt, sich mühelos und durchgehend unterhalten zu können!!! Beim Laufen gilt das Motto: Schweigen ist Silber, Reden ist Gold.

Ralf und ich wünschen Ihnen eine lauffreudige, schmerzfreie Zeit,

Ihre Petra Müller ■

Mit Bilderbüchern lernen, seine Angst zu lieben

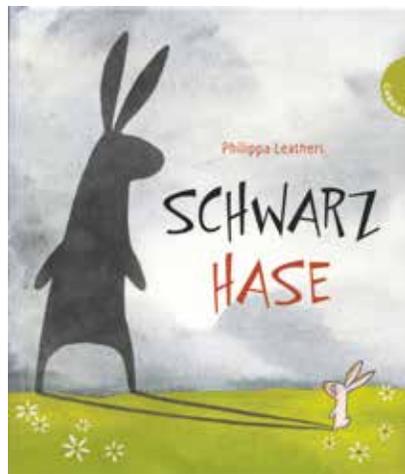
Vorlesen kann therapeutische Wirkung haben

Niemand in unserer Gesellschaft kann von sich behaupten, frei von Angst zu sein. Angst trägt dazu bei, dass wir nicht frei von Vernunft handeln, vorsichtig sind und auf uns und unsere Mitmenschen achten.

Manchmal aber wird die Angst größer, als gut für uns ist. Sie hindert uns daran, das Haus zu verlassen, sie droht uns mit einer hoffnungslosen Zukunft, führt schlimmstenfalls zu Atemnot, Panikattacken, Depression. Angst ist großes Thema, das auch in Bilderbüchern aufgegriffen wird. Diese Bücher können helfen, die eigene Angst zu verstehen und sie als gesunden Schutzfaktor in unser Leben zu lassen. Sie ermutigen dazu, dass wir unsere Ängste zulassen können; sie finden aber auch poetische Bilder für Situationen, in denen die Angst alles überlagert und tragen damit zu mehr Verständnis für Menschen in

unserem Umfeld bei, die an Angst erkrankt sind.

Für Kinder besonders gut verständlich ist das 2013 zum ersten Mal erschienene und jetzt neu aufgelegte Bilderbuch „Schwarzhase“, in dem ein kleines, weißes Häschen sich vor seinem Schatten ängstigt.



Philippa Leathers: Schwarzhase. Aus dem Englischen von Salah Naoura. Stuttgart: Thienemann 2019. 13,- €

Wie sehr es auch rennt, Schwarzhase verfolgt es und weicht nicht von seiner Seite. Erst, als sich auch ein Wolf vor dem großen, dunklen Schatten fürchtet und das Häschen deshalb nicht frisst, erkennt der Hase, was das Dunkle ist - ein Teil seiner selbst, den es nicht ablegen kann und der zwar unheimlich ist, aber auch hilft. Das abschließende Bild zeigt den Hasen Hand in Hand mit seinem es dreifach überragenden Schatten - ein wunderbares Bild von Akzeptanz und Zuversicht.

Francesca Sanna lässt ihre Geschichte „Ich und meine Angst“ unter Kindern spielen. Aus der Sicht eines Mädchens erfahren wir, dass sie schon immer eine winzige Freundin namens Angst hat, an deren Seite sie viel erlebt und Neues entdeckt hat. Nach einem Umzug ist die kleine Freundin größer geworden; sie wächst und nimmt auf den in zarten Pastellönen gehaltenen Doppelseiten immer mehr Raum ein.

Dadurch, dass die Illustratorin sie weich und weiß zeichnet, fürch-



Maren Bonacker

Lese- und
Literaturpädagogin
Phantastische Bibliothek
Wetzlar

ten sich Kinder, die sich das Buch anschauen, nicht vor dieser Angst. Lächelnd umhüllt die Angst ‚ihr‘ kleines Mädchen, schirmt sie vor allem ab - auch vor Kindern, die ihre Freunde werden könnten. So sorgt sie nicht länger nur für Schutz, sondern auch für Einsamkeit und Traurigkeit. Es dauert eine Weile,

CHANGE PAIN®
GEMEINSAM FÜR EIN ZIEL

ACUTE PAIN

CHRONIC PAIN

- Zertifizierte Fortbildungen **CHANGE PAIN EDUCATION**
- Service und Informationen rund um den Schmerz

www.change-pain.de

MC-DE-11-18-0021

KANZLEI K&TZ

Rechtsanwälte, Fachanwälte & Notar

VERSICHERUNGSRECHT

Rechtsanwälte Kotz GbR
Siegener Str. 104 - 106
D-57223 Kreuztal
☎ 02732 791079
✉ info@ra-kotz.de

Private Unfallversicherungsverträge

Die private Unfallversicherung leistet für Unfälle die sich weltweit ereignet haben. Eine unfallbedingte Invalidität muss **innerhalb von einem 1 Jahr nach dem Unfall** eingetreten, sowie **innerhalb von 15 – 18 Monaten** (je nach Versicherungsvertrag auch länger) ärztlich festgestellt und beim Versicherer geltend gemacht werden.

Diese Fristen sind unbedingt einzuhalten! Innerhalb einer Zeitspanne von **3 Jahren** kann der Versicherte die Invalidität erneut bemessen lassen.

Haben Sie Probleme mit Ihrer Unfallversicherung?

Unser erfahrener Fachanwalt für Versicherungsrecht hilft Ihnen weiter. Schnell, kompetent und fair. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin, oder nutzen Sie unsere Online-Beratung.

Ärger mit der Versicherung?
Versicherungsrechtsiegen.de

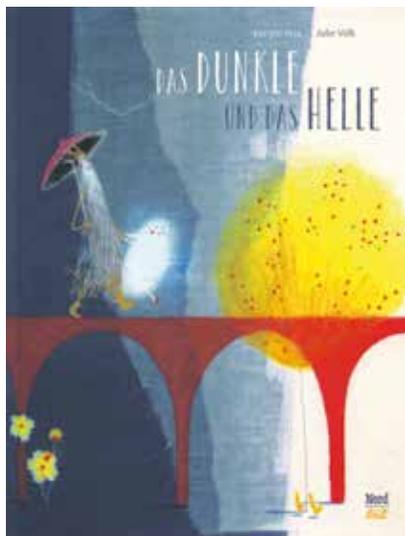
bis ein Schulkamerad diese Mauer durchbricht und die Angst in seiner Gegenwart wieder kleiner wird, so klein, dass das Mädchen endlich genauer hinschauen kann und bemerkt, dass auch alle anderen Kinder in ihrer Klasse eine kleine Angst bei sich haben.

So erfahren Kinder mit Hilfe dieses Bilderbuchs in anschaulicher und sehr sanfter Art, dass man seine Ängste zulassen kann, sich aber nicht von ihnen beherrschen lassen muss. Sehr gut gemacht!

Das derzeit wohl schönste Buch zum Thema Angst für Kinder und Erwachsene liefern derzeit Kerstin Hau und Julie Völk. Sie erzählen von zwei Fantasiewesen, dem Struppigen, das in der Dunkelheit lebt, und dem Hellen, das im Sonnenschein badet. Jedes von ihnen weiß um die andere Welt, aber sie trauen sich nicht hin. Doch weil sie beide neugierig sind, wagen sie sich immer weiter vor an den Rand der jeweils anderen Welt, bis sie sich gegenüberstehen und nach einem ersten beidseitigen Erschrecken miteinander anfreunden. Mit dem Zarten an seiner Seite fürchtet sich das Struppige nicht länger vor der Helligkeit und dem Farbenleuchten, sein dunkles Fell bekommt helle Flecken. Eines Tages wagt es zum ersten Mal allein den Schritt ins Licht - um dort festzustellen, dass

der Freund verschwunden ist. Wo sein Zuhause war, klafft ein dunkles Loch. Ohne eigenes Zutun ist das Zarte von der Dunkelheit verschluckt worden, wo es sich nicht auskennt und große Angst hat. Das Struppige tröstet, so gut es vermag und leitet das Zarte ganz langsam wieder an die Grenze mit dem Dämmerlicht. Doch bis sich das Zarte wieder in seine alte Welt zurückwagt, wird es eine Weile dauern.

An diesem Buch ist eigentlich alles zauberhaft - von Julie Völks außergewöhnlichen Cyanotopie-Illustrationen in wundervollen Blautönen über die leise Sprache bis hin zu den poetischen Bildern, die Kerstin



Kerstin Hau (Text) & Julie Völk (Illustration): *Das Dunkle und das Helle*. Zürich: NordSüd Verlag, 2019. 15,- €.

Hau für die Angst findet, ohne sie dabei zu sehr in den Vordergrund zu rücken. Auch dass hier nicht nur einer der Starke ist, sondern sich die beiden Wesen gegenseitig tragen

und bestärken, wobei jeder sein eigenes Tempo bestimmen kann, trägt zu der heilenden Kraft dieses bemerkenswerten Bilderbuchs bei. Sehr zu empfehlen! ■

Die in dieser Rubrik vorgestellten Bilderbücher werden von der AG Bücher für Vorleser des Wetzlarer Projekts „Vorlesen in Familien“ empfohlen. Die besten Titel werden den ehrenamtlichen Vorlesern zur Verfügung gestellt, die die regelmäßig mit Bilderbüchern in ihnen zugeteilte Familien gehen und letztlich nicht nur ihr Vorlesekind, sondern die ganze Familie unterstützen. Nähere Informationen zur Ausbildung zum Vorleser und zum Projekt selbst finden sich auf der Homepage:

<https://www.phantastik.eu/projekte/vorlesen-in-familien.html>

Das Projekt finanziert sich zum großen Teil aus Spenden und ist deshalb ganzjährig auf Unterstützung angewiesen.

IBAN: DE49 5139 0000 0012 9129 00
BIC: VBMHDE5F (Volksbank Mittelhessen)
Stichwort: ViF

Professionell
und gut betreut

**NEU - jetzt auch
Tagespflege**
Lahnstraße 3 · WZ-Naunheim
Tel. 06441 / 3816700



- Voll- und Kurzzeitpflege
- Betreuung dementiell veränderter Menschen
- Über vier Jahrzehnte Erfahrung
- Offenes Haus mit freundlicher Atmosphäre
- preiswerter Mittagstisch für Gäste u. Besucher

 **Altenzentrum**
WETZLAR - PARISER GASSE

Pariser Gasse 3 | 35578 Wetzlar
Tel. 06441 / 9954 00 | www.altenzentrum-wetzlar.de

 **bad & heizung**[®]
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

WOHLFÜHLBÄDER
bequem, anspruchsvoll und barrierefrei

Stufen oder Schwellen müssen nicht mehr sein!
Bewegen sie sich in ihrem exklusiven und durchdachten Bad ohne Barrieren.

Wir beraten und planen gerne für Sie

FISCHER
ENERGIETECHNIK GMBH

Ederstraße 12
35390 Gießen
Tel. 06 41-39 05 88
www.Fischer-Giessen.de



Bewusstes Lesen

Wir simsen, chatten, surfen und mailen. Dabei werden die Texte meistens nur angelesen und überflogen. Vieles wird nur in Häppchen konsumiert. Information overload. Die Konzentrationsfähigkeit wird gefährdet.

Erinnern Sie sich wie schön es sein kann tief in ein Buch zu versinken? Sich einlassen auf einen Text, eine/n Autorin/en und sich in einer tollen Geschichte wieder zufinden?

Was passiert?

Bewusstes Lesen hält das Gehirn jung und leistungsfähig. Es fördert die Aufmerksamkeit, die Achtsamkeit. Bewusstes Lesen macht kreativ.

Es ist ein aktiver Part im Gegensatz zum passiven Fernsehen schauen. Es entspannt, es erweitert die Allgemeinbildung und den Wortschatz. Besonders spannend. Rollen könnten bei gemeinsamen Vorlesen verteilt werden. Das kann so richtig bereichernd sein und richtig Spaß machen.

Worauf warten?

Nehmen Sie sich ein neues Buch, oder kramen Sie ihr Lieblingsbuch hervor und los geht die Reise. Wie Sir Francis von Verulam Bacon (1561 – 1626 – engl. Philosoph, Essayist und Staatsmann) sagte: „Manche Bücher darf man nur Kosten, andere muss man ver-

schlingen und nur wenige kauen und verdauen“

Herzlichst
Ulrike Seiler-Puchmelter ■

Mein Anliegen: Gesunde Menschen in Krisensituationen zu unterstützen.

Krisenbewältigung, Coaching, Muskelentspannung nach Jacobson, ausgebildete Stress- und Burn-out Beraterin. Neu: Ausgebildete MPU Beraterin und Mitglied im VFP = (Mitglied im Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.)



Ulrike Seiler-Puchmelter

Coaching – Stress- und Burnout Beraterin – Muskelentspannung nach Jacobson

„Tsunami im Kopf“

von Max Sprenger, Adeo Verlag, erhältlich gebunden und auch als e-book.

Der 15-jährige Max Sprenger aus Wetzlar führt ein glückliches und erfülltes Leben mit seiner Familie. Er ist gut in der Schule, sehr sportlich und hat viele Freunde. Im Alter von 15 Jahren erleidet er „aus dem Nichts“ während eines Urlaubes in Holland eine Hirnblutung. Die Blutung ist so schwerwiegend, dass sein Leben in akuter Gefahr ist. Seine Eltern und seine Geschwister nehmen bereits Abschied, während

er auf der Intensivstation liegt.

Das erste Wunder geschieht, und er überlebt. Er wird nach Frankfurt in die Uni Klinik verlegt, das Aufwachen dauert Tage. Es stellt sich heraus, dass er das „Locked-In Syndrom“ hat - er ist geistig voll da, kann alles hören, aber keinen einzigen Muskel bewegen, nicht sprechen und nicht schlucken. Verständigen kann er sich nur durch Augenbewegungen.

In seinem Buch schildert er auf eindrucksvolle Weise, wie er in

ganz kleinen Schritten wieder ins Leben zurückfindet. Den Wochen in Frankfurt folgen viele Monate in einer REHA in Süddeutschland. Ein weiteres Wunder geschieht, und er schafft es, einige seiner Fähigkeiten wieder zurück zu erlangen. Dennoch ist sein Leben nicht mehr wie vorher, er hat schwere Einschränkungen und ist auf die Hilfe anderer angewiesen.

Das Schicksal von Max war mir von Anfang an durch gemeinsame Freunde bekannt, auch wenn ich ihn nicht persönlich kannte. Als ich von diesem Buch hörte und auch seinen Auftritt im Fernsehen bei Stern-TV sah, habe ich es sofort gelesen. Ich hätte aber nicht damit gerechnet, was für ein fesselndes, berührendes und letztlich auch mutmachendes Buch es ist. Noch dazu ist es in einem bemerkenswerten Stil geschrieben, und man kann und muss es „in einem Rutsch durchlesen“. Man findet Humor, Ironie, aber trotz des lässigen Stils tiefe Einblicke in das Leben. Auch die medizinischen Sachverhalte werden anschaulich und spannend erklärt, sodass wirklich jeder sie verstehen kann. Beeindruckt hat mich auch die Ehrlichkeit der Gefühle: Glaube und Hadern damit, Freude über das Erreichte, Unzufriedenheit und



Dr. Kerstin Büring

Psychotherapie, Wetzlar

Trauer über den Verlust des verlorenen früheren Lebens, Hoffnung und Verzweiflung.

Mittlerweile ist Max 18 Jahre alt, hat den Realschulabschluss geschafft und arbeitet weiter an seiner Gesundheit. Sein Buch sollten möglichst viele Menschen lesen! Ich habe größten Respekt vor dieser Leistung und wünsche ihm, dass er noch vieles erreicht und vielleicht noch weitere Bücher schreibt! **Absolute Leseempfehlung!** ■

pflgehelden Aus Liebe. Für Menschen.

24-STUNDEN-BETREUUNG IM EIGENEN ZUHAUSE

Wir vermitteln liebevolle, erfahrene polnische Pflegekräfte an hilfsbedürftige Senioren.

