**Nr. 3** · Juli 2019
ISSN 2193-312X · 22. Jahrgang

# Gesundheits Kompass

Ihre Zeitung mit Themen rund um die Gesundheit

## Mittelhessen

**87. AUSGABE**

**GESAMTAUFLAGE 165.000 EXEMPLARE**

- Reiseapotheke
- Urlaub mit Kindern
- Ernährung am Lebensende
- Babysauna
- Erkrankung der Schilddrüse
- Menschliche Intelligenz
- Refluxkrankheit
- Impfgegner

# *Liebe Leserinnen und Leser,*

es ist mal wieder soweit, die Sommerzeit steht vor der Tür. Zeit für Muße, für Entspannung, für Reisen, oder auch für „Balkonien“, denn nicht jeder, der Urlaub hat, will verreisen.

Egal was Sie machen, ich darf Ihnen allen im Namen der Redaktion eine wunderschöne Sommerzeit wünschen. Kommen Sie gesund wieder, egal wo Sie waren. Genießen Sie die freien Tage, das hoffentlich schöne Wetter.

Und damit Sie nicht zu Schaden kommen, haben wir Ihnen wie immer im Juli eines Jahres einige Reisetipps zusammengestellt, auf die man ein klein wenig achten sollte. Denn so schön die Urlaubs- und Reisezeit auch ist, leider passieren genau in dieser Zeit auch Unfälle, oder man infiziert sich mit Krankheiten, die niemand so wirklich braucht. Deshalb vorbeugen ist besser als Heilung.

Wenn Sie dann etwas Muße haben, dann darf ich auf unser Preisrätsel auf Seite 55 verweisen. Diejenigen, die fast immer mitmachen, sind herzlich gebeten natürlich sich erneut zu beteiligen. Aber vielleicht überlegen auch Sie, die Sie das bisher in der Vergangenheit vielleicht nicht gemacht haben, ob man nicht ein Preisrätsel lösen kann, um sich dann an der Auslosung zu beteiligen. Als Nebenprodukt bleibt man geistig fit. Auch hier viel Spaß und viel Erfolg!

Alles Gute bis zur Oktoberausgabe
Ihr

Hans-Jürgen Irmer
Herausgeber

**Hans-Jürgen Irmer**
Herausgeber

## GESUNDHEIT


| | Seite |
|---|---|
| Reisen mit Parkinson - worauf Sie achten sollten | 8-9 |
| **Ernährung am Lebensende** | **13** |
| **Erkrankungen der Schilddrüse** | **15** |
| Die Wechseljahre der Frau | 20 |
| Was tun bei Nierenkrebs? | 21-23 |
| NEUHEIT zur Netzhaut- und Glaukomvorsorge mit Weitblick | 24 |
| **Die Refluxkrankheit und ihre Folgen** | **24** |
| Musizieren – Wunderwaffe für Körper, Geist und Seele | 25 |
| Schmerzen im „unteren“ Rücken | 29 |
| Entlastung für den Golfer-/ Tennisellenbogen | 30 |
| Übersäuerung – homöopathisch und basisch gelöst durch „IRISDIAGNOSE“ | 33 |
| Ich brauche eine Prothese am Fingergelenk – was soll ich machen? | 36-37 |
| Kinaesthetics in der Pflege | 38-39 |
| Die Navigierte Implantologie | 42 |
| Wärmetherapie in Ihrer Dusche | 48 |
| Gemeinsam aktiv gegen Krebs | 51 |
| **Impfgegner – Globale Gesundheitsbedrohung** | **53** |


## FREIZEITGESTALTUNG


| | |
|---|---|
| Heimische Bäder | 6-7 |
| **Mit Kindern in den Urlaub** | **10-11** |
| GesundheitsKompass Preisrätsel | 55 |


## INFORMATION


| | |
|---|---|
| **Malteser raten: Das gehört in Ihre Reiseapotheke** | **4** |
| Wenn Schwimmbad und Seen locken… | 5 |
| Sonne „tanken“ – Augen schützen | 12 |
| Sicherheit und Urlaubszeit mit dem Deutschen Roten Kreuz! | 14 |
| **Was für die Frau entspannend ist, das schadet auch dem Baby nicht** | **14** |
| **Die Entwicklung menschlicher Intelligenz** | **16-17** |
| „Orthopädie und Unfallchirurgie zum Anfassen“ | 18-19 |
| Die Übervorteilung ausländischer Online-Apotheken | 26-27 |
| Bei Anruf Arzt. Rund um die Uhr. | 28 |
| Haben Sie Interesse an einer Ausbildung in der Pflege? | 31-32 |
| Redaktion des Kompass trifft Drogenbeauftragte Marlene Mortler | 32 |
| Digitale Medien im Bilderbuch | 34-35 |
| FAYO®- FaszienYoga, was ist das? | 40-41 |
| Tipps für Pflegebedürftige und deren Angehörige | 41 |
| Mein Kind hat eine Lieblingsseite | 43 |
| Wissenswertes über Alkohol | 44-45 |
| Führerschein weg wegen Alkohol oder Drogen? | 46-47 |
| Das Elektromobil | 47 |
| Große Ehre für Heike Norda | 49 |
| Qualitätskriterien erfüllt | 50 |
| Richard Kreutzer übergibt Staffelstab an Tobias Gottschalk | 52-53 |
| Leica-Kamera ging nach Hüttenberg | 54 |

# Malteser raten: Das gehört in Ihre Reiseapotheke

## Die Reiseapotheke erspart Ihnen Zeit und Nerven und Sie haben garantiert das richtige und wirksame Medikament dabei

***Es ist 36 Grad warm, blauer Himmel, Sonnenschein. Alle sind in Urlaubsstimmung. Nur Sie nicht. Sie stehen in einer Apotheke. Mit der Übersetzungs-App des Smartphones versuchen Sie, ein passendes Medikament für Ihren Partner zu kaufen. Denn der liegt mit Fieber im Ferienhaus.***

Nach langem Hin und Her, mit Gesten und Worten in einer fremden Sprache, haben Sie es endlich geschafft. Das könnten Sie auch einfacher haben – mit einer sinnvollen Reiseapotheke. „Eine Reiseapotheke ist vorteilhaft", sagt Dr. Edgar Pinkowski, Ortsarzt des Malteser Hilfsdienst e.V. „Selbst wenn Sie Ihren Urlaub in einem Ort verbringen, wo es eine Apotheke gibt. Die Reiseapotheke erspart Ihnen Zeit und Nerven und Sie haben garantiert das richtige und wirksame Medikament dabei. Beipackzettel in fremden Sprachen helfen auch nur wenig. Beratung und Produkte erhalten Sie zuhause auch in jeder Apotheke".

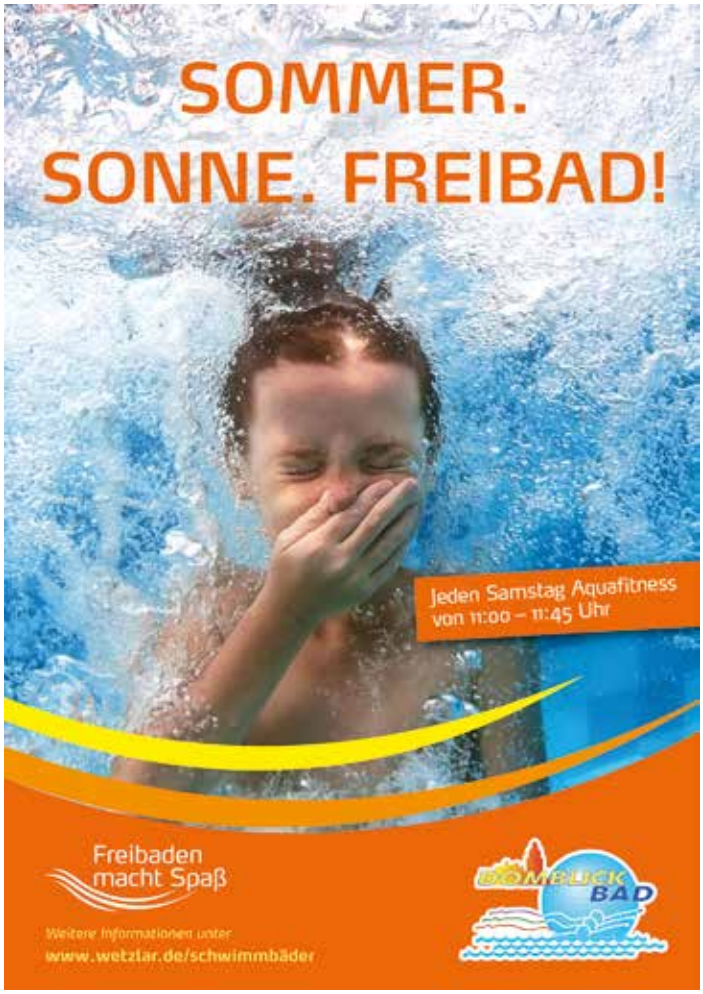
Zu den typischen Urlaubserkrankungen zählen Übelkeit, Sonnenbrand, Durchfall, Verstopfung, Erkältung, allergische Reaktionen, Prellungen und Zerrungen, Infektionen, Schmerzen und Fieber.

„Wenn Kinder mitfahren, denken Sie daran, dass manche Medikamente, z.B. Schmerzmittel und Mittel gegen Erbrechen/Durchfall speziell für Kinder geeignet sein müssen", rät Dr. Pinkowski von den Maltesern. „Führen Sie Ihre Reiseapotheke im Handgepäck mit, denn so mancher Koffer gelangt nicht ans Ziel. Achten Sie dabei auf die Vorschriften für Medikamente im Handgepäck, z. B. auf der Internetseite Ihrer Fluggesellschaft."

Bei langen Flugreisen oder Fahrten mit wenig Beinfreiheit sollten Reisende ggf. Thrombosen vorbeugen, raten die Malteser. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Fernreisezielen sollten ihre Reisepläne unter Umständen vorab mit dem Hausarzt besprechen. „Manchmal sind vor der Reise Impfungen erforderlich oder sinnvoll - und wenn sich nach Ihrer Rückkehr ungewöhnliche Symptome wie z. B. Fieber einstellen, sollten Sie ebenfalls ihren Hausarzt aufsuchen", sagt Dr. Pinkowski. ■

*Art und Umfang der Reiseapotheke sind abhängig von Reisedauer und –ziel, aber auch persönlichen Bedürfnissen/ Besonderheiten/Erkrankungen. Empfehlenswert ist z.B.*

- *Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor*
- *Verbandszeug wie Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Schere, Einmalhandschuhe, Fieberthermometer*
- *alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen*
- *von Ihnen vertragene Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen oder Paracetamol)*
- *Mittel gegen Reiseübelkeit (z. B. Dimenhydrinat)*
- *Mittel gegen Durchfall (Pulver mit Elektrolyten, ggf. Loperamid)*
- *Mücken- und Zeckenschutz (Repellentien)*
- *Ggf. Mittel gegen Allergien und Augentropfen*
- *Gel gegen den Juckreiz bei Insektenstichen*
- *kühlende Salbe bei Sonnenbrand, lindernde Salbe bei Verstauchungen/Entzündungen*
- *ggf. Hals-Lutschtabletten*



# Wenn Schwimmbad und Seen locken...

## „wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um“

***Mindestens 504 Menschen sind laut DLRG 2018 bei Badeunfällen gestorben. Das sind 100 mehr als 2017 - ein Grund ist demnach das gute Wetter.***

Das nasse Element hat eine in den Sommermonaten nahezu unwiderstehliche Anziehungskraft auf Groß und Klein. Doch viele vergessen dabei eine wichtige Sache: **Wasser ist nicht die natürliche Umgebung des Menschen**.

Die meisten kleinen und großen Kinderunfälle sind mit lautem Geschrei verbunden. Der Lärm alarmiert die Eltern und hat Signalwirkung. Die große Gefahr beim Ertrinken ist, dass genau diese Warnung fehlt.

**Kinder ertrinken leise**.

86 Prozent der Todesfälle ereigneten sich der DLRG zufolge an ungesicherten Badestellen wie Flüssen, Bächen und Seen, denn sie werden in den seltensten Fällen von Rettungsschwimmern bewacht.

So sind frohe Stunden schnell getrübt, wenn einige grundlegende Regeln nicht eingehalten werden (siehe blauer Kasten).

### Sonnenschutz – eine absolute Notwendigkeit!

Es darf kein Tag am Strand oder im Bad ohne hochwertigen Sonnenschutz genossen werden, auch wenn Kinder ihn nicht mögen, Neben einer Sonnenbrille ist vor allem eine gute Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor Pflicht. Dabei sollte für Kinder ein Faktor ab 20 gelten.

Sprayfähige Sonnenlotionen sorgen dafür, dass das Eincremen beschleunigt werden kann. Kinder und Erwachsene sollten sich aber auf keinen Fall den ganzen Tag in der Sonne aufhalten – Schatten zwischendurch ist ein Muss, zumal ansonsten die Gefahr eines Hitzschlages besteht. Auch noch so eifrige Sandburgbauer brauchen mal eine Sonnenpause!

Kleinkinder sollten eine Kappe auf dem Kopf tragen und den Körper schützt man am einfachsten mit einem T-Shirt. Um die Sonnenstrahlung bei Babys zu minimieren, sollte sie einen Ganzkörperanzug beim Planschen tragen und der Sonne nur kurz ausgesetzt sein. Nehmen Sie neben Sonnencreme auch einen Sonnenschirm oder eine Strandmuschel mit, in der die Kinder auch mal einen Snack zu sich nehmen oder ein Nickerchen machen können.

### Apropos Sonnenbrand

Fast Jeder weiß um die Beschwerden eines Sonnenbrandes, die Tage danach sind nicht so ideal. Ein Sonnenbrand ist nicht nur schmerzhaft, er kann auch die Alterung der Haut beschleunigen und das Hautkrebsrisiko erhöhen. Bedenken Sie, dass im Hochsommer auch in unseren Gefilden die Sonneneinstrahlung sehr intensiv ist. Leider „meldet“ sich die Haut erst dann, wenn sie schon Schaden genommen hat. Ist es erst einmal passiert, sollten Sie rasch handeln. Die folgenden Maßnahmen sind dann angezeigt:

**Sofort raus aus der Sonne**: Wenn die Haut sich rötet, ist es eigentlich schon zu spät. Um Schlimmeres zu vermeiden, sollten Sie dennoch bei den ersten Anzeichen umgehend aus der Sonne gehen. Vermeiden Sie eine weitere Sonnenexposition, auch in den folgenden Tagen. Zeigt sich auf der Haut ein Sonnenbrand, so sind kühlende Gels hilfreich. Auch kalter Joghurt- oder Quark kann eine beruhigende Wirkung auf die Haut ausüben. Versorgen Sie die Hautstelle mit Feuchtigkeit und bedecken Sie die Körperstelle in den nächsten Tagen.

**Viel trinken**: Bei Sonnenbrand ist der Flüssigkeitsbedarf des Körpers erhöht. Daher sollten Sie darauf achten, ausreichend Wasser zu trinken – zwei bis drei Liter am Tag sollten es dann sein. Bei starken Schmerzen und erheblicher Entzündung ist der Gang zur Apotheke oder auch zum Arzt manchmal nötig.

**Vorbeugen vermeidet den Schmerz. Na‘ denn, nichts wie rein ins kühle Nass!**

**Dr. med.**
**Klaus-Dieter Schiebold**
Facharzt für Chirurgie/
Visceralchirurgie/MIC
Wetzlar

- ✔ *Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf kleine Kinder!*
- ✔ *Als unsicherer Schwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!*
- ✔ *Verwende nur sichere Schwimmhilfen (Gütesiegel), Badetiere sind als „Schwimmhilfe“ ungeeignet und auch gefährlich!*
- ✔ *Bringe andere Schwimmer nicht durch Stoßen und Untertauchen in Gefahr!*
- ✔ *Verlasse beim Auftreten von Übelkeit oder Schwindelgefühl sofort das Wasser!*
- ✔ *Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!*
- ✔ *Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!*
- ✔ *Rufe nie aus Spaß um Hilfe aber hilf anderen, wenn sie in Not sind!*
- ✔ *Mache Dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut*

**Bischoffen am Aartalsee im Lahn-Dill-Bergland**

**Information:**
Freizeitinfostelle
Schulstraße 23
35649 Bischoffen
Telefon (0 64 44) 92 31-0
Fax (0 64 44) 92 31 49
E-mail: info@bischoffen.de
Hompage: www.bischoffen.de

**Frisch erholt in den Alltag zurück durch aktives Naturerleben im Lahn-Dill-Bergland**

# EINE SCHÖNE SOMMERZEIT IN UNSEREN HEIMISCHEN BÄDERN

## Badevergnügen für Jung und Alt
## Im Naturerlebnisbad Siegbach

Chlorfreies Wasser
Sprungfelsen (bis 5 Meter)
Wasserrutsche, Volleyball
Lokal „Jausenstation"
Matschecke und Kinderbecken mit Sonnensegel
Beach-Soccer, Weiträumige Liegewiese

Informationen unter:
02778/696990 (Bademeister)
02778/91330 (Gemeindeverwaltung)
02778/696989 (Jausenstation)
**Homepage: www.naturbad-siegbach.de**

## FAMILIEN-SPORTBAD WALDGIRMES

**Das Familien-Sportbad Waldgirmes bietet:**

- ein attraktives Bad mit 50-m-Schwimmbecken
- Nichtschwimmerbecken
- behindertengerechte Einrichtungen
- gepflegte Liegewiese (über 11.000 m²) mit Planschbecken und interessanten Spielgeräten
- Frauen-, Wasser- und Heilgymnastik, Aqua-Aerobic
- Beach-Volleyball-Anlage
- neues Dampfbad
- ein Höchstmaß an Hygiene und Sauberkeit

**Öffnungszeiten Sommer vom 15.05. bis 14.09. j. Jahres**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Mo.** | 08.00–22.00 Uhr | **Do.** | 10.00–19.00 und |
| **Di. + Fr.** | 10.00–22.00 Uhr | DLRG | 19.00–22.00 Uhr |
| **Mi.** | 14.00–22.00 Uhr | **Sa. + So.** | 09.00–19.00 Uhr |

**Öffnungszeiten Winter bis 14.05. und ab 15.09. j. Jahres**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Mo.** | 08.00–12.00 und 15.00–22.00 Uhr | **Do.** | 10.00–12.00 und 15.00–19.00 Uhr |
| **Di. + Fr.** | 10.00–12.00 und 15.00–22.00 Uhr | DLRG | 19.00–22.00 Uhr |
| | | **Sa. + So.** | 09.00–12.00 und |
| **Mi.** | 15.00–22.00 Uhr | | 15.00–18.00 Uhr |

An Feiertagen ist das Bad wie Sa./So. geöffnet.

**Geraberger Platz 1, 35633 Lahnau-Waldgirmes**
**Telefon: (06441) 61602, www.lahnau.de**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## HAVERHILL-BAD EHRINGSHAUSEN
### Neustadt Straße, 35630 Ehringshausen

Bei Fragen, auch bezüglich Kursangeboten, steht Ihnen der Betriebsleiter des Bades und sein Team unter Telefon 0 64 43 - 7 7029 zur Verfügung.

**Öffnungszeiten:**

**Montag**
08:00 Uhr - 13:00 Uhr / Schulen
13:00 Uhr - 22:00 Uhr / geöffnet für alle

**Dienstag (Warmbadetag!)**
08:00 Uhr - 22:00 Uhr / geöffnet für alle

**Mittwoch**
08:00 Uhr - 13:00 Uhr / Schulen
13:00 Uhr - 18:00 Uhr / geöffnet für alle
18:00 Uhr - 20:00 Uhr / geschl. Veranstaltung (Schwimmgemeinschaft)
20:00 Uhr - 22:00 Uhr / geöffnet für alle

**Donnerstag (geschlossen)**
08:00 Uhr - 13:00 Uhr / Schulen
14:30 Uhr - 20:00 Uhr / geschl. Veranstaltung (DLRG und Kurse)

**Freitag**
08:00 Uhr - 13:00 Uhr / Schulen und geöffnet für alle
13:00 Uhr - 22:00 Uhr / geöffnet für alle

**Samstag**
08:00 Uhr - 13:00 Uhr / geöffnet für alle
13:00 Uhr - 14:00 Uhr / geschl. Veranstaltung (DLRG)
14:00 Uhr - 18:00 Uhr / geöffnet für alle

**Sonntag**
08:00 Uhr - 18:00 Uhr / geöffnet für alle

**An gesetzlichen Feiertagen bleibt das Bad geschlossen.** Aktuelle Kursangebote im Aushang! In den Schulferien abweichende Öffnungszeiten. Das Angebot wird ständig erweitert und angepasst

**Eintrittspreise:**

| | |
|---|---|
| Jugendliche | 03,00 € |
| Erwachsene | 04,00 € |
| 10er Karte Jugendliche | 27,00 € |
| 10er Karte Erwachsene | 36,00 € |

***Weitere Bade-Tipps der DLRG sind wichtig für Nichtschwimmer und Schwimmer:***

- ✔ *Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst!*
- ✔ *Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!*
- ✔ *Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!*
- ✔ *Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!*
- ✔ *Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden!*
- ✔ *Unbekannte Ufer bergen Gefahren*
- ✔ *Verunreinige das Wasser nicht und verhalte Dich hygienisch!*
- ✔ *Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!*
- ✔ *Meide zu intensive Sonnenbäder!*

TaunusPerle
seit 1935
Das Familienbad in Waldsolms

**Wohnmobilstellplätze und Beachvolleyball**
Geöffnet von 10 bis 19 Uhr-
In den Ferien 09 bis 20 Uhr
Tageskarte 4 €;, ermäßigt 2 €
Internet: www.waldsolms.de

AQUARENA
Das Sport- & Familienbad in Dillenburg

**Öffnungszeiten:**

| | |
|---|---|
| Montag: | 13.00 - 20.00 Uhr |
| Dienstag: | 08.00 - 22.00 Uhr |
| Mittwoch: | 06.00 - 21.00 Uhr |
| Donnerstag: | 08.00 - 22.00 Uhr |
| Freitag: | 13.00 - 20.00 Uhr |
| Samstag: | 11.00 - 18.00 Uhr |
| Sonn- und Feiertage: | 08.00 - 19.00 Uhr |




50-Meter-Bahn - Riesenrutsche - Dampfkabine
2 Kleinkinderbecken - Warmwasserbecken
große Liegewiese -Bistro - Solarium
Multifunktionsraum

Familienurlaub für 16,00 Euro am Tag
...lieber clever als geizig

# Reisen mit Parkinson - worauf Sie achten sollten

*Bild von Free-Photos auf Pixabay*

***Sie haben Morbus Parkinson und planen Ihren Urlaub? Den meisten Betroffenen tut Urlaub gut, Sie müssen also nicht darauf verzichten. Es sind aber einige Besonderheiten zu beachten. Hier einige Tipps, die Ihnen dabei helfen, sich gut auf Ihren Urlaub vorzubereiten.***

## Reisen mit Parkinson

Vieles ist im Urlaub anders als im Alltag, etwa das Klima, der Tagesablauf, die körperliche Aktivität oder die Ernährung. Dies beeinflusst die Wirkung der Parkinson-Medikamente. Dadurch ist das Risiko für eine Zunahme der off-Phasen, in denen die Medikamente schlechter oder nicht wirken, erhöht. Daher ist es wichtig, dass die Parkinson-Symptomatik schon vor Antritt der Reise gut eingestellt ist. Besprechen Sie Ihr Reiseziel mit Ihrem Neurologen, auch welche Aktivitäten Sie planen. Passen Sie bei Bedarf den Behandlungsplan daran an.

## Vorbereitung ist wichtig

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt und Ihren Angehörigen fest, wie groß Ihr Bedarf an Medikamenten und dem nötigen Zubehör ist (z.B. Nadeln für den PEN). Nehmen Sie 50 % mehr an Medikamenten mit, wie Sie sonst für den gleichen Zeitraum benötigen. Vielleicht benötigen Sie dafür noch ein Rezept?

Notieren Sie sich für den Notfall wichtige Adressen und Telefonnummern, etwa von Ihrem Hausarzt, Neurologen, der Klinik oder der Deutschen Botschaft bei Reisen ins Ausland (Link zum Auffinden der entsprechenden Botschaft siehe blauer Kasten).

Nehmen Sie bei Reisen ins Ausland immer den internationalen Notfallausweis sowie eine mehrsprachige Bescheinigung über die benötigten Medikamente mit. Es gibt dafür spezielle Vordrucke, fragen Sie Ihren Arzt (oder Link, siehe unten). Wenn Sie über einen Parkinson-Patienten-Ausweis verfügen, sollten Sie auch diesen mitnehmen (Link zum Download siehe blauer Kasten).

Trinken Sie im Ausland kein Wasser aus der Leitung, putzen Sie Ihre Zähne nicht mit Leitungswasser. Denken Sie daran, dass Sie bei Auftreten von Magen-Darm-Beschwerden keine Arzneimittel mit dem Wirkstoff Metoclopramid einnehmen dürfen!

Bitten Sie Ihren Arzt um eine Impfberatung, möglicherweise muss Ihr Impfschutz für das Reiseland vervollständigt werden. Hinweis: bei der „Reisemedizinischen Vorsorge“ handelt es sich um eine Igelleistung.

Kümmern Sie sich um Ihren Versicherungsschutz, etwa bei Reiserücktritt oder Reiseabbruch, Krankheit im Ausland oder nötigen Rücktransport. Fragen Sie

**Dr. med. Ilona Csoti**
Ärztliche Direktorin
Gertrudisklinik Biskirchen

bezüglich einer eventuell nötigen Auslandsreisekrankenversicherung bei Ihrer Krankenkasse nach. Bei längeren Reisen sind angemessene Kleidung und gutes Schuhwerk ratsam. Denken Sie an Ihre Gehhilfen, falls Sie über diese verfügen.

Sofern Sie einer Reisegruppe angehören, ist es ratsam, wenn der Reiseleiter über Ihre Krankheit Bescheid weiß. Klären Sie Ihren Reisebegleiter auf (wenn Sie allein reisen), wo Sie Ihre Medikamente und/oder das Zubehör aufbewahren und wann und wie diese zu verabreichen sind.

## Flugreisen

Es gibt bestimmte Vorschriften für die Mitnahme von Medikamenten bei einer Flugreise. Sofern eine ärztliche Bescheinigung vorliegt, dürfen Sie die Arzneimittel in das Flugzeug mitnehmen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft, wie deren Vorschriften sind. Manchmal müssen die Medikamente beim Flugpersonal abgegeben werden und man erhält sie nur bei Bedarf. Wenn nicht, sollten alle Medikamente idealerweise ins Handgepäck, damit sie nicht eventuell mit dem Koffer verlo-

rengehen (was hin und wieder wohl vorkommen soll). Bewegen Sie Ihre Füße und Beine während des Flugs ab und zu, etwa mit kleinen Übungen. Tragen Sie Reisestützstrümpfe zur Verbesserung der Durchblutung oder, wenn bereits vorhanden, Ihre eigenen, ärztlich verordneten Stütz- bzw. Antithrombosestrümpfe.

Bei Bahn- und Flugreisen gibt es besondere Hilfen für Betroffene mit Schwerbehinderung (SB-Ausweis!). Fragen Sie bei Ihrem Reiseveranstalter, der Bahn oder der Fluggesellschaft nach.

### Reisen mit dem Auto

Wenn Sie mit dem Auto reisen, ist es wichtig, dass Sie sich zwischendurch bewegen, viel trinken und regelmäßig Pausen einlegen, etwa alle zwei Stunden. Halten Sie Ihre gewohnten Einnahmezeiten ein. Bewahren Sie Ihre Medikamente und das Zubehör so auf, dass Sie leicht herankommen. Bei Temperaturen über 25°C sollten sie eine kleine Kühlbox für die Medikamente im Auto mitführen.

### Am Urlaubsort

Ihr Parkinson macht im Urlaub keine Pause. Führen Sie Ihre Behandlung daher genauso zuverlässig weiter wie zu Hause. Da die Parkinson-Symptome auf Klimawechsel, Zeitverschiebung, ungewohnte körperliche Belastung oder veränderte Ernährung reagieren kann, sollten Sie gegebenenfalls in der Lage sein, die Medikamentendosis anzupassen.

Erkundigen Sie sich vor Ort, wo der nächste Arzt und die nächste Apotheke sind. So können Sie oder Ihre Mitreisenden im Notfall schneller handeln.

*Quellen: KV aktuell 2019;24(1)*

***Link zum Merkblatt Mitnahme von Arzneimitteln bei Auslandsreisen:***
*www.hamburg.de/contentblob/3392970/c4ed50b004a79b9e44b00531094d17d8/data/merkblatt-zur-mitnahme-von-arzneimitteln-bei- auslandsreisen.pdf*

***Link zum Parkinson-Ausweis:***
*www.hexal-elements.de/serviceartikel/docs/Pat_Ausweis_Parkinson14_74 x105mm_4s_07_Druck.pdf*

***Link zum Auffinden einer Deutschen Botschaft im Ausland***
*www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/uebersicht/199290*

*Bild ©Csoti 2019*

# Mit Kindern in den Urlaub . . . Abenteuer garantiert

## Tipps für möglichst ungetrübte Ferientage

Reisen – in die nahe Umgebung oder weite Ferne - ist eine unserer beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Ob Kinder oder Enkel, der Nachwuchs gehört dazu und die gemeinsame Zeit soll möglichst harmonisch verlaufen. Ferien mit Kindern ist immer etwas Besonders: Garniert und garantiert mit Überraschungen. Eine frühzeitige und sorgfältige – möglichst gemeinsame - Planung zahlt sich in jedem Fall aus.

