

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

94. AUSGABE



GESAMTAUFLAGE
160.000
EXEMPLARE

- ❖ Corona: Wann hört das endlich auf?
- ❖ Blutdruckmessen, aber richtig!
- ❖ Chronische Wunden
- ❖ Adipositas und Diabetes Mellitus 2
- ❖ Sehstörungen bei Parkinson-Syndromen
- ❖ Was tun bei Rheuma?
- ❖ Darmkrebsvorsorge
- ❖ Die richtige Rehabilitation bei Amputation
- ❖ Suchtmittel: Tabak
- ❖ Aromatherapie im Alltag

Liebe Leserinnen und Leser,

wie lange hält uns Corona noch in Atem? Eine Frage, die keiner final beantworten kann. Es gibt jedoch endlich, nicht zuletzt durch die Impfungen, deutlich mehr Licht am Ende des Tunnels. Dies ist auch dringend notwendig, denn, das gilt für jeden einzelnen von uns, wir alle sehnen uns nach einem deutlichen Mehr an Nor-

malität. Wir alle haben gelernt Rücksicht zu nehmen, Abstand zu halten, Mundschutz zu tragen, die Hygieneregeln einzuhalten, und vieles andere mehr. In Kombination mit neuen Erkenntnissen über das Virus, den Virusmutationen, die bei jedem Virus auftreten können, von Behandlungsmethodik und den Impfungen dürfte der Zeitpunkt relativ nahe sein, wieder mehr Normalität zurück zu gewinnen.

Manches ist in der Vergangenheit in Deutschland gut gelaufen, in keinem anderen Staat weltweit gibt es derartig große finanzielle Hilfen, auch wenn diese berechtigterweise wegen der zu zögerlichen Auszahlung in der Kritik standen. Und manches ist nicht optimal gelaufen. Das gilt ohne jeden Zweifel für die Impfungen, was Organisation und Impfstoff angeht.

Ansonsten haben wir auch in dieser Ausgabe nicht nur das Thema Corona, sondern viele andere unterschiedliche medizinische Ratschläge, die wir Ihnen ans Herz legen. Es gibt wieder ein breites Spektrum an Themen. Wir hoffen, dass für Sie etwas dabei ist.

Ihnen allen möchte ich im Namen der Redaktion vor allen Dingen Gesundheit zu wünschen, und ich wiederhole mich abschließend, wann immer Sie Ideen, Anregungen oder Kritiken haben, schicken Sie uns eine kurze Mail, oder schreiben Sie uns an die:

Redaktion Gesundheitskompass
Moritz-Hensoldt-Straße 24
35576 Wetzlar

Und wie immer, unser Preisrätsel finden Sie auf Seite 55.



Hans-Jürgen Irmer

Mit allen guten Wünschen
Ihr

Hans-Jürgen Irmer



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



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



Gesundheit Seite

❖ Corona: Wann hört das endlich auf?	4
❖ Covid-Impfung am Arbeitsplatz und in den Praxen	5
❖ COVID-19 und Schwangerschaft - die Fakten!	6-7
❖ Kinder und Jugendliche in den Klauen der „Coronaseuche“	8-10
❖ Macht Zugluft krank?	15
❖ „Meine Wunde will einfach nicht heilen“	20-21
❖ Adipositas und Diabetes Mellitus 2	22-23
❖ Sehstörungen bei Parkinson-Syndromen	24-25
❖ Schwangerschaft aus Sicht der Osteopathie	26
❖ Was tun bei Rheuma?	28
❖ Herzinfarkt oder Tatort Brustwirbelsäule?	29
❖ „Wellness zuhause“	30
❖ Die richtige Rehabilitation bei Amputation	32
❖ Sport und Bewegung bei Krebs	34-35
❖ Wie unsere Muskeln unsere Gesundheit steuern	36
❖ Aromatherapie im Alltag	39-40
❖ Die Sonne strahlt, das Auge leidet	42
❖ Mögliche Auswirkung von Fremdbestimmung/Fremdregulation	44
❖ Gesundheit heißt Kommunikation	45
❖ Zahnimplantate, das Erfolgskonzept	46
❖ Zahnimplantate – Was kommt eigentlich oben drauf?	47
❖ „Kreidezähne“	48
❖ Durchblutungsstörungen der Beine und/oder Diabetes mellitus?	51