Pflgehelden® Oberhessen
Diana Suffner, Am Molkenborn 27, 63654 Büdingen
E-Mail: oberhessen@pflgehelden.de
Tel.: 0641 - 49 88 87 37, www.pflgehelden.de

Orthopädische Videosprechstunde

am AGAPLESION EV. KRANKENHAUS MITTELHESSEN in Gießen

Nicht immer ist ein persönlicher Besuch beim Arzt möglich oder nötig - Vorteile einer Online-Sprechstunde

Wer kennt es nicht: über Nacht kamen die Schmerzen – doch nicht immer gelingt es gleich einen Arzttermin zu bekommen. Vieles lässt sich heutzutage im Internet erledigen. Warum nicht auch die Vorstellung bei einem Arzt? Das wäre die Lösung – einen zeitnahen Termin in einer Videosprechstunde mit dem Arzt vereinbaren, ohne lange Anfahrt oder Wartezeit.

Auch die Gefahr sich in gelegentlich überfüllten Wartezimmern mit einer Grippe anzustecken, kann so umgangen werden. Die Möglichkeit sich bequem von zu Hause aus oder aus dem Urlaub über das Internet in einer Videosprechstunde mit dem Arzt in Verbindung zu setzen, besteht bereits heute schon. In einigen Ländern, wie zum Beispiel in der Schweiz, ist diese Form des Arztbesuches bereits weit verbreitet.

Mit der Verabschiedung des E-Health-Gesetzes im Jahr 2017 sind Online- oder Videosprechstunden durch einen zertifizierten Videodienstanbieter auch in Deutschland möglich geworden, stellen jedoch derzeit noch die Ausnahme in der alltäglichen ärztlichen Behandlung dar. Wir freuen uns daher besonders, dass wir bereits jetzt die Möglichkeit einer orthopädischen Videosprechstunde im „EV“ anbieten können!

Wie kann ich einen Videosprechstundetermin vereinbaren?

Nach dem sich die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband über die entscheidenden technischen Anforderungen und kritischen Datenschutzfragen einigen konnten, ist der Arztbesuch über den Computer oder das Smartphone als Videosprechstunde möglich geworden. Es kann nun der Besuch des gewünschten Arztes angenehm von zuhause aus oder aus der gesamten

Welt, zum Beispiel während des Urlaubs, erfolgen - vorausgesetzt ein Internetzugang steht zur Verfügung. Die technischen Voraussetzungen an beide Seiten sind gering. Verfügen Patient und Arzt über eine Webcam, ein Mikrofon und einen Computer mit Zugang zum Internet, kann es los gehen.

Der Patient ruft die Internetseite eines zertifizierten Online-Sprechstundenanbieters auf (in unserem Fall „Patientus“), erklärt sich mit der Datenschutzerklärung einverstanden und wählt einen Wunschtermin aus. Diese Terminanfrage erscheint bei dem ausgewählten Arzt als E-Mail. Nach erfolgter Zahlung erhält der Patient, ebenfalls in Form einer E-Mail, eine Terminbestätigung.

Diese Nachricht beinhaltet außerdem eine TAN-Nummer, mit der er sich zu dem gewünschten Termin auf der Internetseite des Online-Sprechstundenanbieters einloggen kann. Nach dem Einloggen befindet sich der Teilnehmer in einem „virtuellen Wartezimmer“. Zu dem vereinbarten Zeitpunkt wird er von dem Arzt aufgerufen und die Videosprechstunde kann beginnen. Es besteht nun die Möglichkeit im direkten Blickkontakt mit dem Arzt während des folgenden Gespräches sein Anliegen vorzutragen.

Möglichkeiten und Einschränkungen einer Videosprechstunde

In zahlreichen Fachrichtungen stellen Online-Sprechstunden eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Versorgung dar. In der Orthopädie können so Patienten und Praxen entlastet werden. Es besteht die Möglichkeit Fragen, ohne einen aufwendigen Arztbesuch mit langen Anfahrts- und Wartezeiten, zu klären.

Die Beurteilung von einfachen Wunden liegt im Ermessen des Arztes, auf eine körperliche Untersuchung, bei unklarer Diagnose, kann im Regelfall jedoch nicht verzichtet werden. Das Einholen einer Zweit-

meinung und das Besprechen von Befunden kann dem Patienten Sicherheit in der Wahl der richtigen Behandlungsform liefern. Die Videosprechstunde stellt insgesamt eine zeitsparende Behandlungsmöglichkeit dar, die auch den Ärzten zum Wohl der Patienten eine zeitlich und örtlich unabhängige Beratung ermöglicht. Es klingt verlockend und bringt viele Vorteile mit sich, doch nicht immer kann der Arztbesuch dadurch ersetzt werden. Die Entscheidung darüber, welcher Patient von einer online-Sprechstunde sinnvoll Gebrauch machen kann, liegt im Ermessen des behandelnden Arztes.

Orthopädische Videogelenksprechstunde am „EV“

Das AGAPLESION EV. KRANKENHAUS MITTELHESSEN in Gießen bietet seit Anfang Oktober die erste orthopädische Online-Sprechstunde im Raum Mittelhessen an. Einen Termin in der Videogelenksprechstunde von Prof. Dr. med. J. Kordelle, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, kann entweder über die Internetseite des Krankenhauses (www.ekm-gi.de), das Arzt-Patienten-Internetportal „Jameda“ oder den zertifizierten Videosprechstun-



Prof. Dr. Jens Kordelle

Chefarzt Klinik für
Orthopädie, Unfallchirurgie
& Sportmedizin
AGAPLESION
Evangelisches Krankenhaus
Mittelhessen

denanbieter „Patientus“ vereinbart werden. Die angebotene Videosprechstunde bietet die Möglichkeit aktuelle Informationen, eine ausführliche Beratung oder eine Zweitmeinung bei Erkrankung des Hüft- oder Kniegelenkes einzuholen sowie Fragen nach künstlichem Gelenkersatz hinsichtlich der Nachsorge, der einzuhaltenden Verhaltensregeln im Umgang mit dem „neuen Gelenk“ oder bei Beschwerden nach bereits erfolgter Operation, zu klären. ■

Bewahren Sie Ihre
Erlebnisse für die
nächste Generation.



LETTERLINES

ALLES WIRD LESBAR.

Auch im Gerümpel des Alltags ist
so mancher Schatz verborgen.

Ihre Biografie, Ihre Erzählungen,
Ihre Erinnerungen in einem Buch
für Ihre Kinder oder Enkel. Wir
unterstützen Sie auf Wunsch in
der Konzeption, redaktionell und
gestalterisch. Wir recherchieren,
drucken und binden.

Familiengeschichte | Stamm-
bäume | Tagebücher | Biografien
| Erinnerungen | (Kurz)Geschich-
ten | Romane | Erzählungen



Letterlines Agentur Vorländer

Vorländer GmbH & Co. KG • Obergraben 39 • 57072 Siegen
Telefon 0271 5940-258 • info@letterlines.de • letterlines.de

Biodynamisches Licht

Die Natur als Vorbild: In der Natur steht Licht für Reinheit, Kraft und Energie. Es sorgt für Wachstum, Vielfalt und Schönheit. Wir Menschen sind ein Teil dieser Natur und sehnen uns daher nach diesem Licht. Licht beeinflusst uns Menschen enorm.

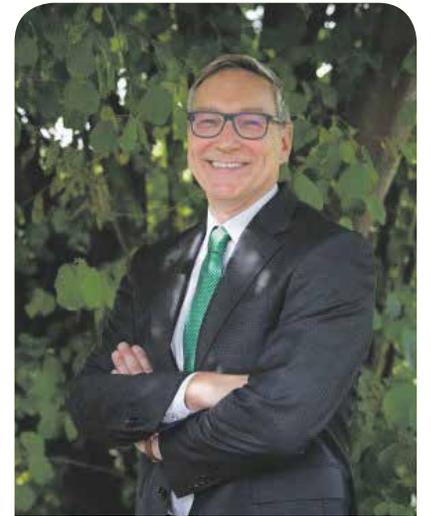
Wichtige Hormon- und Stoffwechselfprozesse, takten unsere Innere Uhr stetig neu und geben damit unserem Leben einen Rhythmus. Und immer dann, wenn es an natürlichem Tageslicht mangelt kommt Biodynamisches Licht ins Spiel und versorgt die Menschen mit den optimalen Lichtverhältnissen. Das Licht mit mehr wie Helligkeit verbunden wird, für Atmosphäre und Wohlbefinden in Räumlichkeiten sorgt, ist längst bekannt. Doch dass das richtige Licht auch positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit wirkt, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. Die Rede ist von der dritten biologischen Dimension des Lichtes.

Zur Erläuterung: Es gibt drei Lichtdimensionen. Die Erste nennt man visuelle Dimension. Diese ermöglicht uns zu sehen, unsere Umwelt wahrzunehmen und kognitive Aufgaben zu bewältigen. Die zweite Dimension ist die Emotionale. Das Zusammenspiel von Licht und Farbe löst Stimmungen aus und ist deshalb auch im Bereich Raumdesign besonders wichtig. Die Dritte ist die Biologische Dimension. Das Licht hat eine besondere Wirkung auf den biologischen Rhythmus des Menschen und wirkt sich auf seine Gesundheit und sein Wohlbefinden aus.

Insbesondere für ältere und physisch eingeschränkte Menschen, die nur unzureichend in den Genuss von natürlichem Tageslicht kommen, ist die dritte Dimension äußerst wichtig. Das Licht steuert unsere innere Uhr und somit unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Obwohl unser biologischer Rhythmus mit 24 Stunden getaktet ist, muss er jeden Tag durch Tageslicht oder ähnliches Kunstlicht, neu synchronisiert werden. Fehlt Licht als Zeit- bzw. Taktgeber, sind Schlafstörungen, chronische Müdigkeit oder Depressionen die Folge.

sehr hell bis hin zu dunkleren Lichtverhältnissen reguliert werden.

Biodynamisches Licht hat demnach einen sehr positiven Einfluss auf das emotionale und physische Wohlergehen. Das Morgenlicht belebt den Geist und fördert die Aktivität. Ab der Tagesmitte unterstützt das Warmtonlicht den Körper und bereitet auf die Nacht vor. Der Tag-Nacht-Rhythmus wird nachhaltig stabilisiert. Ältere Menschen und Demenzerkrankte sind meistens durch altersbedingte Seh- und Wahrnehmungsschwierigkeiten belastet.



Uwe Bördner
Inhaber apl, Leun



Morgens
Produktiv
ca. 5000 K
Hoher Blauanteil

Mittags
Neutral
ca. 4000 K

Abends
Entspannt
ca. 2700 K
Hoher Gelb-Rotanteil

Das Biodynamische Licht ermöglicht die Simulation eines 24-Stundenlichtverlaufs. Vom Sonnenaufgang, übergehend zum Sonnenuntergang, bis hin zur Nacht. Über eine spezielle Fernbedienung können wir in unserer Tagespflege die Lichtanlage vielseitig steuern. Morgens mit einem hohen blauen Anteil im Licht, mittags mit einem Farbgemisch aus blau und gelb und abends mit einem hohen gelb/rot Anteil. Ebenso kann die Lichtintensität von

Unter Betrachtung dieser Krankheitsbilder und aus Erfahrung wird sehr schnell erkennbar, dass eine gute Beleuchtung die Voraussetzung zu einem möglichst selbstständigen und barrierefreien Leben ist.

Wir wissen aus unserer Tagespflegeeinrichtung, dass demenzerkrankte Menschen eine intensive Betreuung und Pflegezuwendung benötigen. Mit Fortschreiten der Erkrankung wird die Umgebung für die Betroffenen zunehmend diffuser. Es fällt ihnen schwer Umweltreize adäquat zu verarbeiten und entsprechend zu reagieren. Als Folge davon können Sekundärsymptome wie Angst, Unruhe, Passivität und Wahnvorstellungen auftreten. Hinzu kommt eine zum Teil vollständige Tag-Nacht-Umkehr. ■

Fazit

- Biodynamisches Licht kann den Tag-Nacht-Rhythmus eines Menschen enorm beeinflussen.
- Das Licht sorgt für eine Sturzprävention
- Es aktiviert am Morgen und beruhigt am Abend
- Es erleichtert die Betreuung in unserer Einrichtung
- Es unterstützt bei nachlassendem Sehvermögen
- Es sorgt für eine bessere Wahrnehmung
- Es sorgt für Wohlbefinden und ein ruhigeres Leben

Wir freuen uns, unseren Gästen immer wieder neue Anregungen und Attraktionen zu bieten. Das Ambulante Pflegezentrum Lahn und die Tagespflege „Schöne Zeit“ stehen für Qualität, Innovation und Vertrauen.

Haben auch Sie Lust bekommen unsere Tagespflegeeinrichtung zu besuchen? Dann vereinbaren Sie doch einen Termin mit uns – gerne beraten wir Sie ausführlich.

Diagnose Grauer Star

Wir zeigen Ihnen Lösungen für neue Lebensqualität – auf Wunsch ganz ohne zusätzliche Brille.



ARTEMIS Augenkliniken und med. Versorgungszentren

In Dillenburg, Limburg, Marburg, Wetzlar und in vielen weiteren Orten
www.artemiskliniken.de · info@artemiskliniken.de · Tel.: 02771 87170

ARTEMIS
AUGENKLINIKEN
und med. Versorgungszentren

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Fast 70 % der Bevölkerung gaben bei einer Umfrage an, mindestens einmal pro Monat von Rückenbeschwerden betroffen zu sein. Die Ursache Nummer eins ist Bewegungsmangel. Gingen die Menschen noch vor 50 Jahren durchschnittlich bis zu 10.000 Schritte pro Tag zu Fuß, sind es heute weniger als 1.000 Schritte.

Bewegungsmangel führt zu einer Schwächung der Muskulatur. Der Körper kann nicht mehr aufrecht gehalten werden, es entwickelt sich eine Fehllage. Hinzu kommen einseitige Bewegungsabläufe am Arbeitsplatz. Ein weiteres Problem sind die zunehmend psychischen Belastungen im privaten oder beruflichen Umfeld. Denn wie wir heute wissen, verursachen Stress, Ängste oder Depressionen körperliche Beschwerden, die stärker belastend wirken, wenn wir uns nicht bewegen.

Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?

Unsere Wirbelsäule ist flexibel und stabil aufgebaut. Sie besteht aus sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbeln, die mit dem Steißbein verbunden sind.

Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, weist sie eine doppelte S-förmige Krümmung auf. Die natürliche Krümmung des Nackens und der Lende wird als Lordose bezeichnet. Die Krümmung der Brustwirbelsäule nach hinten nennt man Kyphose. Zahlreiche Bänder und eine konstruierte Muskelhülle gehen von jedem Wirbel aus und geben der Wirbelsäule Halt.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule entsteht durch die Bandscheibe zwischen den 24 Wirbelkörpern. Sie besteht aus einem faserigen Ring und einem gallertartigen, hauptsächlich mit Flüssigkeit gefüllten Kern. Ist die Bandscheibe entlastet, z. B. im Schlaf, nimmt sie Flüssigkeit auf, tagsüber drückt das Körpergewicht auf die Bandscheiben und presst die Flüssigkeit aus dem Kern nach außen – bis zu zwei Zentimeter kann die Wirbelsäule im Laufe eines Tages schrumpfen. Die Bewegungen der Wirbelsäule

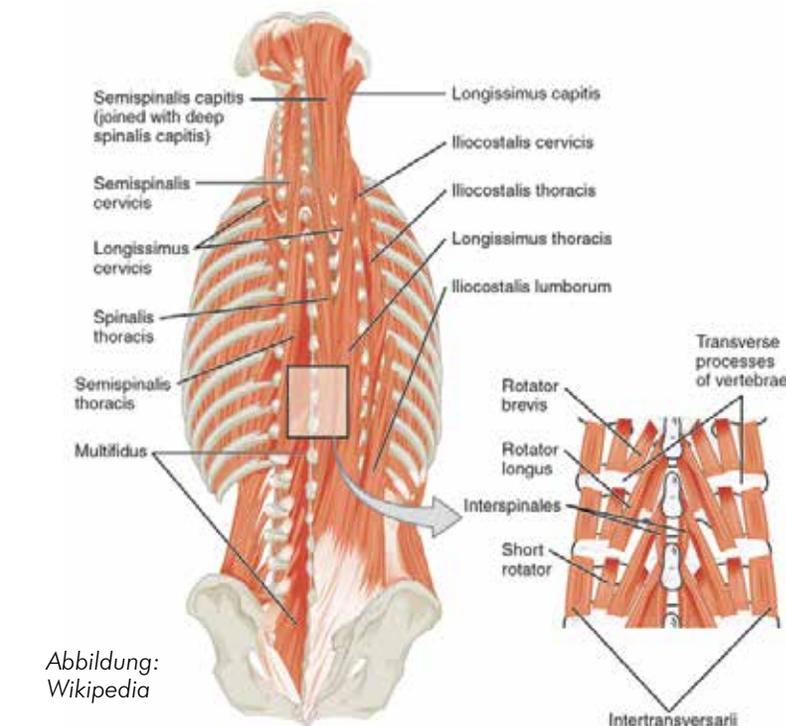


Abbildung: Wikipedia

werden von großen und kleinen Muskeln ausgeführt. Neben den kleinen, tiefliegenden Muskeln gibt es noch eine weitere Muskelgruppe, die einen entscheidenden Einfluss auf die Rückengesundheit hat: die Bauchmuskeln. Sie bestehen aus zwei Gruppen: der geraden und der schräg verlaufenden Muskulatur.