**Säuglinge** brauchen in sicherer Geborgenheit ihre regelmäßige, liebevolle Zuwendung mit Trinken, Füttern, wohlige Sauberkeit und viel Schlaf. Sie müssen sich in der neuen Umgebung akklimatisieren, ansonsten sind nächtliche Unruhe, Schreiphasen in allen Varianten vorprogrammiert. Frühgeborene, Neugeborene oder junge Säuglinge bringen lange Flugfernreisen meist aus ihrem gewohnten Rhythmus, wobei Füttern und die Körperpflege heutzutage eher geringe Sorgen bereiten.

Druckschwankungen und trockene „recycelte" Luft bergen im beengten Kabinenraum besondere Risiken für Herz- und Atemwegspatienten sowie kaum kalkulierbare Infektionsgefahr. Regelmäßiges Trinken und abschwellende Sgl.-Nasentropfen helfen gegen schmerzhaften Mittelohrdruck. Sofern die Flugreise vor dem 2. Lebensmonat unaufschiebbar ist, bitte über spezielle Risiken mit ihrem Kinder-Jugendarzt sprechen. Bei konkreter Rat- und Hilfesuche vor Ort sind Fluggesellschaften auch auf diese junge Kundschaft meist gut eingestellt.

## Langeweile „sind wir schon da . . . wie lange dauert´s denn noch?"

Diese nervige Quengelei ist allen Eltern vertraut, sie können ihr jedoch durch mannigfaltige alters- und entwicklungsgerechte, aktive und passive Anregungen vorbeugen: Alte und neue Bilder/ Vorlesebücher, gemeinsames Singen, allseits geliebte Computer (Laptop und Smart Phone) sowie Karten/ Brettspiele auch Denk/ Aufmerksamkeits - oder Fingerspiele bieten abwechslungsreiche Beschäftigung und Ablenkung. Regelmäßiges Trinken eher zurückhaltend mit „Süßem" sowie kleine gesunde Snacks samt Obst aller Sorten als Zwischenmahlzeit halten Kinder bei guter Laune. Autostops spätestens nach 2 Stunden bieten Gelegenheit zum Toben und Durchatmen. „Gezielte" gemeinsame Entspannungsgymnastik lockert Glieder und Gemütslagen der ganzen Familie meist schnell auf.

## Auch das noch . . . nichts vergessen?!

Passende Kleidung und Schuhe für alle Eventualitäten: luftig, warm, kalt, regen-wind- und wanderfest – je nach Reiseziel. Überfordern Sie ihre Kinder und sich selbst bitte nicht durch ehrgeizige körperliche Aktionen in der sicherlich reizvollen Umgebung. Zu schnell vergällt stressiger Frust die ersehnte Reiselust. Kinder haben andere Interessen als Erwachsene und dies sollten wir akzeptieren: statt Schlösser, Kirchen, Altstädte oder Geschichte ist immer wieder „action pur" angesagt. Abenteuerspielplätze sind auch für uns Erwachsene oftmals wahre Orte der Erholung und Ertüchtigung. Wegen schmerzhaftem Sonnenbrand oder gar gefährlichem Sonnenstich ganz zu schweigen von späterer Hautkrebsgefahr ist **Sonnenschutz** grundsätzliche Pflicht: Kleinkind mit Nackenschutzmützchen, Baseballkappe oder ein elegantes Sonnenhütchen, sowie Wiederholtes Eincremen mit UV-Filter (Mindestlichtschutzfaktor 50) sind unverzichtbar.

**Dr. Josef Geisz**
Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

Dosieren und überwachen Sie das Sonnenbad ihrer Kinder verantwortungsvoll und konsequent –schon aus eigenem Interesse! Babys brauchen nicht nur wegen ihrer zarten Haut dauernden Schattenschutz, sie leiden auch schnell unter Flüssigkeitsmangel.

Zum individuellen Schutz gehört insbesondere bei Auslandsreisen - z.B. USA, Tropen oder Asien - ein vollständiger **Impfschutz**. Weder exotische Infektionen wie Cholera, Tollwut oder Meningitis noch Tetanus, Keuchhusten, Masern, oder FSME (Zecken) sind ausgestorben. Ihr Haus/Kinderarzt überprüft dazu gerne auch den elterlichen Impfschutz im Impf-

pass! Ist der eigene **Personalausweis** noch gültig oder sind gar Kinderpässe erforderlich? Eine **Reisekrankenversicherung** ist als Schutz vor oftmals sehr hohen Behandlungskosten im Ausland angezeigt!

### Was tun bei Krankheit oder Unfall?

Jeder ist zur Ersten Hilfeleistung verpflichtet, unterlassene Hilfeleistung ist strafbar! Ruhe bewahren! Ein sofortiger Hilferuf per Stimme oder Handy ist immer möglich. Grundlegende Notfallkenntnisse über das Erkennen der Schwere einer Verletzung, richtige Lagerung, Herzmassage und Beatmung eines Schwerverletzten sollte jeder besitzen. Nicht nur Ärzte empfehlen Erste-Hilfe-Kurse zur Auffrischung vergessenes oder überholtes Wissen bei örtlichen Rettungsorganisationen – auch für Jugendliche.

In der nachstehenden Tabelle habe ich den Inhalt einer gut bestückten Reiseapotheke zusammengestellt. So können Sie Prellungen, Abschürfungen, Platzwunden, Insektenstiche sowie häufige Symptome wie Fieber, Durchfall, Erbrechen oder Kopfschmerzen als Erstversorger fachgerecht behandeln.

Familienurlaubsreisen bringen immer wieder neue Erlebnisse wobei ein gesunder „Stress" mit gemeinsam erfolgreich bewältigten Hindernissen in gegenseitiger Rücksichtnahme meist lebenslang in unvergesslicher Erinnerung bleiben.

Kommen Sie alle heil und erholt in die Heimat zurück! ■

***Weiter Informationen über Reisemedizin:***

*www.fit-for-travel.de*
*www.gesundes-kind.de*
*www.kinderaerzte-im-netz.de*
*www.rki.de*
*www.impfenaktuell.de*

## *REISEAPOTHEKE*

***Notfall-Infokarte**: Regionale Notrufnummer (BRD 110 oder 112) mit wichtigen Diagnosen sowie regelmäßige verordnete Medikamente. Ausreichender Vorrat für z.B. chronischen Krankheiten wie Diabetes, Anfallsleiden, Asthma bronchiale.*
*Adresse zu benachrichtigendem Verwandten im Notfall hinterlegen*

- *Schere, Pinzette (Zecken), Fieberthermometer digital*
- *Einmalhandschuhe, Mundschutz, Handdesinfektionslösung*
- *Pflaster verschiedener Größe, Kinderpflaster,*
- *Hansaplast (Leukosilk), Stripverbandsstreifen, Verbrennungsfolie.*
- *Mullbinden (6,8cm), sterile Kompressen, Elastische Binde*
- *Wunddesinfektion: Antiseptische Salbe und Spray (PVP-Jod/Nebacetin), Kühlendes Gel, Vereisungsspray,*
- *Repellents gegen Mückenstiche - nicht bei Babys*

***Medikamente** möglichst kühl lagern, auf alters/gewichtsabhängige Dosierung achten!*
- *Schmerz und Fiebermittel: Ibuprofen, Paracetamol als Tbl. Zäpfchen oder Saft*
- *Durchfall: „Imodium", Elektrolytlösung „Oralpädon Tbl" oder Kochsalzlsg.*
- *Erbrechen-Übelkeit- Reisekrankheit: Dimenhydrat „Emesan"*
- *Allergie: „Cetirizin", Augen/Nasentrpf., Kortisontrpf. /Tbl, Saft/Supp (Rectodelt)*
- *Infektion: Auge- und Nasentropfen zum Befeuchten (Nacl) oder Antibiotika*
- *Hustensaft als Schleimlöser (z.B. Bisolvon, Acetylzystein), Codeintrpf. bei starkem Hustenreiz-auf Alter achten*

*Gezielte Antibiotikatherapie jeweils nach ärztlicher Konsultation . . .*

*Bei akut bedrohlichen, schweren oder länger als zwei Tage anhaltenden Beschwerden, sollte immer ein Arzt oder das nächste Krankenhaus aufgesucht werden. Alternative Behandlungsmethoden sind bei akut schweren Erkrankungen als alleinige Eigentherapie nicht angezeigt.*

# Sonne „tanken“ – Augen schützen

## Besonderer Schutz bei Augenkrankheiten und nach Augenoperationen

***Es ist Sommer und damit auch Zeit, um Sonne zu „tanken“. Denn: Unser Körper benötigt das Licht, genauer gesagt das unsichtbare, ultraviolette Licht, um das lebenswichtige Vitamin D zu produzieren.***

Doch das UV-Licht hat auch eine Kehrseite: Es kann ebenso wie das sichtbare, kurzwellige und energiereiche Licht im Blaubereich die Netzhaut schädigen. Es drohen Sehbeeinträchtigungen, Grauer Star oder Jahre später die altersbedingte Makuladegeneration.

### Weniger Blendung, mehr Kontrast

Hochwertige Sonnenbrillen beugen dieser Gefahr vor und schützen vor intensiver Sonneneinstrahlung. Nun hat Eschenbach – der Weltmarktführer für optische Sehhilfen – eine Sonnenbrille speziell für empfindliche Augen entwickelt, die für entspanntes, kontrastreiches und blendfreies Sehen sorgt. Besonders wichtig wird das im Alter, wenn das Kontrastsehen abnimmt und die Blendempfindlichkeit steigt.

### Speziell entwickelt für empfindliche Augen

Doch die neue Sonnenbrille wellnessPROTECT® kann noch mehr: Die speziellen Gläser mit getönten Kantenfiltern bieten nicht nur 100 Prozent UV-Schutz.

Sie absorbieren auch bis zu 99 Prozent das energiereiche blaue Licht. Darüber hinaus reduziert ein spezieller Blendschutz an den Seiten und am oberen Fassungsrand den Lichteinfall zusätzlich. Ein mögliches Beschlagen wird durch seitliche Belüftungsschlitze verhindert. Durch diese Vorzüge ist die Sonnenbrille auch für Menschen empfehlenswert, die durch Netzhauterkrankungen, wie Makuladegeneration oder nach einer Katarakt-Operation einen besonderen Schutz benötigen.

*Mit wellnessPROTECT®-Brille können Menschen mit empfindlichen Augen die Sonne unbeschwert genießen. (Foto: Eschenbach)*

**Ralf Sandner**
Geschäftsführer von
Optik & Akustik Heinemann

### Augenoptiker ist der richtige Ansprechpartner

So unterschiedlich die Sehanforderungen sind, so vielfältig ist auch die Auswahl bei Sonnenbrillen und Gläsern. Nach den individuellen Ansprüchen an das Sehen und den persönlichen Stil der Kunden, berät der Augenoptiker die Kunden kompetent zum unbeschwerten Sonnengenuss. Denn: Mit gutem Sonnenschutz für die Augen beugt man Schäden an der Netzhaut vor und behält so langfristig den Durchblick. ■

# Ernährung am Lebensende

***Die Nahrungsaufnahme besitzt in allen Kulturen einen hohen Symbolismus und wird mit Fürsorge, Liebe und Kommunikation verbunden. Mit dem Verabreichen von Nahrung wird Leben geschenkt – das beginnt schon bei der ihr Kind stillenden Mutter.***

Das Anbieten und Teilen von Essen ist ein tief verwurzeltes soziales Verhaltensmuster. Die Nahrung hat für den Menschen eine existenzielle und soziale Bedeutung, sie stillt neben den physischen auch psychisch-emotionale Bedürfnisse.

Obwohl die künstlich – intravenös oder per Sonde – verabreichte Ernährung nicht eine natürliche Nahrungsform darstellt, wird deren Vorenthalten oder Absetzen – z. B. bei nichtheilbaren Erkrankungen wie einem metastasierten Krebsleiden oder einer Alzheimer-Demenz sowie am Lebensende außerhalb der Sterbephase oft als inakzeptabel angesehen. Dies wird damit begründet, dass die künstliche Ernährung zu den basalen, die Grundbedürfnisse des Menschen befriedigenden Pflegeverrichtungen gehört, wie die Körperpflege, die Inkontinenzversorgung und die richtige Lagerung. Wäre dem so, müssten die Menschen immer, in jeder Situation, mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln – auch am Lebensende – ernährt werden.

Eine der ersten Fragen in diesem Zusammenhang ist die, ob der Patient nicht essen kann oder nicht essen will. Die Freiheit zum selbstbestimmten Nahrungs-und Flüssigkeitsverzicht – auch außerhalb der Sterbephase – ist grundsätzlich zu respektieren. Zudem gehört zu einer fortgeschrittenen Demenz ein allgemeiner Rückzug, Untergewicht und Desinteresse an Essen und Trinken.

Die Sinnhaftigkeit von enteraler und parenteraler künstlicher Ernährung im terminalen Stadium einer Krankheit – auch bei demenziellen Erkrankungen – wird zusehends hinterfragt. Ein Nutzen der künstlichen enteralen (Sonden-)Ernährung für Patienten mit Essstörungen im Rahmen einer fortgeschrittenen Demenz ist nicht hinreichend belegt. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin, dass bei Patienten im fortgeschrittenen Stadium der Demenz die Anlage einer PEG-Sonde zwecks enteraler künstlicher Ernährung nicht erfolgen soll. Ebenso wird auch die intravenöse künstliche Ernährung nicht empfohlen.

Die Ansicht, dass der Verzicht auf künstliche Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr in der Sterbephase zusätzlich Leiden verursacht, kann durch Studien und Erfahrungsberichte nicht belegt werden. Das in einer absehbaren Frist zu erwartende und nach kompetenter medizinischer Beurteilung unaufhaltbare Sterben kann aus ethischer Sicht zugelassen werden, ohne künstliche Ernährungsmaßnahmen fortzusetzen oder zu initiieren. Es ist nicht gerechtfertigt, anzunehmen, dass in solchen Situationen der Verzicht auf künstliche Ernährung mit „verhungern lassen" gleichzusetzen wäre. Es ist deutlich herauszustellen, dass nicht die Reduktion von Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr zum Tod führt, sondern die nicht mehr heilbare Grunderkrankung.

**Prof. Dr. med. Martin Brück**
Chefarzt
medizinische Klinik I
Klinikum Wetzlar

Zudem besteht in unmittelbarer Nähe des Todes ein geringer werdender Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf, so dass sogar das Problem der Fehlbehandlung und Schädigung durch zu viel Nahrung und Flüssigkeit entstehen kann. Bei einer Ernährung auf den Tod hin ist das individuell angemessene rechtzeitige Reduzieren und Absetzen von Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr ein wesentliches Element der ärztlichen Sorgfalt.

# Sicherheit und Urlaubszeit mit dem Deutschen Roten Kreuz!

***Der Sommer steht vor der Tür und mit steigenden Temperaturen wächst auch die Reiselust. Aber: Der schönste Urlaub macht keinen Spaß, wenn man mit einem unsicheren Gefühl verreist und die Lieben zu Hause nicht sicher versorgt sind. Und wenn etwas passiert?***

Oft geht es dabei nicht nur um einen konkret zu befürchtenden Notfall. Gerade wer daran gewöhnt ist, von vertrauten Menschen umgeben zu sein oder diese zumindest in der Nähe zu haben, verbindet mit der Reisezeit von vornherein schnell ein Gefühl der Unsicherheit. Dieses Gefühl überträgt sich oft auf alle Familienangehörige. „Dann fahren wir doch vielleicht besser gar nicht" – so lautet in vielen Fällen am Ende die Konsequenz der Erholungssuchenden.

Ein Hausnotrufanschluss gibt hier allen Beteiligten Sicherheit. Er bietet eine bewährte und ganz individuell gestaltbare Lösung und kann auch zeitlich begrenzt, nur für die Urlaubswochen, eingerichtet werden.

Er besteht aus dem Hausnotrufgerät und einem wasserdichten Handsender, der an einer Halskette oder einem Armband getragen wird. Per Knopfdruck steht rund um die Uhr ein kompetenter Ansprechpartner in der DRK-Hausnotrufzentrale zur Verfügung. Von hier aus werden dann alle erforderlichen Hilfsmaßnahmen eingeleitet. Das DRK berät Sie dazu gerne ausführlich und unverbindlich. Auch zu Hause vor Ort.

Übrigens: Für all diejenigen, die noch reisefähig sind, aber nicht mehr alleine verreisen können oder möchten, bietet das Rote Kreuz „Betreute Reisen für Senioren" an. Dabei wird jede Reise von geschulten DRK-Betreuern begleitet, die vor Ort Freizeitangebote unterbreiten und bei Bedarf Hilfestellungen geben.

Besonders allein reisende Gäste schätzen die Gemeinschaft und den familiären Charakter der Reisen des Roten Kreuzes. Gesellige Tages- und Abendprogramme, sowie Zeit für gemeinsame Gespräche lassen den Urlaub zu einem Erlebnis werden. Familiär geführte Häuser tragen dazu bei, dass die Reisegäste am Urlaubsort Geborgenheit erleben und Gemeinschaft erfahren. Auch Halbtages- und Tagesreisen sind im Programm.

*Interessierte wenden sich bitte an das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Wetzlar e. V., Telefon: 06441 9764-0.*

# Was für die Frau entspannend ist, das schadet auch dem Baby nicht

***Immer mehr öffentliche Bäder bieten spezielle Kurse und Öffnungszeiten für den Saunagang mit dem Baby an. Doch es gibt ein paar Dinge, die beachtet werden sollten, damit das Saunaerlebnis reibungslos ablaufen kann.***

Bereits ab dem vierten Monat dürfen Babys mit in die Sauna. In vielen Saunabetrieben ist dafür ein Nachweis einer U4 Vorsorgeuntersuchung mit positivem Ergebnis erforderlich. Liegt dieser vor, dann steht einem entspannenden Saunabesuch nichts mehr im Wege und die Tasche kann gepackt werden. Für das Baby sollten zwei weiche Hand- oder Badetücher dabei sein. Wickelsachen dürfen natürlich nicht fehlen, ebenso wie reichlich zu trinken und gegebenenfalls zu essen. Ein Bilderbuch gegen Langeweile kann sich als sehr nützlich erweisen.

Beim Saunieren mit Babys ist es sehr wichtig, auf die Zeit zu achten. Anfangs sind drei Minuten Schwitzen auf der mittleren Bank vollkommen ausreichend. Dabei sollte die Saunatemperatur 60 Grad nicht überschreiten. Aufgüsse sind tabu. Je nachdem, wie das Kind die Hitze verträgt, kann die Zeit auf bis zu sechs Minuten ausgeweitet werden. Mehr als zwei Saunagänge pro Tag sollten es jedoch nicht sein. Eine gute Tageszeit für einen Saunagang mit Babys ist vor- oder nachmittags. Anschließend kann es sich an einem ruhigen Ort entspannen. Nach der Sauna sollte auf die kalte Dusche verzichtet werden. Stattdessen sollte sich das Baby schonend an der frischen Luft oder mit etwas Wasser (min. 25°C) abkühlen können. Anschließend das Baby unbedingt abtrocknen, damit es sich nicht erkältet. Wie bei allem gilt auch hier, es mit den Saunagängen nicht zu übertreiben. Das Verhalten des Babys sollte ständig beobachtet und bei Unbehagen der Saunagang sofort abgebrochen werden.

Es gibt nur wenige wissenschaftliche Erkenntnisse, ob Babys durch die Sauna tatsächlich gesünder und fitter werden. Laut Studien des Deutschen Sauna Bunds werden die Abwehrkräfte der Babys aktiviert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Außerdem sollen die Kleinen seltener an Asthma, Bronchitis und grippalen Infekten erkranken.

*Seit mittlerweile 10 Jahren gibt es die Baby- und Kleinkindsauna in der Laguna in Aßlar. Einmal im Monat können Eltern mit ihren Babys die Vorzüge der Sauna genießen und in einer entspannten Atmosphäre gemeinsam schwitzen. Alle Informationen zur Voraussetzungen und Terminen finden Sie unter*

***www.laguna-asslar.de***

# Erkrankungen der Schilddrüse

## erforderliche Diagnostik und Therapiemöglichkeiten

***„Jeder Vierte in Deutschland leidet an einer Funktionsstörung der Schilddrüse, das heißt 20 Millionen Bundesbürger sind davon betroffen", berichtet der Experte für Endokrine Chirurgie und unterstreicht damit die Bedeutung für die Vielzahl der Betroffenen.***

Störungen der Schilddrüsenfunktion gehören damit zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland. Das Beschwerdebild ist vielfältig, der Krankheitsverlauf oft schleichend. Häufig wird ein Schilddrüsenproblem nicht auf den ersten Blick erkannt.

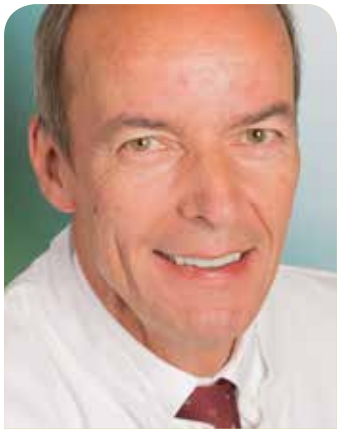
Es bestehen verschiedene Erkrankungen der Schilddrüse vom Jodmangelkropf bis zu den bösartigen Erkrankungsformen der Schilddrüse. Im Hinblick auf die erforderliche Diagnostik ist es wichtig zu verdeutlichen, dass an der Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen verschiedene medizinische Disziplinen beteiligt sind und deren Zusammenarbeit Grundvoraussetzung für eine patientenorientierte Therapieentscheidung ist. „Nur unter Berücksichtigung aller Untersuchungsergebnisse können wir die richtige Diagnose stellen und eine für den Patienten passende individuelle Therapie einleiten", erläutert der Schilddrüsenspezialist.

Eine weitere bedeutende Erkenntnis ist, dass Operationen an der Schilddrüse größte Sorgfalt verlangen. Auf engstem Raum finden sich wichtige Organstrukturen, die es im Rahmen der Operation zu schonen gilt.

Dennoch lässt sich sagen, dass Operationen an der Schilddrüse heute nur noch einen kurzen Krankenhausaufenthalt erfordern und in der Hand von spezialisierten Chirurgen, auch im höheren Lebensalter, risikoarm durchgeführt werden können.

Dr. med. Jochen Schabram, Chefarzt der Klinik für Endokrine Chirurgie an der Asklepios Klinik Lich, wurde in den vergangenen Jahren regelmäßig in die deutschlandweite Liste bester Ärzte des FOCUS Magazins aufgenommen.

Der Experte beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der operativen Therapie der hormonproduzierenden Drüsen und war 2008 der erste deutsche Chirurg, dem der europäischen Facharzttitel für Endokrine Halschirurgie (Neck Endocrine Sugery) zuerkannt wurde.



**Dr. med.**
**Jochen Schabram**
Chefarzt der Klinik für Endokrine Chirurgie
Asklepios Klinik Lich

**BDH-Klinik Braunfels**
**Neurologisches Zentrum mit Akutstation, Stroke Unit, Intensivmedizin und Rehabilitation**

BDH Bundesverband 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 himversorgenden 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

QReha plus

AGAPLESION
EV. KRANKENHAUS MITTELHESSEN
GIESSEN

**Medizinische Kompetenz - Wann immer Sie uns brauchen!**

**Bei uns stehen Sie als Patient im Mittelpunkt! Wir bieten Ihnen exzellente und fortschrittliche medizinische Behandlung, beste pflegerische Betreuung und Zuwendung mit Herz.**

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenchirurgie
- Gefäßchirurgie
- Interventionelle Radiologie
- Orthopädie, Unfallchirurgie & Sportmedizin
- Wirbelsäulen- und Bandscheibenchirurgie
- Fußchirurgie und Handchirurgie
- Plastische-, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie
- Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie
- Kardiologie und Angiologie
- Lungenheilkunde
- Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie
- Palliativmedizin
- Urologie

AGAPLESION EVANGELISCHES KRANKENHAUS MITTELHESSEN gGmbH
Paul-Zipp-Straße 171, 35398 Gießen
T (0641) 9606 - 0

**Besuchen Sie uns auf www.ekm-gi.de**

# Die Entwicklung menschlicher Intelligenz

***Das Alter des „Vernunftbegabten Menschen" Homo Sapiens wird auf rund 150 Tausend Jahre geschätzt. Über die Anfänge ist wenig bekannt. Vor etwa 11-14 Tausend Jahren begannen die Menschen nach einer Kälteperiode sesshaft zu werden. Das Zusammenleben in Gruppen ermöglichte es gemeinsam Ideen zu entwickeln und vorhandenes Wissen zu verbreiten. Dies war vermutlich der entscheidendste Schritt in der menschlichen Evolution.***

Die letzten 5000 Jahr vor Chr. waren von bis dahin vergleichsweise großen Entwicklungen geprägt, z.B. wurden die Keramik, das Rad, die Keilschrift, Glas, mechanische Rechengeräte, Flaschenzüge, erste Automaten, Apparate mit mechanischer Dampfdrucknutzung und das Papier erfunden. Noch wesentlich rasanter ist die Geschwindigkeit technischer Entwicklungen seit dem Beginn der Industrialisierung im 18. Jahrhundert. Mit einer für die vorangegangene Menschheitsgeschichte nie dagewesenen Geschwindigkeit verändern Entdeckungen und Erfindungen die Welt. Eine unglaubliche Expansion menschlichen Wissens und dessen Verfügbarkeit, die Nutzung maschineller Kraft von der Dampfmaschine bis zur Atomenergie, grenzenlose Kommunikation und Mobilität sind grobe Stichworte.

## Doch ist der heutige Mensch deshalb wirklich intelligenter als seine Vorfahren?

Wer die Schriften Platons aus dem 5. Jahrhundert v. Chr. liest, findet hier einen berechtigten Einwand gegen die These der Intelligenzvermehrung. Es gab vor Tausenden Jahren hochintelligente Menschen, deren Scharfsinn wir noch heute bewundern. Ob der Erfinder der Glühbirne Thomas Alva Edison klüger als Platon war vermag ich nicht zu sagen. Er hatte aber den Vorteil bereits vor seiner Erfindung auf ein breites, erlerntes Wissen zurückgreifen zu können, von dem man zu Platons Zeiten nichts ahnte. Unsere technische Revolution ist kein Beleg einer wachsenden Intelligenz, sondern Ausdruck aufeinander aufbauender Wissensentwicklung sowie einer zunehmenden Vernetzung und Arbeitsteilung.

**Dr. Roger Agne**
Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

## Die Überlegenheit menschlicher Intelligenz

Um die herausragenden Eigenschaften menschlicher Intelligenz besser zu verstehen ist der Tiervergleich hilfreich. Was zeichnet den Menschen aus? Hunde können träumen. Raben, so hat es die Verhaltensforschung in Experimenten nachgewiesen, können Pläne schmieden um komplexe mechanische Aufgaben zu lösen. Orang-Utans, denen man das Memory-Spiel an einem Touch-Screen beigebracht hat, lösten sämtliche Aufgaben in einer den meisten Menschen weit überlegenen Geschwindigkeit und Zuverlässigkeit. Sie verfügen über ein enormes Bildergedächtnis und Reaktionsvermögen. Über den Umfang der Kommunikationsfähigkeit von Tieren staunen wir, je mehr es den Forschern gelingt, diese zu entschlüsseln. Aus einer langen Liste sind dies nur wenige Beispiele, welche die folgende wissenschaftliche These stützen:

Die Überlegenheit des Menschen gegenüber den Tieren besteht weniger in seiner Intuition oder Kognition als vielmehr in der Fähigkeit Wissen zu speichern, es weiter zu geben und Probleme gemeinsam zu lösen. Dabei ist die „Schwarmintelligenz", die Fähigkeit eine Aufgabe beliebig zu teilen um sie gemeinsam zu lösen vermutlich die wichtigste.

Kein Mensch ist heute in der Lage, ganz allein ein Auto herzustellen oder auch nur zu verstehen. Der Automobilingenieur mag den Motor erklären können, aber vom Navigationscomputer nichts verstehen. Und die Produktion sämtlicher Einzelteile eines Motors beginnend mit der Materialherstellung überblickt auch der Ingenieur nicht mehr. Der Nichtexperte ist froh, wenn er die vollständige Bedienung seines Autos begreift.