Freizeitgestaltung

❖ Spielen ja, aber wo?	11
❖ Mit Bilderbüchern durch die Pandemie	12-13
❖ Endlich Urlaub- aber wo?	50
❖ Gut betreut verreisen mit dem Roten Kreuz Wetzlar	51
❖ GesundheitsKompass Preisrätsel	55

Information

❖ Lassen Sie sich impfen!	14
❖ Corona-Krise	16-18
❖ Blutdruckmessen, aber richtig!	19
❖ Darmkrebsvorsorge	31
❖ Suchtmittel: Tabak	33
❖ Die Passionsblume	37-38
❖ Netzhaut- und Glaukomvorsorge mit Weitblick	41
❖ KI: Künstliche Intelligenz in Hörsystemen	43
❖ Vitos Weil-Lahn stärkt mit neuem Versorgungszentrum die Region	52
❖ ATOS Orthopädische Klinik	52
❖ Natürliches Mineralwasser ist der optimale Durstlöscher	53
❖ Anni Friedrichs aus Dalheim gewinnt Leica-Kamera	54

Corona: Wann hört das endlich auf?



Am 27. Januar 2020 wurde die erste Infektion mit SARS-COV-2 in Deutschland gemeldet. Damals ahnten wir nicht, was da auf uns zukam und wie nachhaltig dies auch noch mehr als ein Jahr später unser Leben verändert.

Mittlerweile geht vielen das mediale Dauerthema Corona auf die Nerven und auch die sich hinziehenden Beschränkungen sind schwer zu ertragen. Doch unsere Missgunst ist dem Virus ganz egal.

Eines ist ebenso banal wie sicher: Das Virus wird solange nicht aufhören sich auszubreiten, wie es Menschen findet, die es anstecken kann. Damit das aufhört, müssten weltweit nahezu alle Menschen immun werden, am besten durch eine wirksame

Impfung, am zweitbesten nach durchgemachter Infektion. Wie lange eine solche „Weltimpfung“ dauert ist nicht abzusehen.

Zwischenzeitlich rüstet das Virus auf durch Mutationen. Einige dieser Mutationen zeigen dann einen „Immun-Escape“, d.h. dass Impfstoffe hier weniger wirksam sind und Infektionen auch nach überstandener Erkrankung vorkommen. Wird dieser „Immun-Escape“ zu groß, müssen die Impfstoffe an die mutierten Viren angepasst werden. Es gilt als sehr wahrscheinlich, dass dies eintritt noch bevor COVID durch weltweites Impfen gestoppt werden könnte. Wenn dem so ist, wird die Pandemie noch viele Jahre dauern und wir werden mehrfach neue Impfungen benötigen. Damit scheint auch klar, dass sich nahezu alle

Menschen früher oder später mit dem Virus anstecken werden – entweder als Geimpfte oder eben ohne Impfschutz.

Möglich, dass die Menschheit im Laufe der Jahre nach Impfungen und Infektionen eine „Grundimmunität“ entwickelt und sich SARS-COV-2 dann allmählich zu den anderen harmloseren Coronaviren gesellt. Möglich ist aber auch, dass dies nicht geschieht und wir dauerhaft impfen müssen. In beiden Fällen wird es notwendig weltweit möglichst viele Menschen zu impfen – auch um Mutationen und damit neue Pandemiewellen zu verhindern. Die Weltgemeinschaft steht vor einer großen Aufgabe.

Die Impfung ist unsere wirksamste Waffe gegen COVID. Sie wird das Virus in absehbarer Zeit nicht auslöschen. Aber es werden weniger Menschen an COVID sterben und weniger schwer erkranken. Sind erst mal die Risikogruppen geschützt, würde selbst eine höhere Neuinfektionsrate weniger schaden. Natürlich nur in Grenzen. Und das steckt das Problem.

Steigen die Infektionsraten unkontrolliert exponentiell an, könnte auch eine hohe Zahl vergleichsweise junger Menschen schwer erkranken, früh invalide werden oder sterben. Sind hingegen genügend Menschen geimpft, werden die Neuinfektionen von alleine sinken. Die Frage ist, welche Mittel wir bis dahin brauchen.