Die Schmerzen im Rücken

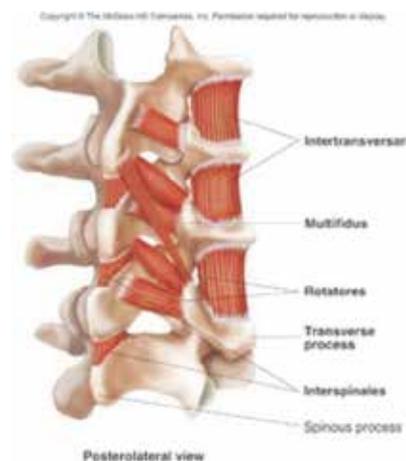
Chronische Schmerzen führen zu einer Verspannung der Muskulatur und können zu einer Schädigung der Nerven führen. Auch die Bewegungsfähigkeit wird eingeschränkt, der Bewegungsablauf wirkt steif.

Bei Anstrengung (z. B. Heben einer Wasserkiste) reagiert die bereits geschädigte Muskulatur langsamer und gelegentlich zu langsam um den Rücken zu schützen. Dies kann stechende Schmerzen beispielsweise einen sogenannten „Hexenschuss“ auslösen. Oft sind es kleinste Anstrengungen, die kleinste Schmerzattacken auslösen.

Die stabile Muskelgruppe verändert ihr Verhalten

Bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen sind die kleinen Muskeln, die unmittelbar neben der Wirbelsäule anliegen, geschwächt. Diese Muskeln zeigen, im Vergleich zu denen sportlicher oder schmerzfreier Personen, schneller abnormale Aktivierungsmuster

(reagieren langsamer) und haben feingewebliche Veränderungen, deren (Muskelquerschnitt und die Durchblutung) sind vermindert oder gar teilweise verfettet). Die Leistungsfähigkeit und die Maximalkraft der Rückenstrecker sind reduziert. Sie benötigen auch länger, um sich von einer Anstrengung zu erholen.



Quelle: <http://metro51fitness.com>

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

In der Behandlung ist es wichtig, die Schmerzen zu reduzieren oder besser zu beseitigen, um dann das Muskelgleichgewicht wiederherstellen zu können. Mit speziellen Maßnahmen werden die Schmerzen und Verspannungen gelindert, um die Durchblutung und bessere Sauerstoffversorgung zu ermöglichen. Das wäre der wichtigste Schritt in der Reduktion oder gar Beseitigung der Rückenschmerzen. In der Osteopathie gibt es ver-



Claudia Agne

Heilpraktikerin
Funktionelle Osteopathie
Ehringshausen-Katzenfurt

schiedene Varianten, die passend zur Person bzw. Patienten und Beschwerdebild eingesetzt werden können. Z. B. ist es auch möglich, dass an einer anderen Körperstelle (z. B. Fuß oder Kopf) behandelt wird, um die Problematik vom Rücken entscheidend zu lindern.

Sind die Schmerzen beseitigt, können verschiedene Maßnahmen zur Muskelaktivität vorgenommen werden. Dabei ist es wichtig, auf die Muskelbalance, also Muskelgleichgewicht, zu achten und der Spaß dabei darf nicht zu kurz kommen.

Nach der Genesung ist die Kombination von Ergonomie und Dynamik wichtig

Man versteht darunter die Anpassung der Umwelt an den körperlichen Bedürfnissen im Alltag.

Beispielsweise kann ein entsprechend ausgestatteter Arbeitsplatz im Büro mit einem rückengerechten Bürostuhl und einer Kombination aus Schreibtisch und Stehpult hilfreich sein. Es geht nicht nur um die Entlastung oder besondere Schonung des Muskel-Skelett-Systems, sondern um dessen regelmäßige und gleichmäßige Belastung.

In der Freizeit ist natürlich ein körperbewusster Ausgleich notwendig. ■

Brustwirbelsäule als Funktionelle Einheit

Leben ist Bewegung. Bei der Behandlung von Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit werden einzelne Körperbereiche häufig nur isoliert betrachtet, statt den Körper als Ganzes zu verstehen. Das gilt beispielsweise auch für die Brustwirbelsäule (BWS). Hier werden oft nur die zwölf Brustwirbelkörper und ihre biomechanische Funktion gesehen, die durch die typische Wirbelsäulenkrümmung, die Kyphose organisiert ist. Dabei müssen wir die Komplexität unseres Körpers als ganzheitliches System verstehen, um nachhaltige Besserungen der Bewegungsfähigkeit zu erzielen.

Strukturell wird die BWS oben von der Thoraxöffnung, unten vom Zwerchfell und seitlich von den Rippen begrenzt. Die knöchernen Anteile dieser Region schützen die lebenswichtigen Organe wie Herz und Lunge und stellen sicher, dass die kardiopulmonalen Funktionen gewährleistet werden.

Betrachten wir aber die anatomischen und strukturellen Verbindungen, die von der BWS ausgehen, erkennen wir das komplexe Zusammenspiel mit unseren Organen, dem Nervensystem und den Gefäßen, sowie den Einfluss auf die Produktion von Hormonen.

Damit stellt die BWS eine wichtige funktionelle Einheit dar. Alle Strukturen innerhalb und außerhalb dieser Einheit stehen im ständigen Informationsaustausch miteinander und beeinflussen sich wechselseitig. Um seine optimale Funktion aufrecht zu erhalten, ist der Körper permanent auf der Suche nach Gleichgewicht, das durch diesen Austausch gewährleistet wird.

Ist eine der Strukturen - durch Blockaden, Schmerzen oder veränderte Spannungszustände - aus dem Gleichgewicht geraten, kann es zu Problemen kommen, die wir auf den ersten Blick in der BWS vermuten. Beachten wir jedoch die Strukturen, die in direkter Verbindung mit der BWS stehen - Nerven, Gefäße und myofasziale Züge - zeigt sich, dass die Ursachen auch in der Peripherie liegen können.

Eine besondere Bedeutung hat dabei der Truncus Sympathikus (Grenzstrang), der zum vegetativen Nervensystem gehört. Als Teil des unwillkürlichen Nervensystems steuert er lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzfrequenz, Verdauung und Stoffwechsel. Der Grenzstrang besteht aus 22 - 23 Nervenzellkernen, die parallel zur Wirbelsäule, von der Schädelbasis bis zum Steißbein, entlang ziehen. Diese Nervenzell-

kerne dienen als Umschaltstellen für Nervenbahnen, die fortlaufend zu ihren Zielorganen führen.

Bei einem Verlust der Mobilität in der Brustwirbelsäule kann es unter anderem zu Irritationen der Zielorgane kommen. Erkrankungen, die zu einem Mobilitätsverlust führen können, sind beispielsweise Tumore, Osteoporose, Skoliose, degenerative Veränderungen, Blockaden, Bandscheibenvorfälle und entzündliche Prozesse.

Treten Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Schlafstörung und verstärkt wahrnehmbarer Herzschlag ohne pathologischen Befund auf, sollten auch Grunderkrankungen oder Blockaden der BWS als Ursachen in Betracht gezogen werden.

Durch die enorme Komplexität der Brustwirbelsäule ist in der Therapie eine exakte und differenzierte Diagnostik wichtig, um die Ursache der Beschwerden zu erkennen und zu behandeln. Dies kann bedeuten, dass sich die Therapie, trotz Beschwerden in der BWS, auf andere Regionen des Körpers bezieht und zum Beispiel über die Reduzierung von myofaszialer Spannung im Hüft-, Lenden- oder Halswirbelsäulenbereich, eine Verbesserung der Schmerzen und Dysfunktionen in der BWS erreicht werden.



Bernard Euler

Physiotherapie Wetzlar

Darüber hinaus kann das Lösen von Blockaden oder Fehlfunktionen über das vegetative Nervensystem einen positiven Einfluss auf die Organfunktion erzielen. ■

Beschwerden sollten also nicht nur isoliert betrachtet werden, sondern auch in der gesamten Kontinuität des Körpers. Hierdurch kann das Funktionieren, die Ökonomie und der Komfort unseres Körpers dauerhaft gewährleistet werden und man im Ergebnis besser in Bewegung bleiben.

Beratung Service für Brillen

Hörgeräte
Kontaktlinsen
Gehörschutz

Pflegende & dekorative Kosmetik

heinemann
OPTIK & AKUSTIK

Wetzlar | Braunfels | Weilburg

Hier finden Sie gute Beratung & Service

Wetzlar – Langgasse 23, Tel: 06441 - 45065

Wetzlar Klinikum – Forsthausstr. 1E, Tel: 06441 - 2091682

Braunfels – Wetzlarer Str. 1, Tel: 06442 - 6465

Weilburg – Langgasse 30, Tel: 06471 - 7157

Ambulantes Operations-Zentrum & Klinik Virchowstraße WETZLAR

Armin Haimerl

Virchowstraße 4
35578 Wetzlar
Tel. 0 64 41 / 2 11 00 10
Fax 0 64 41 / 2 11 00 11 7
<http://www.aoz-wetzlar.de>
armin.haimerl@aoz-wetzlar.de

Unsere operativen Schwerpunkte sind:

- Augenheilkunde (z.B. Staroperationen)
- Chirurgie (z.B. Leistenbruch)
- Gefäßchirurgie (z.B. Krampfader)
- Gynäkologie
- HNO (z.B. Polypentfernung bei Kindern)
- Orthopädie (Meniskusoperationen/Carpaltunnel)
- Zahnmedizin (Zahnsanierung/Weisheitszahn-OP)

Knieverletzungen beim Handball: Schnell wieder auf den Beinen

Schon eine kleine, aber harte Richtungsänderung im Bewegungsablauf kann einen Kreuzbandriss verursachen. Das geschieht schneller als den meisten Menschen bewusst ist: Muss zum Beispiel beim Handball spontan ausgewichen und die Richtung gewechselt werden, ist dies eine typische Gefahrensituation.

Kreuzbandrisse entstehen meist durch Unfälle beim Sport, können aber auch im Alltag passieren. Symptome sind Schmerzen, Schwellungen und eine funktionelle Instabilität des Kniegelenks. Je nachdem, welches der beiden Kreuzbänder gerissen ist und ob noch weitere Verletzungen im Kniegelenk vorliegen, unterscheidet sich die Behandlung. In vielen Fällen

kann mit Krankengymnastik, Bandagen oder Orthesen, gezieltem Muskelaufbau und schmerzstillenden Medikamenten behandelt werden. Nicht selten ist auch eine Operation notwendig.

Schnell wieder auf den Beinen: Mit der intelligenten Knieorthose SoftTec Genu

Bei konservativer Therapie oder für Patienten mit hohem Anspruch auf Beweglichkeit (z.B. bei der Rückkehr zum Sport) ist die SofTec® Genu von Bauerfeind eine Knieorthese die Vorteile aus aktivierenden Bandagen und stabilisierenden Orthesen vereint. Sie wird z. B. bei Kreuzbandrissen, Seitenbandverletzungen, Arthritis oder in der Sporttherapie eingesetzt. Ihre Konstruktion verbindet Stabilität

und Kontrolle durch feste Gelenkschienen und ein atmungsaktives SofTec Vektorgestrick. Die „Intelligenten“, seitlichen Gelenke, werden auf die persönliche Drehachse des Knies eingestellt und bieten eine optimale Führung. Die Belastung auf das Gelenk wird minimiert und die Schmerzen werden gelindert. Deswegen ist die Orthese auch bei Leistungssportlern eine geschätzte Unterstützung für eine schnelle Genesung und die Teilnahme am Sport.

Unterstützung durch den Fachmann vor Ort

SofTec Genu ist bei uns im Hause erhältlich. Dort berät Sie geschultes Personal und nimmt genau Maß, damit Ihre Orthese bequem und sicher sitzt. ■



Alexa Gerster

Dipl.-Betriebswirtin,
Orthopädietechnikermeisterin
Orthopädie Gerster, Wetzlar

STUDIUM PLUS
DUALES STUDIUM

Bewerben Sie sich jetzt!

IHR DUALES STUDIUM

BEI DER NR1 IN HESSEN

BACHELOR:

- Betriebswirtschaft
- Wirtschaftsingenieurwesen
- Ingenieurwesen Maschinenbau
- Ingenieurwesen Elektrotechnik
- Bauingenieurwesen
- Softwaretechnologie
- Organisationsmanagement in der Medizin

MASTER:

- Prozessmanagement
- Systems Engineering
- Technischer Vertrieb

duales
studium
hessen

+ 49 6441 2041 - 0

info@studiumplus.de

www.studiumplus.de

PERSÖNLICH.
PRAXISNAH.
PROFESSIONELL.

Wir investieren,
damit Sie
sich **wohlfühlen.**



Neubau in Solms-Oberbiel:
Innovative Architektur in schönem
Ambiente



Modernisiertes Objekt mit
aufgestocktem Penthouse in der
Ludwigstraße, Wetzlar



Nutzen auch Sie die Vorteile des größten Wohnungsanbieters im Raum Wetzlar!

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause – und genießen Sie dabei die Leistungsvorteile, die wir Ihnen als große regionale Wohnungsunternehmen bieten können.

Zur Zeit modernisieren wir für Sie zahlreiche Objekte und erstellen durch Aufstockung exklusive Penthouse-Wohnungen.

Ihre Vorteile:

- Hoher Wohnkomfort
- Barrierearm über alle Etagen
- Energetischer Neubaustandard
- Bei Aufstockung Erstbezug mit modernen Grundrissen

Mit unserer über 100-jährigen Erfahrung und einem Bestand von rund 4.000 Wohnungen sind wir auch für Sie ein verlässlicher Partner, wenn es um Ihr neues Zuhause geht. Neben hohen Instandhaltungs- und Modernisierungsstandards erhalten Sie eine persönliche Betreuung, faire Mieten und kompetenten Service. Wir beraten Sie gern!

www.gewobau-wetzlar.de
www.spbv-wetzlar.de

 **gewobau**
wetzlar

 **Spar- und Bauverein**
Wetzlar-Weilburg eG

„Prä-Rehabilitation“ – Gemeinsam besser mobil

In Deutschland finden jährlich ca. 400.000 Operationen zum künstlichen Hüft- und Kniegelenkersatz statt. Oft geht dem Entschluss für eine solche OP eine lange Leidensgeschichte voran. Durch Arthrose bedingte Schmerzen, Gangunsicherheiten und fehlende Mobilität wird die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt.

Wenn die Schmerzmittel nicht mehr ausreichen und der Alltag massiv beeinträchtigt ist, lautet der Ausweg häufig künstlicher Gelenkersatz.

Gemeinsam mit den Lahn-Dill-Kliniken und den MEDIAN Kliniken arbeitet das Rehasentrum kerngesund! im Medi-Center am Klinikum Wetzlar an einem innovativen Konzept zur Verbesserung der Behandlungsergebnisse nach einer solchen Operation zum Hüft- und Kniegelenkersatz.

Im Gegensatz zum bisher üblichen Vorgehen erhalten die Patienten hierbei bereits vor der Operation eine ambulante Behandlung und eine intensive Vorbereitung. Dies beinhaltet ein vierwöchiges präope-

ratives Training in Kombination mit physiotherapeutischer Einzelbetreuung, sowie eine Gruppenschulung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein gezieltes Training vor dem geplanten Eingriff zum Gelenkersatz nachweislich positive Effekte auf die körperliche Leistungsfähigkeit, das Operationsergebnis, sowie die anschließende Rehabilitationsphase haben kann. Durch das Training wird der Stoffwechsel des gesamten Körpers angekurbelt und die Muskulatur vorbereitend aufgebaut. Das Anknüpfen an bereits bekannte Bewegungsmuster erleichtert zudem den Wiedereinstieg in die Aktivität nach dem Krankenhausaufenthalt.