## Intelligenzmessung und -forschung

Zur Messung und zum Vergleich menschlicher Intelligenz haben Psychologen Intelligenztests entwickelt. Dabei wird Intelligenz als eine Summe verschiedener Fähigkeiten betrachtet. Dazu gehören Sprachverständnis, logisches Denken, Gedächtnis und Verarbeitungsgeschwindigkeit. Das Ergebnis wird in einem sogenannten Intelligenzquotienten IQ zusammengefasst. Der Testwert gibt die Relation der gemessenen Leistung zum Durchschnitt an, deshalb Quotient. Dabei entspricht ein IQ

von 100 dem Durchschnitt. Ab einem Wert von 130 spricht man von einer Hochbegabung. Ein heute oft verwendeter Test ist der bereits 1949 entwickelte „Hamburg-Wechsler-Test". Weil dieser Test schon lange existiert, ist es möglich Ergebnisse des Tests über längere Zeiträume zu vergleichen.

## Die bahnbrechende Entdeckung des James Flynn

Genau dies hat der Philosophieprofessor James Flynn in den 80er Jahren getan. Er hat die Ergebnisse von Studien über Intelligenzmessungen aus insgesamt 35 Ländern und mehreren Jahrzehnten verglichen und kam zu einem erstaunlichen Ergebnis: In sämtlichen westlichen Industrienationen ist der IQ von Generation zu Generation gestiegen, wobei der Unterschied mit 5 bis 25 Punkten ganz erheblich ist. Dieses Phänomen, dass nach sorgfältiger Prüfung allgemeine Anerkennung fand, erhielt schließlich nach seinem Entdecker der Namen „Flynn-Effekt". So unbestreitbar der Effekt ist, so wenig eindeutig seine Ursachen. Die in einem Intelligenztest gemessenen Leistungen sind grundsätzlich trainierbar. Wer viel auswendig lernen muss wird seine Merkfähigkeit steigern, wer öfters Schach spielt wird sich verbessern und selbst das Lösen mathematischer Aufgaben ist trainierbar.

Eine allgemeine, gute und kontinuierliche Schulbildung wird somit die Testergebnisse positiv beeinflussen. Zudem werden auch die wirtschaftliche Entwicklung der Nachkriegsjahre einhergehend mit der Vermeidung von Mangelernährung, einer besseren medizinischen Versorgung und besseren Hygienebedingungen als Gründe herangezogen. Der Fynn-Effekt ist vermutlich die Summe aus gegenüber den Vorjahren gesünderen Lebensbedingungen und einer besseren Schulbildung.

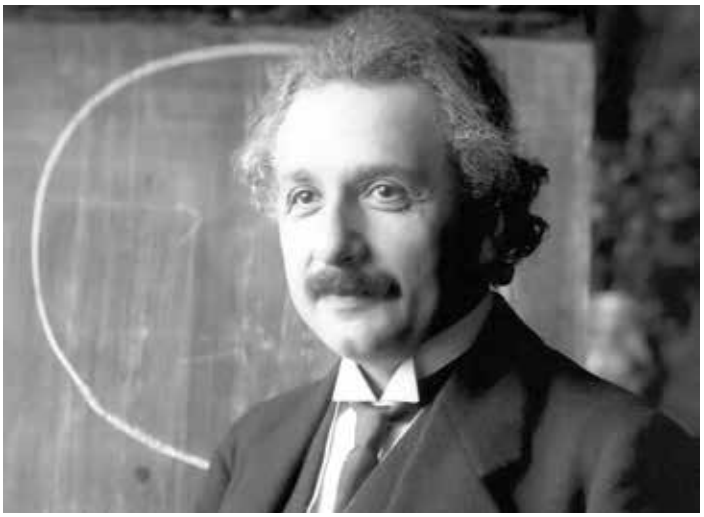
## Der umgekehrte Flynn-Effekt

Lange nach dem beruflichen Ausscheiden von Prof. James Flynn haben Forscher der Universität Oslo begonnen die IQ-Testergebnisse der „Nach-Flynn-Ärea" zu vergleichen. Es folgten zahlreiche Studien in Westeuropa und Australien. Das überraschende Ergebnis: Seit 1994 sinkt der IQ um durchschnittlich 0,25 bis 0,5 Punkte pro Jahr. Das Phänomen erhielt den Namen „Umgekehrter Flynn-Effekt" und hat unter Wissenschaftler lebhafte Debatten ausgelöst.

Einige Wissenschaftler haben Zweifel daran, dass die schlechteren Testergebnisse gleichbedeutend mit einer negativen Intelligenzentwicklung sind. Das Ergebnis eines Testes hängt auch davon ab, was wir wie messen. Wenn man die Testinhalte „Modernisieren" würde, ließen sich andere Ergebnisse erzielen. Nur wären diese dann auch nicht mehr mit älteren vergleichbar.

James Flynn hat seine eigene Meinung zu den Studienergebnissen wie folgt kundgetan: „Die größte Veränderung, die mir über die Jahre aufgefallen ist, ist das Verschwinden anspruchsvoller Bücher....Die Kinder verlieren sich in den Computerspielen. Und so gut sie im Daddeln werden, so schlecht werden sie darin, logisch zu denken." Seinen Studenten, bemerkte Flynn, fiel es immer schwerer, Schopenhauer zu lesen. (Zitat aus der „Zeit" vom 28.3.19)

Nur wer sich konzentrieren kann, kann gut lernen. In den westlichen Industrienationen werden bei Kindern immer häufiger Aufmerksamkeitsdefizitstörungen (ADHS) und Störungen aus dem Autismusspektrum festgestellt. Es stellt sich auch die Frage, ob unsere Schulen dieser Entwicklung entgegenwirken können oder ob die Entwicklung unseres Bildungssystems gar ein Teil des Problems



ist. Schließlich beeinflusst auch die Digitalisierung unser Lernverhalten. Wer sich nichts merken muss, trainiert sein Gedächtnis nicht mehr. Wer sich ständig ablenkt, lernt nicht sich zu konzentrieren. Überspitzt könnte man formulieren: Wer eine künstliche Intelligenz für sich denken lässt, wird selbst dumm. Ein Aspekt, den wir bei beim Digitalprojekt unserer Schulen nicht vergessen sollten. Selbstverständlich bieten Digitalisierung und Vernetzung enorme Möglichkeiten einer weltweiten „Schwarmintelligenz", Erkenntnisgewinnung und technischen Weiterentwicklung. Wie bei allem in der Welt gilt es aber auch Risiken und Nebenwirkungen insbesondere für das Individuum zu bedenken.

# „Orthopädie und Unfallchirurgie zum Anfassen“

## Viele interessierte Besucher im Evangelischen Krankenhaus in Gießen

***Rund 1400 interessierte Besucher, Patienten und Freunde des „EV“ nutzten kürzlich die Möglichkeit einen Blick hinter die Kulissen der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin zu werfen. Anlass war das 5-jährige Bestehen der Abteilung.***

Ein Zeitraum, in dem viel erreicht wurde, berichtet Professor Jens Kordelle, der Leiter der Klinik in seiner Begrüßung. Das Team hat es geschafft in diesen fünf Jahren viele moderne Behandlungsverfahren und Techniken auf hohem Niveau zu etablieren.

Auszeichnungen und erfolgreiche Zertifizierungen hätten zu einer sehr positiven Resonanz mit einem erfreulichen Patientenzulauf und einem über die Region hinaus hervorragendem Ruf geführt. „Wir sind stolz auf

das Geleistete und freuen uns, Sie auf einer Reise durch das „EV“ und die moderne Orthopädie und Unfallchirurgie begleiten zu dürfen“, so Kordelle.

Unter dem Motto „Orthopädie und Unfallchirurgie zum Anfassen“ gehörten viele Aktionsstände, Besichtigungsmöglichkeiten und Vorträge zum Rahmenprogramm. Abgerundet wurde das vielfältige Angebot durch einen Stand, an dem sich vor allem die jungen Besucher sehr fantasievoll schminken lassen konnten, und einer Tombola zugunsten der Agaplesion Haus Samaria Hospiz gGmbH.

Die neuen Pflegeschülerinnen und -schüler des „EV“ konnten den Gewinnern Preise mit einem Gesamtwert von über 3000.- € übergeben.

„Wann hat man mal die Gelegenheit eine Gelenkspiegelung an einem Knie- oder Schultermodell in einem richtigen hochmodernen Operationssaal unter Anleitung von einem Oberarzt

GERTRUDIS KLINIK

Akut - Neurologie mit spezieller Fachkompetenz für Parkinson!

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

Menschlichkeit und Medizin

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

**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

selbst durchzuführen“ freute sich Florian Valentin aus Wettenberg. Es wurde ihm dabei sehr viel Geschick bescheinigt.

Regen Zuspruch fand der Bereich Orthopädietechnik, der den Interessierten eine persönliche Ganganalyse, mit zum Teil überraschendem Ausgang, ermöglichte. Besonders die jungen Besucher freuten sich über die Möglichkeit einen Notarztwagen von innen zu bestaunen und entwickelten viel Geschick beim Puzzle mit Röntgenbildern von Kopf bis Fuß.

Über die nichtoperativen Behandlungsmöglichkeiten konnte man einen Eindruck an den Ständen Rehabilitation und Krankengymnastik gewinnen. Gleichgewichtsübungen oder das Laufen an Unterarmgehstützen, ohne das rechte Bein voll zu belasten, stellten dabei für einige Besucher eine Herausforderung dar.

Eine Minute Händedesinfektion scheint wohl nicht genug zu sein. Davon konnte man sich am Stand für Hygienemanagement unter der Schwarzlichtlampe persönlich überzeugen. „Ich dachte meine Hände sind nach der Desinfektion sauber, aber der Test hat das Gegenteil erbracht“, zeigte sich Herr Georg Barwitzki überrascht.

Eine erfolgreiche Wiederbelebung kann Leben retten. Zahlreiche Besucher nutzten die Gelegenheit altes Wissen wieder auf zu frischen oder die Wiederbelebungstechnik an einer Reanimationspuppe neu zu erlernen.

In der neuen interdisziplinären Notfallambulanz konnten außerdem der Schockraum, als Bestandteil der erfolgreichen Zertifizierung zum lokalen Traumazentrum der DGU (Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie) und der Gipsraum besichtigt werden. Voller Stolz berichtet Angelina Haller, Schülerin aus Gießen, über ihren ersten selbst angefertigten Unterarmgips.

Abgerundet wurde das Programm durch sehr gut besuchte Vorträge zu den Themen Qualitätsfaktoren des künstlichen Gelenkersatzes, Fußschmerzen und Wirbelsäulenerkrankungen sowie einer Führung durch das Radiologische Diagnostikzentrum Gießen.

Das Ziel des Aktionstages war es, Besuchern die Möglichkeit zu geben einen Einblick in den Alltag einer orthopädisch-unfallchirurgischen Klinik zu gewinnen und gleichzeitig ein wenig Scheu vor dem Krankenhaus zunehmen – was uns recht gut gelungen ist, so Prof. Kordelle am Ende der Veranstaltung. Einen besonderen Dank sprach Kordelle den großzügigen Spendern der Preise für die Tombola zugunsten des Agaplesion Haus Samaria Hospiz aus. Insgesamt 2222.- € sind als Erlös zusammengekommen, die Prof. Kordelle an Peter Weissner, dem Leiter des Haus Samaria Hospiz, übergeben konnte.

# Die Wechseljahre der Frau

## Ursachen, Symptome, Behandlung

***Als Wechseljahre - auch Klimakterium genannt – bezeichnet man die Zeit der hormonellen Umstellung der Frau. Es handelt sich nicht um eine Erkrankung, sondern um einen natürlichen Lebensabschnitt der Frau: die fruchtbare Phase geht über in die unfruchtbare Phase. In diese Zeit fällt die allerletzte Monatsblutung. Sie wird als Menopause bezeichnet und liegt im Mittel bei 51 Jahren. Der Zeitpunkt kann aber auch bereits Anfang der 40er oder erst nach Mitte der 50er liegen.***

Dabei ist es interessant, dass sowohl zwischen den verschiedenen Kulturen als auch in der historischen Betrachtung das Alter für die Menopause nur wenig variiert. Bereits im chinesischen Text „Su Wen – Reine Fragen" aus dem ersten Jahrhundert vor Christus wird das Alter von 49 Jahren genannt, nicht weit weg vom heutigen Durchschnittsalter. In der Regel ist eine Behandlung nur erforderlich, wenn durch die hormonelle Umstellung starke Beschwerden auftreten.

### Was sind die Ursachen der Wechseljahre

Die Wurzel liegt in den Eierstöcken und den dort enthaltenen Follikeln, auch Eibläschen genannt. Sie enthalten die Eizellen, die in der Phase von der Pubertät bis zur Menopause beim Eisprung freigesetzt werden. Wenn nun die Anzahl der Follikel in den Eierstöcken abnimmt und der Eisprung ausbleibt, kommt es zu einer Abnahme der Sexualhormone Östrogen und Progesteron.

### Was sind die Symptome bei Wechseljahresbeschwerden

Das herausragende Symptom sind die Hitzewallungen. Fast 75% der Frauen sind davon betroffen. Man geht von einer Störung der Temperaturregulation aus. Etwa jede dritte Frau hat so starke Beschwerden, dass ihre Lebensqualität beeinträchtigt ist. Die Beschwerden können nur wenige Jahre, aber auch bis zu 15 Jahren andauern. Im Mittel sind es 7,4 Jahre. 37% der Frauen haben auch Schlafstörungen, häufig in Verbindung mit den Hitzewallungen. Müdigkeit, Leistungsabfall und Stimmungsschwankungen sind die Folge. Frauen haben in dieser Phase ein erhöhtes Risiko für eine Depression.

Ein weiteres häufiges Symptom ist Trockenheit der Scheide, teils begleitet von Juckreiz und Brennen. Diese Beschwerden werden direkt dem Hormonmangel zugeordnet. Zahlreiche weitere Symptome können auftreten, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, sexuelle Probleme wie etwa Unlust, Harnwegsbeschwerden, innere Unruhe, Nervosität und Reizbarkeit, reduziertes Selbstwertgefühl, depressive Verstimmung, Nachtschweiße, Herzbeschwerden und ein allgemeines Erschöpfungsgefühl. Die Summe der Beschwerden wird als klimakterisches Syndrom bezeichnet.

### Was ist eine Hormontherapie

Dabei werden die Hormone zugeführt, auf deren Mangel die Beschwerden zurückgeführt werden. Der Einsatz einer Hormontherapie ist aber nicht die Regel. Er hängt ab vom Ausmaß der Beschwerden und dem Leidensdruck der Frau.

Häufig kommt eine Kombination von Östrogenen und Gestagenen zum Einsatz. Es gibt sie als Spritzen, Tabletten, Hautpflaster oder zur Verabreichung in der Scheide. Wenn eine Hormonersatztherapie erwogen wird, sollte sie möglichst früh zum Einsatz kommen. Die Wirkung der Hormontherapie vor allem auf die Hitzewallungen und Veränderung der Scheide ist gut belegt. Der Frauenarzt wird sorgfältig zwischen dem erwarteten Nutzen und möglichen Nebenwirkungen der Hormontherapie abwägen.

### Was für Alternativen gibt es zur Hormontherapie

Häufig angewendete pflanzliche Mittel sind so genannte „Pflanzen-Östrogene" aus Soja und Rotklee sowie die Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa). Die Ergebnisse von Studien sind uneinheitlich und das Ansprechen auf diese Mittel scheint auch individuell unterschiedlich zu sein.

Regelmäßiges körperliches Training kann zur Verbesserung der Hitzewallungen beitragen, ebenso ein niedrigeres Körpergewicht.

### Was kann die chinesische Medizin anbieten

In der chinesischen Gynäkologie haben Wechseljahresbeschwerden einen hohen Stellenwert und die Behandlung hat eine lange Tradition. Wie in der westlichen Medizin geht die chinesische Medizin bei diesen Beschwerden von einem Mangelsyndrom aus. Die genaue Diagnose wird bei einem so genannten Erstgespräch ermittelt. Die Therapie legt neben den körperlichen Symptomen wie Hitzewallungen großes Augenmerk auf das seelische Befinden. Innere Ruhe, Stimmungsaufhellung, Steigerung des Selbstwertgefühls, guter Schlaf und Gelassenheit stehen oftmals sogar im Vordergrund. Die Verbesserung der Leistungsfähigkeit ist ein weiteres Ziel. Letztendlich geht es um die gesamte Lebensqualität.

Die Behandlung besteht in der Mehrzahl der Fälle in einer Kombination aus regelmäßiger Akupunktur und der Einnahme von Heilkräutern. Die Apotheke bereitet auf Rezept eine Kräutermischung zu, die man zuhause in Wasser auflöst und trinkt. Der Wirkmechanismus besteht darin, den Mangel im Körper wieder aufzufüllen, um so die Ursache der Beschwerden zu beseitigen und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern. Die chinesische Behandlung kann gegebenenfalls auch mit einer Hormontherapie kombiniert werden.

**Dr. Thomas Wetzel**
Traditionelle Chinesische Medizin TCM
Weilburg

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DES GESUNDHEITSKOMPASSES ERSCHEINT AM 04. OKTOBER 2019**

# Was tun bei Nierenkrebs?

## Nierenkrebs - eine Geschichte (Teil 1)

***Heinz B. war wie vor den Kopf geschlagen. Er hatte nie etwas gespürt, nie Schmerzen gehabt, nie Blut im Urin gesehen. Wie konnte da jetzt ein Tumor in der linken Niere sein?***

Er war wegen harmloser Magenbeschwerden bei seinem Hausarzt gewesen und der hatte einen Ultraschall gemacht. Dabei war ihm zufälligerweise diese Raumforderung wie er es nannte, dieser Schatten auf der linken Niere aufgefallen. Sein Hausarzt schickte ihn in eine Röntgenpraxis. Dort wurde eine CT, eine Computertomographie durchgeführt, weil man diesen Tumor genauer betrachten wollte. Mit den CT-Bildern hatte ihn sein Arzt zum Urologen in das Krankenhaus geschickt. „Das muss wahrscheinlich operiert werden", hatte sein Hausarzt ihm gesagt.

Mit seiner Frau saß Herr B. nun angespannt in dem Besprechungszimmer des Urologen. Die letzten Nächte hatte er schlecht geschlafen. So viele Dinge gingen ihm durch den Kopf. Er war gerade einmal vor einem Jahr in Rente gegangen. Er hatte noch so viel vor. Mit seiner Frau reisen, sich um seine beiden Enkel kümmern, sehen wie sie aufwachsen. Auch in seinem Fußballverein war er sehr engagiert und wurde von seinen Vereinskameraden sehr geschätzt. Und jetzt das! Raumforderung, Tumor, Schatten – das konnte doch nur Krebs bedeuten. Er hatte Angst.

### Die Niere – Multitalent unseres Körpers

Die Nieren als Ausscheidungsorgane sind für die Produktion von Urin zuständig, mit dem Giftstoffe aus dem Blut herausgefiltert und ausgeschieden werden. Sie regulieren den Wasser- und Salzhaushalt unseres Körpers und beeinflussen den Blutdruck. Darüber hinaus spielen sie beim Blutaufbau eine wichtige Rolle.

### Wie entsteht Nierenkrebs?

Der Nierenkrebs ist eine bösartige Erkrankung. Hierbei entarten Zellen des Nierengewebes, vermehren sich unkontrolliert und breiten sich in der Niere aus. Dabei können sie an die Nierenoberfläche gelangen, dort weiter in die Umgebung hinein wachsen oder über Blut- oder Lymphwege in die Lymphknoten oder in andere Organe (am häufigsten die Lunge) gelangen und dort Absiedlungen, sogenannte Metastasen setzen.

Am häufigsten tritt der Nierenkrebs zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr auf. Männer erkranken häufiger am Nierenkrebs als Frauen.

### Wie häufig ist Nierenkrebs und was sind Risikofaktoren?

Wir zählen in Deutschland pro Jahr etwa 6 neue Erkrankungsfälle auf 100.000 Einwohner. In den letzten 25 Jahren ist die Wahrscheinlichkeit deutlich gesunken, am Nierenkrebs zu versterben. Grund dafür ist, dass heutzutage die meisten Nierentumore frühzeitig als Zufallsbefund entdeckt werden, wenn sie noch klein sind. In früheren Jahren führten Schmerzen, sichtbares Blut im Urin und ein durch die Bauchdecke tastbarer Tumor zur Diagnose Nierenkrebs.

Heute liegt das Risiko an einem diagnostizierten Nierenkrebs zu versterben bei etwa 30 Prozent. Risikofaktoren für die Entstehung von Nierenkrebs sind Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, zystische Nierenerkrankungen und chronische Hämodialyse. Am PC-Bildschirm schaute sich der Urologe die CT-Bilder an und erläuterte Heinz B. und seiner Frau, was es zu sehen gab. Da war dieser Tumor im unteren Nierenbereich mit einem Durchmesser von 5 cm. „Kann das nicht auch gutartig sein?", fragte Herr B. „Ich will Sie jetzt nicht noch mehr beunruhigen", antwortete der Urologe, „aber im CT hat dieser Tumor alle Kriterien für eine bösartige Veränderung der Niere. Daher sollte dieser Tumor durch eine Operation entfernt werden. Aufgrund der relativ geringen Größe und der günstigen Position, kann der Tumor voraussichtlich herausoperiert werden, ohne die gesamte Niere entfernen zu müssen. Und es gibt auch gute Nachrichten – auf den CT-Bildern scheint der Tumor eng auf die Niere begrenzt zu sein, es sind keine Metastasen sichtbar, also bestehen gute Aussichten, dass Sie durch diese Operation geheilt werden können." Das hörte sich gut an und nahm Herrn B. einen Teil seiner Ängste. Seine Niere behalten zu können tröstete Herrn

▶ *weiter lesen auf nächster Seite*

**Dr. med.**
**Achim Elert MHBA**
Chefarzt Klinik für Urologie, Kinderurologie und Urologische Onkologie
Klinikum Wetzlar
Viszerale und Onkologische Chirurgie

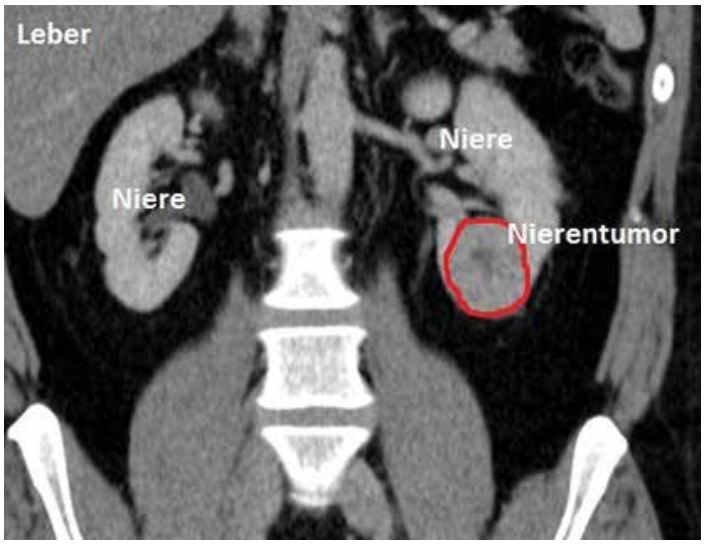
B., auch wenn er nicht begeistert davon war, sich operieren lassen zu müssen. Der Urologe erläuterte dem Ehepaar das Vorgehen bei der Operation. Der Eingriff würde etwas über eine Stunde dauern. Der Krankenhausaufenthalt würde ca. eine Woche betragen. Für die Operation wurde ein Termin für die übernächste Woche vereinbart.

### Wie wird Nierenkrebs behandelt?

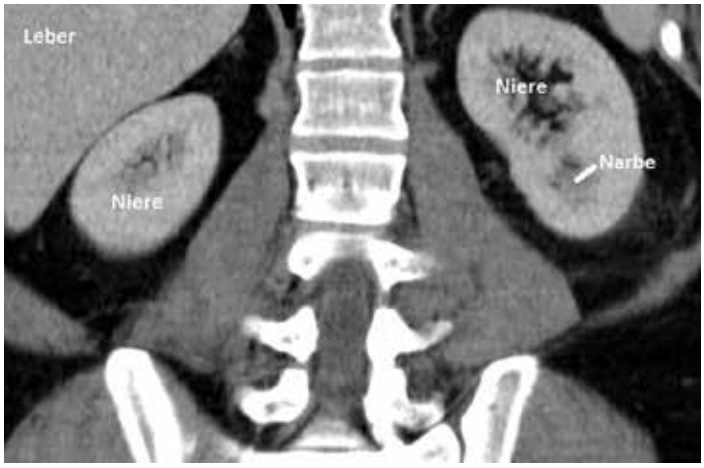
Wird ein Nierentumor entdeckt und ist er nicht zu groß und hat eine günstige Position, dann wird der Operateur stets versuchen, den Tumor mit einem Sicherheitsabstand von wenigen Millimetern zum gesunden Nierengewebe zu entfernen und die Niere zu erhalten.

Nur bei sehr großen oder zentral sitzenden Tumoren ist eine komplette Entfernung der Niere mit dem Tumor notwendig.

Eine etwaige Biopsie des Tumors und dann ein abwartendes Verhalten mit Kontrollen ohne zu operieren sind nur bei sehr kleinen Tumoren und sehr alten oder kranken Patienten sinnvoll.




*Computertomographie im Längsschnitt: Der Nierentumor der linken Niere (rot umrandet) vor der nierenerhaltenden Operation*




*Computertomographie im Längsschnitt: Bereits 3 Monate nach der Operation ist nur noch eine Narbe an der Niere zu erkennen*

Naturheilpraxis
Margit Dörner
Homöopathie - Augendiagnose
Akupunktur – Laser-Therapie
Psychosomatik – Neuraltherapie
Fußreflexzonenmassage
Heilpraktiker-Ausbildung
35586 Wetzlar - Hermannstein
Tannenweg 25
Tel. 06441 / 33546 – Mobil 0171 / 2869694
Fax 06441 / 390808
Behandlungstermine nach Vereinbarung!

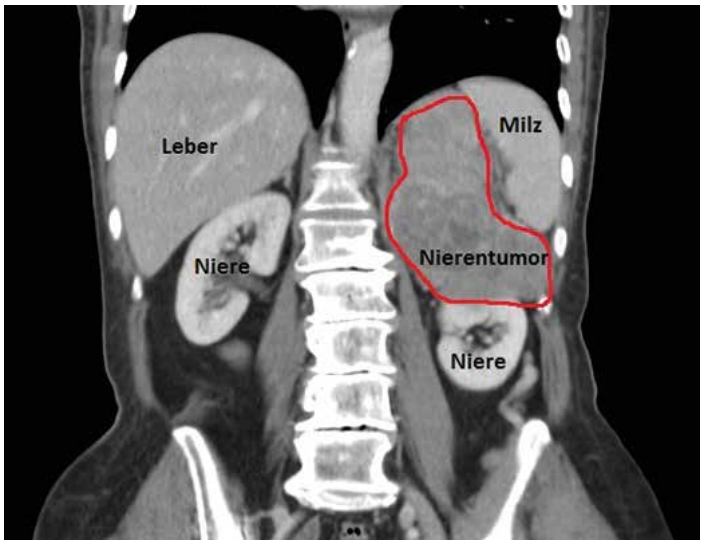
### Was tun, wenn der Nierenkrebs bereits gestreut hat?

Etwa 10 Prozent der Nierenkrebserkrankungen haben bei ihrer Entdeckung bereits Metastasen gesetzt. In der Zeit nach einer Operation entwickeln noch 20 Prozent der Patienten Metastasen. Insgesamt erkranken ca. 5.000 Einwohner pro Jahr in Deutschland an einem Nierenkrebs mit Metastasen. Das Problem des Nierenkrebses ist, dass er im Gegensatz zu vielen anderen Krebsarten weder auf eine Chemotherapie noch auf eine Strahlentherapie anspricht. Das macht ihn so gefährlich.

Die Erfolge bei der Behandlung von weit fortgeschrittenen bzw. metastasierten Nierenkrebserkrankungen mit Medikamenten sind mittlerweile so gut wie noch nie zuvor. Durch den Einsatz von sogenannten Tyrokinaseinhibitoren (TKI), die die Blutgefäßversorgung der Tumorzellen stören und sie somit von ihrer Ernährung abschneiden, konnten bereits deutlich verbesserte Erfolge erzielt werden. Aktuell große Hoffnungen wird auf die neu entwickelten Checkpoint-Inhibitoren gesetzt, die über eine Blockade in den Immunwegen Tumorzellen in ihrem Wachstum hemmen. Sowohl die TKI als auch die Checkpoint-Inhibitoren können entweder allein oder in einer Kombination angewendet werden. Zwar können diese Medikamente die Nierenkrebserkrankung nicht heilen, aber sie verlängern die Lebenszeit deutlich.

Mittlerweile sind vier Jahre vergangen, seitdem Heinz B. operiert wurde. Seine Niere konnte erhalten und der Nierenkrebs komplett entfernt werden. Er war bereits 7 Tage nach der Operation aus dem Krankenhaus entlassen worden. Weder bei der Operation noch in der Zeit der Wundheilung gab es irgendwelche Probleme. Heute erinnert nur noch die Narbe an die Operation. Herr B. und seine Familie sind überglücklich, dass der Nierenkrebs rechtzeitig erkannt und durch die Operation entfernt wurde. Regelmäßig stellt sich Herr B. bei seinem Urologen zur Nachsorge vor. Dieser ist sehr zufrieden. Die Blutwerte sind gut. Die Ultraschall- und computergraphischen Kontrollen zeigten keinerlei Auffälligkeiten.