Außerdem erhalten Sie im Rahmen der „Prä-Rehabilitation“ viele praktische Tipps, die die Eigenständigkeit nach der Operation unterstützen sollen.

Die Patienten werden schon vor dem Eingriff ausgiebig darüber aufgeklärt, welche Bewegungen es nach der Operation zu vermeiden gilt. Es findet Transfertraining sowie die Schulung im richtigen Gebrauch der Unterarmgehstüt-

zen statt. Auch der Einsatz von Hilfsmitteln wird geübt. Zusätzlich wird der richtige Umgang mit dem OP-Stress sowie den zu erwartenden Schmerzen vermittelt.

Auf diese Weise soll erreicht werden, dass die Patienten schon im Krankenhaus selbstständiger handeln können, sich sicherer fühlen und im Idealfall ein kürzerer Aufenthalt in der Klinik nötig ist.

Durch die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den Lahn-Dill-Kliniken, den MEDIAN Kliniken und dem Rehasentrum kerngesund! wird eine schnellere Überleitung in die Anschlussheilbehandlung (AHB) gewährleistet. Unser Ziel ist dabei eine schnellere Genesung nach der Operation zu erreichen. ■



Kathrin Bamberger

Therapieleitung
Rehasentrum kerngesund!
Medi-Center am
Klinikum Wetzlar

Sie leiden schon seit längerem unter Knie- oder Hüftarthrose und fühlen sich von dem Konzept „Prä-Rehabilitation“ angesprochen? Dann kontaktieren Sie Daniela Seelhof oder Kathrin Bamberger im Rehasentrum kerngesund! dort erhalten Sie weitere Informationen und werden Sie an die entsprechend zuständige Stelle weitergeleitet.

Vielleicht sind Sie schon bald Teil unseres Projekts, wenn es heißt: Gemeinsam besser mobil.

Tipps für Pflegebedürftige und Familien

Heute schon an die Feiertage denken!

Die Betreuung von Pflegebedürftigen früh planen

Jetzt schon an Weihnachten denken – wer will das schon? Aber knapp drei Monate sind schnell vergangen. „Wer über die Feiertage seine Angehörigen betreut wissen will, sollte sich frühzeitig darum kümmern. Am besten jetzt“, rät Martina Stamm, Inhaberin von Promedica Plus in Wetzlar. Sie vermittelt osteuropäische Alltagsbetreuende in Seniorenhaushalte. Diese leben mit den Senioren in häuslicher Gemeinschaft und unterstützen im Haushalt, kochen, gehen einkaufen und sind immer zur Stelle, wenn Hilfe gebraucht wird. Wer seine

Angehörigen pflegt, braucht auch für sich regelmäßige Auszeiten, um Kraft zu tanken. Die Feiertage sind hier ein wichtiger Anlass.

Ab November steigt die Zahl der Anfragen nach Alltagsbegleitenden, die über die Feiertage „einspringen“ sollen. Auch wenn eine Betreuungskraft normalerweise innerhalb von fünf Tagen vor Ort sein kann – im Dezember kann es schon einmal länger dauern, denn die meisten Betreuungskräfte möchten die Feiertage selbst zuhause mit ihren Familien verbringen. Wer sich also frühzeitig kümmert, ist auf der sicheren Seite und sieht den Feiertagen entspannt entgegen. Wichtig

ist auch, dass sich die Alltagsbetreuungskraft und der Senior bzw. die Seniorin aneinander gewöhnen können. Denn es ist schon eine Umstellung, wenn auf einmal eine fremde Person mit im Haushalt lebt. „Meist dauert es eine Woche, bis beide einen passenden Rhythmus gefunden haben“, berichtet Frau Stamm aus Erfahrung. ■

Weiterführende Informationen über den Einsatz von osteuropäischen Alltagsbegleitenden erhalten Sie bei Martina Stamm von Promedica Wetzlar-Wettenberg.



Martina Stamm
PROMEDICA PLUS
Wetzlar-Wettenberg

Ein selbstbewusstes Lächeln

Innerhalb von nur 150 Millisekunden entsteht unbewusst der erste Eindruck, wenn wir einen neuen Menschen kennenlernen. Im Gesicht spielt vor allem das Lächeln eine entscheidende Rolle bei diesem Prozess.

Ein 26-jähriger Patient kam mit folgender Situation zu uns: Schon seit seiner Kindheit störten ihn seine lückig stehenden Oberkieferzähne. Der lückige Stand erinnerte an das typische Milchzahngebiss eines Kleinkindes und so hatte der Patient das Gefühl, dass er vor allem im Berufsleben von Gesprächspartnern nicht ernst genommen wurde. Dies führte dazu, dass er sein sympathisches Lächeln unterdrückte.

Nachdem sich der Patient entschieden hatte, dass er die Situation verändern wollte, besprachen wir mit ihm sämtliche Behandlungsmöglichkeiten. Dazu wurde auch ein Modell angefertigt, womit schon

im Vorhinein das Behandlungsergebnis geplant und visualisiert werden konnte. Die einfachste Variante wären Kronen beziehungsweise Veneers, also Keramikschaalen, gewesen. Da der Patient allerdings recht stark mit den Zähnen knirschte, wurde sich gegen diese Variante entschieden. Zudem hätte im Rahmen dieser Behandlung auch gesunde Zahnschmelz entfernt werden müssen. Da sowohl dem Patienten als auch dem Behandler eine möglichst maximale Schonung der Zähne wichtig war, entschlossen wir uns gemeinsam so minimalinvasiv wie möglich zu behandeln.

Konkret hieß das: Kein Wegschleifen von gesundem Zahnschmelz, sondern Verbreiterung der Oberkieferfrontzähne durch Auftragen eines hochmodernen Komposits, welches aus einer Kunststoff-Keramik-Mischung besteht. In Handarbeit wurden insgesamt acht Zahnflächen neu ausgeformt und so

die störenden Lücken geschlossen. Dabei wurde besonders auf das Knirsch-Verhalten des Patienten Rücksicht genommen. Die Behandlung war völlig schmerzfrei, da nicht gebohrt wurde. Somit war auch keine Betäubung notwendig.

In Absprache mit dem Patienten wurde versucht, eine möglichst natürliche und harmonische Stellung der Zähne herzustellen. Das Ziel war es, die vormals auffällige Fehlstellung in eine unauffällige Situation zu bringen, die dem Patienten ein selbstbewusstes Lächeln ermöglicht.

Der Patient war völlig überrascht und glücklich, dass mit überschaubarem Aufwand und völlig ohne Schmerzen und Nebenwirkungen ein ästhetisches Ergebnis erzielt werden konnte, das ihn vollends überzeugte.

Das beschriebene Konzept der minimalinvasiven Behandlungsweise kommt nicht nur bei besonderen Fällen zum Einsatz. Es ist ein Teil unserer Praxisphilosophie: Durch hochwertige Materialien, genug Zeit zum gewissenhaften Arbeiten und der Nutzung einer Lupenbrille, um auch die kleinsten Defekte in der Entstehung erkennen und beseitigen zu können, ist es uns möglich, die Zähne unserer Patienten langfristig zu erhalten. Wo früher noch großflächige Amalgamfüllungen angelegt



Oliver Cordes

Zahnarztpraxis Dr. Kai Fischer
Wetzlar

werden mussten, bei denen auch notwendigerweise gesunder Zahnschmelz entfernt wurde, können heute Kompositfüllungen genutzt werden, die die Zahnschmelz schonen und gleichzeitig auch noch wie der natürliche Zahn aussehen. ■

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass es mit den heutigen Materialien und Techniken möglich ist, viele Herausforderungen zu meistern und dabei möglichst schonend ein absolut überzeugendes Ergebnis zu erreichen.



BDH-Klinik Braunfels

Neurologisches Zentrum mit Akutstation,
Stroke Unit, Intensivmedizin und Rehabilitation



ALLES AUS EINER HAND

Seit über 60 Jahren steht die BDH-Klinik Braunfels mit 200 Betten Patienten und Angehörigen in der Akutversorgung und in der Rehabilitation zur Seite und ist weit über die Kreisgrenzen hinaus bekannt.

Die Akutstation mit einer 6-Betten-Schlaganfallspezialstation (Stroke Unit) sowie der Intensivbereich mit 10 Beatmungsbetten ermöglichen seit mehr als 10 Jahren die komplette Versorgung neurologischer Patienten in einem Haus, von der Notaufnahme bis zur Rückkehr nach Hause. Bei Schlaganfallpatienten z. B. schließt sich somit die Rehabilitation ohne Wartezeiten direkt an den Akutaufenthalt an. Stationäre Einweisungen und Aufnahmen von Patienten mit allen neurologischen Erkrankungen erfolgen rund um die Uhr.

Moderne technische Ausstattung im eigenen Haus, wie MRT, CT, EEG, Doppler-Duplex-Sonographie der hirnversorgenden Gefäße, Herzultraschall, garantiert zeitnahe und kompetente Diagnostik auf höchstem Niveau.

Ein großes therapeutisches Team aus den Bereichen Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie, Neuropsychologie, Neuropädagogik, Physikalische Therapie und Pflege versorgt unsere Patienten sowohl im Akut- als auch im rehabilitativen Bereich.

Unser Leistungsspektrum in der Rehabilitation umfasst auch hier alle neurologischen und neuro-orthopädischen Krankheitsbilder. Selbst beatmete und schwerst hirngeschädigte Patienten können in einem hochprofessionellen und erfahrenen Team behandelt werden.

Hubertusstraße 3-7 · 35619 Braunfels
Tel. 06442 936-0 · Fax 06442 936293
bdh-klinik-braunfels.de
info@bdh-klinik-braunfels.de



Hochwertiger Zahnersatz durch Implantate

Wann können Zahnimplantate in Betracht gezogen werden?

Wenn ein einzelner Zahn verloren gegangen ist, kommt ein Implantat beispielsweise in Frage. Beim Verlust von mehreren Zähnen kann ein implantatgestützter festsitzender Zahnersatz eine Alternative zur klassischen herausnehmbaren Prothese sein. Auch Patienten mit „schlecht sitzenden Prothesen“ können von Implantaten profitieren, da Implantate Prothesen einen zusätzlichen Halt geben können.

Welche Vorteile haben Implantate zu herkömmlichen Zahnersatz?

Der festsitzende Zahnersatz auf Implantaten fühlt sich in der Regel wie die natürlichen Zähne an und lässt ein unbeschwertes Kauen zu. Ein weiterer Vorteil ist beim Ersatz eines einzelnen Zahnes durch ein Implantat, dass die Nachbarzähne unversehrt bleiben. Wird die Lücke mit einer klassischen Brücke versorgt, müssen die Nachbarzähne abgeschliffen werden – sind diese unbehandelt geht dadurch wertvolle Zahnschubstanz verloren.

Warum ist die Behandlung mit Implantaten ein so langer Prozess und wie läuft die Implantation ab?

Die Patienten, die sich für Zahnimplantate entscheiden müssen viel Geduld aufbringen. Nach dem Verlust eines Zahnes oder mehrerer Zähne bildet sich der umgebende Kieferknochen im Laufe der Zeit zurück. Es muss zunächst festgestellt werden, ob genügend Knochen für ein Implantat bzw. Implantate vorhanden ist.

Nach einer genauen und individuellen Planung von Zahnersatz und Implantaten erfolgt die Implantation unter örtliche Betäubung. Nach der Implantation muss das Implantat mit dem Kieferknochen verwachsen. In dieser Zeit heilt das Implantat mit Zahnfleisch bedeckt ein und ist nicht sichtbar. Die Einheilphase dauert in der Regel ca. 3 Monate, die variiert aber individuell. Die Zahnücke wird in der Einheilphase mit einem

provisorischen Zahnersatz versorgt. Wenn das Implantat eingeheilt und mit dem Knochen verwachsen ist wird es „freigelegt“, um es für den nachfolgenden Zahnersatz vorzubereiten.

Bestehen Risiken während und nach der Einheilungsphase?

Ein Implantat darf nicht zu früh belastet werden, damit es fest mit dem umliegenden Knochen verwächst. Eine zu hohe Belastung in der Einheilphase kann zum Verlust des Implantates führen. Am Anfang nach der Implantation sollte auf weiche Kost geachtet werden und das umliegende Gewebe vorsichtig mit einer weichen Zahnbürste sauber gehalten werden. Individuelle Vorsichtsmaßnahmen besprechen wir immer noch direkt nach der Implantation mit unseren Patienten.

Bei ungünstigen Umständen kann sich das Gewebe um das Implantat entzünden – die sogenannte Periimplantitis. Dies kann im schlimmsten Fall zum Implantatverlust führen. Die Hauptursache hierfür ist Zahnbelag. Wenn dieser nicht regelmäßig entfernt wird können Bakterien zu einer chronischen Entzündung des Gewebes um das Implantat führen.

Deshalb ist eine effektive Mundhygiene der beste Schutz für langlebige Implantate.

Raucher haben grundsätzlich ein höheres Risiko eine Periimplantitis zu erleiden. Auch Patienten mit einer unbehandelten Parodontitis erkranken häufiger an einer Periimplantitis.

Wie lange hält ein Zahnimplantat?

Aktuelle Studien zeigen, dass nach zehn Jahren noch über 80 Prozent der Implantate funktionieren – bei Einzelzahnimplantaten liegt die Erfolgsaussicht sogar noch höher. Der Verlust von Zahnimplantaten passiert meistens im ersten Jahr nach der Implantation. Hierbei spielt die individuelle Mundpflege eine entscheidende Rolle – wer nicht gründlich pflegt verkürzt die Lebensdauer der Implantate.

Was Patienten mit Zahnimplantaten beachten sollten

Eine gründliche Mundhygiene ist das aller Wichtigste damit ein Zahnimplantat lange hält. Hierfür reicht die Zahnbürste alleine nicht aus – Zahnzwischenraumbürstchen und



Dr.med. dent Julia Kühn
Zahnarztpraxis Lückenlos
Dillenburg

Zahnseide sind für die Implantatpflege unverzichtbar. ■

Hierfür beraten wir Sie gerne individuell, um die passenden Mundhygieneartikel für Sie zu finden. Außerdem sollten Implantate regelmäßig kontrolliert werden und es sollten hierbei auch professionelle Zahnreinigungen durchgeführt werden.

 **Private Physiotherapie**
Bernard Euler
Physiotherapeut B.Sc.
Heilpraktiker



NEU IN WETZLAR

Besser in Bewegung bleiben.

Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit durch Erkrankungen, Sportverletzungen, Überlastungen oder Unfälle schränken auch die Lebensqualität ein.

Mit meinen Leistungen helfe ich Menschen dabei, die Ursachen von Schmerzen, Blockaden und Funktionsstörungen zu finden und über ein individuelles Therapiekonzept nachhaltig zu beseitigen.

Infos unter: physiotherapie-euler.de

Charlotte-Bamberg-Str. 4 | 35578 Wetzlar | Telefon: 0 64 41 / 308 88 32



116117 – Bei Anruf Arzt. Rund um die Uhr.



Kennen Sie die 116117? Nein? Da sind Sie leider nicht alleine. Denn nur 13 Prozent der Hessen kennen die 116117, die Rufnummer des Ärztlichen Bereitschaftsdienstes (ÄBD).

Bekannt ist sie – wenn überhaupt – bei älteren Menschen in ländlichen Regionen. Jüngeren Menschen in

Frankfurt, Offenbach, Darmstadt, Kassel oder Wiesbaden sind die 116117 und der ÄBD dagegen überwiegend fremd. Das ergab eine von der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (KVH) in Auftrag gegebene repräsentative Umfrage des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Forsa unter mehr als 2.000 Hessen.

Grund genug also für die KVH, hier gegenzusteuern. Denn mit der aktuellen Situation kann man nicht zufrieden sein. Damit die Patienten den Ärztlichen Bereitschaftsdienst nutzen, um schnell und gut behandelt zu werden, anstatt mit leichten Erkrankungen wie Husten, Schnupfen, Übelkeit oder Kopfschmerzen in überfüllte Notaufnahmen zu gehen, müssen sie den ÄBD und die 116117 natürlich zunächst einmal kennen.