„So kann es bleiben", denkt Herr B. häufig. Seine Tumorerkrankung hatte auch etwas Gutes. Herr B. genießt nun sein Leben heute doppelt und dreifach und ist dankbar für jeden gesunden Tag, an dem er für sich selbst und seine Familie, seine Enkelkinder da sein kann. Er weiß, dass dies nicht selbstverständlich ist.




*Computertomographie im Längsschnitt: Ein sehr großer Nierentumor der fast die gesamte linke Niere einnimmt (rot umrandet). Hier muss meistens die gesamte Niere mit dem Tumor entfernt werden*

Manchmal trifft er sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen. Er hört sich jede einzelne Geschichte an, gibt gerne Auskunft, wie er sich fühlte, als der Nierenkrebs bei ihm festgestellt wurde. Es ist ihm wichtig, anderen Betroffenen zu vermitteln, dass sie sich von ihrer Angst nicht lähmen lassen sollen, den Kopf nicht in den Sand stecken sollen: „Geht diese Erkrankung aktiv an! Übernehmt die Verantwortung für euer Leben, eure Therapie und eure Gesundung. Redet über eure Krankheit und lasst euch von kompetenten Ärzten helfen."

Was hatte sein Operateur damals vor der Operation gesagt? „Herr B., das ist jetzt echtes Teamwork. Wir klären den Nierenkrebs ab und operieren Sie. Und Sie versprechen, gesund zu werden und Freude an ihrem Leben zu haben. Das sind die besten Voraussetzungen, diese Tumorerkrankung zu besiegen!"

## Wer hilft bei Nierenkrebs?

Die kompetenten Ansprechpartner für Nierenkrebserkrankungen sind die Fachärzte für Urologie. Entweder vereinbart man einen Termin bei einem niedergelassenen Urologen in der Praxis oder lässt sich bezüglich der verschiedenen Möglichkeiten einer Operation oder hinsichtlich der medikamentösen Therapie bei fortgeschrittener Erkrankung von den Spezialisten der Klinik für Urologie, Kinderurologie und Urologische Onkologie am Klinikum Wetzlar beraten. Die Klinik bietet hierfür eine Zweitmeinungssprechstunde an. Auf der Internetseite der Urologischen Klinik können Sie sich schon einmal über die Klinik und über urologische Erkrankungen informieren (s. grüner Kasten).

*https://www.lahn-dill-kliniken.de/medizin-pflege/wetzlar/urologie-kinderurologie-und-urologische-onkologie.html*

*Das Lebenshaus e. V. bietet eine Selbsthilfegruppe für Nierenkrebs an, in der sich Betroffene treffen und untereinander austauschen können. Ansprechpartner für den Lahn-Dill-Kreis ist der Vorsitzende Herr Dieter Ludwig (Internetkontakt: https://www.daslebenshaus.org/regionale-kontakte/nierenkrebs-gruppen/lahn-dill.html)*

Leica

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).

Leica Camera AG | Am Leitz-Park 5 | 35578 WETZLAR | DEUTSCHLAND | www.leica-camera.com

# NEUHEIT zur Netzhaut- und Glaukomvorsorge mit Weitblick

***In den westlichen Industrieländern sind Glaukom- und Netzhauterkrankungen die häufigsten Erblindungsursachen. Unsere Vorsorgeuntersuchungen der Netzhaut und des Sehnervs geben ihnen und ihrer Familie die Gewissheit, weiterhin „gesund zu Sehen".***

### Optische Cohärenz Tomographie - (OCT)

Das Flaggschiff der augenärztlichen Diagnostik erlaubt eine völlig neue Dimension der diagnostischen Bildgebung Ihrer Augen. Die Optische Cohärenz Tomographie, auch OCT genannt, ist ein Verfahren zur Darstellung der verschiedenen Schichten der Netzhaut, des Sehnervenkopfes und des vorderen Augenabschnittes. Ähnlich dem Ultraschall werden dabei einzelne Gewebeschichten berührungslos abgetastet und im Querschnitt dargestellt. Diese Untersuchungen erfolgen ohne Zugabe von Medikamenten und sind schmerzfrei.

### Modernste – SPECTRALIS Weitwinkel Netzhautvorsorge - OCT

Diese modernen Laserscanneraufnahmen sichern präzise diagnostische Möglichkeiten, die weit über die konventionellen Methoden hinausgehen. Der Scanninglaser liefert eine umfassendere Darstellung von Netzhaut, Macula und Sehnerv in einer hochauflösenden, kontrastreichen Aufnahme. Diese Weitwinkel Laser Scanning Aufnahmen unterstützen den Arzt bei der frühestmöglichen Erkennung, Diagnose und Verlaufskontrolle einer Augenerkrankung. Besonders hilfreich ist die OCT bei Fragestellungen zu Flüssigkeitseinlagerungen und Schwellungen der Netzhaut.

### Aufnahmen der vorderen Augenabschnitte

Bei speziellen Fragestellungen zum Grünen Star (Glaukom) werden neben der Untersuchung des Sehnervenkopfes zusätzlich präzise Schichtaufnahmen der vorderen Augenabschnitte durchgeführt.

Regelmäßig durchgeführte Untersuchungen garantieren die sichere Früherkennung und dienen der Verlaufsanalyse fortschreitender Schäden am Sehnervenkopf und der Netzhaut.

**Dr. med. Monika Kneip**
Fachärztin
für Augenheilkunde
Wetzlar

*Aktiv für Ihre Augengesundheit!*
*Denn: SEHEN IST LEBEN!*

# Die Refluxkrankheit und ihre Folgen

***20 Millionen Mal pro Jahr lautet die Diagnose in den Arztpraxen „Magenbeschwerden" und 25% der Bevölkerung leiden mindestens 1 Mal pro Monat unter Sodbrennen.***

Die Refluxkrankheit ist ein pathologisch gesteigerter Rückfluss des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre. Ursache ist oftmals ein gestörter Verschlussmechanismus des unteren Speiseröhrenschließmuskels. Etwa jeder fünfte Mensch in Deutschland ist davon betroffen. Patienten mit einer Refluxkrankheit leiden unter Sodbrennen, saurem Aufstoßen und Brennen im Rachen. Die Beschwerden verschlimmern sich oft nach dem Genuss voluminöser Speisen, säurehaltiger Lebensmittel und im Liegen.

Es bestehen konservative und operative Therapieoptionen und die gute Nachricht lautet: Die Refluxerkrankung kann behandelt werden!

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-uww.de

Allgemeine Maßnahmen, wie z.B. nachts mit leicht erhöhtem Oberkörper und in Linksseitenlage zu schlafen sowie eine Umgestaltung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils führen bei vielen Betroffenen bereits zu einer deutlichen Linderung der Symptome. So sind körperliche Aktivitäten, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin aber vor allem eine Gewichtsabnahme bei Übergewicht besonders förderlich.

Eine medikamentöse Reflux-Behandlung hilft bei ca. 90 Prozent der Betroffenen. Sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPI) gelten in der Reflux-Therapie als Medikament der ersten Wahl. Zu diesen Substanzen zählen beispielsweise Omeprazol oder Pantoprazol. Gegen eine übermäßige Magensäureproduktion kann außerdem der Einsatz weiterer magensäurereduzierender Medikamente (sogenannte Antazida) sinnvoll sein. Wenn sich die Refluxkrankheit in einem sehr fortgeschrittenen Stadium befindet und sich nicht medikamentös behandeln lässt kann eine Operation notwendig werden. Dabei wird eine Manschette aus dem oberen Bereich des Magens gebildet und um das untere Ende der Speiseröhre gelegt und festgenäht. Die Manschette dient dabei als Stabilisator des Speiseröhrenschließmuskels.

**PD Dr. Ulrich Grandel**
Teamchefarzt der Klinik
für Innere Medizin
Asklepiosklinik Lich

# Musizieren – Wunderwaffe für Körper, Geist und Seele

***Der Musikwissenschaftler und –psychologe Heiner Gembris hat einmal auf die Frage, ob Musizieren schlau mache, geantwortet: „Ich würde eher sagen: Wer schlau ist, macht Musik."***

Musizieren ist mit seiner schier unglaublichen Zahl an positiven Nebenwirkungen mittlerweile als eines der besten Rezepte für körperliches und seelisches Wohlbefinden anerkannt. Musizieren hat nachweislich positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die Gehirnaktivität des Menschen, regt die Atmung und das Herz-Kreislauf-System an, intensiviert die Körperwahrnehmung, unterstützt die Konzentrationsfähigkeit und hält geistig jung. Musizieren dient der selbstbestimmten Freizeitgestaltung, fördert die Allgemeinbildung, stärkt Intelligenz, Kreativität, Selbstbewusstsein und Sozialverhalten … und macht vor allem eines: Spaß!

Als Mitgliedsschule im VdM (Verband deutscher Musikschulen) bietet die Wetzlarer Musikschule zahlreiche Förderprogramme für Klein- und Vorschulkinder, Instrumentalunterricht, Kammermusikgruppen, Spielkreise, Ensembles, Orchester, Bigband, Rockbands und Gesangsgruppen – alle miteinander bilden das Fundament der Musikschule.

*„Mit Musik geht alles besser", sang Rudi Schuricke einst. Klingt einfach, ist es auch. Man könnte auch sagen: Mit Musizieren kommt man einfach besser durchs Leben.*

Das Musizieren als eine wahre Wunderwaffe für Körper, Geist und Seele steht jeder Altersklasse offen, auch den „älteren Semestern". Das überkommene Sprichwort »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« ist längst überholt. Mit zunehmendem Alter lernt man sicherlich anders, vielleicht auch langsamer, aber wesentlich bewusster und vor allem aus einer ganz anderen Motivation und Zielsetzung heraus.

So kann man auch im fortgeschrittenen Alter im Chor singen, in grauer Vorzeit erworbene Instrumentalkenntnisse auffrischen oder gar ein Instrument von der Pike auf neu erlernen! Denn es gibt nichts Besseres, als sich mit schönen Dingen zu beschäftigen und dabei zugleich noch etwas für seine Gesundheit und geistige Fitness zu tun und dabei sogar modernen Volkskrankheiten wie z.B. Demenz oder Depressionen vorzubeugen.

Die Wetzlarer Musikschule bietet mit Projektchören, dem Blasorchester „Jetzt oder nie" und dem Gruppenangebot „Tischharfe" gleich mehrere Möglichkeiten für die Generation 50 plus, den Einstieg in das gemeinsame Musizieren zu finden – ganz ohne Vorkenntnisse und mittels einer speziellen pädagogischen Herangehensweise. ■

**Thomas Sander**
Schulleitung
Wetzlarer Musikschule e.V.

*Für eine individuelle Beratung und Möglichkeiten zum Hospitieren oder für eine Schnupperstunde stehen Schulleitung und Lehrkräfte unter www.wetzlarer-musikschule.de gerne zur Verfügung.*

bad & heizung®
GARANTIERT 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

wäd
werksärztlicher dienst
wetzlar e. V.

**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

# Die Übervorteilung ausländischer Online-Apotheken

## Vor allem kleinere Apotheken im ländlichem Raum sind bedroht

**Dr. Astrid Mannes, MdB**
Mitglied im Ausschuss für Bildung und Forschung

***Kauft man in Deutschland ein verschreibungspflichtiges Medikament, so muss man keinen Preisvergleich anstellen. In jeder Apotheke in Deutschland, ob in Hamburg, München, Modautal oder Röbel, zahlt der Patient für das gleiche Präparat gleich viel. Dafür sorgt die Arzneimittelpreisverordnung, an die auch die deutschen Versandapotheken gebunden sind.***

Im Oktober 2016 hat der Europäische Gerichtshof (EuGH) geurteilt, dass die deutsche Arzneimittelpreisverordnung für ausländische Versandapotheken nicht gilt, wenn sie rezeptpflichtige Medikamente zu Patienten nach Deutschland schicken. Das bedeutet: Die strenge Preisbindung für verschreibungspflichtige Arzneien (sog. Rx-Arzneimittel) gilt nur für deutsche Apotheken bzw. deutsche Versandapotheken, aber nicht für die europäischen. Durch dieses Urteil erhalten ausländische Versandapotheken Wettbewerbsvorteile gegenüber den deutschen Apotheken, denn nur ausländische Apotheken dürfen den Patienten in Deutschland Rabatte anbieten bzw. mit Patientenvertretungen Rabattverträge vereinbaren.

Das Urteil des europäischen Gerichtshofs hat somit sehr weitreichende Konsequenzen für die künftige Gesundheitsversorgung in Deutschland.

Zunächst könnte man meinen, dass es für Patienten vorteilhaft sein müsste, ihre Medikamente im Ausland preiswerter beziehen zu können. Doch die Wettbewerbsverzerrung ist nur scheinbar und nur kurzfristig für den Patienten vorteilhaft. Denn die ausländischen Versandapotheken könnten durch ihre Bevorteilung viele deutsche Apotheken in ihrer Existenz gefährden. Vor allem steht zu befürchten, dass es die kleineren Apotheken im ländlichen Raum treffen wird. Mit rund 90 Prozent der Fläche Deutschlands und mehr als der Hälfte der Einwohner fällt dem ländlichen Raum eine besondere Bedeutung zu.

Patienten, die wegen niedrigerer Preise bei einer ausländischen Versandapotheke bestellen, bedenken nicht, dass sich eine Versandapotheke nicht an den teuren Gemeinwohlaufgaben wie dem Nacht- und dem Notdienst beteiligt. Bei der Apotheke vor Ort nimmt zudem die personalintensive Beratung einen großen Stellenwert ein. Häufig hat sich über Jahre hinweg ein Vertrauensverhältnis zwischen dem Apotheker und seinen Stammkunden aufgebaut. Der Apotheker vor Ort berät aber nicht nur zu Nebenwirkungen, Unverträglichkeiten und Dosierung, sondern bietet auch einen Arzneimittel-Check an. Er fertigt – im Unterschied zur Versandapotheke – auch nach individuellen Rezepten Medikamente an und hält Impfstoffe für Pandemiefälle bereit. Nicht zu vergessen: Apotheken vor Ort sind Ausbildungsbetriebe und übernehmen auch damit eine wichtige Zukunftsaufgabe. Bedenken wir in diesem Zusammenhang auch, dass Betäubungsmittel nicht über Paketdienste zugestellt werden dürfen.

In meinem Wahlkreis gibt es eine Apotheke, die eine Gehörlosensprechstunde anbietet. Zu bestimmten Zeiten können sich taube Patienten mittels eines Gebärdendolmetschers mit dem Apotheker austauschen und ihre Fragen klären. Das alles bietet keine Versandapotheke.

Allzu viele Patienten in Deutschland profitieren gar nicht von der gekippten Preisbindung für ausländische Versandhändler. Die gesetzlich Krankenversicherten bekommen die medizinisch notwendigen Medikamente ohnehin weitestgehend kostenfrei. Belastet werden Patienten allenfalls über die Zuzahlung. Patienten mit chronischen Erkrankungen, die viele Arzneimittel benötigen, sind in der Regel nach Überschreiten einer Belastungsgrenze von den Zuzahlungen befreit.

Bei genauerem Hinsehen sind die Vorteile für Patienten also im Abwägungsprozess zu vernachlässigen vor dem Hintergrund, dass die Bevorteilung der ausländischen Versandapotheken die qualitativ hochwertige Arzneimittelversorgung in Deutschland gefährdet. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass bis zu 50 Prozent der Medikamente, die in Entwicklungsländern vertrieben werden, gefälscht sind und warnt, dass mit steigendem Internethandel auch das Risiko für die Patienten steige, mit Fälschungen versorgt zu werden. Die derzeitige Situation des Arzneimittelverkaufs in Deutschland mit transparenten Vertriebswegen über Großhandel und die Apotheken vor Ort erschwert es hingegen, gefälschte Ware in Umlauf zu bringen.

Die Vorteile des ggf. bei einzelnen Medikamenten preiswerteren ausländischen Versandhandels werden von den Nachteilen somit schnell überwogen.

Nachdem Amazon die US-amerikanische Online-Apotheke PillPack übernommen und damit den Einstieg in den US-amerikanischen Markt bereits vollzogen hat, scheint es nur noch eine Frage der Zeit zu sein, bis auch Amazon den deutschen Markt mit Medikamenten beliefert.

Seit Jahren schon dringt der Onlinehandel mit Medikamenten immer stärker in den Arzneimittelmarkt ein. Im Bereich der rezeptfreien Medikamente machte er 2017 in Deutschland gut 13 Prozent aus - bei stark steigender Tendenz. Im Bereich der rezeptpflichtigen Arzneimittel liegt der Online-Handel erst bei rund einem Prozent.

Nicht ohne Grund hat sich der ehemalige Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe für das Verbot des Versandgeschäfts mit verschreibungspflichtigen Medikamenten stark gemacht und sicherlich nicht ohne Grund verbieten rund drei Viertel der europäischen Staaten den Versandhandel für Rx-Arzneimittel. Die Unionsparteien haben es als Erfolg empfunden, dass im aktuellen Koalitionsvertrag aufgenommen wurde: „Um die Apotheken vor Ort zu stärken, setzen wir uns für ein Verbot des Versandhandels mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln ein."

Unter dem Stichwort Gesundheit und Pflege heißt es ganz allgemein im Koalitionsvertrag zudem: „Wir werden sicherstellen, dass alle auch zukünftig eine gute, flächendeckende medizinische und pflegerische Versorgung von Beginn bis zum Ende

ihres Lebens erhalten, unabhängig von ihrem Einkommen und Wohnort. Das Patientenwohl ist für uns entscheidender Maßstab für gesundheitspolitische Entscheidungen, die Patientenorientierung ist unser Leitbild für das Gesundheitswesen."

Damit also die deutschen Patienten die Folgen des EuGH-Urteils nicht bald schon durch eine fehlende wohnortnahe Versorgung mit Arzneimitteln spüren, ist Gesundheitsminister Jens Spahn nun aktiv gefordert. Er muss einen rechtskonformen Weg finden, die Existenzbedrohung insbesondere der Apotheken im ländlichen Raum abzuwenden.

Mögliche Handlungsoptionen für den Gesundheitsminister sind die Aufhebung der Preisbindung und des Sachleistungsprinzips in Deutschland oder ein generelles Verbot des Versandhandels mit verschreibungspflichtigen Medikamenten. Nur mit einem generellen Versandhandelsverbot für Rx-Arzneimittel wird man die kleinen Apotheken insbesondere im ländlichen Raum vor einem Abrutschen unter die Rentabilitätsgrenze bewahren können. Es ist nicht sinnvoll, die Apotheken durch Aufhebung aller Regulierungen dem vollen Konkurrenzkampf des Marktes auszusetzen. Im Ergebnis würde jede Apotheke Einsparpotentiale bei der Beratungsleistung, beim Personal usw. suchen, die zu Lasten der Patienten gingen und daher im Gesundheitsbereich nicht gewollt sein können. Gesundheit ist ein hohes Gut! Daher muss uns an einer flächendeckenden Versorgung des Landes gelegen sein und nicht an der Bildung von Ketten und Großapotheken, die sich nur noch in lukrativen Ballungsräumen ansiedeln. Es gibt also übergeordnete Interessen, diesen sensiblen Bereich nicht dem freien Markt zu überlassen.

Wir sollten uns immer vor Augen halten, dass es sich bei Medikamenten nicht um irgendwelche Ware handelt. Ein besonderer Regulierungsbedarf des Staates leitet sich daraus ab, dass die flächendeckende Versorgung unseres Landes mit Apotheken ein öffentliches Gut und eine gute Gesundheit der Menschen ein Gemeinwohlinteresse ist.

Mit der derzeitigen Bevorzugung des Online-Handels auch bei verschreibungspflichtigen Medikamenten hängt über unseren Präsenzapotheken ein Damoklesschwert. Über 80 Prozent ihrer Umsätze und den Großteil ihrer Erträge erwirtschaften sie nach Angabe der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände mit verschreibungspflichtigen Medikamenten. Nimmt der Preisdruck weiter zu, steht zu befürchten, dass sich die Zahl der derzeit rund 19.800 Apotheken in Deutschland deutlich reduzieren könnte. Seit 2009 hat sich die Zahl der Apotheken bereits um über 1.800 reduziert. In Deutschland kommen im Durchschnitt auf 100.000 Einwohner 24 Apotheken. Der Durchschnitt der EU-Länder liegt bei 31 Apotheken pro 100.000 Einwohner.

Gibt es am Ort keine Apotheke mehr, überlegt sich mancher Patient, ob er nicht lieber das benötigte Medikament online bestellt und auf eine Beratung verzichtet, bevor er lange Wege zur nächsten Apotheke auf sich nimmt. Damit entkoppeln wir zunehmend den Erwerb von Medikamenten, auch von verschreibungspflichtigen, von der persönlichen Beratung.

Letztlich geht die direkte Kontaktaufnahme zum Patienten in der Apotheke vor Ort üblicherweise vom Apothekenpersonal aus, während im Falle der online-Bestellung der Patient (als Laie) selber seinen Beratungsbedarf erkennen und von sich aus aktiv werden muss, um mit der (ausländischen) Versandapotheke telefonisch Kontakt aufzunehmen.

Aktuelle Studien zeigen gemäß Aussage von Professor Dr. Uwe May, Cosima Bauer und Dr. Heinz-Uwe Dettling („Versandverbot für verschreibungspflichtige Arzneimittel", Deutscher Apotheker Verlag, 1. Aufl. 2017), dass Apotheker vor Ort mehrfach am Tag Kontakt mit den verschreibenden Ärzten aufnehmen, um Nachfragen zu der Verordnung zu klären. Ein Großteil der Ärzte hatte hingegen nie beruflichen Kontakt zu einer ausländischen Versandapotheke.

Die Regierungskoalition hat den Bedarf erkannt, den ländlichen Raum verstärkt in den Fokus zu nehmen und zu stärken und eine Kommission „Gleichwertige Lebensverhältnisse" angestoßen. Hier muss auch die Frage nach dem Bestand der Apotheken vor Ort im Mittelpunkt stehen. Denn wenn Menschen weite Wege zur nächsten Apotheke und zum Arzt zurücklegen müssen, gerade dann, wenn sie krank sind und es ihnen nicht gut geht, dann helfen alle anderen Maßnahmen zur Stärkung des ländlichen Raumes nicht, dann wird das Leben dort beschwerlich und unattraktiv.

Wir dürfen dieses Thema in seiner Brisanz nicht unterschätzen. Auch die Menschen in unserem Land machen sich Sorgen. Nicht ohne Grund haben sich 1,2 Millionen Menschen bei einer bundesweiten Aktion 2016 durch ihre Unterschrift in einer entsprechenden Liste für den Schutz der wohnortnahen Apotheken vor dem ausländischen Versandhandel ausgesprochen.

Diakonie
Tagespflege

Tagespflege im Sonntagspark

Die hell und freundlich eingerichteten Räume der Tagespflege befinden sich im Ergeschoss der Wohnanlage „Im Sonntagspark". Alle Räumlichkeiten sind behindertengerecht eingerichtet.

*Die Pflegekasse stellt jeden Monat Gelder für die Tagespflege inklusive Fahrdienst bereit.*

Für ein Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Ihre Ansprechpartnerin: Frau Ursula Werner
Telefon: 02773 8348891 • E-Mail: tagespflege.ds.haiger@ekhn.de

Tagespflege im Sonntagspark • Löhrstraße 16 • 35708 Haiger

# Bei Anruf Arzt. Rund um die Uhr.

## Kampagne der KV Hessen zur 116117

***Nur 13 Prozent der Hessen kennen die 116117. Bekannt sind der Bereitschaftsdienst und die Rufnummer – wenn überhaupt – bei älteren Menschen in ländlichen Regionen.***

Jüngeren Menschen in Frankfurt, Offenbach, Darmstadt, Kassel oder Wiesbaden sind die 116117 und der Ärztliche Bereitschaftsdienst 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 (ÄBD) 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 erzeugen, 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.“

*Weitere Informationen unter www.kvhessen.de/116117*

Ein reichweitenstarker Hörfunk-Spot auf hr3 und YOU FM, mehr als 150 Großflächenplakate in elf hessischen Ballungsräumen, 15 Busse mit Heckflächenwerbung, Online-Banner im Internet und Postkarten zum Mitnehmen in der Gastronomie – noch nie zuvor hat die KVH den Bereitschaftsdienst und dessen Telefonnummer 116117 derart offensiv in den Mittelpunkt ihrer Kommunikation gerückt.

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.

# Schmerzen im „unteren“ Rücken

***Bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen werden häufig Veränderungen im Bereich der Iliosakralgelenke diagnostiziert – insbesondere dann, wenn die Schmerzen die unteren beckennahen Abschnitte des Rückens betreffen.***

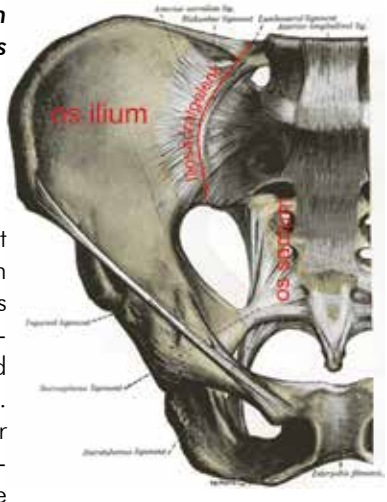
## Was ist das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk, abgekürzt ISG, ist ein Gelenk das zwischen dem Darmbein, lateinisch Os Ileum und dem Kreuzbein, lateinisch Os Sakrum gebildet wird (ISG: Ilium-Sakrum-Gelenk). Neben dem unteren Ende der Wirbelsäule in Höhe des Gesäßes liegen auf beiden Seiten je ein Gelenk zwischen den beiden Darmbeinknochen und dem Kreuzbein.

Bis etwa zum 10. Lebensjahr sind die Gelenkflächen flach und eben. Ab dem 20. Lebensjahr entwickeln sich deckungsgleiche Unregelmäßigkeiten der iliakalen und sakralen Gelenkflächen. Ab dem 30. Lebensjahr verformen sich die Gelenkflächen zu einem Bogen. Ab dem 4. Lebensjahrzent ist eine deutliche Erhebung der Iliacalenränder zu tasten (bildlicher Vergleich: wie eine halbgeöffnete Ölsardinendose). Gleichzeitig bilden sich am sakralen Rand Veränderungen, die man Osteophyten nennt und die Gelenkoberfläche wird rauer. Eine Symmetrie zwischen beiden Seiten ist dann auch nicht mehr vorhanden.Osteophyten sind degenerative, strukturelle Veränderungen in Form von knöchernen Ausläufern am Rande des Knochens.

Ab dem 50. Lebensjahrzent treten gehäuft Osteophyten und Ankylosen auf.

Die **Ankylose** ist der medizinische Fachausdruck für eine Gelenksteife. Diese kann bedingt sein durch eine Verknöcherung des Gelenkspalts oder durch Veränderungen (Narbenzüge) der Gelenkkapsel.




## Das Gelenk im Aufbau

Wie alle Gelenke, wird auch das Iliosakralgelenk von zahlreichen Bändern (Ligamenten), welche längs, quer und schräg verlaufen, zusammengehalten. Zusätzlich sorgt die Kraft mehrerer Muskelgruppen die gekoppelt vom Thorax bis zu den Beinen reichen, jeweils mit Faszien umgeben und in Schichten aufeinander aufgebaut sind, für ein aufrechtes Gangbild.

## Warum ist dieses Gebiet so schmerzempfindlich?

Das Kreuzbein steht in Verbindung mit Nerven, die aus der Wirbelsäule austreten, genauer mit dem 5. Lumbalwurzelnerv und Nerven aus dem Sakralnervenwurzelbereich 1 – 4.

Die Ursache von Rückenschmerzen liegt jedoch meist in mehreren Faktoren: Muskelverspannung, eine Bandscheibenproblematik und degenerative Veränderung der Wirbelsäule die sich über mehrere Segmente (Nervenaustrittsbereiche) erstrecken. Besteht bereits über längere Zeit eine Belastungshaltung bzw. Schonhaltung z. B. im Lendenwirbelsäulenbereich, kann dies zur Aktivierung der Schmerzrezeptoren im Sakralbereich führen. Das bedeutet: die Region des Sakralgelenks ist Zielort für übertragenen Schmerz der Nerven aus den Nervenaustrittstellen der Lendenwirbelsäule und natürlich auch des Sakralbereichs.

So können Schmerzen im Bereich des Iliosakralgelenkes auch von den Bandscheiben, den Zwischenwirbelgelenken oder den Muskeln im unteren Teil der Lendenwirbelsäule herrühren.

## Die manuelle Behandlung des Iliosakralgenkes

Vor der Behandlung wird geprüft ob die Ursache der Schmerzen in der Lendenwirbelsäule oder im Sakralbereich oder beidem liegt. Auch werden alle Diagnosen, die eine konservative Behandlung nicht erlauben, ausgeschlossen. Wird bei der Untersuchung des Iliosakralgelenkes festgestellt, dass die Schmerzen wahrscheinlich aufgrund von Blockaden durch Bänder und Muskelzügen verursacht sind, können spezielle manuelle Techniken hilfreich sein.