Ende April 2019 startete daher die öffentlichkeitswirksame Kampagne zur Bekanntmachung des ÄBD sowie dessen bundesweiter Rufnummer 116117 in der hessischen Bevölkerung.

Um möglichst starke Aufmerksamkeit – insbesondere in der jungen urbanen Bevölkerung – zu erzeu-

gen, setzt die KVH auf ein auffälliges Design mit Motiven wie „Autsch“, „Stöhn“ oder „Schnief“. Im Mittelpunkt der Kampagne steht die 116117 (gesprochen elf sechs elf sieben), ihr zur Seite stellt die KVH die Botschaft „Bei Anruf Arzt. Rund um die Uhr.“

Die Aktion bringt auf den Punkt, worum es geht: Sie ist prägnant und zugleich informativ. Die KVH ist überzeugt, damit den Nerv der Menschen zu treffen. Darüber hinaus berücksichtigt die Kampagne bereits den im Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) beschlossenen Ausbau der Terminservicestellen, die ja ab Januar 2020 an sieben Tagen pro Woche 24 Stunden täglich ebenfalls unter der bundesweit einheitlichen 116117 für die Vermittlung von Terminen erreichbar sein sollen. ■

Weitere Informationen unter www.kvhessen.de/116117



Seniorenwohn- und Pflegezentrum Haus Solmsbachtal in Waldsolms-Brandoberndorf

Wir bieten Ihnen:

- stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege
- ausschließlich komfortable, voll ausgestattete Einzelzimmer (ca. 19,5 m²)
- mit eigenem Tageslichtbad (ca. 4,5 m²)
- und Balkon oder Terrasse
- großzügige Wellnessbäder auf den Wohnbereichen
- hauseigene Küche
- Gemeinschaftsräume für Aktivitäten
- Wellnessoase
- großzügigen Gartenbereich
- fachgerechte Pflege und Betreuung

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne unter:

Tel.: 06085 – 989 330

Fax: 06085 – 989 3311

haus-solmsbachtal@int-bsw.de

int-bsw
Internationales
Bildungs- und
Sozialwerk e.V.

Ein großes Gebäude statt einer kleinen Lagerhalle

BDH-Klinik erweitert ihre Räume und trägt zu einer Aufwertung des Stadtbildes bei

Was passiert, wenn ein praktisch denkender Geschäftsführer, ein Lager bauen will? Vermutlich nicht überall das, was an der BDH-Klinik nun zu sehen ist – ein Gebäude mit fünf Geschossen auf einem 2500 Quadratmeter großen Grundstück.

Doch Dietmar Demel hatte es leid, die Klagen seiner Mitarbeiter wegen Platzmangels hören zu müssen. Deshalb fing er 2013 an zu planen. Und vor seinem geistigen Auge nahm das Lager immer größere Ausmaße an. Immerhin: Wenn schon mal ein Keller da ist – der größte Kostenfaktor eines Hauses – kann man ja auch noch was draufbauen.

Kurzum: Ein Lager gibt es heute tatsächlich – im Kellergeschoss. Doch darauf steht ein Prachtstück architektonischer Leistung: Ein dreistöckiges Gebäude, das sich so perfekt an das bereits bestehende Haus anschließt, als sei es schon immer hier gewesen. So wollte es Ute Kramm, die leitende Architektin und Dietmar Demel war so begeistert, dass er während der Eröffnungsrede applaudierte: „Ich habe mich für Frau Kramm und ihr Büro aplus entschieden und würde es sofort wieder tun“.

Die große Eingangshalle ist das Herzstück des neuen Logistikgebäudes. 250 Quadratmeter groß, hell, offen, lebendig. Moderne, große Gemälde an den Wänden, Sitzgruppen für Patienten und Besucher und ein Kiosk, der nur zwei Tage vor der Einweihungsfeier des Gebäudes an den Start ging. 30 Arbeitsplätze bieten die neuen Räume, im Erdgeschoss befindet sich unter anderem der Empfang, im ersten Stock das Labor und im zweiten das Rechenzentrum für alle BDH-Kliniken in Deutschland.

Patientenzahlen steigen rasant

Doch nicht nur die Mitarbeiter freuen sich über mehr Platz. Selbstverständlich wird es auch für Patienten ab sofort deutlich komfortabler. „Die Klinik profitiert im medizinischen



v.l.n.r. Herr Michael Hollatz, Stadtverordnetenvorsteher Braunfels, Herr Dietmar Demel, Geschäftsführer, Frau Ute Kramm, Architektin aplus, Frau Ilse Müller, Bundesvorstandsvorsitzende, Herr Prof. Dr. K.-D. Böhm, Ärztlicher Direktor

Bereich, auch weil Räume frei werden für die Aufnahmen“, stellte Professor Dr. med. Klaus-Dieter Böhm, Ärztlicher Direktor der Klinik, fest. Im Hinblick auf die ständig steigenden Patientenzahlen, sei dies eine große Erleichterung. Die Steigerung habe mit Einführung der Akutbehandlung zu tun, die es seit 15 Jahren gibt. Heißt also, neurologische Notfälle, beispielsweise Schlaganfälle, Epilepsie, Parkinson, Schwindel- und Kopfschmerzattacken, aber auch Wirbelsäulenerkrankungen oder Schädel-Hirntraumen können schnell aufgenommen, optimal betreut und oft schon nach ein paar Tage wieder entlassen werden. Etwa 5000 Patienten werden derzeit pro Jahr in der Klinik behandelt. Und das nächste Projekt sei bereits geplant, sagte Professor Böhm: „Die Erweiterung der Intensivstation.“

Derzeit könnten mit einem CT und einem MRT bereits rund um die Uhr Untersuchungen durchgeführt werden. Die Stroke Unit, speziell für Schlaganfallpatienten, verfügt über sechs Behandlungsplätze.

Bis auf Kleinigkeiten alles fertig

Doch zurück zum feierlichen Anlass: Mit dem Anbau des Klinikgebäudes wurde eine Baulücke geschlossen und das alte Sparkassengebäude abgerissen. In einem beeindruckenden

Bildervortrag präsentierte Dietmar Demel die Bauzeit vom Abriss des Sparkassengebäudes (November 2017), über die sieben Meter tiefe Ausschachtung des Kellers (Dezember 2017) bis hin zum aktuellen Stand am 21. August 2019. Rund 20 Monate hat das gesamte Projekt gedauert. „Bis auf ein Kabel und ein Stück Rohr, das noch nicht angeschlossen ist, sind wir fertig.“ Das Stück Rohr gehört übrigens zu einer Anekdote, die Dietmar Demel ebenfalls zum Besten gab: Ein Abflussrohr von der Cafeteria wurde zwar in den Keller gelegt, doch dort wurde vergessen, die Verlängerung anzuschließen. Das Rohr lief voll und dann über.

Der Geschäftsführer sparte auch nicht mit Dank an die Mitarbei-

ter und Patienten, die den Lärm der Bauarbeiten klaglos ertragen hätten.

Dass Geschäftsführer, Ärztlicher Direktor und Architektin mit dem Neubau zufrieden sind, war kaum verwunderlich. Denn das Stadtbild von Braunfels sei durch das neue Gebäude weiter aufgewertet worden, stellte auch Stadtverordnetenvorsteher Michael Hollatz fest.

Gemeinnützige Arbeit und ein himmlisches Geschenk

Doch hauptsächlich geht es um die Menschen, die hier arbeiten und medizinisch versorgt werden, stellte Ilse Müller, Vorstandmitglied der BDH-Stiftung klar. „Die BDH-Klinik ist so etwas wie ein gallisches Dorf. Nur ohne Zaubertrank.“ Wer in der modernen Kliniklandschaft, mit immer mehr privaten, profitorientierten Konkurrenten bestehen wolle, müsse schneller und besser sein und in der Region ein positives Image haben. Und sie appellierte an jeden Einzelnen, Mitglied des Verbandes zu werden und die Position des BDH als gemeinnützigen Träger zu stärken.

Ein himmlisches Geschenk überreichte Architektin Ute Kramm Geschäftsführer Dietmar Demel zur Eröffnung des neuen Anbaus: Einen Engel. Den Schlüssel hat er ja schon. Und zusätzlich erhielt der Geschäftsführer eine Spende von 2500 Euro für die weitere gemeinnützige Arbeit der Klinik. ■

UNÜTZER
WAGNER
WERDING

ANWÄLTE · NOTARE
STEUERBERATER

**STARKE OFFENSIVE,
GUTE VERTEIDIGUNG**

24 Rechtsanwälte, darunter 18 Fachanwälte, zwei Notare und zwei Mediatoren sowie fünf Steuerberater stehen für:

- Flexibilität und kurze Reaktionszeiten
- Unternehmerisches Denken und Handeln
- Spezialkenntnisse und Fachkompetenz
- Professionelle Planung und Gestaltung
- Persönliche Betreuung

UNÜTZER / WAGNER / WERDING

Sophienstraße 7 · 35576 Wetzlar · Telefon (0 64 41) 80 88 - 0 · www.kanzlei-uwv.de

Mehr Sicherheit auf den Straßen

Viele Fahrer sind ohne bedarfsgerechte Sehkorrektur unterwegs



Speziell für den Straßenverkehr entwickelte Brillengläser reduzieren die Blendung durch entgegenkommende Autos und Leuchtsignale und minimieren Reflexionen (Foto: Essilor)

Ein gutes Sehvermögen ist im Straßenverkehr von essenzieller Bedeutung. Werden doch 90 Prozent aller Sinneswahrnehmungen über das Auge wahrgenommen. Schätzungen zufolge ist aber jeder fünfte ohne bedarfsgerechte Sehkorrektur unterwegs.

Wenn das Sehen langsam schlechter wird

Bei unter 40-Jährigen zeigen sich häufig nur Minderungen der Sehschärfe, die sich mit Brille oder

Kontaktlinsen einfach korrigieren lassen. Doch mit zunehmendem Alter nimmt das Sehvermögen beziehungsweise die Akkomodationsfähigkeit – also die Fähigkeit des Auges, sich auf verschiedene Entfernungen einzustellen – deutlich ab.

Hinzu kommen im Alter verstärkt Augenerkrankungen wie Glaukom (Grüner Star), Makula-Degeneration und Katarakt (Grauer Star). Das Dämmerungssehen nimmt ab und die Blendempfindlichkeit zu.

Regelmäßig zur Sehkontrolle gehen

Augenärzte empfehlen daher ab dem 40. Lebensjahr einen regelmäßigen Augenarzt-Check für Verkehrsteilnehmer zur Vermeidung von Gefahrensituationen.

Ist eine Sehhilfe von Nöten, beziehungsweise die bisherigen Gläser/Kontaktlinsen nicht mehr ausreichend, ist es wichtig eine Brille zu wählen, die optimal den Sehansforderungen entspricht.

Dies ist zum einen eine Frage des Alters, zum anderen der verschiedenen Sehsituationen, wie zum Beispiel PC-Arbeit, Sport oder Straßenverkehr.

Der Optiker sollte wissen, wie sich der Sehalltag gestaltet, um mit dem Kunden eine Brille nach den individuellen Bedürfnissen auszuwählen zu können.

Aufsetzen – losfahren – sicher ankommen

Insbesondere im Herbst und Winter fühlen sich viele Autofahrer durch die Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge oder durch Reflexe von Leuchtsignalen beeinträchtigt.

Besonders Brillenträger können von störenden Spiegelungen ein



Ralf Sandner

Geschäftsführer
Optik & Akustik Heinemann

Lied singen. Die Folgen sind Unsicherheit, Stress, Ermüdung – und eine wachsende Zahl von Unfällen. Abhilfe versprechen speziell für den Straßenverkehr entwickelte Brillengläser, die Blendung durch entgegenkommende Autos und Leuchtsignale reduzieren und Reflexionen bis zu 57 Prozent minimieren. ■

Darüber hinaus empfehlen sich für Vielfahrer extra breite Blickfelder. Das macht sich insbesondere beim Schulterblick in Überholmanövern oder beim Einparken in enge Lücken bemerkbar, weil man nicht ständig den Kopf verrenken muss.

ORTHOPÄDIE

GERSTER

Lahnstraße 28 - 35578 Wetzlar
0 64 41 / 46 82 1

Neue Kollektion
eingetroffen

Herbstfrühling.

Hausnotruf.
Lange gut leben.

Nie war der Herbst des Lebens so frühlinghaft. Für uns alle. Die rechtzeitige Entscheidung für den DRK-Hausnotruf sichert das lange, gute Leben zu Hause ab. Jederzeit steht professionelle Hilfe für Sie bereit.

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich:
06441 9764-0

Wechsel der Pflegedienstleitung bei apl

Nach 17 Jahren als Pflegedienstleitung ist Frau Barbara Grabitzki (Bild rechts) in ihren verdienten Ruhestand gegangen. Frau Grabitzki kam 2001 zu apl und arbeitete von Anfang an als PDL im Unternehmen. Durch ihre Qualifikation in unterschiedlichen Bereichen trug sie maßgeblich an der Entwicklung des Unternehmens bei, so Uwe Bördner, Inhaber des Ambulanten Pflegezentrum Lahn in Leun.

Ihre Herzensangelegenheit war es unter anderem die Tagespflege Schöne Zeit, die es seit 2009 gibt mit aufzubauen. Schweren Herzens hat sie das Unternehmen apl zum Ende des Monats Mai verlassen.

Als Nachfolgerin kam Anne Bördner, examinierte Krankenschwester, ausgebildete Pflegedienstleitung.

Sie hat an der Universitätsklinik in Gießen ihre Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin absolviert und im Anschluss mehrere Jahre auf Intensivstation in der Kerkhoff Klinik in Bad Nauheim ihre Erfahrungen gesammelt. Seit 2017 ist sie im Unternehmen und konnte sich gründlich auf ihre neuen Aufgaben als Pflegedienstleitung vorbereiten.

Birgt Himmelreich, examinierte Krankenschwester und ausgebildete Pflegedienstleitung, steht ihr als Stellvertretung zur Seite. ■

Uwe Bördner und das gesamte apl-Team wünschen Frau Grabitzki für ihren neuen Lebensabschnitt alles Gute und dem „neuen Führungsteam“ viel Erfolg.



Schönes Sommerfest in der Seniorenresidenz



Das Foto zeigt von links: MdB Hans-Jürgen Irmer, Christina Kunkel, Peter Hauptvogel und Günter Schmidt. Ingo Thies (vorne) war voll des Lobes über die Einrichtung.

In diesem Jahr fand bei strahlendem Sonnenschein das 6. Sommerfest der Seniorenresidenz im Philosophenweg in Wetzlar unter dem Motto „Jahrmarkt“ im geräumigen hellen Innenhof statt.

Bei musikalischer Begleitung und Köstlichkeiten vom Grill sowie Getränken verbrachten Bewohner, Besucher und Mitarbeiter einen schönen Tag.

Christine Kunkel, die Leiterin der Seniorenresidenz, konnte auch Gäste aus dem Bereich der Politik, so CDU-Bundestagsabgeordneter Hans-Jürgen Irmer, SPD-Stadtrat Günter Schmidt und Peter Hauptvogel, der die Geschäftsführung innehat, begrüßen.

Ein schöner Nachmittag, der allen Beteiligten sicherlich in angenehmer Erinnerung bleiben wird. ■



Ihr Ansprechpartner für Osteopathie in Wetzlar

Im Medizenter am Klinikum sind wir in großen, modernen Praxisräumen mit bester Verkehrsanbindung und Parkmöglichkeiten für Sie da!

zentrum für
Osteopathie wetzlar
Tonigold & Kollegen



Michael Tonigold und Kollegen
Heilpraktiker und Physiotherapeuten

Medizenter am Klinikum • Forsthausstr. 1a • 35578 Wetzlar
Tel. (0 64 41) 3 80 09 97 • Fax (0 64 41) 4 49 11 30

info@osteopathie-wetzlar.de • www.osteopathie-wetzlar.de

15. Sommerfest kombiniert mit Patienteninformationen

Parkinson-Zentrum Biskirchen

Aus Solingen, Leverkusen, Bruchsal, Darmstadt, Würzburg, Lüdenscheid, Dortmund... waren Besucher angereist, um am 15. Sommerfest des Parkinson-Zentrums Gertrudis-Klinik in Leun-Biskirchen teilzunehmen.