Je älter das Gelenk desto mehr sind die Osteophyten und Knochenränder miteinander verbunden, so dass eine Blockade aufgrund knöchernen Verwachsungen komplizierter zu behandeln ist. Es bedarf etwas Übung und Fingerspitzengefühl um überhaupt eine Bewegungen dieser Gelenke festzustellen.

Spezielle computertomographische Untersuchungen zeigen bei besonderer Belastung lediglich eine Bewegung von 1,0° Flexion (Beugung) bzw. 1,6° Rotation zwischen den Knochenteilen.

In jedem Fall sind mobilisierende Eigenübungen entweder zur Stabilisierung einer erfolgreichen Behandlung oder zur allgemeinen Entlastung in diesem Gebiet hilfreich.

**Claudia Agne**
Heilpraktikerin
Funktionelle Osteopathie
Ehringshausen-Katzenfurt

**24h-Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause**

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

**Legal. Fürsorglich. Zuverlässig.**

**Persönliche Beratung:**
**Tel. 06441 210942**

PROMEDICA PLUS Wetzlar-Wettenberg
Martina Stamm
Zum Westergrund 31 | 35580 Wetzlar
wetzlar-wettenberg@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/wetzlar-wettenberg

# Entlastung für den Golfer-/ Tennisellenbogen

***Wenn der Unterarm schmerzt und die Beweglichkeit im Alltag eingeschränkt ist, können spezielle Bandagen und Orthesen helfen, den Ellenbogen zu entlasten, Schmerzen zu lindern und die Heilung zu fördern. Bei Orthopädie Gerster, Lahnstraße 28 in Wetzlar gibt es die ausführliche Beratung für die komfortable Versorgung.***

Ein sogenannter Golfer- oder Tennisellenbogen entsteht oft durch eine Überbeanspruchung der Unterarmmuskulatur. Extreme oder dauernd wiederkehrende Bewegungen können die Ursache sein. Auslöser der Beschwerden sind meist die falsche Technik beim Sport oder einseitige Belastungen durch Büroarbeit bei der Tastatur- oder Mausbenutzung. Wenn die entzündeten Sehnenansätze des Muskels – die Epicondylen – schmerzen, können Bandagen oder Epicondylitisspangen helfen.

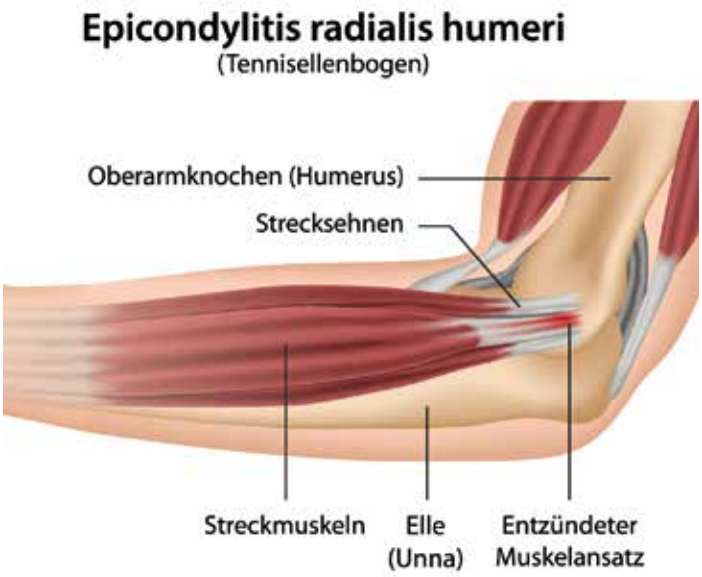
## Drei Gelenke in einem: Der Ellenbogen

Der Ellenbogen gehört zu den komplexesten Gelenken des menschlichen Körpers. Er besteht aus drei Gelenken, in ihm sind drei Knochen beweglich miteinander verbunden. Das Zusammenwirken eines Scharniergelenkes und eines Kugelgelenkes ermöglichen das Beugen und Strecken des Unterarmes, das sogenannte Zapfengelenk die Unterarmhanddrehungen. Der Golfer- bzw. Tennisellenbogen ist eine der häufigsten Verletzungen. In der Therapie werden Ellenbogenbandagen oder Epicondylitisspangen eingesetzt. Zur Fixierung oder Einschränkung der Ellenbogenbeugung und -streckung können auch Orthesen zur Ruhigstellung verordnet werden.

## Komponenten der Therapie: Kompression und Massage

Eine Ellenbogen-Kompressionsbandage (z. B. Epicomed von medi) aus kompressivem Gestrick mit eingearbeiteten Silikonnoppen massiert den Ellenbogenbereich, kann Schwellungen abbauen, Reizzustände lindern und den Heilungsprozess beschleunigen.

Der abnehmbare Spanngurt reguliert individuell den Druck auf den Ellenbogenbereich. Es gibt Ausführungen mit einer weichen Comfort Zone in der sensiblen Ellenbeuge. Anwender sollten auf ein atmungsaktives Material für den hohen Tragekomfort achten (z. B. Clima Comfort Technologie von medi).




Spezielle Epicondylitisspangen (z. B. Epibrace von medi) entlasten die entzündeten Sehnenansätze durch den exakten Druck auf die betroffenen Muskelbereiche im Unterarm.

Die Spange ist aus einem Kunststoffrahmen gefertigt und mit einer Polsterung überzogen.

Die einsetzbare Pelotte übt lokalen Druck auf den Muskel und Sehnenansatz aus. Der Druck kann mit einem Feststellgurt individuell reguliert werden.

Daneben kommt oft Eis zur Kühlung des Gelenks oder Ultraschall zur Anwendung, damit die Patienten bald wieder schmerzfreier den Ellenbogen bewegen können.

Der Arzt entscheidet über die Therapie und kann die Hilfsmittel bei Notwendigkeit verordnen. Bei Orthopädie Gerster werden sie angepasst. ■

**Alexa Gerster**
Dipl.-Betriebswirtin,
Orthopädietechnikermeisterin
Orthopädie Gerster, Wetzlar

Alten- und Pflegeheim
Greifenthal GmbH
Steckenmesser 2 · 35630 Ehringshausen

**Qualifizierte Pflege in familiärer Atmosphäre**
- Vollstationäre Pflege
- Urlaubspflege
- Umfangreiches Beschäftigungsangebot
- Dementenbetreuung
- Sicherungssystem für Weglaufgefährdete

Telefon: 06449 / 245
Fax: 06449 / 6709
Telefon Büro: 06449 / 6039

Besuchen Sie unsere Homepage **www.pflegeheim-greifenthal.de**

# Haben Sie Interesse an einer Ausbildung in der Pflege?

## Die Seniorenresidenz Philosophenweg in Wetzlar bildet aus

### Komfort-Pflege - die ich mir leisten kann!

Wenn wir nach den Wünschen für ein Leben und Wohnen im Alter fragen, treffen wir immer wieder auf die gleiche Antwort: „Wir suchen Sicherheit und Geborgenheit, aber auch menschliche Wärme in einer Gemeinschaft, d. h. wir suchen Lebensqualität ohne unsere Individualität aufgeben zu wollen; wir möchten uns unseren bisherigen Lebensstil so weit wie möglich erhalten."

### Individualität ist Lebensqualität

Wir bieten Ihnen in unserer Anlage vielfältige Wohn-, Gesundheits- und Pflegekonzepte, die Ihnen als Bewohnern alle Freiräume und Freiheiten bieten, um Eigenständigkeit und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit zu fördern, ohne auf die im Alter notwendige Sicherheit und Betreuung verzichten zu müssen.

Das Haus, der **SENIOREN-RESIDENZ Philosophenweg Wetzlar**, architektonisch der klassischen Moderne zugeordnet, umfasst großzügige Lebensräume, die Unabhängigkeit und Selbstbestimmung mit Lebensqualität und Sicherheit verbinden. Kulturelle und kulinarische Veranstaltungen unterstützen die Integration der Bewohner in eine Gemeinschaft. Ein privates, sehr persönliches Haus mit einer liebevollen Ausstattung und wohltuender Atmosphäre.

Der Empfang im Foyer unterstützt Ihre Individualität und kümmert sich gerne um Ihre Wünsche und Belange. Eine moderne Hauswirtschaft sorgt sich um Ihren Komfort und Ihr Wohl.

Darüber hinaus erhalten Sie eine umfassende pflegerische Betreuung, die sich aus der langjährigen erfolgreichen Erfahrung und sozialen Ausrichtung unserer hoch qualifizierten Pflegemitarbeiter begründet.

Dies gilt sowohl in der Versorgung der Grundpflege, der Behandlungspflege und der sozialen Betreuung im Alter, bei körperlichen Gebrechen, bei Hilflosigkeit und Isolation sowie Immobilität.

Bei demenzieller Erkrankung erfolgt die Betreuung individuell und nach dem aktuellen pflegewissenschaftlichen Stand.

Mit ganzem Herzen sind wir bestrebt, Ihnen zu jedem Zeitpunkt auf jede nur erdenkliche Weise den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten. Unsere Residenzleitung Frau Christine Kunkel und Ihre erfahrenen Mitarbeiter stehen Ihnen gerne zu Diensten.

### Zuhause geborgen und wohlfühlen

Dies gilt im Übrigen auch für die Pflege zu Hause. Durch unseren ambulanten **Komfort-Pflege**

▶ *weiter lesen auf nächster Seite*

**dienst CURANA** erhalten Sie eine maßgeschneiderte Unterstützung für zu Hause. Mit einem hohen Maß an Fürsorglichkeit, einem netten Wort und liebevollen Gesten und einem allzeit freundlichen Lächeln werden Sie von unserem erfahrenen Mitarbeiter-Team bestens und kompetent versorgt.

**Wir bilden aus – Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner**

Die **SENIORENRESIDENZ Philosophenweg Wetzlar** ist gerüstet und aufgestellt und möchte auch in diesem Jahr 2019 Auszubildende für die Pflegeberufe aufnehmen. Wir bieten eine praxisbezogene Ausbildung, haben mit den ansässigen Altenpflegeschulen Kooperationsverträge.

Wir begleiten auf dem dreijährigen Weg der Ausbildungszeit, um im Anschluss die examinierten Altenpflegerinnen und Altenpfleger – ab 2020 dann die Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner - im Haus einsetzten zu können.

„Für die Ausbildung suchen wir Menschen mit Empathie. Das Herz sollte auf dem richtigen Fleck sitzen und der Umgang mit pflegebedürftigen Menschen sollte eine innere Berufung sein. Die Dankbarkeit der Menschen kommt zurück – das" – so Christine Kunkel (Residenzleitung) – „ist der wunderbare Teil. Wir arbeiten an Menschen, von Menschen, für Menschen". ■

*Also – haben Sie soziale Kompetenzen und arbeiten gerne mit Menschen – dann bewerben Sie sich noch heute. Wir freuen uns Sie kennen zu lernen. Schreiben Sie uns: Ihre persönliche Ansprechpartnerin: Frau Christine Kunkel*

*SENIORENRESIDENZ Philosophenweg Wetzlar*

*info@seniorneresidenz-wetzlar.de*
*www.seniorenresidenz–wetzlar.de*

*info@curana-pflege.de • www.curana-pflege.de*

# Redaktion des Kompass trifft Drogenbeauftragte Marlene Mortler

***kürzlich traf der Wetzlarer Bundestagsabgeordnete Hans-Jürgen Irmer (CDU) gemeinsam mit der Redaktion des von ihm herausgegeben Gesundheitskompasses die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler MdB.***

Sie berichtete den Ärzten der Redaktion von der aktuellen Lage und den größten Herausforderungen im Bereich Drogen und Sucht. Nach wie vor stelle Alkohol die am meisten missbrauchte Droge dar, gefolgt von Tabak. Der gesamtwirtschaftliche Schaden, wie beispielsweise durch Arbeitsausfall bei Folgeerkrankungen, bewege sich in Milliardenhöhe.

In vielen Bereichen gäbe es zwar keine strengen Verbote, durchaus aber eine steigende Sensibilisierung durch Aufklärung. So berichtete Mortler von

Projekten, die bereits Kindern im Grundschulalter Aufklärung bieten. Die frühkindliche Sensibilisierung führe zu stärkeren Persönlichkeiten im Teenager- und jungen Erwachsenenalter und dem Mut, „Nein" zu sagen. Prävention führe so zumindest bei der Jugend zu Erfolgen.

Neben den klassischen Suchtarten wie Alkohol, Tabak und Cannabis umfasste das Gespräch auch den Themenbereich Mediensucht. Frau Mortler erörterte die wachsende Herausforderung, die Balance zwischen Notwendigkeit und Gefahren der Digitalisierung zu halten. So sei es zwingend notwendig, Kinder vernünftig an technische Geräte heranzuführen, dabei jedoch klare Leitlinien zu geben, an denen sich die Kinder orientieren können.

Eine zentrale Rolle bei der Bewältigung von Suchtproblemen sei eine funktionierende Suchthilfe vor Ort. Hier gelte es, sich über Kommunen hinweg zu vernetzen und eine Plattform zu schaffen, in der Kommunen und Suchthilfe miteinander über die Zukunft der Suchtberatung sprechen. ■

# Übersäuerung – homöopathisch und basisch gelöst durch „I R I S D I A G N O S E“

***Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers wird normalerweise präzise reguliert, um das Auftreten klinischer Azidosen (Übersäuerung) oder Alkalosen (Basenüberschuss) zu verhindern. Die Regulation dieses Haushaltes ist für den Menschen lebenswichtig.***

**Margit Dörner**
Naturheilpraxis, Wetzlar

Vor allem die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Säure-Basen-Balance. Ungünstig ist eine unausgewogene Ernährung mit geringem Anteil an Obst und Gemüse und einem hohen Anteil an Protein (Eiweiß). Durch eine hohe Zufuhr an Eiweiß steigt die Säurelast des Organismus an. Dagegen gehören Obst und Gemüse zu den basenbildenden Nahrungsmitteln.

Im Alter wird durch Einschränkung der Nierenfunktion die Ausscheidung von Säuren im Urin zusätzlich reduziert, so dass die Säurelast weiter ansteigt. Eine Übersäuerung hat negative Auswirkungen auf den Organismus, besonders in Bezug auf das Knochengewebe, z.B. kann es an der Entstehung der Osteoporose beteiligt sein.

Auch Hautprobleme können „sauer verursacht“ sein. Hautpatienten haben einen hohen Leidensdruck und möchten möglichst schnell von Juckattacken, Ekzemen, Ausschlag, Neurodermitis oder Schuppenflechte befreit werden. Meist wurde schon Cortison eingesetzt, was eine kurzfristige Linderung brachte. Aus homöopathischer Sicht ist die Haut nicht nur „Verpackungsmaterial“, sondern ein Organ, welches mit Nieren, Darm, Lunge und dem Entgiftungsorgan Leber, in Verbindung steht. Daher sollte immer ein Zusammenhang mit der Säure- und Schadstoffbelastung aus der Ernährung, Medikamenten, Zahnherden, Deos, Unverträglichkeiten (Histamin), der hormonellen Situation, Verdauung, gesehen werden. Bei Verstopfung entsteht ein Säure- und Schadstoffstau, der wiederum die Leber belastet. In diesem Fall springt die Haut als Ausscheidungsorgan ein.

Bei der Ernährung ist besonders Schweinefleisch zu vermeiden und Wurstwaren, Fast Food, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, süße Getränke, salzige Knabbereien, Zitrusfrüchte und Alkohol. Es sollte basischer gegessen werden, wie z.B. Gemüse, Kräuter, Salate, Obst nach Verträglichkeit, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte. Wie wichtig es ist, einen Blick in die Iris zu wagen, zeigt folgendes Beispiel:

Die Iris zeigt eine sog. Lymphatische Konstitution, weißliche oxalsaure Ablagerungen und in der Mitte um die Pupille einen helleren „Magenring“. Dies bedeutet ein gewisses Unvermögen des Organismus, mit der Oxalsäure aus der Nahrung zurecht zu kommen. (z.B. in Tomaten, Gurken, Bohnen, Zitrusfrüchten).

Die Oxalsäure wird vermehrt im Körper zurückgehalten und dadurch kann ein Reiz auf Haut, Schleimhäute, Bindegewebe, Gelenke usw. entstehen.

**Folge:** Die Patientin leidet unter Sodbrennen, Hautausschläge, Gelenkbeschwerden bis hin zu Entzündungen usw.

Ganz wichtig hierbei ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder Tees. Ferner stehen der Homöopathie ausreichend Mittel zur Verfügung, um individuell bei jedem einzelnen Patienten auf die Konstitution und Symptomatik einzugehen.

# Digitale Medien im Bilderbuch

## Schau MICH an!

***Tablet, Handy und Spielkonsolen sind immer wieder Anlass zu Streit und endlosen Diskussionen in Familien. „Hock nicht dauernd vorm PC", maulen die Eltern.***

Doch die Kinder wehren sich: „Sprich mit mir!" war im vergangenen Jahr der Titel einer bundesweiten Kinderkampagne, mit der sie darauf aufmerksam machen wollten, dass viele Eltern sich im Alltag intensiver mit ihren Handys beschäftigen, als ihnen Beachtung zu schenken. „Schau MICH an!" könnte ihr Protest ebenfalls lauten. „Achte auf MICH! Sieh MEINE Bedürfnisse!" Ganz allmählich rutschen solche Situationen ins Bilderbuch, werden digitale Medien als familiärer Streitpunkt in den Fokus gerückt und geben damit Vorlesern und Kindern die Möglichkeit, darüber ins Gespräch zu kommen.

Das sozialpräventive Wetzlarer Projekt „Vorlesen in Familien" hat diesmal gleich zwei solcher Bilderbücher auf ihre Bestenliste gesetzt.

„Ein großer Tag, an dem fast nichts passierte", lautet der Titel eines auf den ersten Blick düster erscheinenden Bilderbuchs, aus dem lediglich die Regenjacke des erzählenden Kindes orange herausleuchtet.

Die Stimmung ist gedrückt: „Da waren wir wieder. Im selben Ferienhäuschen … im selben Regen …" Mama sitzt am Laptop und

*Beatrice Alemagna: Ein großer Tag, an dem fast nichts passierte. Aus dem Französischen von Anja Kootz. Weinheim, Basel: Beltz & Gelberg, 2018.*

schreibt, das Kind tötet Marsmännchen mit seinem elektronischen Spielgerät. Bis zum klassischen Mama-Satz: „Jetzt leg doch dieses Ding weg!" Während sie selbst bei „ihrem Ding" verweilt, erwartet sie von ihrem Kind mehr Kreativität, mehr aktiven Spieltrieb, mehr Entdeckerlust. Folgsam schleicht das Kind in den Regen hinaus - naja, FAST folgsam, denn vorher holt es sich „wie immer" sein Gerät zurück. Unbemerkt von der Mutter, die mit dem Rücken zum Raum am Laptop sitzt und nichts mitbekommt.

Doch allein draußen im Wald widerfährt dem Kind ein großes Unglück: Das elektronische Gerät fällt in den See und versinkt! Niedergeschmettert hockt das Kind unter einem Baum und beginnt von da aus erst ganz allmählich, die es umgebende Natur wahrzunehmen. Immer großartiger wird das Erlebnis Wald, immer schöner gestalten sich die Abenteuer des Kindes. Als endlich noch die Sonne durch die Wolken bricht, ist das Kind

**Maren Bonacker**
Lese- und Literaturpädagogin
Phantastische Bibliothek Wetzlar

voller Lebensfreude und Energie, rennt, purzelt, springt in Pfützen und atmet tief die frische, regennasse Luft.

Angefüllt mit Eindrücken kehrt es schließlich ins Häuschen zurück, wo die Mutter noch immer am Laptop sitzt. Doch etwas hat sich geändert; etwas liegt in der Luft, das auch die Mutter aufmerken lässt, so dass sie sich endlich ihrem Kind zuwendet, es SIEHT. Das Ende ist unaufgeregt. Beide trinken gemeinsam Kakao, lauschen derselben Stille und sind glücklich in ihrer Zweisamkeit.

Weil das Kind bis zum Schluss nicht klar als Junge oder Mädchen zu identifizieren ist, bietet es eine große Identifikationsfläche für die lesenden Kinder. Der Vater ist an diesem Wochenende nicht da. Ist es nur jetzt fort? Oder länger? Lebt er vielleicht gar nicht mehr mit seiner Familie zusammen? Oder ist er gar gestorben? Auch hier sind verschiedene Lösungen denkbar. Die Leerstellen laden dazu ein, sie mit eigenen Ideen zu füllen - und auch dazu, mit anderen darüber zu reden. So, wie man auch darüber diskutieren kann, ob es unfair von der Mutter ist,

dem Kind das Spiel zu verbieten, während sie selbst am Laptop sitzen bleibt.

Die Mitglieder der AG Bücher für Vorleser fanden dieses Buch so lebensnah und echt, so voller Möglichkeiten und Perspektiven, dass sie es mit dem HUCKEPACK-Bilderbuchpreis 2019 auszeichneten.

Auch im zweiten Buch geht es um eine Mutter, die über ihrem Handy ihr Kind nicht wahrnimmt. Sie ist mit ihrer kleinen Tochter im Park - einem grauen Labyrinth aus Mauern mit wenig Möglichkeiten zum Spielen. Das Kind hat ein knallrotes Dreirad dabei, darf damit aber (titelgebend) „Nicht um die Ecke" fahren. Das Verbot wird ausgesprochen, ohne dass die Mutter ihr Kind dabei ansieht. Ihr Blick ruht auf dem Handy in der Hand. So sieht sie nicht den Blick des Kindes, voller Zorn über das Verbot, das für das Kind keinen Sinn macht. Trotzig fährt es los - geradewegs um die Ecke! Weg von der Mutter. Nun will man in der Regel seinem Kind mit dem Vorlesen eines Bilderbuch nicht vermitteln, dass es in Ordnung ist, ein Verbot zu umgehen. Das Mädchen, das allein im Park großartige Entdeckungen voller Farben und Phantasie macht, vermittelt aber vordergründig, dass es Spaß macht, sich der Mutter zu widersetzen. Tiefer gehend jedoch lädt genau diese Situation abermals dazu ein, in eine klärendes Gespräch zu kommen, das vor allem auch dem Kind die Gelegenheit gibt, seine Bedürfnisse zu äußern. Die Aktion „Spricht mit mir!" kam nicht von ungefähr. So ist „Nicht um die Ecke" ein graphisch ungewöhnliches und sehr beeindruckendes Werk, das Kindern den Rücken stärkt, wenn sie ihren Eltern sagen wollen, dass sie sich mehr Aufmerksamkeit wünschen. Und DAS ist bemerkenswert! ■

*Dirk Steinhöfel: Nicht um die Ecke. FFM: Fischer Sauerländer, 2018.*

*Das Wetzlarer Projekt „Vorlesen in Familien" unterstützt Familien durch ehrenamtliche Vorleser, die regelmäßig mit Bilderbüchern zu den Kindern nach Hause kommen.*

*Einmal im Jahr verleihen die Mitarbeiter des Projekts den HUCKEPACK Bilderbuchpreis, der symbolisch für Halt und Weitsicht steht - beides positive Attribute sowohl des Vorlesens als auch des Huckepacknehmens.*

*Zehn weitere Titel werden auf einer Empfehlungsliste mit Büchern genannt, die besonders dazu geeignet sind, Kinder seelisch zu stärken. Eine kommentierte Broschüre mit diesen Titeln kann in der Phantastischen Bibliothek Wetzlar abgeholt oder im Internet eingesehen werden. (www.phantastik.eu)*

*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***

**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

FOCUS EMPFEHLUNG 2017 HAUSARZT LAHN-DILL-KREIS
FOCUS EMPFEHLUNG 2018 HAUSARZT LAHN-DILL-KREIS
FOCUS EMPFEHLUNG 2019 HAUSARZT LAHN-DILL-KREIS

Wallenfelsstrasse 1 · 35649 Bischoffen
☎ (0 64 44) 9 24 00 · www.vitalpraxis.org

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

# Ich brauche eine Prothese am Fingergelenk – was soll ich machen?

**Prof. Dr. med. G. Szalay**
Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
UKGM Gießen

*Arthrose ist definiert als ein Verschleiß eines Gelenkes der, ebenso wie alle anderen Gelenke des Körpers, auch die Gelenke der Finger betreffen kann.*

## Wie sind die Symptome einer Fingergelenksarthrose?

In Folge der Abnutzung des Gelenkes beklagen die Patienten neben der Schwellung des betroffenen Gelenks auch Ruhe- und bewegungs- und belastungsabhängige Schmerzen. In fortgeschrittenen Stadien kommt eine äußerlich sichtbare Fehlstellung des Fingers hinzu. Durch den Verlust des Knorpels bemerkt der Patient häufig ein schmerzhaftes Knirschen beim Bewegen der Finger.

## Wer ist betroffen von der Fingergelenksarthrose?

Die Vererbung spielt eine bedeutende Rolle. Eine zusätzliche private oder berufliche Belastung der Finger kann die Arthrose verstärken und den Verlauf beschleunigen. Da die Arthrose vermehrt bei Frauen jenseits des 40 Lebensjahres auftritt ist ein altersbedingter Östrogenmangel ein weiterer Einflussfaktor. Neben einem natürlichen Verschleiß kann auch ein Bruch mit Gelenkbeteiligung eines Fingerknochens eine Ursache sein die zu einer sogenannten posttraumatischen Arthrose führen kann.

## Wie ist der zeitliche Verlauf der Fingergelenksarthrose?

Dieser ist leider nicht vorhersehbar. Sicher ist nur, dass die Arthrose, wenn auch langsam, stetig voranschreitet. Anerkannte medizinische vorbeugende Maßnahmen die das Auftreten der Arthrose verhindern, sind nicht bekannt.

*Abbildung 1: Arthrose des Fingermittelgelenkes. Im Röntgenbild ist sowohl im seitlichen Bild (a) als auch in der Aufsicht (b) die Zerstörung des Gelenkes deutlich erkennbar. Dies hat ein Abkippen des Fingers zur Folge (c). Neben dem kosmetischen Aspekt sind eine zunehmende Bewegungseinschränkung mit bewegungs- und belastungsabhängigen Schmerzen die Folge.*

## Welche Untersuchungen erfolgen bei Verdacht auf Fingergelenksarthrose?

Neben der Anamneseerhebung sollte eine klinische Untersuchung der Finger erfolgen. Ein Röntgenbild des betroffenen Gelenkes ist zudem erforderlich. In Ausnahmefällen, insbesondere zum Ausschluss anderen Diagnosen, kann es erforderlich sein weitere Untersuchungen durchzuführen.

## Wie ist die konservative Behandlung der Fingergelenksarthrose?

Die Behandlung der Fingerarthrose sollte zunächst immer konservativ sein. Die Behandlung bei einem Hand- oder Ergotherapeuten oder einem Krankengymnasten dient dem Erhalt der Beweglichkeit sowie der Reduktion der Schmerzen. Natürlich sollten belastende und schmerzauslösende Tätigkeiten vermieden werden. Additiv können spezielle Schienen getragen werden. Unterstützend können Medikamente schmerzlindernd wirken. Injektion in das Gelenk oder die Zerstörung der Gelenkinnenhaut im Rahmen einer sogenannten Radiosynoviorthese

*Abbildung 2: Durch eine intensive Behandlung der betroffenen Gelenke kann die Beweglichkeit erhalten und die Schmerzen reduziert werden (Bilder mit freundlicher Zustimmung der Praxis für Hand- und Ergotherapie Carina Jensen Giessen)*

(RSO) die von darauf spezialisierten Röntgenärzten durchgeführt wird, stellt eine weitere nicht operative Behandlungsalternative dar. Entgegen häufiger Aussagen u.a. in der Werbung existiert eine medizinisch anerkannte Substanz die den zerstörten Knorpel wieder aufbaut, leider nicht.

### Wie ist die operative Behandlung der Fingergelenksarthrose?

Erst wenn die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind und nicht den gewünschten Erfolg gebracht haben besteht die Indikation zur Operation.

Neben der Versteifung eines Gelenkes besteht die Möglichkeit der Implantation einer Prothese. Im Rahmen der etwa 30-minütigen Operation wird das durch die Arthrose zerstörte Gelenk zunächst entfernt und anschließend durch eine Prothese aus Silikon (Abbildung 3), Metall oder Pyrocarbon ersetzt.

*Abbildung 3: Bild einer durch die Arthrose der Gelenke zwischen dem Mittelhandknochen und dem Grundglied gezeichneten Hand (a). Nach Eröffnung des Gelenkes ist die Zerstörung deutlich erkennbar (b). Nach entfernen des Gelenkes wird die Silikonprothese in dem Knochen hineingesteckt (c und d). Im Röntgenbild nach der Operation sind die Prothesen gut zu erkennen (e).*

### Welche Narkose ist für die Operation erforderlich?

Dies bespricht der Narkosearzt vor der Operation ausführlich mit Ihnen. Prinzipiell besteht die Möglichkeit der Plexusanästhesie (nur der Arm ist betäubt), der Vollnarkose oder der isolierten Betäubung des betroffenen Fingers. Welche dieser Narkoseformen individuell für Sie in Frage kommt ist von vielen Einflussfaktoren abhängig und wird im Vorfeld mit Ihnen besprochen.

### Wie geht es nach der Operation weiter?

Nach einer kurzen etwa 1-2 Wochen dauernden Ruhigstellung des Fingers ist eine intensive Behandlung bei einem Hand-, Ergo- oder Physiotherapeuten sehr wichtig. Zudem ist der Patient angehalten den Finger nach Maßgabe der Beschwerden schrittweise im Alltag immer mehr einzusetzen. Während die Schmerzen mit jedem Tag weniger werden, wird die Beweglichkeit des Gelenkes langsam immer besser.

In der Sektion für Handchirurgie der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Universitätsklinikums Gießen werden pro Jahr über 250 Eingriffe an den Fingerend- und Mittelgelenken durchgeführt. In der Handsprechstunde besprechen wir mit den Patienten die 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 oder eine temporäre Ruhigstellung an Stelle einer Operation helfen kann die Beschwerden zu lindern.

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

# Kinaesthetics in der Pflege

***„Ich habe Rücken" ist dieser Tage ein Satz, den ich täglich vom Pflegepersonal höre. Ob in Einrichtungen oder von ambulanten Pflegekräften. (Die Maßnahmen unseres Gesundheitsministers benötigen sicher noch Jahre, um Nachhaltigkeit zu erreichen.)***

## Die Frage ist: Was tun?

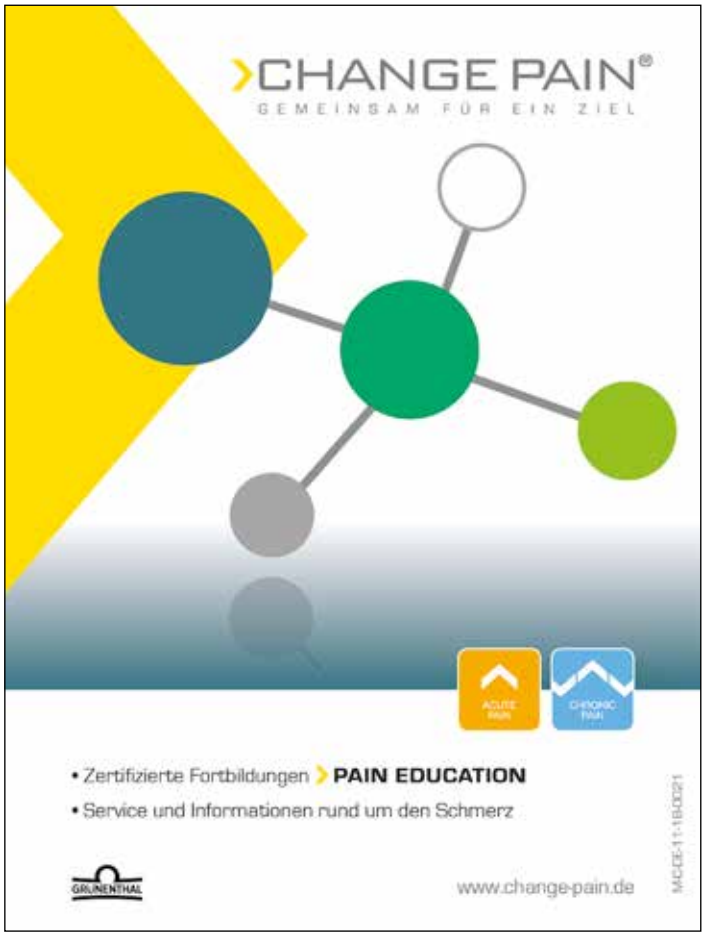
Ein Ansatz ist, das Bewusstsein der Pfleger und Pflegerinnen für ihren eigenen Rücken zu schärfen und auf sich selbst besser Obacht zu geben. Dieses ist durch gezielte Rückenschulungen möglich, die in unserer heutigen Zeit, sogar auch in vielen anderen Bereichen in unserem Privat und Berufsleben einen Sinn ergeben.

**Kinaesthetics** ist ein anderer und zudem tiefer greifender Ansatz. Doch was ist Kinaesthetics überhaupt? Das Wort setzt sich zusammen aus zwei Begriffen, wie zum einen der Kinesiologie, der Lehre von der Bewegung, und zum anderen aus dem Wort Ästhetik, welches in seiner Bedeutung nicht nur Schönheit, sondern auch Wahrnehmung umfasst. Somit bedeutet Kinaesthetics: `Wahrnehmung von Bewegung´ oder auch `Wertschätzung von Bewegung´.

Dabei liegt der Blickwinkel der Bewegung/Aktivität zunächst auf einem selbst, und daraus resultierend erst auf meinem Gegenüber. Ich achte auf mich selbst!

*„Was mir leicht fällt, wird womöglich dem Anderen auch leicht fallen."*

*„Was mir nahezu unmöglich erscheint, wird wohl auch mein Gegenüber nicht bewerkstelligen können"*




Der Leitgedanke hierbei ist die Gesundheitsentwicklung: - meine und deine – Wie wird das erreicht? Durch Schulungen. Basis ist zumeist ein drei tägiger Grundkurs oder Workshops von 4 oder 8 Stunden Dauer.

## Was wird in diesen Schulungen vermittelt?

Das Achten auf sich selbst – und das in Bewegungen Erfahrene auf das Gegenüber zu übertragen. Die Bewegungselemente und Aktivitäten entspringen dabei üblichen Alltagssituationen in der Pflege. Wie beispielsweise: Unterstützung beim Aufstehen vom Stuhl, oder: Unterstützung beim Transfer: Bett <-> Rollstuhl.

Hier wird auch schon auffallen, dass die Wortwahl ein Bestandteil dessen ist, was „Rückenschonendes Arbeiten" bedeutet. „Ich helfe Ihnen" impliziert bei dem Bewohner/Klienten/Patienten etwas ganz anderes, als „Ich Unterstütze Sie". Ersteres lässt mein Gegenüber sehr gerne in Passivität verfallen – nach dem Motto – schön, der macht das schon – und bedeutet demzufolge ein mehr an Arbeit für die Pflegeperson.

Während Unterstützung den Gedanken hervorrufen kann – Oh, ich muss selbst mitmachen – was nun wiederum meinen Arbeitsanteil verringert. Oder man denke an den berühmten Satz: „nach oben ziehen im Bett". Doch wo ist oben? In Richtung Decke? Das ist klassischerweise „Oben", sprich „Himmelwärts". Bewegen wollen wir unser Gegenüber jedoch – Kopfwärts -." Kopfwärts bewegen/ unterstützen im Bett" wäre demzufolge die bessere Wortwahl.

„**Ressourcen fördern und fordern**" ist ein weiterer Satz aus unserer Ausbildung, den ich jedoch als unvollständig erachte. Für mich gehört das „**Ressourcen erkennen**" dazu, und ist meines Erachtens sogar noch viel wichtiger. Warum? Weil es einen zentralen Aspekt der Kinaesthetics beleuchtet – „**Bewegungsmuster erkennen**". Mann denke dabei an den 50 Jahre Verheirateten, der 50 Jahre zur gleichen Bettseite ausgestiegen ist, nun in ein Altenheim kommt, das Bett mit der „Ausstiegsseite" an der Wand steht und demzufolge derjenige zur „falschen" Seite aufstehen muss.

**Mark Sundermeier**
Santec GmbH, Wetzlar

(Der Leser mag sich gerne mal daheim „falsch herum" ins Bett legen und auch wieder aufstehen – mit dem Fokus: Achten auf sich selbst! -> Was macht das mit einem selbst, und wie wird sich das wohl auswirken auf mich, wenn ich 70+ Jahre alt bin).

Nun wird klar, warum der Standort des Bettes schon entscheidend sein kann, ob ich mit dem zu Pflegenden in einer gemeinsamen Aktivität in die Mobilisationsbewegung kommen kann oder eher nicht. Nutzen wir das bekannte und erlernte Bewegungsmuster des zu Pflegenden? Und genau dieses ist das Prinzip der Kinaesthetics, etwas an sich selbst zu erfahren um das danach auf das Gegenüber zu übertragen. Dieses gilt für nahezu alle Aktivitäten.

***Ein weiteres, sehr gut nachvollziehbares Beispiel:***

*Nehmen Sie sich einen Becher zum Trinken.*
*Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen.*
*Trinken Sie einen Schluck, und achten Sie auf ihre Anstrengung.*
*Heben Sie ein Bein vom Boden und trinken erneut einen Schluck.*
*Wie anstrengend war das nun? Wie angespannt war ihr Bauch?*
*Nun heben sie sogar beide Beine vom Boden, und trinken einen weiteren Schluck. Haben Sie noch geatmet?*

Dieses kleine Beispiel verdeutlicht zwei Dinge. Zum einen die Selbsterfahrung in der Aktivität des Trinkens, die zunehmend schwerer wird, und was es denn wohl bedeutet, wenn der zu Pflegende keinen Kontakt mit seinen Füßen zum Boden hat.

**Bewegungsaktivitäten** sind der zentrale Bestandteil der Kinaesthetics Schulung. Jedoch ist ein schlichtes „sich Bewegen" oder „Bewegen lassen" nicht ausreichend. Es wird natürlich auch ein theoretischer Unterbau benötigt. Das Konzeptsystem hilft dabei, die Aktivität aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Man schaut dabei sowohl auf die Art und Weise des Miteinanders (Wie und womit kommunizieren wir), als auch auf Funktion und Aufgabe der Anatomie (Muskeln, Knochen, Gelenke, Gliedmaßen). Des Weiteren auf die Art und Weise, wie sich Menschen bewegen und fortbewegen (incl. der Frage, was ist denn leichter für mich und somit evtl. auch für mein Gegenüber, Bewegungsmuster erkennen und Nutzen). Selbstverständlich wird auch die Umgebungsgestaltung durchleuchtet, wie auch das wichtige Thema der Anstrengung (Meine, Deine, Unsere). So kann man z.B. das Thema: „Unterstützen beim Aufstehen vom Stuhl" unter all den sechs Konzepten betrachten, und sich wundern, wie komplex alleine das Aufstehen sein kann. Für uns Gesunde – kein Ding. Für gebrechliche, ältere, kranke, eingeschränkte Menschen, kann schon alleine die simple Aktivität Aufstehen zu einem unüberwindbaren Hindernis werden. Und so ist es die Aufgabe des Pflegenden, den zu Pflegenden zu unterstützen. Wie das am „einfachsten" für beide gemeinsam zu bewerkstelligen ist, dafür, ja dafür ist das Hilfsmittel Kinaesthetics gedacht.

### Wie wird didaktisch dieses Wissen vermittelt?

Durch eine etwas andere Art des Lernens als ausschließlich durch Frontalunterricht. Den Lernzyklus, der eigentlich schon immer eine Art unseres Lernens war, nur hatten wir das nicht vor Augen, wir haben das einfach angewendet. Durch das Vergegenwärtigen, wie wir noch lernen, fällt es uns dann auch leichter, überhaupt und bewusster mit diesem Werkzeug des Lernens umzugehen.

Und so bilden die Theorien eines jeden Lernzyklus die Grundlagen. Auf denen sich vielfältige Aktivitäten in Einzel/Selbsterfahrung sowie in Partnerarbeiten, mit wechselnden Partnern, aufbauen. Theorie und Praxis verzahnen sich dabei zunehmend. Und mit zunehmender Kursdauer wächst das Verständnis für die Bewegung/Aktivität an sich, als auch die Zusammenhänge untereinander. Ziel ist eine positive Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten. Die eigene Bewegung bewusster wahrzunehmen und die Aktivität des anderen besser unterstützen zu können, sprich: Kompetenzzuwachs.

# FAYO®- FaszienYoga, was ist das?

## Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur

***Der Trend Yoga ebbt nicht ab. Unterschiedlichste Formen werden auch in unseren Breitengraden gelehrt. Viele Menschen finden den Weg in erster Linie zum Yoga, um dem Hamsterrad zu entfliehen, zu entschleunigen und etwas gegen die individuellen Schmerzzustände zu tun.***

**Petra Müller**
L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

Immer wieder beklagen sich Patienten und Yoga-Trainierende über Schmerzzustände, trotz des regelmäßigen oder intensiven Yogatrainings. Yoga ist eigentlich Teil eines spirituellen Systems, bei dem der Körper auf feinstofflich energetischer Ebene „arbeitet". Je flexibler und gelenkmäßig freier ein Körper ist, desto leichter ist diese Energiearbeit. Überwiegt allerdings Bewegungsarmut gekoppelt mit körperlicher Unflexibilität, gibt es Blockierungen und nicht selten auch Schmerzzustände. Ein Energiefluss kann dann nicht gut stattfinden. In unserer westlichen Welt stehen vordergründig die körperlichen Dehnungen, dabei gerät der ursprünglich energetische Yoga-Sinn häufiger in den Hintergrund.

### Schmerzen trotz Yoga

Unser heutiges unausgeglichenes, sehr einseitiges Bewegungs- oder Sitzprofil führt zu Verspannungen und zu Schmerzzuständen. Gleichen wir diese Einseitigkeiten immer wieder mit hochwertigen Bewegungen aus, so kommt es in der Regel zu keinen Schmerzzuständen.

Yogabewegungen, die das 24 Stunden Bewegungsprofil ausgleichen, sind super! Manchmal werden aber Yogabewegungen gemacht, die dieses Bewegungsprofil leider nicht ausgleichen, sondern manchmal auch verstärken. Denn das eigentlich energetisch ausgerichtete Yogasystem geht diese sogenannten Engpässe des Körpers nicht systematisch an.

### Fayo®

Das Faszienyoga der Schmerzspezialisten Liebscher-Bracht ist anders. Hier werden systematisch die größten Engpässe des Körpers angegangen. Zwei intensive und optimierte Übungsabfolgen am Boden und im Stand gleichen die 24 Stunden Bewegungsdefizite des Alltags aus. Die Systematik hinter diesen beiden sogenannten Flows stammen von dem Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und wurden von Mira Flatt durch yoga-ähnliche Positionen in fließendere Bewegungsabfolgen umgewandelt.

### Faszienrollen und Flows

Mit speziell dafür entwickelten Faszienrollen wird das Bindegewebe wieder in Schwung gebracht, der Stoffwechsel aktiviert und Giftstoffe aus dem Bindegewebe abtransportiert.

Im sogenannten Earthflow auf der Matte wird die Flexibilität erweitert. Dabei steht nicht nur die Dehnung im Vordergrund, sondern auch Kräftigung und die Ansteuerung im Gehirn, um Kopf und Körper zu verbinden.

Dieser gute Effekt wird im sogenannten Skyflow dann noch erweitert. In die neu erlangten Gelenkwinkel wird in einer Bewegungsabfolge trainiert, erweitert hineingedehnt, gekräftigt, geschwitzt und gelacht. Nicht zu vergessen sind die Kombination von Rotations- und Atmungseinheiten in den Flows, sowie Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Ein Mehrwert für die jeden Übenden zur Integration in seinen Alltag.

Dr. Monika Kneip
AUGENFACHÄRZTIN

I
HR
EAU
GENSI
NDUNS
WICHTIG

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 Cohärenz Tomographie – modernste Laserscannerdiagnostik zur Glaucom- und Maculavorsorge

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

**Ganzheitliches Prinzip**

Ernährung, ausgleichende Bewegungen und wirksame Achtsamkeit sind die Bausteine bei FAYO®. Es sollte nicht nur ein Trend sein, sondern ein Lebensprinzip. FAYO® setzt sich eben aus diesen Worten zusammen: food, awareness, yoga, om.

Denn Essen gibt uns Kraft für die Bewegung, Energie zum Denken, unterstützt uns fit und gesund zu bleiben. Je ausgewogener und natürlich die Nahrung/Ernährung ist, umso besser. Bewegungsdefizite oder sogar -einschränkungen des Alltags werden auf allen Ebenen ausgeglichen. Es ist eine tolle Ergänzung zu jeder Art des Sporttrainings. Das Beste: FAYO® ist ideal für jedes Einstiegslevel und altersunabhängig. Vielleicht sehen wir uns ja in einem Probetraining, weil Sie FAYO® an Ihrem eigenen Körper spüren wollen.

**Mein Tipp:**

Als Buchempfehlung kann ich Ihnen „Meine Gesundheitsformel" von Dr. Petra Bracht empfehlen. In einer 10 Tages-Challenge vereint Sie hierbei die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit.

Es gibt tägliche FAYO®-Bewegungs-Flows, tolle Rezepte zum Thema gesunde Ernährung und Achtsamkeits-/Meditationsübungen.

Das Buch ist auf eine leichtverständliche Weise geschrieben und kann direkt umgesetzt werden. Testen Sie es aus und spüren Sie die positive Wirkung auf allen Ebenen. Denn was gibt es Schöneres als einen gesunden, beweglichen und vor Allem schmerzfreien Körper zu haben.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommer- und Wohlfühlzeit.

***Ihre Petra Müller***

# Tipps für Pflegebedürftige und deren Angehörige

**Wer erhält einen Pflegegrad? Wie und wo wird dieser beantragt?**

Seit 1995 gibt es die gesetzliche Pflegeversicherung in Deutschland. Jedes Krankenkassenmitglied (egal ob privat oder gesetzlich versichert) ist automatisch auch Mitglied in der Pflegeversicherung. Die Pflegeversicherung unterstützt beratend und auch finanziell jeden Pflegebedürftigen. Dabei ist die Pflegeversicherung keine „Vollkaskoversicherung", die gezahlten Gelder sollen lediglich den finanziellen Aufwand der Pflege abmildern. Was und wie viel jeder Pflegebedürftige erhält, ist vom sogenannten Pflegegrad (bis 2016: Pflegestufe) abhängig. Martina Stamm, Inhaberin von Promedica Plus Ort, erklärt den Ablauf. Sie vermittelt osteuropäische Hilfskräfte in Seniorenhaushalte.

**Der Weg zum Pflegegrad**

Im ersten Schritt wird bei der Pflegekasse formlos ein Antrag auf die Begutachtung eines Pflegegrades gestellt. Der Hausarzt kann dabei unterstützen. Dann kommt von der Versicherung ein Fragebogen. Dieser ist ausgefüllt und unterschrieben an die Pflegekasse zurückzusenden. Innerhalb der nächsten 5 Wochen kündigt sich der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK, bei privat Versicherten Medicproof) an. Der Gutachter stellt dann im Gespräch die Pflegebedürftigkeit fest und spricht eine Empfehlung für einen Pflegegrad aus, der die Pflegekasse in der Regel folgt. Es gibt 5 Pflegegrade – je höher der Pflegegrad, desto mehr Unterstützung benötigt der zu Pflegende im Alltag (und erhält eine entsprechend höhere finanzielle Unterstützung von der Pflegekasse).

Begutachtet werden Selbstversorgung (einflussreichster Punkt für einen Pflegegrad), Umgang mit Krankheit und Therapie, Gestaltung des Alltagslebens, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Mobilität und Verhalten sowie psychische Probleme.

**Gutachter-Besuch vorbereiten**

Um dem Gutachter die Einschätzung zu erleichtern, ist ein Pflegetagebuch hilfreich. Hier wird notiert, wo und wann Unterstützung benötigt wird: zum Beispiel bei der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, aber auch beim Einkaufen und im Haushalt. Auch sollten die letzten Arzt- und Krankenhausberichte und ein Medikamentenplan vorliegen. Idealerweise ist bei dem Gespräch auch immer ein Angehöriger anwesend.

Spätestens fünf Wochen nach dem Gespräch erfolgt die Einstufung in einen Pflegegrad. Das Pflegegeld wird vom Zeitpunkt der Antragstellung an ausgezahlt. Im Gegensatz zu den Mitteln für „Sachleistungen" wird es wird dem zu Pflegenden überwiesen und ist frei verwendbar – zum Beispiel auch für eine osteuropäische Betreuungskraft.

**Martina Stamm**
PROMEDICA PLUS
Wetzlar-Wettenberg

*Übersicht des Pflegegeldes*

| *Pflegegrad* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
|---|---|---|---|---|---|
| *mtl. Pflegegeld in Euro* | - | *316* | *545* | *728* | *901* |

*Weiterführende Informationen über eine 24-Stunden-Betreuung in der häuslichen Umgebung und zur Beantragung eines Pflegegrades gibt Ihnen gerne Martina Stamm.*

# Die Navigierte Implantologie

## Lebensqualität durch ein schonendes Implantationsverfahren

***Entscheidend für den Erfolg einer Zahnimplantation ist die langfristige und stabile Verankerung des Implantates im eigenen Knochen und die Position des Implantates sollte dort positioniert sein, wo auch die ursprüngliche Zahnposition war.***

Dies ist nicht immer leicht umzusetzen, außer in dem hier vorgestellten Verfahren gibt es keine Methode, die den Knochen und die Zahnposition zusammen beachtet und das bereits vor dem Inserieren der Implantate.

### Wie funktioniert das Verfahren?

Mit Hilfe einer dreidimensionalen Röntgenaufnahme ihres Kieferknochens und moderner Scantechnologie wird in einer speziellen Software ein dreidimensionales Modell Ihrer Kiefer und der neuen Zähne erstellt. In diesem dreidimensionalen Modell werden am Computer die Zahnimplantate positioniert. Es wird sich schon vorab an ihrem Knochenangebot orientiert um auch eine optimale ästhetische Zahnposition zu erhalten. Anhand dieser computergestützten Planung werden individuelle Präzisionsschablonen erstellt, mit deren Hilfe die Implantation von dem dreidimensionalen Modell in Ihren Mund übertragen wird.

### Was sind die Vorteile?

Dieses Verfahren ermöglicht durch die hoch präzise Führung dieser Schablonen ein exaktes Einsetzen der Implantate. Es können in ausgewählten Fällen Implantate gesetzt werden ohne das Zahnfleisch großflächig aufzuschneiden, außerdem können durch die optimale Ausnutzung Ihres vorhandenen Knochens umfangreiche Knochenaufbauten vermieden werden. Ein weiterer wesentlicher Vorteil ist, dass selbst die Zahnposition vor dem eigentlichen Eingriff festgelegt wird.

### Wie ist der Ablauf einer solchen Behandlung?

In einem persönlichen und ausführlichen Beratungsgespräch nehmen wir uns Zeit Sie in Ruhe zu untersuchen und Ihre besonderen Wünsche und Bedürfnisse zu berücksichtigen. Wir erstellen gemeinsam ein individuelles Behandlungskonzept, das speziell auf Sie abgestimmt ist.

### Vermeidung von Knochenaufbau durch 3D Planung am Computer

Nachdem eine dreidimensionale Röntgenaufnahme Ihrer Kiefer erstellt wurde planen wir am Computer in einer speziellen Software die Positionen Ihrer Zahnimplantate. Unter Berücksichtigung der geplanten „neuen Zähne" nutzen wir den vorhandenen Knochen maximal aus.

Für eine perfekte Implantation sind zum einen die stabile Einheilung der Implantate im eigenen Knochen und zum anderen die optimale Achsenausrichtung zu den vorgesehenen Zähnen entscheidend. Umfangreiche Knochenaufbauten können so in vielen Fällen vermieden oder deutlich reduziert werden. Am Computer wird die gesamte Implantation simuliert, bis wir die für Sie optimale Lösung gefunden haben. Mit Hilfe individueller Präzisionsschablonen wird dies in Ihren Mund übertragen. Es wird durch die konsequente Umsetzung der Implantatplanung ein Höchstmaß an Sicherheit und Präzision erreicht.

### Implantation ohne Skalpell

In einer Großzahl der Fälle werden die Implantate ohne Aufschneiden der Schleimhaut durch die exakt geführte Schablone gesetzt. Dies reduziert nicht nur die Behandlungsdauer, sondern auch postoperative Traumata wie Schwellung oder Schmerzen werden deutlich verringert. Diese Art der Implantation kann ganz normal in lokaler Betäubung („mit Spritze") durchgeführt werden.

**Dr.med. dent Julia Kühn**
Zahnarztpraxis Lückenlos
Dillenburg

### Wir schützen Ihre empfindlichen anatomischen Strukturen

Jede Implantation wird durch anatomische Strukturen begrenzt. Ein Nervkanal, Wurzeln der Nachbarzähne oder die Kieferhöhlen liegen im Knochen und sind bei einer herkömmlichen Implantation nicht sichtbar.

Durch unser navigiertes Verfahren schützen wir Ihre sensiblen Strukturen, da wir durch die Bildgebung und Planung am Computer diese vorher verzerrungsfrei darstellen konnten. Die Implantate werden mit dem nötigen Sicherheitsabstand zu Ihren empfindlichen anatomischen Strukturen geplant, da wir sie vorher genau in unserer Planung sehen und berücksichtigen konnten.

*Gerne beraten wir Sie in unserer Praxis ausführlicher, ob auch die navigierte, digitale Implantologie das für Sie geeignete Behandlungsverfahren ist.*

# Mein Kind hat eine Lieblingsseite

***Viele Eltern von Säuglingen oder Kleinkindern stellen fest, dass ihr Kind eine bevorzugte Seite zum Schlafen, Liegen oder Kopfhalten hat und fragen sich, ob dies so in Ordnung ist bzw. was sie dagegen tun sollen.***

Die Ursachen für eine solche Lageanomalie können vielschichtig sein. Schon während der Schwangerschaft, wenn ein Kind sehr lange in einer bestimmten Position im Mutterleib liegt und der Kopf wenig Platz hat, kann die Halswirbelsäule eine dieser Lage entsprechende Rotation einnehmen.

Während der Geburt kann es durch die großen Kompressionskräfte zu solchen Einschränkungen kommen. Wenn es das Kind nicht schafft, sich richtig in den Geburtskanal einzustellen und der Kopf dann am Becken der Mutter festhängt, können die Wehen eine Seitneigung und Rotationseinschränkung verursachen. Zugkräfte, wie sie bei Saugglockengeburten und Kaiserschnitten entstehen, können ebenfalls solche Einschränkungen mit sich bringen.

Diese treten dann aber meist zusätzlich mit einer Überstreckung der Halswirbelsäule auf. All diese Ursachen bringen dann als Ergebnis die sogenannte Lieblingsseite der Kopfhaltung mit sich und können somit eine Schädelasymmetrie verursachen. Als Osteopathen sind wir darauf spezialisiert, diese Formen der Spannungen und Einschränkungen im Körper des Kindes aufzuspüren und zu beseitigen.

Dabei passt sich die Behandlung dem Entstehungsmuster der Einschränkung an, d.h. Dysfunktionen, die mit Kompressionskräften entstehen, werden entsprechend differenziert zu den Dysfunktionen mit Zugkräften betrachtet und behandelt.

## Was kann man als Elternteil tun, um eine Lieblingsseite des Kindes zu vermeiden?

Die richtige Lage im Beistellbett ist für nachts die Rücken- oder Seitenlage. Dabei kann man versuchen, das Köpfchen in extremer Zeitlupe von der Lieblingsseite zur Gegenseite zu drehen, dies gelingt meist nur in Tiefschlafphasen.

Hierbei kann es sein, dass – sollte man zu schnell sein – das Kind erwacht oder zumindest erschreckt ist. Man erkennt dies durch das Zucken der Arme und Beine in Kombination mit einem tiefen schreckhaften Atemzug (Mororeflex).

Man sollte nun in der Position verbleiben. Das Kind wird versuchen, den Kopf fünf bis sieben Mal zur Lieblingsseite zu drehen. Lässt man dies nicht zu, so kann der Kopf auf der Gegenseite verbleiben.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn der Kopf zunächst nicht lange in dieser Position verbleibt. Verfahren Sie nach dem Motto: Jede Minute ist eine gute Minute, die den Druck auf das Köpfchen reduziert. Legen Sie das Kind oft so in das Bettchen, dass es sich über die Gegenseite zu Ihnen orientieren muss.

## Seitenlage: Wechselseitig, jedoch häufiger weg von der Lieblingsseite

### *Die richtige Haltung im Tragetuch*

Auch hier gilt: Versuchen Sie die Lage zu korrigieren, also weg von der Lieblingsseite.

### *Die richtige Haltung im Maxi Cosi und Co*

Wenn Sie eine Mullwindel fünf Mal falten, können Sie diese auf der Lieblingsseite zum Stützen des Kopfes und damit für eine gerade Position einlegen.

### *Tragen auf der Schulter (Bäuerchen machen)*

Da Säuglinge nicht gern gegen den Hals der Mutter/des Vaters und deren Haare schauen, drehen sie den Kopf meist über die Schulter weg. Dies kann man sich zunutze machen, indem man die rechte Schulter wählt, wenn das Kind seine Lieblingsseite links hat oder umgekehrt.

### *Fliegerhaltung*

Auch hier kann man die Richtung vorgeben. Schauen Sie, wie sich das Kind verhält und wählen Sie gegebenenfalls einfach die andere Seite.

Wenn das Kind schon etwas älter ist und bereits begonnen hat, Gegenstände oder Personen im Raum mit seiner Aufmerksamkeit zu fixieren, so können Sie sich entsprechend positionieren, um darüber einen Impuls zur Richtungsänderung zu geben.