Das Sommerfest ist immer kombiniert mit einem informativen Patienteninformationsprogramm. Zu den Referenten gehörten die Ärztliche Direktorin der Klinik, Dr. Ilona Csoti, ihre Oberärztin, Frau Dr. Koleva-Alazeh, Dr. Rosca, Dr. Petri und Frau Dr. Meng sowie vom Klinikum Wetzlar Dr. Achim Elert, der zum Thema Blasenentleerungsstörung referierte. Andere Themen waren u.a. Fahrtauglichkeit, Koordinations- und Schwindeltraining, Sturzprophylaxe, logopädische Veränderungen und Störung der Sinneswahrnehmung. Zum Gesamttrahnen gehörten Blut-

druckmessen und das Angebot von Pharmafirmen. Für Getränke und Verpflegung insgesamt war ausreichend gesorgt.

Geschäftsführer Gergö Krichenbaum, Katalin und Eva Fornadi sowie Dr. Ilona Csoti konnten denn auch ein sehr zufriedenes Fazit ziehen. Über 500 Gäste aus ganz Deutschland, rund 130 Patienten, rund 100 Mitarbeiter sowie der Förderverein und Patientenführer Karl-Heinz Straßheim waren zugegen.

Bundesweit, so Ilona Csoti, gebe es derzeit etwa 400.000 Parkinsonkranke mit steigender Tendenz. In zehn Jahren rechnet man mit etwa 800.000, wobei neue Diagnosen frühzeitig gestellt werden könnten, so dass es gelinge, den Krankheitsverlauf zumindest zu stabilisieren oder auch soweit es gehe zu verzö-



gern. Eine Heilung sei derzeit noch nicht in Sicht. Deutschlandweit gebe es drei private Spezialkliniken, und zwar in Wolfach im Schwarzwald, in Kassel und eben die Gertrudis-Klinik. Hier könne man auf bewährtes Personal und entsprechend kompetente Ärzte zurückgreifen. Dabei

sei es Ziel, durch ein entsprechendes hotelähnliches Ambiente dem Patienten das Gefühl zu geben, nicht im klassischen Krankenhaus zu sein, sondern eher in einer Hotelanlage. Bei einem Rundgang konnte man sich von der Richtigkeit dieser Philosophie überzeugen. ■



Führende Experten in der Rheumatologie

Ganzheitliche Therapien für mehr Lebensqualität im Alltag

Wir sind eines der **erfahrensten Kompetenzzentren** für Rheumatologie in Deutschland. In unserer Klinik verschaffen wir Ihnen **Klarheit über Ihr Krankheitsbild** und behandeln Sie mit einer **individuell** ausgestalteten **ganzheitlichen Therapie** nach modernsten Standards. Auch dank umfassender Kooperationen mit Fachärzten und Kliniken **sind Sie bei uns fachübergreifend bestens versorgt.**

Akutklinik · AHB- und Rehaklinik
Ambulante physikalische Therapie
Rheumatologische Schwerpunktpraxen

Rheumazentrum Mittelhessen

Sebastian-Kneipp-Straße 36
35080 Bad Endbach
Tel.: 027 76 / 91 9-0
E-Mail: info@rzmh.de

www.rheumazentrum-mittelhessen.de



© first-art.de

Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen.

Im Altenzentrum Wetzlar, ...

...in der Pariser Gasse wurden die Wände im Untergeschoss neu gestrichen. Damit diese künftig nicht nur in hellgrau erstrahlen, wurden diese mit Deckenhohen Fotos versehen. Diese Bilder zeigen die dort Arbeitenden und erleichtern damit

unseren Bewohner das Auffinden der Haustechnik, des Frisörs, der Küchenleitung, der Bücherei, des Gymnastikraumes, des Hausdienstes oder auch der Wäschekammer. ■

Einen großen Dank an Herrn Lamar Dreuth, der die Mitarbeiter fotografiert hat.



Die Rotkreuzdose – Kleine Dose, große Hilfe

Wenn der Rettungsdienst kommt, stellt er viele, oft lebenswichtige Fragen - aber was, wenn man diese Fragen selbst gar nicht mehr beantworten kann? Wenn in dem Moment keine Angehörigen vor Ort sind, kann es kritisch werden. Abhilfe soll hier die Rotkreuzdose schaffen, die alle wichtigen Informationen für Notlagen bereithält.

Mit einer Rotkreuzdose kann man sich auf solche Notfälle vorbereiten. Man hinterlegt schon im Vorfeld auf einem Datenblatt seine Gesundheitsdaten und Medikamentenpläne, notiert auch Kontaktdaten von Hausarzt oder Pflegedienst. Hinweise zu einer Patientenverfügung oder Notfallkontakte sollen ebenfalls eingetragen werden.

Die Rotkreuzdose enthält wichtige Daten - auch wenn Sie zunächst kalt gestellt wird.

Dass es eine solche Rotkreuzdose gibt, das kann man den Helfern signalisieren, indem man Hinweisaufkleber an der Wohnungstür sowie am Kühlschrank anbringt. Denn der Kühlschrank ist der Aufbewahrungsort für die Dose - er ist in nahezu jeder Wohneinheit problemlos und sekundenschnell zu finden. Wichtig ist, dass die Daten immer aktuell sind. Besitzer von Notfallausweisen (für unterwegs) oder des Hausnotrufes profitieren von der Ergänzung durch die Rotkreuzdose.

Die Idee

Die Idee, welche ursprünglich aus Großbritannien stammt und dort tausendfach Anwendung findet, ist so einfach und doch genial. Der DRK-Kreisverband Wetzlar greift den Ansatz auf, um Bürgerinnen und Bürger in der Notfallvorsorge zu unterstützen. „In einem Notfall zählt jede Minute und unsere Rettungskräfte sind auf gesicherte Patientendaten angewiesen“, betont Jürgen Müller, DRK-Kreisgeschäftsführer. „Wir arbeiten bei einem Notfalleinsatz Hand in Hand mit der Bevölkerung und sind für jede sinnvolle Unterstützung dankbar“, führt Müller



Rotkreuzdose

Alles Wichtige kompakt verpackt.

weiter aus. Auch weist Müller darauf hin, dass die Rettungskräfte den Einsatzort schnell finden müssen

und plädiert für gut sichtbare Hausnummern. Denn: Gut beleuchtet und gut sichtbar kann Leben retten.

Bringen Sie daher die Hausnummer gut lesbar in einer Höhe von nicht mehr als drei Metern und möglichst beleuchtet an. Achten sie darauf, dass die Nummer an der zur Straße zugewandten Hausseite angebracht ist. „Abstrakte“ Nummern sind häufig schlecht zu lesen und sollten vermieden werden. Schlecht sichtbar sind weiterhin Nummern, die verdeckt oder in der gleichen Farbe wie der Untergrund sind.

Das ideale Geschenk

Ob zum Geburtstag, als Mitbringsel oder zum Kaffeenachmittag oder als Aufmerksamkeit zu einem Feiertag. Die Rotkreuzdose ist ein kleines Geschenk mit großer Wirkung.

Einfach und sicher

Die Rotkreuzdose ist zum Preis von 5,00 Euro in der DRK-Kreisgeschäftsstelle in Wetzlar erhältlich.

Sie beinhaltet ein Datenblatt und zwei Aufkleber für Wohnungstür und Kühlschrank. Datenblatt und Aufkleber können bei Bedarf beim Roten Kreuz in Wetzlar nachbestellt werden oder bequem von unserer Homepage heruntergeladen werden. ■

Kontakt und Informationen zu weiteren Ausgabestellen im südlichen Lahn-Dill-Kreis direkt bei Ihrem Deutschen Roten Kreuz Kreisgeschäftsstelle am Hörnsheimer Eck 21 in Wetzlar.

Zienert
Heizung • Lüftung • Sanitär

DER EINFACHE WEG
ZUR ERFÜLLUNG IHRER
BADTRÄUME...

Bad' zeit is!

Traumbad · Alles aus einer Meisterhand

Wir realisieren Ihr Wunschbad auf Basis
einer individuellen Planung in 3D.

Horst Zienert GmbH · In den Wassern 2 · 35764 Edingen · T. 06449. 92 23 0 · www.zienertgmbh.de

Patientenfürsprecher

Im Jahre 2016 wurde ich, Edgar Luh und Frau Lydia Brückel zu Patientenfürsprecher der Lahn-Dill-Kliniken, des Klinikum Wetzlar vom Kreistag des Lahn-Dill-Kreises gewählt.

Patientenfürsprecher bzw. Patientenfürsprecherin stehen als Ansprechpartner den Patienten bzw. deren Angehörige zur Verfügung. Persönliche Anliegen, Lob, aber auch Beschwerden werden von ihnen an das Beschwerdemanagement weitergeleitet. Bei Konflikten tritt der Patientenfürsprecher/in als Vermittler auf.

Patientenfürsprecher/in sind zur Verschwiegenheit verpflichtet, d.h. alle Sachverhalte bleiben geheim und sind nicht für die Öffentlichkeit bestimmt. Patientenfürsprecher dürfen keine rechtlichen oder medizinischen Beratungen leisten. Der Patientenfürsprecher/in ist absolut

unabhängig, nur so sind Vertrauen, Akzeptanz und Glaubwürdigkeit bei den Patienten zu gewährleisten.

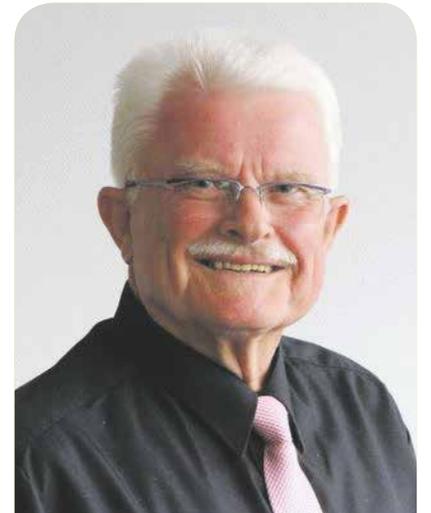
Unabhängigkeit besteht, wenn der Patient/in bei der Ausübung ihrer Tätigkeit gegenüber der Leitung der Klinik und allen anderen Stellen in der Klinik unabhängig sind. Ehrenamtliche Patientenfürsprecher befinden sich in keinem Arbeitsverhältnis mit dem Klinikum Wetzlar. Ehrenamtlichen Krankenhausfürsprechern wird auf Grund der Tatsache, dass sie keine Bediensteten der Klinik sind besonderes Vertrauen zu teil. Krankenhausfürsprecher arbeiten mit dem Beschwerdemanagement der Klinik eng zusammen.

Im Klinikum Wetzlar haben die Patientenfürsprecher festgesetzte Zeiten. Das ist in unserem Fall am Montag und am Donnerstag. Die Sprechzeiten sind im Internet und auf jeder Etage am Aufzug sichtbar.

Auch außerhalb der angegebenen Sprechstunden sind wir jederzeit auch privat für die Patientinnen und Patienten verfügbar und telefonisch erreichbar.

Patientenfürsprecher haben jährlich einen Bericht an den Kreistag des Lahn-Dill-Kreis bzw. an die Klinik zu erstellen, dieser Bericht wird dann in den Gremien diskutiert. Bisher einzigartig war das Jahr 2018, dort gab es absolut keine Beschwerden oder Anliegen der Patientinnen bzw. Patienten, dieses zeigt, dass man im Klinikum Wetzlar in „guten“ Händen ist, wie man so schön sagt!

Ein Patientenfürsprecher/in sollte eine Person sein, die Kommunikationsfreude, Selbstbewusstsein, Engagement für die Sorgen und Probleme der Patientinnen und Patienten hat. Dieses alles macht mir sehr viel Freude! Es ist einfach schön, für Andere dazu sein,



Edgar Luh

Patientenfürsprecher
Klinikum Wetzlar

deshalb übe ich schon seit 1981 verschiedene ehrenamtliche Tätigkeiten neben dem des Patientenfürsprechers aus. ■

Psychologische Beratung, wozu und für wen?

Ziel der Psychologischen Beratung ist die Verbesserung der Lebensqualität

Neben dem derzeitigen Boom im Bereich Wellness erwächst heute bei vielen Menschen der Wunsch nach Psychohygiene, professioneller Bearbeitung und Begleitung in privaten und beruflichen Konfliktsituationen, in denen keine Psychotherapie angezeigt ist.

Der gesellschaftliche Begriff von Gesundheit befindet sich im Wandel. Heute geht es den Menschen nicht mehr ausschließlich um ihr körperliches, sondern auch um ihr seelisches Wohlergehen. Sie wollen mehr Eigenverantwortung für ihre Gesundheit und für ihre geistige und körperliche Fitness übernehmen.

Hier kann die psychologische Beratung Anwendung finden. Denn immer mehr Menschen fühlen sich durch Stress und Hektik im Alltag unter Druck gesetzt. Dies kann insbesondere durch familiäre und berufliche Probleme, Sinnkrisen, Kreativitätsblockaden, Burnout

– Situationen, Entscheidungskonflikte, Beziehungsfragen, Mobbing, Ehekrisen, Arbeitslosigkeit, Existenzangst, finanzielle Probleme, Erziehungsprobleme, Trauerfälle, chronisch verlaufende Erkrankungen usw. der Fall sein. Die betroffene Person fühlt sich meist überfordert, orientierungslos oder sieht sich in einer Sackgasse mit scheinbar unüberwindbaren Hürden und unlösbaren Problemen. Jedoch liegt dieser gefühlten Ausweglosigkeit sehr oft keine psychische Erkrankung zugrunde, vielmehr handelt es sich lediglich um unklare soziale oder persönliche Verstrickungen, Konflikte oder Zwänge.

Hier kann also das durch eine belastende Situation verursachte Leidensempfinden so erheblich sein, dass es einen individuellen Krankheitswert erreicht, auch ohne dass eine psychische Störung vorliegt.

Die Dienstleistung der psychologischen Berater richtet sich an

jene Menschen, die dabei Unterstützung brauchen, vorhandene Blockaden und Stagnationen aufzulösen. Dabei geht es auch um das Freilegen potentieller Ressourcen, um somit die gesamte Persönlichkeit zu stärken und eine positive Entwicklung und Verbesserung der Lebensqualität einzuleiten.

Eine psychologische Beratung kann also gerade für Menschen in neuen oder sich verändernden Lebenssituationen, bei beruflichen Problemen und Sinnkrisen hilfreich sein. Denn mit Hilfe eines professionell geleiteten Dialogs können festgefahrene Denkweisen und Situationen erkannt und verändert werden. Dabei können ausgeblendet und vergessene Dinge wieder ins Bewusstsein geraten und neue Betrachtungsweisen und Lebensmöglichkeiten initiiert werden.

Das Resultat könnte u. a. sein: ein neues Gefühl der inneren und äußeren Freiheit und des Wohlbe-



Karin Köhler

Psychologische Beratung
Hüttenberg

findens, Leichtigkeit, innerer Frieden, Kreativität, Erfolg, Eröffnung neuer Lebensräume und Selbstbestimmung, Freisetzen neuer Energie, ein positives Lebensgefühl, neue Perspektiven oder das Erreichen eigener Bedürfnisse, Wünsche und Ziele. ■

Station Peiper

Seit 38 Jahren direkte und unbürokratische Hilfe für krebskranke Kinder

Der Elternverein für leukämie- und krebskranke Kinder, Gießen e.V. wurde 1982 als Selbsthilfeorganisation gegründet mit dem Ziel die Lebensumstände der jungen Patienten zu verbessern. Er wurde aus der Not heraus geboren und hat heute regional sowie überregional eine bedeutende Rolle.

In der Bundesrepublik erkranken jährlich etwa 2.200 Kinder an Leukämie oder bösartigen Tumoren.

Dank intensiver Forschung und erheblicher Fortschritte in der Medizin können bis zu 90 Prozent aller krebskranker Kinder geheilt werden.

Die Station Peiper (Abteilung für Pädiatrische Hämatologie und Onkologie des Universitätsklinikums Gießen und Marburg) gehört zu den größten Behandlungszentren in Deutschland.

Dank einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit zwischen dem Elternverein für leukämie- und krebskranke Kinder, Gießen e.V. und Ärzten sowie dem Personal der Station Peiper ist es möglich, erkrankten Kindern und ihren Familien in allen Belangen eine Hilfe zu sein.

Kindheit bewahren auch wenn das Gesundwerden im Vordergrund steht

Kinder und Jugendliche leiden stark unter der lebensnotwendigen Isolation im Krankenzimmer. Trotz ihrer Erkrankung müssen sie in ihrer ständigen Entwicklung weiter gefördert werden. Deshalb hat der Elternverein ein Spiel- und Jugendzimmer eingerichtet in dem Erzieherinnen und Erzieher die jungen Patienten pädagogisch betreuen. Das Angebot aktiver täglicher Unterstützung leistet das Ambulanzteam des Elternvereins, bestehend aus Kinderkrankenschwester und Psychologen, auch im häuslichen Bereich.

Wenn zur Sorge noch die finanzielle Not kommt

Viele Familien geraten durch die Erkrankung eines Kindes in finanzielle Bedrängnis, da oftmals ein Elternteil seine berufliche Tätigkeit komplett aufgeben muss. Der Elternverein versucht hier durch finanzielle Überbrückungsmaßnahmen die größte Not zu lindern. Zusätzlich bietet er auch soziale Hilfe und Beratung, wo eine Unterstützung durch den Gesetzgeber nicht möglich ist.

Heilungschancen verbessern durch kliniknahe Forschung in Gießen

Die Einrichtung eines Chromosomenlabors, den Umbau der Station Peiper zur Erweiterung der Stammzelltransplantation und die Erforschung der personalisierten Medizin bei Non-Hodgkin und Hodgkin-Lymphom werden durch Spenden des Elternvereins Gießen unterstützt. Langfristig ist es das Ziel, die Forschung dahingehend zu unterstützen, dass sie Mittel und Wege findet, diese Erkrankungen der Kinder eines Tages vollständig heilen zu können.

Einiges ist schon erreicht, aber vieles gilt es noch zu tun

In den vergangenen 38 Jahren konnte der ehrenamtlich arbeitende Elternverein, mit seinen mittlerweile 450 Mitgliedern, vieles erreichen und unterschiedlichste Projekte realisieren. Im Jahr 1986 wurde erstmals ein Familienzentrum für betroffene Familien nahe der Klinik gegründet. Es ist den betroffenen Familien während der stationären Behandlungsphase ihrer Kinder ein Zuhause auf Zeit.

Alleine kann der Elternverein für leukämie- und krebskranke Kinder, Gießen e.V. diese Aufgaben jedoch nicht bewältigen. Er benötigt die Hilfe von Spender/innen um den Betroffenen zur Seite stehen zu können. ■

ELTERN VEREIN FÜR LEUKÄMIE- UND KREBSKRANKE KINDER

GIESSEN E.V.



Die Spendenkonten des Elternvereins:

Volksbank Mittelhessen:
IBAN DE09 5139 0000 0000 0191 19

Sparkasse Gießen:
IBAN: DE70 5135 0025 0200 5500 55

Weitere Informationen finden Sie unter
www.krebskrankekinder-giessen.de

MÖGLICH GRUPPE

Aus einer Hand!

Industriestr. 12a
35580 Wetzlar-Nauborn
Tel. 06441 309170

**MÖGLICH
HAUSBAU**
Individuelles Bauen!

**MÖGLICH
DIE SCHREINER**
Wir bringen Holz in Form!

**MÖGLICH
OBJEKT & BÜRO**
Lösungen mit System!

Urlaub im Ostallgäu – Kulinarische Geheimtipps

Das Burghotel „Auf dem Falkenstein“

auf 1.250 Meter Höhe



Das Burghotel „Auf dem Falkenstein“ ist ein romantisches Hotel im Allgäu auf 1.250 Meter Höhe. Lassen Sie sich entführen in eine der schönsten Gegenden der Allgäuer Berge und erleben Sie die kleine, feine Welt im Burghotel auf dem Falkenstein.

Es erwarten Sie viele liebevoll gestaltete Themenzimmer und Suiten, die zum residieren einladen – jedes eine Welt für sich. In der Küche von Anton Schlachter schmeckt man die Allgäuer Lebensart. Frisch zubereitet mit Produkten aus der Region. Für einen Wellness Urlaub steht der Burgtempel und ein professionelles Team zur Verfügung. Entspannen über den Wolken. Ein Urlaub im Burghotel „Auf dem Falkenstein“.



Wir bitten um Verständnis, dass an Wochenenden eine Mindestübernachtungsdauer von zwei Tagen angestrebt wird. Erkundigen Sie sich nach kurzfristigen Stornierungen.



FALKENSTEIN
- ALLGÄU -

DAS BURGHOTEL

Auf dem Falkenstein 1
87459 Pfronten im Allgäu / D

T: +49 (0) 8363 914540

F: +49 (0) 8363 9145444

M: info@burghotel-falkenstein.de

Das Allgäu in seiner Gesamtheit, ob Oberallgäu, Unterallgäu oder Ostallgäu, gehört zu den beliebtesten Urlaubsregionen in Deutschland mit wunderschöner Landschaft, herrlichen Bergen, grünen Wiesen, blauen Seen und guter Luftqualität, zum Wandern ebenso geeignet wie zum Klettern, Schwimmen oder im Winter zum Langlauf oder Abfahrtslauf.

Herz, was begehrt Du mehr. Natürlich gibt es in Deutschland viele andere schöne Regionen: im Norden Ost- und Nordsee, im Osten mit dem Erzgebirge oder auch im Westen. Deutschland hat mit seiner reichhaltigen Landschaft viel zu bieten.

Das Ostallgäu ist darüber hinaus eine Gesundheitsregion mit einer hohen Dichte an exzellenten Fachkliniken für viele Bereiche und eine Region, in der es eine unglaubliche Fülle an kulinarischen Angeboten gibt. Von dieser Stelle aus möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einige wenige Tipps geben, wo man einmal hingehen kann und vielleicht auch sollte.

Wer in die Region Pfronten/Füssen fährt, der sollte sich einen Besuch im Burghotel Falkenstein nicht entgehen lassen. Inhaber sind Toni und Herta Schlachter, die aktuell das Burghotel, das auch für Wanderer und Nicht-Hotelgäste viel Platz hat, umgebaut und mit viel Liebe zum Detail, mit viel Holz, viel Wärme renoviert haben. Aber das ist nur



- Genießen Sie unser selbstgebranntes Hofbier – original vom Holzfaß!
- Allgäuer Spezialitäten
- Jeden Dienstag, ab 20 Uhr Volksmusik
- Täglich geöffnet – kein Ruhetag

Tischreservierung erwünscht.

Familie Wohlfart · Kienbergstraße 61 · 87459 Pfronten-Dorf
Telefon +49 (0) 83 63 - 92 87 95 · www.schankwirtschaft-wohlfart.de



Gasthof Fallmühle

Herberge und Einkehr seit 1783

- Ideal für Gruppen-, Familien- oder Weihnachtsfeiern. Genießen Sie die einfache und ehrliche Allgäuer Küche und übernachten nach der Feier in Doppel- oder Mehrbettzimmern.
- Ausgangs- und Endpunkt für viele Wander-, Berg-, Rad- & Skitouren



Zwischen Pfronten und dem Tannheimer Tal

Wir haben ganzjährig geöffnet – auch im November – Mittwoch & Donnerstag Ruhetag.

Achtalstraße 62 · 87459 Pfronten · Fernsprechapparat: 0 83 63 / 481 · www.fallmuehle.de

ein Teil des Erfolges. Es gibt eine internationale Spitzenküche auf hohem Niveau, das Ganze verbunden mit der Verwendung regionaler Produkte. Die Lage selbst ist einmalig mit Blick auf Schloss Neuschwanstein, auf den Breitenberg, ins Vilstal und ins Allgäuer Land. Einfach ein „Muss“. Wer es etwas uriger oder rustikaler mag und die heimische Küche genießen möchte, dem ist der Gasthof „Fallmühle“ sehr zu empfehlen. Das Ehepaar Doser empfängt Sie gerne. Die „Fallmühle“ ist gut zu erreichen entweder für die Wanderer aus Pfronten oder vom Breitenberg herab, aber auch für die Autofahrer, wenn man von Pfronten Richtung Tannheimer Tal fährt. Nach fünf Kilometern Richtung Tannheimer Tal geht es ab zur „Fallmühle“. Ursprünglich war dies das Zollhäuschen an der Grenze zwischen Deutschland und Österreich. Ein Geheimtipp auch deshalb, weil die Einheimischen gerne dorthin gehen und das ist immer ein gutes Zeichen.

Ebenso urig und ein Geheimtipp ist die „Schankwirtschaft“ von Joachim Wohlfart, dem es mit viel Einsatz und Engagement gelungen ist, einen originalgetreuen Nachbau einer klassischen alten Schankwirtschaft zu bauen. Wenn man bei gutem Wetter im Garten der Schankwirtschaft sitzt, hat man einen herrlichen Blick auf die Zugspitze. Auch hier gilt: Schwerpunkt sind regionale Angebote. Die Schankwirtschaft ist von Pfronten aus Richtung Tannheimer Tal am Ortsende von Pfronten, gegenüber dem Hotel Bavaria gelegen, zu erreichen. Auch dies mit gutem Gewissen ein Tipp aus eigener Anschauung.

Sollten Sie nach der Wanderung einmal Lust und Laune verspüren, die wunderschöne Fußgängerzone in Füßen zu besuchen, dann sollten Sie nicht am „Gaumenschmaus“ vorbeigehen. Dort erhält man Köstlichkeiten aus Küche und Keller wie erlesene Schnäpse, Liköre oder auch exzellente Essige und Öle. Inhaberin Tatjana Lex kümmert sich mit viel Empathie und Sachkunde um ihre Gäste. ■

www.gaumenschmaus-fuessen.de



ESSIGE
ÖLE
LIKÖRE
GRAPPAS
SCHNÄPSE
DIPS
SENCE
und vieles mehr!

e-mail: hallo@gaumenschmaus-fuessen.de



11.10.2019 | 20.00 Uhr

EULENSPIEGELEIEN

musikalische Lesung mit Charles Brauer

12.10.2019 | 19.15 Uhr Vortrag / 20.00 Uhr Konzert

VITA KAN, TAKEHIRO KONOE UND MARIUS URBA

Konzert für Klavier, Viola und Violoncello

15.10.2019 | 20.00 Uhr

BODO WARTKE

Was, wenn doch?

17.10.2019 | 20.00 Uhr

ANGELIKA MILSTER

singt Musical - live in Concert!

18.10.2019 | 20.00 Uhr

MUNDSTUHL

„Flamngos“

24.10.2019 | 20.00 Uhr

RALF SCHMITZ

Schmitzeljagt

25.10.2019 | 20.00 Uhr

KAPRIOLEN MIT JULIETTE

Komödie mit Karlheinz Lemken

27.10.2019 | 18.00 Uhr

SCHLAGERLEGENDEN LIVE AUF TOURNEE

Mit dem Orchester Ottilie Bauer

01.11.2019 | 20.00 Uhr

SIMON & GARFUNKEL TRIBUTE TRIFFT KLASSIK

Graceland Duo mit Streichquartett

07.11.2019 | 20.00 Uhr

BLICKFANG - ABENTEUER WELTWEIT

Hurtigruten - Traumtour entlang Norwegens Küste

21.11.2019 | 19.30 Uhr

7. WETZLARER HERBSTFEST DER VOLKSMUSIK

Die Ladiner mit Egerland Duo Fossy & Charly

01.12.2019 | 18.00 Uhr

MAX RAABE & PALASTORCHESTER

Der perfekte Moment...wird heute verpennt

15.12.2019 | 16.00 Uhr

DER NUSSKNACKER

Russisches Klassisches Staatsballett

17.12.2019 | 10.00 Uhr / 16.00 Uhr

DER KLEINE VAMPIR FEIERT WEIHNACHTEN

Kindertheater ab 4 Jahre

30.12.2019 | 20.00 Uhr

DER GROSSE LORiot ABEND

Die besten Sketche live

08.01.2020 | 20.00 Uhr

URBAN PRIOL

Jahresrückblick TILT! 2019

(Änderungen vorbehalten)

Tel.: +49 (0) 6441 99 77 00
www.stadthalle-wetzlar.de



Auszeichnung für das „Casino“ in Wetzlar

In einer bundesweiten Studie ermittelte das F.A.Z. Institut in Zusammenarbeit mit dem IMWF Institut für Management und Wirtschaftsforschung die besten Pflegeheime in Deutschland – mit dabei die Stadtresidenz im Casino in Wetzlar (Alloheim Gruppe).

Untersucht wurden insgesamt 10.500 Heime. Die Studie wertete neben aktuellen Transparenzberichten auch Bewertungen der gemeinnützigen Gesellschaft „heimverzeichnis.de“ sowie Bewertungen von google.com und werp-flegtwe.de aus.

Bei der Analyse wurde der Fokus sowohl auf den pflegebedürftigen Mensch gelegt als auch auf sein Umfeld. So wurden zum Beispiel die Ausstattung, das Preis-Leistungsverhältnis und die Lage der Einrichtungen in der Kategorie „Umfeld“ bewertet. Die fachliche Zuwendung durch das Pflegepersonal, Therapeuten und Ärzte, die Tagesgestaltung für die Bewohner sowie das emotionale Feedback in den sozialen Medien wurde in der Kategorie „Mensch“ bewertet. Die Ergebnisse der Kategorie „Mensch“ sind doppelt in den Gesamtwert eingeflossen.



„Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung“, sagt Susanne ter Jung, Einrichtungsleitung.

„Das Lob gilt 123 engagierten Mitarbeitern in den verschiedensten Bereichen, die zu diesem tollen Erfolg beigetragen haben.“

Durch kompetente, empathische Pflege und Betreuung, ein offenes Ohr für die Sorgen der Angehörigen, ein konstruktives und verbindliches Miteinander auf allen Ebenen des Casino Teams und eine herzliche Willkommenskultur haben wir es gemeinsam geschafft,

eine Atmosphäre zu gestalten, in der sich alle wohlfühlen.

Uns ist es ein Anliegen, unseren Bewohnern so viel Selbstbestimmung, wie möglich und so viel Unterstützung, wie nötig zu geben. Wir möchten unseren Mitarbeitern die Wertschätzung entgegenbringen, die sie verdient haben und sie mit all unseren Mitteln bei ihrer so wertvollen Arbeit unterstützen. Durch vielfältige kulturelle Veranstaltungen wird unser Haus lebendig und hilft so manchem Besucher den ersten Schritt in eine Pflegeeinrichtung zu wagen.“ ■



Susanne ter Jung, Einrichtungsleitung in der Alloheim Residenz „Casino“

Suchen Sie nicht länger – entdecken Sie uns!

Für unsere Sparten, ambulante Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung sowie Tagespflege suchen wir engagierte Mitarbeiter (m./w./d.) im Voll-/Teilzeitbereich oder auf 450 € Basis:

- Examierte Pflegekräfte
- Pflegehelfer
- Betreuungskräfte nach §53c
- Hauswirtschaftskräfte

Schicken Sie uns Ihre aussagekräftige Bewerbung zu.



Ambulantes Pflegezentrum Lahn

Uwe Bördner • Wetzlarer Str. 55 • 35638 Leun
Telefon (06473) 3279 • Fax (06473) 3596
www.apl-leun.de • info@apl-leun.de

PROMEDICA

**Promedica Alltagsbetreuung –
das individuelle Entlastungssystem**

Umsorgt im eigenen Zuhause

PROMEDICA PLUS
Wetzlar-Wettenberg
Martina Stamm

Tel. 06441 - 210 942
Zum Westergund 31
35580 Wetzlar

wetzlar-wettenberg@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/wetzlar-wettenberg



Retter von morgen starten ihre Ausbildung bei den Maltesern

48 angehende Notfallsanitäter im Bildungszentrum Wetzlar

Die Malteser in Hessen bilden Lebensretter von morgen aus: 48 junge Frauen und Männer haben zum 1. September ihre Ausbildung zum Notfallsanitäter begonnen. An der Malteser Rettungsdienstschule in Wetzlar wurden sie von Schulleiter Claus Kemp und seinem Team offiziell willkommen geheißen.