### *Richtiges Hochnehmen des Säuglings*

Grundsätzlich gilt: Der Kopf sollte niemals nach hinten fallen. Dies können Sie verhindern, indem Sie den Säugling vor dem Hochnehmen zu einer Seite drehen. Dies führt zu einem Anspannen der Halsmuskulatur und damit schon früh zu einer besseren Kopfkontrolle.

Sinnvollerweise werden Sie dann die Gegenseite der Lieblingsseite Ihres Kindes wählen, um so die Möglichkeit eines muskulären Gleichgewichts zu unterstützen.

Diese Verhaltensmaßnahmen unterstützen unsere osteopathischen Behandlungen, und gemeinsam können wir so eine zeitnahe Besserung der Halswirbelsäulenbeweglichkeit und somit eine schwerwiegende Asymmetrie des Schädels verhindern. Die Anzahl der Behandlungen, die nötig sind, können so reduziert werden.

Sollte die Asymmetrie des Schädels jedoch schon im Mutterleib entstanden sein oder sich so stark entwickelt haben, dass eine osteopathische Behandlung nicht mehr ausreicht, die Asymmetrie zu korrigieren, so besteht noch die Möglichkeit einer Helmtherapie.

Dabei sind die Bedenken der Eltern gegenüber dieser Therapieform zwar verständlich, jedoch aus meiner Sicht völlig unbegründet. ■

**Michael Tonigold**
Heilpraktiker, staatl. anerk. Osteopath und Physiotherapeut, Leiter des Zentrums für Osteopathie Wetzlar

*Auch hier zeigt sich wieder, dass Prävention sehr wichtig ist. Ich hoffe, dass dies ein Beitrag für die Gesundheit Ihres Säuglings sein konnte.*

# Wissenswertes über Alkohol

## Seine Wirkungen und die Gefahren – Teil 2

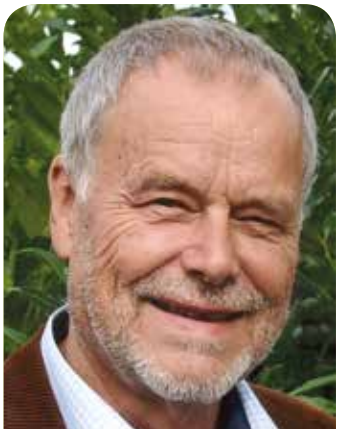
***Fortsetzung von Teil 1. In Teil 2 wird über Grenzwerte für Verkehrsteilnehmer, den Alkoholgehalt üblicher Getränke und Erkennungsmöglichkeiten für eine Alkoholbeeinflussung eingegangen.***

### Frage 3

Welche Sanktionen sind mit welchen Blutalkoholkonzentrationen verbunden?

**Tabelle 1** enthält die zurzeit in der Bundesrepublik Deutschland gültigen Grenzwerte für Kraftfahrer. Im obigen Fall (s. Teil 1) wäre bei einer Blutalkoholkonzentration von 2,2 ‰ die Grenze der absoluten Fahruntüchtigkeit bei weitem überschritten gewesen, was regelhaft zu einem Entzug der Fahrerlaubnis von vielen Monaten und einer Strafe in Höhe eines Monatseinkommens führt.

*Grundsätzlich ist darauf hinzuweisen, dass in der Bundesrepublik Deutschland derzeit für Kraftfahrer gleich drei verschiedene Grenzwerte existieren, die sich teilweise aus dem Gesetz ergeben und im Übrigen von der Rechtsprechung nach rechts- und verkehrsmedizinischen Erkenntnissen festgelegt wurden. Dabei ist es für manchen Laien kaum nachvollziehbar, warum er sich beispielsweise bereits ab einer Blutalkoholkonzentration (BAK) von „nur" 0,3 ‰ (0,35 mg/l AAK = Atemalkoholkonzentration) strafbar machen kann, wenn es deswegen zu einem Unfall kommt, während bei deutlich höheren BAK-Werten zwischen 0,5 und 1,09 ‰ (0,25 bis 0,50 mg/l AAK) lediglich ein Bußgeldtatbestand erfüllt ist, wenn ansonsten keine Ausfallerscheinungen zu verzeichnen sind.*



**Prof. Dr. Harald Schütz**
Forensischer Toxikologe
Institut für Rechtsmedizin
Universität Gießen

Außerdem wäre ab einem BAK-Wert von 1,6 ‰ oder mehr zur Wiedererlangung der Fahrerlaubnis auch noch eine erfolgreiche medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU) erforderlich (§ 13 Nr. 3c FeV).

Der Alkoholgehalt üblicher Getränke kann Tabelle 2 entnommen werden. Weitergehende Daten und Fallbeispiele befinden sich in der folgenden Monographie:

*Abb. 4 Weiterführende Literatur und Fallbeispiele zum Thema Alkohol*

***Tab. 1. Grenzwerte für Kraftfahrer***
*(Zusammenstellung: B.A.D.S. Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr )*

| BAK | Erläuterungen |
|---|---|
| 0,0 ‰ | Fahrern oder Fahrerinnen, die sich noch in der Probezeit gem. § 2 a Abs. 1 StVG befinden, oder das 21. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, ist es untersagt, als Führer eines Kraftfahrzeugs im Straßenverkehr alkoholische Getränke zu sich zu nehmen oder die Fahrt anzutreten, obwohl sie noch unter der Wirkung eines solchen Getränks stehen. Bis 0,2 ‰ werden jedoch toleriert. |
| 0,3 ‰ | Werden bei einem/einer Kraftfahrzeugführer/in während der Fahrt Ausfallerscheinungen bemerkt oder verursacht er/sie eine gefährliche Verkehrssituation oder gar einen Unfall und wird zum Vorfallszeitpunkt eine BAK von 0,3 ‰ oder mehr festgestellt, dann ist nach ständiger Rechtsprechung die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass der Alkohol (eine) der Ursachen für diese relative Fahruntüchtigkeit gewesen ist. Kann dies nachgewiesen werden, dann kommt, je nachdem, ob der Vorfall folgenlos geblieben ist oder zu einer konkreten Gefahr oder gar zu einem Unfall geführt hat, eine Verurteilung wegen Trunkenheit im Verkehr (§ 316 StGB) oder wegen Gefährdung des Straßenverkehrs (§ 315c Abs. 1 Nr. 1a StGB) in Betracht. |
| 0,5 ‰ | Wer als Kraftfahrer/-in mit einer BAK von 0,5 ‰ oder mehr oder mit einer Atemalkoholkonzentration von 0,25 mg/l oder mehr angetroffen wird, wird wegen einer Ordnungswidrigkeit nach § 24a Abs.1 StvG verfolgt, selbst wenn es zu keinerlei alkoholbedingten Ausfallerscheinungen gekommen ist. Die so genannten Gefahrengrenzwerte von 0,5 ‰ BAK bzw. 0,25 mg/l AAK sind seit dem 01.04.2001 an die Stelle der früheren „0,8 ‰-Grenze" getreten. |
| 1,1 ‰ | Ab einem BAK-Wert von 1,1 ‰ beginnt nach ständiger Rechtsprechung der Bereich der absoluten Fahruntüchtigkeit. Wer als Kraftfahrer/-in so viel oder mehr Alkohol im Blut hat, gilt allein deswegen und ohne dass der Beweis des Gegenteils möglich wäre, als unfähig, am motorisierten Straßenverkehr teilzunehmen und macht sich wegen Trunkenheit im Verkehr (§ 316 StGB) oder - wenn ein Unfall passiert oder beinahe passiert wäre - wegen Gefährdung des Straßenverkehrs (§ 315c Abs. 1 Nr. 1a StGB) strafbar. Diese Grenze gilt auch für das Führen eines Schiffes. |
| 1,6 ‰ | Ab einem BAK-Wert von 1,6 ‰ liegt auch bei Radfahrern absolute Fahruntüchtig keit vor. |

*Tab. 2. Alkoholgehalt von Getränken (Auswahl)*

| Getränkeart | Vol.-% | g/L |
|---|---|---|
| „Alkoholfreies Bier“ | 0,5 | 4 |
| Export- oder Pilsbier | 5 | 40 |
| Doppelbock | 8 | 64 |
| Weißwein | 9-13 | 72-104 |
| Rotwein | 10-14 | 80-112 |
| Sekt | 8-12 | 64-96 |
| Likörweine | 14-20 | 112-160 |
| Korn | 32 | 256 |
| Kräuterliköre | 35 | 280 |
| Doppelkorn | 38 | 304 |
| Weinbrand | 36 | 288 |
| Wodka / Whisky | 40 | 320 |
| Obstbrände | 40-60 | 320-480 |
| Inländerrum (Strohrum) | 40-80 | 320-640 |

*Achtung: Die Werte sind gemittelt, zahlreiche Ausnahmen sind möglich.*

**Frage 4**
Was ist „Komatrinken“ und welche Gefahren ergeben sich daraus?

Unter „Komatrinken“, häufig auch mit „Komasaufen“ bezeichnet, versteht man einen Alkoholkonsum, der den „klassischen“ starken Rausch noch übertrifft und bis zur **komatösen Bewusstlosigkeit** führen kann. Diese Trinkunsitte ist seit einiger Zeit besonders unter Jugendlichen (teilweise sogar Kindern) verbreitet und führt in der Regel zur Notaufnahme in der Intensivstation einer Klinik. Dabei nimmt die Anzahl der stationären Behandlungen ständig zu und zeigte nach Angaben des statistischen Bundesamts bei Personen im Alter zwischen 10 und 20 Jahren zwischen 2000 und 2009 einen Fallanstieg von 9.514 auf 26.428 (bei Kindern zwischen 10 und 15 Jahren im gleichen Zeitintervall von 2.194 auf 4.330).

Die starke Zunahme des Komasaufens führt zu Konsequenzen, die man zunächst gar nicht bedenkt. So berichtete der Leiter eines Rettungsdienstes in einem großflächigen hessischen Bezirk dem Verfasser, dass neuerdings viele Notdienste zu Opfern von „Saufgelagen“ gerufen werden, während an einer anderen und häufig weiter entfernten Stelle des Einsatzgebietes ein Mensch mit einem Herzinfarkt lange auf das Eintreffen der Retter warten muss und die Hilfe möglicherweise sogar zu spät kommt.

In jüngster Zeit gibt es jedoch glücklicherweise Hinweise darauf, dass die Zahl der Fälle beim „Komasaufen“ den Höhepunkt offensichtlich überschritten hat.

**Frage 5**
Wie kann man Alkohol erkennen (Fragen des sog. Screenings)?

Häufig wird versucht, aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes einer Person Rückschlüsse auf den Alkoholisierungsgrad oder die Blutalkoholkonzentration (BAK) zu ziehen. Hierzu jedoch zwei wichtige **Warnhinweise**:

**1**. Das Fehlen einer sog. „**Alkoholfahne**“ spricht vor allem bei bewusstlosen Patienten **keinesfalls** gegen eine schwere Alkoholintoxikation. Ursachen für das Fehlen einer Alkoholfahne können beispielsweise sein:

- geringer Eigengeruch bestimmter Getränke (Wodka u.a.)
- oberflächliche Atmung des Patienten
- Beeinträchtigung des Riechvermögen des Beoachters durch Erkältungskrankheiten oder andere Einschränkungen

Andererseits kann allerdings bereits durch den Genuss geringer Alkoholmengen (z.B. eines Schluckes Bier) unter Umständen eine starke Alkoholfahne hervorgerufen werden.

**2**. Es ist sehr schwierig und problematisch, eine bestehende Symptomatik einer bestimmten Blutalkoholkonzentration zuzuordnen. Zuordnungstabellen (s. hierzu auch Tabelle 1 im Artikel „Alkoholkonsummarker“ Gesundheits Kompass Nr. 4 / Oktober 2017) sind zur Orientierung hinsichtlich des Zusammenhanges zwischen einer bestimmten Blutalkoholkonzentration und den häufig zu erwartenden Ausfallerscheinungen (Leistungseinbußen) geeignet. Es werden jedoch ständig Ausnahmen von diesen mehr oder weniger groben Zuordnungsregeln beobachtet. ■

*Fortsetzung in Teil 3, in dem 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 wird.*

# Führerschein weg wegen Alkohol oder Drogen?

**Doctor-medic Anca-Mirela Dunoiu**
MVZ Labordiagnostik Mittelhessen GmbH

**Dr. rer. physiol. Barbara Poensgen**
MVZ Labordiagnostik Mittelhessen GmbH

## Beim Abstinenznachweis geht mitunter nicht mal mehr Tiramisu

Wer durch ein Alkohol- oder Drogendelikt im Straßenverkehr den Führerschein verloren hat, hat ein echtes Problem: Denn um die Fahrerlaubnis wieder zu bekommen, verlangt die zuständige Führerscheinstelle üblicherweise einen Abstinenznachweis über sechs oder zwölf Monate. Zudem müssen Sie sich im Anschluss daran einer schwierigen Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) stellen. Bei der notwendigen intensiven Vorbereitung auf eine solche Untersuchung ist es sehr zu empfehlen, die Hilfe eines Verkehrspsychologen oder einer MPU-Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen.

## Abstinenznachweis

Die Abstinenz kann entweder anhand von Urin (Urinkontrollprogramm) oder mit Hilfe der Haare (Haaranalyse) nachgewiesen werden. Die Probenabnahmen und die Untersuchungen müssen dabei den Vorgaben der MPU-Kriterien genügen. Das schließt eine Zertifizierung der Untersuchungsstellen ein, so dass eine Probenabnahme durch den Hausarzt in der Regel nicht in Frage kommt.

Bei einem Alkoholdelikt wird eine ETG-Analyse durchgeführt. ETG steht für ein spezifisches Abbauprodukt von Alkohol, das Ethylglucurinid. Bei einem Drogendelikt ist eine so genannte polytoxikologische Untersuchung auf verschiedene Betäubungsmittel vorgeschrieben: Cannabinoide, Kokain, Amphetamine, Methadon, Benzodiazepine und Opiate. Lag ein Opiat-/Opioiddelikt vor, wird zusätzlich noch auf opiumhaltige Substanzen untersucht.

## Bedingungen für ein Urinkontrollprogramm

Bei einem Urinkontrollprogramm über sechs Monate müssen mindestens vier Urinproben abgegeben werden, bei einem Abstinenzzeitraum von zwölf Monaten mindestens sechs. Dabei wird der Betroffene in unregelmäßigen Abständen zu ihm vorher unbekannten Terminen einbestellt, die auch an Wochenenden liegen können. Dann muss er binnen 24 Stunden zur Probenabnahme erscheinen. Dazu muss der Betroffene im Untersuchungszeitraum jederzeit über den von ihm genannten Weg erreichbar sein und ggf. mehrmals kurzfristig von seinem Arbeitgeber freigestellt werden. Die Urinabgabe erfolgt unter Sichtkontrolle, das heißt es schaut dabei jemand zu.

Ausfallzeiten aufgrund von Urlaub, Dienstreise o.ä. müssen Betroffene der Untersuchungsstelle mindestens drei Tage vor Antritt mitteilen. Bei einem Programm über sechs Monate darf die Summe aller Fehlzeiten nicht mehr als 28 Tage inklusive der Wochenenden betragen, bei einem Programm über zwölf Monate doppelt lange. Im Krankheitsfall muss die Untersuchungsstelle umgehend telefonisch oder per Email informiert werden. Der Betroffene muss in diesem Fall innerhalb von drei Werktagen eine ärztliche Reiseunfähigkeitsbescheinigung vorlegen. Ausnahmen sind akute Einweisungen, die von der behandelnden Klinik im Nachhinein bestätigt werden müssen. Eine Umstellung des Screenings auf Haaranalysen ist bei Erkrankungen, Dienstreisen u.ä. möglich.

## Bedingungen für Haaranalysen

Es gilt: Ein Zentimeter Haar entspricht einem Monat. Bei Untersuchungen auf das Alkoholabbauprodukt ETG sind, ausgehend vom Haaransatz, maximal drei Zentimeter Länge und auf Drogen, Opioide und Arzneimittel maximal sechs Zentimeter zulässig. Für einen Alkohol-Abstinenzbeleg von zwölf Monaten sind mindestens vier Haaranalysen erforderlich, bei Drogen mindestens zwei. Je kürzer die Haare, desto öfter muss ein Betroffener folglich zur Kontrolle kommen. Gefärbte, getönte oder gebleichte Haare sind für ein Abstinenzprogramm nicht zulässig.

Die Nachweismethoden sind so empfindlich, dass auch allerkleinste Mengen psychoaktiver Substanzen oder Alkohol nachgewiesen werden können. Deshalb sollte bei einem Alkoholabstinenzprogramm während des gesamten Untersuchungszeitraumes unbedingt auch auf den Verzehr leicht alkoholhaltiger Lebensmittel wie z.B. Tiramisu, Pralinen, Weinessig etc. und sogar auf alkoholfrei deklarierte Getränke verzichtet werden. Genauso sollte die Verwendung alkoholhaltiger Kosmetikprodukte sowie der Umgang mit alkoholhaltigen Desinfektions-, Reinigungs- und Lösungsmitteln vermieden werden. Bei einer Drogenabstinenz sollten mohnhaltige Speisen aufgrund des Opiat-Gehaltes und Hanfprodukte sowie der Aufenthalt in Räumen mit Cannabisrauch

gemieden werden. Benötigt ein Betroffener psychoaktive oder alkoholhaltige Medikamente, so muss vor Beginn der Untersuchung ein ärztliches Attest darüber vorgelegt werden. Denn jeder Nachweis von Alkohol oder Betäubungsmitteln führt in der Regel zum Abbruch eines Abstinenzprogramms, unabhängig davon, ob die Substanzen wissentlich oder unwissentlich aufgenommen wurden.

Auch Verstöße gegen vereinbarte Regelungen wie Zahlungsversäumnisse, Manipulationsversuche (Angabe einer falschen Identität, Abgabe von Fremdurin) und jedes unbegründete Versäumen von Terminen für eine Probenabnahme führen zum sofortigen Abbruch eines Abstinenzprogramms. Sogar wiederholt begründetes Verschieben von Terminen führt zu einem Abbruch, da dann nicht von einer ausreichend lückenlosen Abstinenzkontrolle ausgegangen werden kann.

**MVZ Labordiagnostik Mittelhessen GmbH**

Die MVZ Labordiagnostik Mittelhessen GmbH verfügt über Ärzte und Personal mit Zusatzqualifizierungen zur Probenabnahme und arbeitet bei den Analysen mit einem Labor zusammen, das für forensische Zwecke einschließlich Fahreignungsdiagnostik akkreditiert ist.

Wir schließen mit Ihnen einen Vertrag über den Abstinenzzeitraum und besprechen den für Sie besten Weg zum Abstinenzbeleg, unter Berücksichtigung der anfallenden Kosten und Ihrer Verfügbarkeit für die Probenabnahmen. Am Ende der Maßnahme erhalten Sie einen Bericht, der einen Überblick über den Überwachungszeitraum, die Untersuchungsergebnisse sowie deren Bewertung beinhaltet. Damit haben Sie die erste Hürde genommen, um wieder einen Führerschein zu bekommen. Dieser Bericht dient zur Vorlage bei der MPU-Stelle, wo Sie dann die zweite Hürde in Angriff nehmen können. Dort müssen sie sich rechtzeitig anmelden.

Denn die MPU sollte spätestens acht Wochen nach der letzten Abstinenzkontrolle durchgeführt werden. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

# Das Elektromobil

## Der praktische Alltagshelfer für Jung und Alt

***Ein Elektromobil, auch Emobil, E-Scooter, oder E-Shopper genannt, ist ein mehrspuriges, kompaktes, elektrisch angetriebenes Leichtfahrzeug, mit einer Höchstgeschwindigkeit zwischen 6 und 15 km/h.***

Rechtlich gehören die wendigen Fahrzeuge, als Sonderform, zur Kategorie der motorisierten Krankenfahrstühle und dürfen **ohne** Führerschein oder Fahrprüfung gefahren werden. Sie verfügen lediglich über einen einzelnen Sitz, welcher bei den meisten Modellen, zum leichteren Ein- und Ausstieg, seitlich drehbar ist. Außerdem zeichnen sie sich durch eine einfache Bedienung und ein automatisches Bremssystem aus, welches das sichere und schnell zu erlernende Führen des Fahrzeuges gewährleistet.

Elektromobile eignen sich für Menschen mit unterschiedlichsten Bedürfnissen und Krankheitsbildern. Ob dauerhafte Einschränkungen des Bewegungsapparates, eine fortschreitende Erschwerung der eigenständigen Fortbewegung oder vorübergehende Rehabilitation durch bspw. Operationen an den unteren Extremitäten, die E-Allrounder kommen zu umfangreichen, individuellen Zielen zum Einsatz. Voraussetzung zum Fahren eines E-Shoppers ist, dass der Fahrer selbständig ein- und aussteigen und mindestens einen Arm frei bewegen kann, um das Fahrzeug zu steuern.

Beim Fahren auf öffentlichen Straßen- und Wegen, gelten für Elektromobile die allgemein gültigen Straßenverkehrsvorschriften. Der entscheidende Vorteil ist jedoch, dass nicht zwingend im Straßenverkehr gefahren werden muss. Das E-Mobil darf ebenfalls auf Gehwegen, Radwegen und in Fußgängerzonen, sogar in öffentlichen Gebäuden, gefahren werden.

Dieser Aspekt ermöglicht Menschen mit Handicap wieder mobil und flexibel am öffentlichen Leben teilzunehmen. Aktivitäten, wie eine Spazierfahrt im Park, der Besuch von Verwandten und Freunden, die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen oder auch die Besichtigung im nahe gelegenen Museum, werden mit dem E-Scooter zum alltäglichen Erlebnis. Der ideale Helfer bei Besorgungen, Behördengängen, Arztbesuchen und unzähligen Tätigkeiten schenkt ein großes Stück wiedergewonnene Selbstständigkeit.

Um den Nutzen des Elektromobils individuell anzupassen, kann verschiedenes Zubehör an die Fahrzeuge angebracht werden. So stehen beispielsweise Möglichkeiten zur Stauraumerweiterung, durch Taschen, Körbe oder verschließbare Boxen, zur Verfügung. Selbst die Mitnahme von Gehstöcken und Rollatoren kann durch Anbauten einfach realisiert werden. Des Weiteren ist auch ein Fahren bei schlechtem Wetter mit der entsprechenden Nachrüstung jederzeit möglich. Sogenannte Wetterverdecke oder ein beheiztes Kabinenfahrzeug gestalten eine angenehme und komfortable Fahrt durch die Herbst-/Wintersaison.

*Fazit: Das Elektromobil steigert die Lebensqualität, bringt Freude, fördert die Selbstständigkeit und ermöglicht einer Vielzahl von Menschen mit Handicap, ein eigenständiges Leben.*

# Wärmetherapie in Ihrer Dusche

## Infrarot wärmt, entspannt und lindert Schmerzen

***Die Energie von Infrarotstrahlung dringt tief in unsere Haut ein, wodurch Moleküle in Bewegung geraten und so Wärme erzeugen. Hierdurch steigt die Körpertemperatur, während sich die Umgebung kühl anfühlt.***

Neben einem wohltuenden und entspannenden Gefühl lindert die Infrarotstrahlung Rücken- und Nackenschmerzen, Muskelschmerzen, rheumatische Beschwerden und fördert die Durchblutung.

Es gibt eine einfache Möglichkeit, diese Wärmetherapie auch innerhalb Ihres Zuhauses zu nutzen. Gemeinsam mit Gesundheitsexperten entwickelte das niederländische Unternehmen Sunshower ein Produkt, das neben der Erzeugung von Infrarotstrahlen auch UV-Licht generiert. Bei vernünftigem Gebrauch bringt das viele gesundheitliche Vorteile. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass eine kleine Dosis Sonnenlicht täglich für einen gesunden Vitamin D-Spiegel wichtig ist.

### Linderung bei Beschwerden

Wer unter Rücken- und Nackenschmerzen leidet, hat beim Aufstehen oft Probleme und Schmerzen. Häufig wird in solchen Fällen Wärmetherapie empfohlen, um die Beschwerden zu lindern. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass eine Therapie mit Infrarotstrahlung, die Verspannungen im Rücken und Nacken sowie rheumatische Beschwerden kurzfristig lindern kann.

### Schnellere Genesung für Sportler

Infrarotstrahlen regen den Kreislauf an, was zu einer Zunahme des Sauerstoffgehalts im Blut führt. Das schafft Erleichterung bei Muskelschmerzen und Steifheit, kann Sportverletzungen schneller heilen und entspannt den Körper. Weil die Muskeln besser entspannen, können Gelenkschmerzen gelindert werden.

Infrarotstrahlung hilft übrigens nicht nur nach sportlicher Überanstrengung, sondern ist auch bereits vor dem Sport zum Aufwärmen sehr nützlich.

### Gesunder Kreislauf

Die Nutzung von Infrarotstrahlung wirkt sich auf Ihren ganzen Körper aus. Ihr Kreislauf kommt in Schwung, Schadstoffe werden schneller beseitigt und die Zufuhr von Nahrungs- und Aufbaustoffen wird angeregt. Von diesen Prozessen profitieren nicht nur die Muskeln und die Haut, sondern der ganze Körper genießt diese reinigende und aufbauende Wirkung.

Besonders praktisch und platzsparend ist, dass die Produkte von Sunshower in der Dusche installiert werden. Ob Sie Ihr Bad neu planen oder Sunshower in eine vorhandene Dusche nachrüsten möchten, ein Modell nur mit Infrarotstrahlung oder in Kombination mit UV-Licht, für den ganzen Körper oder nur für einen Teil wünschen – Sie haben die Wahl, was am besten zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. ■

**Stefan Zienert**
Geschäftsführer
Horst Zienert GmbH
Meisterbetrieb für Heizung, Lüftung, Sanitär

*Infrarot Sunshower*

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

# Große Ehre für Heike Norda

***Vor Kurzem ist die 1. Vorsitzende von UVSD SchmerzLOS mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden. UVSD steht für Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland. Im Interview erzählt sie, warum sie sich engagiert und woran es an der Schmerzversorgung in Deutschland mangelt. Das Gespräch führt Uwe Hoff, gesundheitspolitische Leitung Grünenthal Deutschland.***

**Liebe Frau Norda, Sie sind für Ihr unermüdliches Engagement für die Schmerzpatientinnen und Patienten mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt worden. Erzählen Sie uns, wie sich Ihr Engagement begründet und wie alles angefangen hat.**

*Durch einen Verkehrsunfall und eine darauf folgende misslungene Operation wurde ich zur Schmerzpatientin. Nach einigen Jahren des Leidens und der verzweifelten Suche nach Linderung bei verschiedensten Ärzten, besuchte ich während eines stationären Aufenthaltes in einer Schmerzklinik eine Selbsthilfegruppe, die sich in dem Gebäude traf. Dort begegnete ich erstmals genauso Betroffenen, die dieselben Probleme wie ich hatten, z. B. am Arbeitsplatz, und mit denen ich solche Themen besprechen konnte. Als ich zurück nach Neumünster kam, gründete ich 2004 die erste Schmerz-Selbsthilfegruppe dort. Durch diese Arbeit lernte ich Hartmut Wahl kennen. Zusammen gründeten wir 2011 den Verein UVSD SchmerzLOS e. V.*

**Glauben Sie, dass das Thema Schmerz in seiner Bedeutung für die Patientinnen und Patienten genügend Berücksichtigung findet?**

*Da sehe ich noch viel Verbesserungsbedarf. Noch immer haben sich nicht alle heute praktizierenden Ärzte mit den Themen Chronifizierung von Schmerz und Diagnose und Behandlung von chronischen Schmerzen vertraut gemacht. Wir hören manchmal unglaubliche Dinge von Ratsuchenden. Immerhin ist ja Schmerz ein verbindlicher Teil des Medizinstudiums geworden. Es müssten sich aber alle Ärzte, jeder Fachrichtung, mit diesem Thema auseinandersetzen und fortbilden. Gerade bei den psychischen und vor allem bei den sozialen Faktoren des komplexen Krankheitsbildes Chronischer Schmerz gibt es für Betroffene viel zu wenige Hilfsmöglichkeiten.*

**Was sind heute noch die größten Schwierigkeiten, mit denen Ihre Patientenvereinigung zu kämpfen hat?**

*Die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe von Seiten der Kliniken und Ärzte ist in vielen Orten noch nicht verankert und daher ausbaufähig. Wir brauchen mehr Planungssicherheit im finanziellen Bereich, damit wir beispielsweise eine dringend benötigte Bürokraft einstellen können. Die Gelder aus der Pauschalförderung der Gesetzlichen Krankenkassen werden uns immer erst etwa im Mai des Jahres überwiesen. Auch wissen wir dann erst, wie viel Förderung wir für das laufende Jahr bekommen. Nicht zuletzt würden wir noch mehr tatkräftige Unterstützung durch Ehrenamtliche begrüßen. Manchmal wird die Arbeit für uns ein bisschen viel. Andererseits sind viele Schmerzpatienten ja auch nicht so belastbar.*

**Was wären die drei wichtigsten Dinge für Sie, die Sie sofort in der Schmerzversorgung ändern würden?**

*Es müsste viel mehr Schmerzärzte geben, so dass Wartezeiten für einen neuen Patienten maximal vier Wochen betragen würden, sowohl im ambulanten, teilstationären als auch im stationären Sektor. Die höchste Vergütung sollte es für Gesprächsleistungen geben, damit der Anreiz, teure und oft unnötige Untersuchungen und Behandlungen oder sogar Operationen durchzuführen, gestoppt wäre. Alle Ärzte müssten jährliche Pflichtweiterbildungen zum Thema Chronischer Schmerz machen. Dabei sollten auch die psychischen und sozialen Probleme der Schmerzpatienten berücksichtigt werden.*

**Es werden vereinzelt Szenarien dargestellt, dass Deutschland wie die USA eine handfeste Krise in der Opioidversorgung hat. Sehen Sie das ähnlich oder schadet eine nicht nachzuvollziehende Diskussion eher der Schmerzversorgung?**

*In den USA ist das ein großes Problem, aber bisher sind wir meiner Ansicht nach in Deutschland zum Glück weit von solchen Zuständen entfernt. Eine Langzeitverordnung mit Opioiden bei Nicht-Tumorerkrankungen sollte ja nur unter scharf abgegrenzten Voraussetzungen erfolgen. Fast immer werden retardierte Präparate verschrieben, die für festgelegte Zeiträume gegeben werden. Insofern besteht bei uns nur ein geringes Potential für psychische Abhängigkeit von solchen Substanzen. Ich denke schon, dass es ein Arzt merken würde, wenn sein Patient nach ständig steigenden Dosierungen verlangen würde und dann rechtzeitig einschreiten kann. Ob diese Diskussion schadet, kann ich nur schlecht beurteilen. Manche Menschen merken erst durch die öffentliche Diskussion, dass wir in Deutschland nicht unbedingt ein Opioidproblem, sondern viel mehr ein Problem der guten Versorgung unserer Schmerzkranken haben. Da Schmerz eine „stille" Krankheit ist, die man meistens auch nicht bei den Betroffenen sieht, weiß ein großer Teil der Öffentlichkeit gar nicht, wie groß das Schmerzproblem in Deutschland ist.*

**Heike Norda**
1. Vorsitzende UVSD SchmerzLOS e. V.

**Liebe Frau Norda, haben Sie vielen Dank für Ihre Antworten und vor Allem für Ihr Engagement. Setzen Sie sich auch in Zukunft so leidenschaftlich für das Patientenwohl ein!**

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

# Qualitätskriterien erfüllt

## Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Evangelischen Krankenhaus Mittelhessen erfolgreich zum lokalen Traumazentrum zertifiziert

***Schwere Verletzungen nach Unfällen sind in Deutschland die häufigste Todesursache bei Patienten unter 45 Jahren. Der Zeitfaktor und die Entscheidung für die optimale Klinik sind wesentliche Punkte, die die Überlebenschancen des Einzelnen verbessern können.***

Mit dem Ziel einer optimalen Versorgung von schwerverletzten Unfallopfern hat die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie e. V. (DGU) im Jahr 2006 die Initiative TraumaNetzwerk DGU® gegründet, welche aktuell in 53 regionale und grenzüberschreitende zertifizierte Traumanetzwerke gegliedert ist. Die Agaplesion Evangelisches Krankenhaus Mittelhessen gGmbH (EV) ist nun mit der erfolgreichen Zertifizierung als anerkanntes lokales Traumazentrum in das Traumanetzwerk Mittelhessen eingebunden.