„An der Seite erfahrener Kollegen lernt ihr in den nächsten drei Jahren, wie ihr verletzte und erkrankte Patienten notfallmedizinisch versorgt und Leben rettet“, sagte Claus Kemp. Während ihrer Ausbildung fahren die Frauen und Männer mit im Rettungswagen zu Einsätzen, erleben die Abläufe in Krankenhausern bei Klinikpraktika und lernen die Grundlagen des menschlichen Körpers sowie der Notfallversorgung an der maltesereigenen Rettungsdienstschule.



48 junge Frauen und Männer haben ihre Ausbildung zum Notfallsanitäter an der Malteser Rettungsdienstschule Wetzlar gestartet. (Quelle: Malteser Bildungszentrum HRS, Peter Klein)

Hier drücken neben den 25 Malteser-Azubis auch 23 Kollegen des Deutschen Roten Kreuzes, des Promedica Rettungsdienstes Waldeck-Frankenberg und des Rettungsdienstes Eschenburg gemeinsam die Schulbank. „Es hat Tradition, dass die Malteser Rettungsdienstschule auch Mitarbeiter anderer Organisationen ausbildet“, sagt Claus Kemp. Er betont: „Auf diese Weise üben die Schüler die Zusammenarbeit, die im Rettungsdienstalltag so wichtig ist, vom ersten Tag an.“

Die Auszubildenden sind erst der sechste Jahrgang, der den Beruf des Notfallsanitäters lernt. Dieser wurde 2014 mit einem Bundesgesetz neu geschaffen und löste den Rettungsassistenten als höchste nichtärztliche Qualifikation im Rettungsdienst ab.

Die Malteser gehörten zu den Ersten in Deutschland, die die Notfallsanitäter-Ausbildung angeboten haben.

Claus Kemp empfiehlt Schulabsolventen, die eine Ausbildung zum Notfallsanitäter anstreben, ein Freiwilliges Soziales Jahr zu

absolvieren: „Auf diese Weise erhält man einen guten Einblick in den Rettungsdienstalltag und lernt die Kollegen kennen.“ ■

Übrigens: Die Bewerbungsphase für die Notfallsanitäter-Ausbildung 2020 hat bereits begonnen. Weitere Infos unter www.bildungszentrum-hrs.de

Die Azubis absolvieren ihre Ausbildung in folgenden Lehrrettungswachen:

- Malteser Selters (2)
- Malteser Wetzlar-Naunheim (2)
- Malteser Frankfurt (3)
- Malteser Altstadt (3)
- Malteser Gudensberg (3)
- Malteser Kelkheim (3)
- Malteser Petersberg (4)
- Malteser Rauschenberg-Albshausen (3)
- Malteser Usingen (2)
- DRK Kreisverband Bad-Wildungen e. V. (3)
- DRK Kreisverband Limburg e. V. (4)
- DRK Kreisverband Oberlahn e. V. (3)
- DRK Kreisverband Wetzlar e. V. (3)
- DRK Rettungsdienst Dill GmbH (6)
- Promedica Rettungsdienst Waldeck-Frankenberg GmbH & Co. KG (1)
- Rettungsdienst Eschenburg GmbH (3)



DR. JULIA KÜHN



HINDENBURGSTR. 15B
35683 DILLENBURG

TEL 02771 - 6242

INFO@LUECKENLOS.NET

WWW.LUECKENLOS.COM



Liebe Leserinnen und Leser,

jetzt hat der Herbst wieder Einzug gehalten, die Tage werden kürzer, die Nächte länger und kälter, aber dafür reifen Trauben, Äpfel und Kartoffeln heran. Nicht bei uns in Mittelhessen, aber in den klassischen Weinbauregionen Deutschlands ist die Weinlese bereits in vollem Gange. Riesling, Spätburgunder, Scheurebe und wie die traditionsreichen Rebsorten alle heißen, liefern den Rohstoff für edle Tropfen, die bei keinem festlichen Mal fehlen dürfen.

Auch angegoener Traubenmost, als Federweißer oder Roter Raucher, schmecken an lauen Spätsommerabenden einfach köstlich und die Freunde des französischen Rotweins warten bereits ungeduldig auf Mitte November, wenn der

erste neue Rotwein des Jahres, der Beaujolais Nouveau auf den Markt kommt.

In Maßen genossen und wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen

bestehen, ist gegen ein gutes Glas Wein, so dann und wann, auch nichts einzuwenden, aber selbstverständlich gilt auch hier: Hände weg vom Steuer, wenn Alkohol konsumiert wurde!



Auch wenn der Wein meist passend zu Essen und Anlass gewählt wird, ist es am Ende doch reine Geschmackssache, welche Rebsorten und Qualitätsstufen Sie bevorzugen. Oft wird (in aufsteigender Reihenfolge) zwischen Qualitätswein, Kabinett, Spätlese, Auslese, Beerenauslese und Trockenbeerenauslese unterschieden, dazu die Eisweine, bei denen die Trauben bei Minustemperaturen geerntet werden müssen. Für alle Qualitätsstufen sind Mindestkriterien im Hinblick auf Termin der Lese, Zustand der Trauben, Alkoholgehalt usw. zu erfüllen.

Allerdings muss eine Auslese durchaus nicht immer vollmundig-süß, ein Qualitätswein nicht immer fruchtig-herb schmecken. Winzer und

innere Zerrissenheit	Vorname Disneys	griechische Sagen-gestalt	↙	unecht wirken-des Ver-halten	↘	Fett-gewebe beim Schwein	störend	↙	eigen-sinnig, hart-näckig	den Wunsch haben	↘	Heilver-fahren; Heil-urlaub	Buch des Alten Testa-mentes	Nach-kommen-schaft aus Eiern	↙	italie-nische Stadt an der Etsch	↘
↘	↘	↘			2				Preis-treiber, Geld-schneider	↘							
Teil des Bühnen-stücks				franz. Herr-scher-anrede		Ver-fasser						Abkür-zung für High Fidelity		das Unsterb-liche		europä-ischer Staat (Eire)	
heim-licher Zuhörer									glän-zend, hervor-ragend		Abend-mahls-brot						7
↘						von einem bestimm-ten Zeit-punkt an		Unter-kunft, Asyl						9	chem. Zeichen für Radon		
Arbeits-nieder-legung	fressen (Wild)		Kunst-flug-figur (engl.)		Fenster-vorhang		5				franzö-sischer Maler (Auguste)		Dring-lich-keits-vermerk			6	
↘		1						Kreuzes-inschrift					der dort		Bruder des Moses		feines Gewebe
Hobby-arbeit		kräftiges Rosa		Fluss durch München	Stachel-tier					Einfall, Gedanke		Baum-woll-hose					
Kurz-strecken-lauf							Wind am Garda-see	Strich						Ab-schieds-gruß			
eine Zahl					8	Wunsch-land, Paradies (ugs.)						ledig-lich				franzö-sisch: in	
↘			deutsche Schau-spielerin (Barbara)					Rest im Glas					4	wüst, leer			
US-Nach-richten-sender (Abk.)	Gebirgs-mulde				altes Getrei-demaß		3					lange, schmale Vertiefung					

Lösung:

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Weinfachhändler können kompetent beraten und bieten oft auch die Möglichkeit der Verkostung vor dem Kauf an.

Sie werden es sicher schon vermuten, eine dieser Bezeichnungen ist auch das Lösungswort für das Rätsel in dieser Ausgabe. Eine kuriose Anekdote rankt sich um die Entstehung genau dieser Weine. Heute bestimmen die Winzer auf Basis ihrer Erfahrung den besten Termin für den Start der Lese in ihren Weinbergen natürlich selbst, aber im Jahr 1775 war dafür eine Erlaubnis entweder von der Gemeinde oder aber, wie im Fall des renommierten Weinguts Schloss Johannisberg im hessischen Rheingau, vom Eigentümer des Schlosses, dem Fürstbischof zu Fulda, erforderlich.



Abb. ähnlich

Nun liegen Schloss Johannisberg und Fulda nicht gerade benachbart auf der Landkarte, über 150 km trennen die Orte. Heute gar kein Problem, mit dem Auto über die A3/A66 und wenn es wirklich eilt, kann man ja immer noch telefonieren, aber damals musste ein berittener Bote mit der Leseerlaubnis von Fulda ausgeschickt werden. Weil dieser Kurier nicht rechtzeitig im Rheingau ankam, konnte mit der Lese erst mit Verzögerung begon-

nen werden. Was zunächst wie eine Katastrophe anmutete, bescherte den damaligen Winzern ein besonders schmackhaftes Tröpfchen, das noch heute von Weinkennern in aller Welt geschätzt wird.

Die Redaktion wünscht Ihnen viel Spaß beim Rätsel und natürlich das nötige Quäntchen Glück bei der Auslosung. Es lohnt sich, denn zu gewinnen gibt es eine kompakte Leica Kamera!

Bitte schicken Sie das Lösungswort auf einer ausreichend frankierten Postkarte, mit Ihrer **Adresse und Telefonnummer** an:

**Redaktion
GesundheitsKompass
Moritz-Hensoldt-Straße 24
35576 Wetzlar
per Fax: 06441-76612
oder per Mail:
info@gesundheitskompass-
mittelhessen.de**

Einsendeschluss ist der **15. November 2019**, es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiter des GesundheitsKompass und deren Angehörige dürfen leider nicht teilnehmen, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. (MBJ)

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Leica-Gewinnerin kommt aus Lahnau

Die Freude war groß bei Annemarie Velte aus Lahnau, als sie den Anruf der Redaktion des Gesundheitskompass erhielt, dass sie beim Preisausschreiben der Juli-Ausgabe eine Leica-Kamera gewonnen hat. Die Leica-Kamera passt in die private „Sammlung“, denn Leica-Ferngläser sind im Hause Velte vorhanden. Von daher, so Frau Velte, sei sie jetzt ausgesprochen glücklich, dass sie jetzt Gelegenheit habe, mit einer Kamera zu fotografieren, die weltweit zu den absoluten Top-Produkten ihrer Gattung gehört.

Die Redaktion gratuliert Frau Velte, die wie über 1500 andere Rätsel-freunde das richtige Lösungswort „Kinderrad“ gefunden hatte.

Das Preisrätsel für den Monat Oktober finden Sie auf Seite 54. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg und freuen uns über Ihre Zusendungen.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Redaktion
Gesundheitskompass Mittelhessen



Gesundheits
Kompass
Mittelhessen



IMPRESSUM
Nr. 4 / Oktober 2019

GESAMTAUFLAGE
165.000
EXEMPLARE

Herausgeber: Hans-Jürgen Irmer
V.i.S.d.P. Hans-Jürgen Irmer
c/o Redaktion GesundheitsKompass
Moritz-Hensoldt-Straße 24, 35576 Wetzlar

Bürozeiten:
Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr | Di. und Do. 12 bis 17 Uhr
Telefon 06441-97170, Fax 06441-76612
Internet: www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich / 22. Jahrgang

Auflage: 165.000 Exemplare

Layout/Satz: publique Werbeagentur, Wetzlar

Print: Siegener Druck GmbH, Siegen

Anzeigenakquisition: Hans-Jürgen Irmer
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2019

Fotos: Selected by Adobe Stock

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers und der Redaktion wieder.



Verschenken Sie ein Stück Erholung

Gutscheine auch online erhältlich!

ZEIT ZU ENTSPANNEN.

Kennen Sie die faszinierende Wirkung einer Salzgrotte? Eine Salzgrotte vereint in beeindruckender Atmosphäre das von Ärzten empfohlene heilsame Klima von Meer und Salzstollen. Die positiven Einflüsse von natürlichen Salzen auf den menschlichen Organismus sind seit hunderten Jahren bekannt.

SINNVOLL BEI ...

- Anspannung, Erschöpfung
- Depression
- Schlafstörungen
- Herz-Kreislaufproblemen
- Atemwegserkrankungen
- Heuschnupfen
- Hauterkrankungen
- Kopfschmerzen
- Tinnitus

SALZGROTTE

Einzelkarte 13,- €
5er Karte 53,- €
10er Karte 100,- €

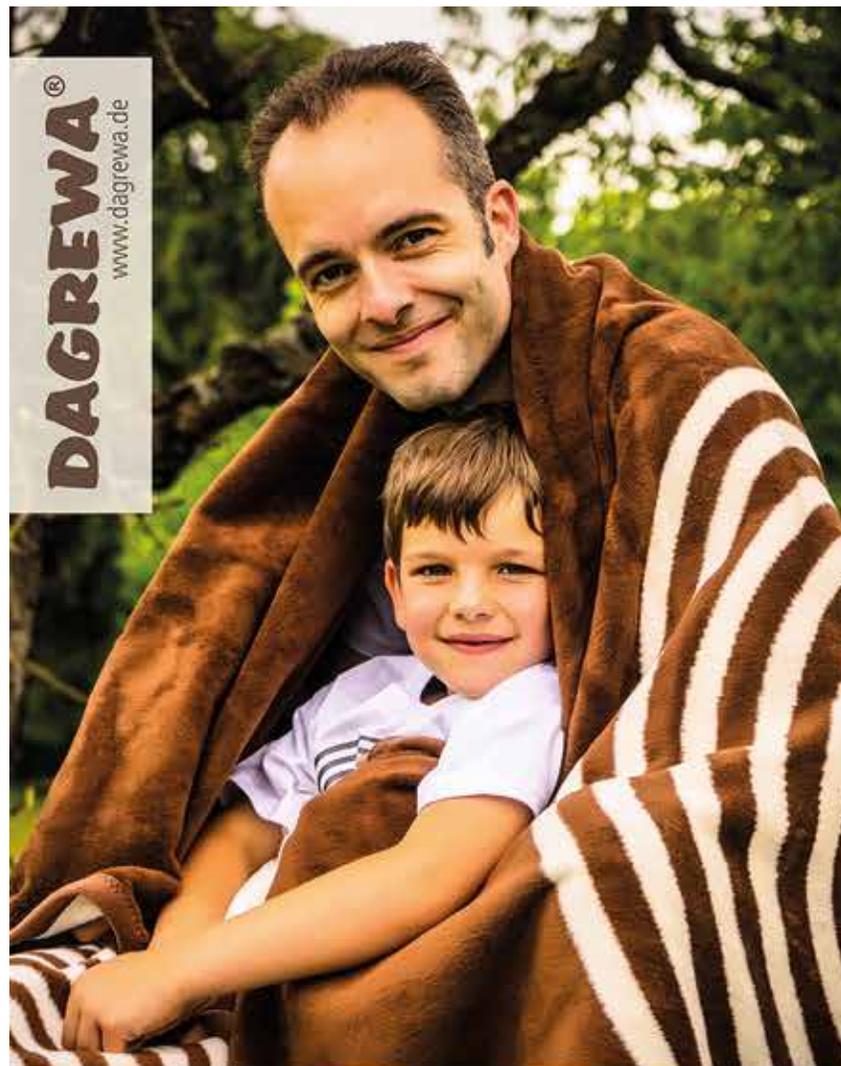
ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 9.45 - 18.00 Uhr
letzter Einlass 17.45 Uhr
Sa 9.45 - 14.00 Uhr
letzter Einlass 13.45 Uhr

Salzgrotte Gießen

Mein
**BETTEN
SCHMIDT**

Henriette-Fürth-Str. 8 · 35398 Gießen · Tel. 0641/74007
www.salzgrotte-giessen.de



DAGREWA®
www.dagrewa.de

DAGREWA® Wohlfühlprodukte

Fördern Ruhe und Ausgeglichenheit

Sinnvoll bei:

- Rückenschmerzen
- Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Abgespanntheit
- Schlafstörungen
- Aufgewühltheit
- Zerstreuung
- Schwere Beine
- Geschwollene Beine
- Hüftschmerzen
- Kalte Füße
- Generelles Unwohlsein
- Migräne
- Depressionen
- Restless Legs
- u.v.m.

„Natürlich habe ich die Decke und das Kopfkissen sofort benutzt und konnte nach vielen schlaflosen Nächten endlich richtig tief schlafen. Was für eine Erholung.“

Waltraud W.

Kosmische Energie für Ihren Körper



Mehr Infos & Bestellungen bei:

BETTEN SCHMIDT | Das Wohlfühlhaus mit Salzgrotte | www.dagrewa.de
D-35398 Gießen | Henriette-Fürth-Str. 8 | Tel. +49 (0)641 74007