Traumazentren sind spezielle Krankenhäuser, die über eine hohe Qualität speziell fortgebildeter Mitarbeiter verschiedener Fachgebiete, apparative Möglichkeiten (z. B. CT/MRT) und eine optimale Infrastruktur (z. B. ein nach entsprechenden Normen gestalteter Schockraum) verfügen.

Diese Kliniken nehmen an standardisierten Behandlungswegen teil, die den reibungslosen Ablauf in der Versorgung von Patienten mit schwersten Verletzungen nicht erst im Krankenhaus, sondern bereits zuvor am Unfallort und während des Transportes beginnend, durch eine optimale Zusammenarbeit mit Notärzten und Rettungsleitstellen gewährleisten.

Unabhängige Gutachter haben das „EV" in einem aufwendigen Audit kritisch geprüft und bescheinigt, dass die Organisation und der Umgang mit verunglückten Patienten vom Ort des Unfallgeschehens, über die interdisziplinären Notaufnahme bis auf die Intensivstation oder den Operationsaal den hohen Qualitätsanforderungen der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie entspricht.

Eine schnelle und qualitativ hochwertige Versorgung verunglückter Patienten, auf kurzen und bewährten Wegen, rund um die Uhr, das ganze Jahr – das ist unsere Motivation als lokales Traumazentrum, so Prof. Kordelle, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am „EV".

Unsere interdisziplinäre Notfallambulanz ist durch die erfolgreiche Zertifizierung noch mehr zu einer wichtigen Anlaufstelle für die Rettungsdienste unserer Region geworden. ■

**Prof. Dr. Jens Kordelle**
Chefarzt Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie & Sportmedizin
AGAPLESION Evangelisches Krankenhaus Mittelhessen

*In meinem Dank an das gesamte Team möchte ich Frau Nicola Friedhoff, Leiterin der Interdisziplinären Notaufnahme, besonders hervorheben – „Dank ihres außerordentlichen Engagements hat sie die erfolgreiche Zertifizierung des „EV" zum lokalen Traumazentrum entscheidend vorangetrieben".*

# Gemeinsam aktiv gegen Krebs

***Krebserkrankungen stellen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Krankheitsform in Deutschland dar. Im Jahr 2018 betrug die Zahl der Neuerkrankungen in Deutschland etwa 493 000 Fälle.***

Durch die Erkrankung selbst, aber auch durch die Behandlung mit Chemotherapie oder Bestrahlung, erleben die Betroffenen oftmals körperliche Einschränkungen.

Bewegung und Sport spielen auch für an Krebs erkrankte Menschen eine wichtige Rolle. Wissenschaftliche Studien konnten aufzeigen, dass sich die meisten Patienten hierdurch besser fühlten. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Gesundheitszustand aus und hilft dabei, die belastende Behandlung besser zu verkraften und sich nach der Therapie schneller zu erholen.

Ob die Betroffenen gezielt Sport treiben oder einfach mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren, ist dabei unwesentlich. Idealerweise besteht das Training aus einer Kombination von Ausdauer-, Kraft-, Koordinationstraining und Entspannungsübungen.

Regelmäßige Bewegung bringt eine Vielzahl positiver Effekte mit sich. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, das Körpergewicht wird reguliert, Knochen und Muskulatur werden gekräftigt. Nebenwirkungen der Chemotherapie, wie Thrombose oder Polyneuropathie oder dem Erschöpfungssyndrom können durch Sport gezielt entgegen gewirkt werden. Sport in der Gruppe fördert zusätzlich den Aufbau sozialer Kontakte und hilft, eine Struktur in den Tag zu bringen. Das Rehazentrum kerngesund! setzt auf interdisziplinäre Zusammenarbeit im Bereich Onkologie. In Kooperation mit dem Reha- und Sportverein Wetzlar e.V. werden spezielle Rehasportgruppen für den Bereich Onkologie angeboten.

Dass auch die Ernährungstherapie eine wichtige Rolle bei Krebserkrankungen spielt, ist unlängst bewiesen. Eine gute Vorbereitung im Vorfeld einer OP sowie eine Betreuung im Nachgang sind unumgänglich. Hierbei wird beispielsweise auf Energie- und Nährstoffbedarf sowie Anpassung der Ernährung an die jeweilige Erkrankung eingegangen, so dass eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht wird. Sowohl die Ernährungstherapie, als auch die Bewegungstherapie, bieten dem Patienten die Möglichkeit, selbstbestimmt etwas zu seiner Genesung beizutragen.

Neben unseren physiotherapeutischen Anwendungen wie Krankengymnastik oder Manuelle Lymphdrainage besteht die Möglichkeit, gezielt und sicher an Kraft- und Ausdauergeräten zu trainieren.

**Kathrin Bamberger**
Teamleitung Physiotherapie
Rehazentrum kerngesund!
Medi-Center am
Klinikum Wetzlar

Seit Mai 2019 betreuen wir im Rahmen eines Pilotprojektes mit den Lahn-Dill-Kliniken Patienten des Darmzentrums. Hierbei werden begleitende Angebote rund um das Thema Ernährungstherapie und Bewegungstherapie an den Patienten vermittelt. Um eine optimale Versorgung der onkologischen Patienten zu erreichen, ist eine Ausweitung auf alle weiteren onkologischen Fachbereiche des Onkologischen Zentrums geplant.

*Gemeinsame Betreuung von Patienten mit Krebserkrankungen (von links): Daniela Seelhof, Leitung Koordination und Organisation im Rehazentrum kerngesund!, Dr. Birgitta Killing, Chefärztin der Klinik für Hämatologie/Onkologie und Palliativmedizin, Christina Hönig, Ernährungsberaterin, Kathrin Bamberger, Therapieleitung im Rehazentrum kerngesund!, Priv.-Doz. Dr. Frank Ulrich, Chefarzt des Zentrums für Allgemeine, Viszerale und Onkologische Chirurgie.*

*Wir hoffen, mit diesem erweiterten Angebot unsere onkologischen Patienten bestmöglich versorgt zu wissen.*

# Richard Kreutzer übergibt Staffelstab an Tobias Gottschalk

## Abschied nach 13 Jahren

***Nach über 13-jähriger Tätigkeit wird Richard Kreutzer am 30. Juni 2019 seinen letzten Tag als Geschäftsführer der Lahn-Dill-Kliniken begehen. Bei der gestrigen Abschiedsfeier übergab er den Staffelstab an seinen Nachfolger Tobias Gottschalk, der am 1. Juli beginnen wird. Rund 190 Mitarbeiter und Gäste aus Politik, Wirtschaft und Gesundheit waren zur Feier gekommen.***

Wolfgang Schuster, Landrat des Lahn-Dill-Kreises würdigte die langjährige erfolgreiche Arbeit von Richard Kreutzer: „Ich bedanke mich bei Ihnen für Ihre zukunftsweisende und äußerst engagierte Arbeit. Sie haben in den letzten Jahren das Gesicht des Lahn-Dill-Kliniken-Konzerns deutlich mitgeprägt. Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute für Ihre weitere Zukunft. Herrn Gottschalk wünsche ich einen guten Start an den Lahn-Dill-Kliniken und viel Erfolg und Freude bei seiner neuen Aufgabe."

Unter der Führung von Richard Kreutzer wurde an allen drei Standorten der Lahn-Dill-Kliniken viel investiert und zahlreiche Maßnahmen umgesetzt, um den Patienten eine noch umfassendere medizinische Versorgung anbieten zu können. Dies verdeutlichten verschiedene Redner und Weggefährten von Richard Kreutzer bei der Veranstaltung in Gesprächen mit dem Entertainer und Moderator Frank Mignon. „Dies war nur möglich durch die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen Berufsgruppen und auch mit dem Eigentümer, also dem Lahn-Dill-Kreis", sagte Richard Kreutzer. „Die Zusammenarbeit mit den vielen verschiedenen Menschen werde ich vermissen."

### Weiterentwicklung an allen Standorten

In den Dill-Kliniken wurde unter anderem die Interdisziplinäre Notaufnahme (INA) eröffnet und ein Zentrum für Atmungsstörungen mit angeschlossener Weaning-Station und einem Schlaflabor etabliert. Aktuell wird der Westflügel der Dill-Kliniken um eine Etage aufgestockt. Hintergrund ist, dass der Bedarf an Betten in den letzten Jahren gestiegen ist.

Über den Erhalt des Standorts Braunfels wurde jahrelang diskutiert. Mit der Spezialisierung der Klinik „Falkeneck" auf die medizinische Betreuung für den älteren Menschen und mit dem Bau des Medi-Centers Falkeneck haben die Lahn-Dill-Kliniken einen zukunftsorientierten Schritt getan.

Zahlreiche Bauprojekte wurden auch am Standort Wetzlar umgesetzt. Am Anfang stand die Idee eines Gesundheitscampus. So wurde zum Beispiel ein großes Medi-Center errichtet. Untergebracht sind dort unter anderem das Rehazentrum kerngesund! und die Praxisklinik Mittelhessen, zwei Tochtergesellschaften der Lahn-Dill-Kliniken, sowie die Ambulanz des Onkologischen Zentrums.

Neu am Standort Wetzlar ist auch das Küchengebäude mit angeschlossener Cafeteria und einem Konferenzzentrum mit moderner und multifunktionaler Tagungstechnik.

Beim Haupthaus des Klinikums Wetzlar wurde das Ziel verfolgt, alle Stationen nach und nach zu modernisieren. Außerdem wurde unter anderem ein dritter Linksherzkathetermessplatz eingerichtet und eine Palliativstation eröffnet. Der Eingangsbereich und die Ambulanzen wurden modernisiert und der Feuerwehraufzug Nord sowie der OP-Anbau wurden fertig gestellt.

### Wichtige strategische Themen: Personaloffensive, Qualität und Vernetzung

Zudem stand das Thema Personaloffensive in den letzten Jahren im Vordergrund der Strategie und es wurden zahlreiche Maßnahmen umgesetzt: Unter anderem wurde am Klinikum

Wetzlar ein Betriebskindergarten eröffnet, um die Attraktivität der Lahn-Dill-Kliniken als Arbeitgeber zu erhöhen.

Darüber hinaus stand das Thema Qualität in den letzten 13 Jahren immer wieder im Fokus. Zahlreiche medizinische Zentren wurden etabliert: So wurden zum Beispiel das Brustzentrum und das Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung zertifiziert. Das Onkologische Zentrum war das erste seiner Art in Hessen. Über Jahre hinweg haben es die Lahn-Dill-Kliniken außerdem geschafft, die KTQ-Zertifizierung erfolgreich zu bestehen.

Bei all dem war die Vernetzung mit den niedergelassenen Ärzten immer wichtig. So wurde 2014 das Landarztnetz Lahn-Dill gegründet. Ziel ist es, dazu beizutragen, die ambulante hausärztliche Versorgung im Lahn-Dill-Kreis in den kommenden Jahren sicherzustellen.

„Die Lahn-Dill-Kliniken haben auch überregional einen sehr guten Ruf und sind bekannt dafür, eine innovative Strategie zu verfolgen", sagte Tobias Gottschalk. „Ich freue mich darauf, die zukünftige Entwicklung mitzugestalten."

Richard Kreutzer bedankte sich in seinem Schlusswort bei den Mitarbeitern: „Vielen Dank für Ihre Unterstützung". In den Lahn-Dill-Kliniken arbeiten viele Menschen, die das gesamte Unternehmen im Blick haben und nicht nur ihrem fachlichen Können nachgehen. Das hat der strategischen Weiterentwicklung immer gut getan.

Bitte unterstützen Sie Herrn Gottschalk so wie mich und arbeiten Sie ebenso vertrauensvoll mit ihm zusammen. ■

# Impfgegner – Globale Gesundheitsbedrohung

***Wer hätte jemals gedacht, dass Impfgegner von der Weltgesundheitsorganisation WHO zu den zehn größten Gefahren für die globale Gesundheit eingestuft werden.***

Damit befinden sich Impfgegner auf gleicher Ebene was die Gesundheitsgefahren angeht wie Luftverschmutzung, Erderwärmung, multiresistente Keime, Verbreitung von Ebola oder auch HIV-AIDS. Diese Einstufung hat die Weltgesundheitsorganisation in diesem Jahr getroffen.

### Wie konnte es soweit kommen?

Impfungen zählen zu den segenreichsten Errungenschaften, was die Vermeidung entsprechender Krankheiten bei geringen Komplikationsraten angeht. Nach offiziellen Schätzungen sollen ca. 2-3 Mill. Todesfälle durch Impfungen verhindert werden. Als krasses Beispiel sind Masernerkrankungen zu nennen, bei denen sich entsprechende Erkrankungsfälle bei fehlenden Impfungen wieder häufen. In Europa wurden noch 2016 5.200 Masernerkrankungen registriert. In den letzten beiden Jahren sind die Erkrankungsfälle auf 23.000 bzw. 41.000 für Europa angestiegen. Davon ausgehend, dass auf 1000 Masern-erkrankungen ein Todesfall kommen kann, sind hier wieder vermehrt Menschen an Masern-erkrankungen gestorben. Masernerkrankungen sind gut impfpräventabel -impfvorbeugend zu vermeiden. Bei Masern Geimpften treten keine Maserninfektion mehr auf und damit sind auch entsprechend Todesfälle zu verhindern.

Gute Medizin ist auch wissensbasiert. Aufgrund der vorliegenden Daten und Fakten ist es sinnvoll Impfungen gemäß den Empfehlungen und Risiken durchzuführen. Hinzufügen möchte man, dass Menschen in Dritte Welt Ländern gerne die medizinische Versorgung hätten, die in unserem Land möglich ist, zumal die empfohlenen Impfungen zu Lasten der Krankenkassen gehen. Von den Krankenkassen werden medizinische Maßnahmen nur übernommen, bei denen eindeutig ein Wirkungsnachweis vorliegt.

Wie konnte es zu dieser Impfmüdigkeit in Teilen der Bevölkerung kommen? Manche Impfgegner werden angetrieben aus einer Mischung von Verschwörungstheorien und Geltungsbedürfnis, sich gegen den Strom und gegen jeden positionieren zu können oder zu müssen. Gelegentlich werden in Diskussionen die finanziellen Interessen der chemischen Industrie angeführt, aber auch das Impfgegnertum lässt sich durchaus vermarkten, was gerne unterschlagen wird.

**Fazit**: Impfungen zählen zu den segenreichsten medizinischen Maßnahmen. In Teilen der Bevölkerung besteht zum Teil ein massives Misstrauen gegenüber Impfungen. In den letzten Jahren kommt es wieder zum Anstieg von impfvorbeugenden Krankheiten wie Masern. Niemand hätte vor Jahren gedacht, dass die wachsende Zahl der Impfgegner zu den zehn größten Gefahren für die globale Gesundheit eingestuft werden würden. Im Rahmen der Impfaufklärung sollte dies durchaus argumentativ den Impfgegnern entgegengebracht werden. Zu den zehn größten Gefahren für die globale Gesundheit zu zählen ist schon als große Herausforderung für eine aufgeklärte Gesellschaft anzusehen und durchaus auch nur schwer zu akzeptieren. Manchmal beschleicht ein das Gefühl, ob es uns in unserer Gesellschaft zu gut gehe. ■

**Dr. med. Wolfgang Bunk**
Werksärztlicher Dienst
Wetzlar

www.tcm-wetzel.de
Dr. med. Thomas Wetzel
Privatärztliche Praxis
mit Tätigkeitsschwerpunkt
Traditionelle Chinesische Medizin
Bismarckstraße 8, 35781 Weilburg, Tel. 0 64 71/50 83 16
Termine nach Vereinbarung

# Leica-Kamera ging nach Hüttenberg

***Beim Aprilpreisrätsel des Gesundheitskompass haben wieder deutlich über 1500 Rätselfreunde mitgemacht und die richtige Lösung „Abendsonne" gefunden.***

Glückliche Gewinnerin einer hochwertigen Leica Pocketkamera war Hildegard Serafin aus Hüttenberg, die zusammen mit ihrem Mann den Preis abholte. Im Gespräch stellte sich dann sehr schnell heraus, dass ihr Mann viele Jahre im Chemielabor bei Leitz gearbeitet hat, und er damit natürlich auch in besonderer Weise Leica verbunden ist. Ein wunderbares Produkt aus dem Hause Leica Kamera, das bei Familie Serafin in besten Händen ist. Die Redaktion des Gesundheitskompass gratuliert ganz herzlich!

Viele Schnappschüsse oder auch kunstvolle Bilder werden folgen. Mal sehen, wer beim nächsten Mal gewinnt. Das Preisrätsel für den Monat Juli finden sie im Übrigen auf Seite 55. Wie immer wünschen wir allen Einsendern, dass sie nicht nur die richtige Lösung finden, dies gelingt bei über 99% aller Teilnehmer, sondern auch, dass man das notwendige Quäntchen Glück hat, das man bei einer Auslosung nun einmal haben muss.


Gesundheits Kompass Mittelhessen

**IMPRESSUM**
Nr. 3 / Juli 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 I 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**: Baumann Druck GmbH & Co. KG, Kulmbach
**Anzeigenakquisition**:
Hans-Jürgen Irmer, Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.7.2011
**Fotos**: Selected by Freepik & Fotolia.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers und der Redaktion wieder.



Für unser neues Seniorenwohn- und Pflegezentrum „Haus Solmsbachtal" in Waldsolms-Brandoberndorf suchen wir ab sofort:

**Pflegefachkräfte (m/w) unbefristet in Voll- oder Teilzeit**

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 werden Sie Teil unseres Teams beim Aufbau einer neuen Einrichtung!

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

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte mit den üblichen Unterlagen 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.

Abb. ähnlich

## *Liebe Leserinnen und Leser,*

endlich wieder Sommer. Viel Tageslicht, auch noch am Abend, Mantel und Regenschirm können oft daheimbleiben, die Natur blüht und gedeiht und lädt zu Aktivitäten im Freien ein.

Wie wäre es zum Beispiel wieder einmal mit einer Radtour? Natürlich angepasst an die persönliche Leistungsfähigkeit (niemand sollte sich bei warmen Temperaturen zu viel zumuten), nur auf freigegebenen Radstrecken und immer mit hochwertigem Sonnenschutzmittel, Fahrradhelm sowie ausreichend Trinkwasser.

Das kann ein Spaß nicht nur für Erwachsene, sondern auch für die ganze Familie werden – vorausgesetzt, alle haben einen geeigneten Drahtesel zur Verfügung. Es muss kein mehrere Tausend Euro teures E-Bike sein. Um die Fitness zu steigern oder sich beim Radeln einfach nur zu vergnügen, tut es auch ein ganz normales Rad mit einfacher Gangschaltung.

Nicht nur, aber besonders für die kleinen Familienmitglieder ist die Sicherheit des Rades entscheidend. Hier darf auf gar keinen Fall am falschen Ende gespart werden, so attraktiv und preisgünstig die Bestellung im Internet oder beim Discounter auch sein kann, eine Beratung im Fachhandel ist durchaus sinnvoll.

Reflektoren und bunte auffällige Elemente an Rad und Kleidung, eine Beleuchtung, die nicht nur die Vorgaben der Straßenverkehrsordnung erfüllt, sondern besser noch darüber hinaus geht, sorgen für zusätzliche Sicherheit.

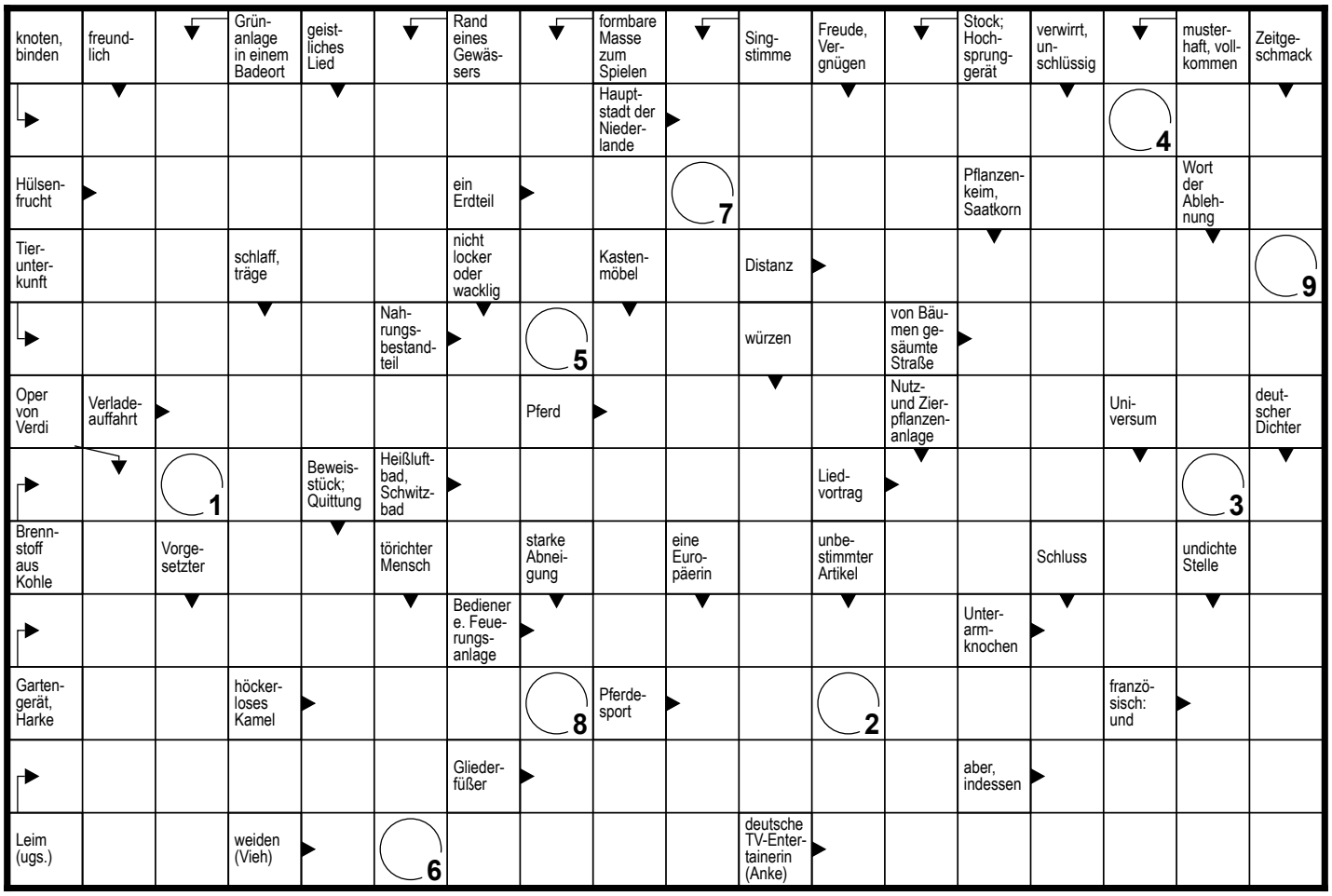
Bevor Sie sich jetzt aber auf Ihr Rad schwingen, sollten Sie vorher noch etwas „Gehirnjogging" einplanen und das Kompass Rätsel lösen. Kleine Hinweise auf das Lösungswort haben wir wieder im Text versteckt. Als Preis winkt wieder eine kompakte Leica Digitalkamera.

Die Redaktion wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Lösen des Rätsels und dazu das nötige Quäntchen Glück bei der Auslosung.

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




**Lösung:** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5 6 7 8 9

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,- €

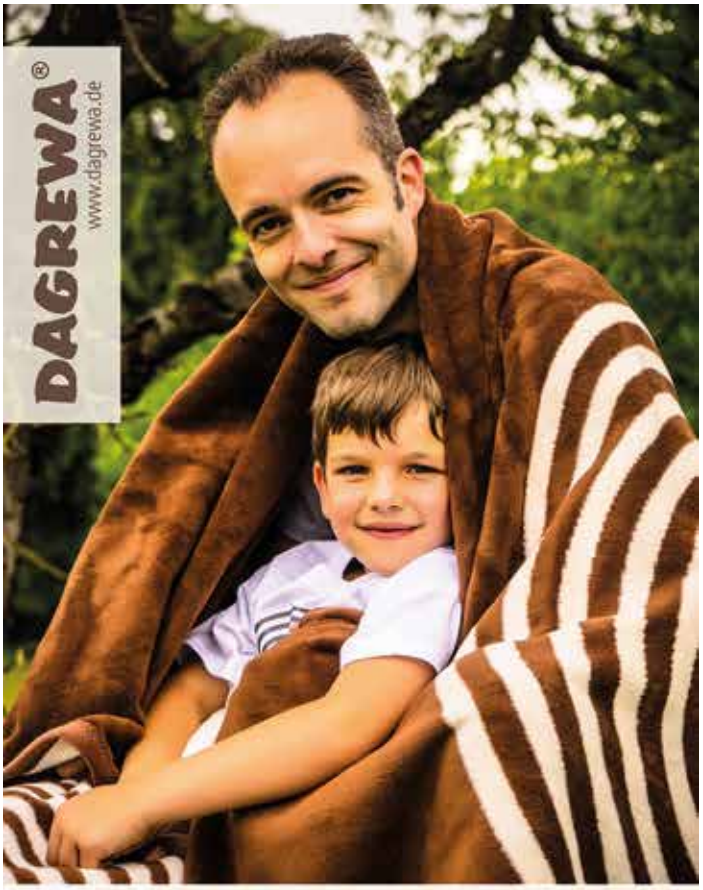
## ÖFFNUNGSZEITEN

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® Wohlfühlprodukte

Fördern Ruhe und Ausgeglichenheit

**Sinnvoll bei:**

Rückenschmerzen
Verspannungen
Kopfschmerzen
Abgespanntheit
Schlafstörungen
Aufgewühltheit
Zerstreutheit
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