Die Kontaktverfolgung durch die Gesundheitsämter gerät schnell an ihre Grenzen, wenn die Infektionszahlen steigen. Technische Lösungen könnten da helfen. Asiatische Länder nutzen zur Kontaktverfolgung und Quarantänesicherung verpflichtende Apps und/oder Smartphonedaten. In Taiwan ist man so erfolgreich, dass auf einen Lockdown



Dr. Roger Agne
Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

verzichten werden konnte und bis zur Erstellung dieses Artikels nur 9 Todesfälle beklagt werden. In Deutschland sind derartige Eingriffe in den Datenschutz aktuell nicht vorstellbar. Doch wäre manche Beschränkung von Bewegungsfreiheit, Berufsfreiheit, Religionsfreiheit und Wirtschaftsleistung vermeidbar, wenn wir dem Staat nur einen Teil der Daten zugestehen würden, die viele von uns Facebook und anderen sozialen Medien unkritisch anvertrauen.

Trotz alledem müssen Politik und Gesellschaft entscheiden mit welchen Maßnahmen wir die Zeit bis zu einer ausreichenden Impfung sowohl wirtschaftlich als auch gesundheitlich bewältigen.

Fazit:

Das Coronavirus SARS-COV-2 wird die Menschheit noch lange begleiten. Aber durch Impfungen werden wir die Pandemie beherrschen und nicht umgekehrt. Das Virus wird seinen Schrecken verlieren. Ich bin optimistisch, dass wir noch im laufenden Jahr zu einem weitgehend gewohnten Leben zurückkehren können. Das wird nicht überall auf der Welt so sein. Reiseziele sollte man wohl noch lange Zeit mit Bedacht auswählen. ●

ORTHOPÄDIE

GERSTER

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

Individuelle Einlagen
Ein  für Ihre Füße





Covid-Impfung am Arbeitsplatz und in den Praxen

Zur Zeit sind 3 Impfstoffe gegen Covid 19 in Deutschland zugelassen. Allenthalben sieht man weiterhin hohe Krankheitszahlen und Sterbefälle an Covid.

Von Seiten der Politik wurde letzten Jahres die Bevölkerung daraufhin vorbereitet, dass sich möglichst viele Personen und auch schnell gegen Covid impfen lassen, um eine Herdenimmunität zu erreichen und den Lockdown zu beenden bzw. zu reduzieren.

Man kann durchaus den Eindruck gewinnen, dass hier Zeiten zur Vorbereitung und Durchführung von Covidimpfungen nicht gut genutzt wurden. Letztes Jahr kam Deutschland während der ersten Welle sehr gut durch die Covidpandemie. Seit der zweiten Welle hinkt Deutschland erheblich hinterher. Folgende Maßnahmen aus der Sicht eines Praktikers wären durchaus vorstellbar und schnell umsetzbar:

Viele Mitarbeiter würden sich eine Covidimpfung im Betrieb wünschen. Dies war bis dato gar nicht vorgesehen, da doch die Betriebsärzte mit ihrer Tätigkeit am Arbeitsplatz große Bevölkerungskreise niederschwellig erreichen. Es bleibt zu hoffen, dass dies entsprechend geändert wird, wenn ausreichend Impfstoff zur Verfügung steht.

Zweifelsohne sind wir in einer pandemischen Krisensituation, die Zahl der Erkrankten und der Todesfälle geht weit über eine normal Grippesaison hinaus.

Dies sind Fakten, die wahr zu nehmen und festzuhalten sind. Auf Grund dessen wurde von Seiten der Verantwortlichen alles unternommen, um die Epidemie einzudämmen, mit dem Ausblick, dass wenn Impfstoff zur Verfügung steht, sich jeder impfen lassen kann bzw. soll.

In Krisenzeiten wäre weniger Bürokratie wünschenswert. Wenn man sieht, welcher Aufwand betrieben wird, ehe man geimpft wird, so halte ich dies für befremdlich und zeitverzögernd. Die Corona Infektion mit möglichen Todesfolgen kennt diese Hindernisse nicht.

Ein gutes Beispiel dafür ist Israel, wo Impfungen im Supermarkt und sonstigen niederschweligen Einrichtungen durchgeführt werden, wo Personen praktisch mit dem Auto vorfahren konnten. Israel ist das bisher am meisten durchgeimpfte Land. Mit einer Impfquote von weit über 80 Prozent.

Wünschenswert und durchführbar ist die Impfung auch durch die niedergelassenen Ärzte. Inzwischen wird ja angedacht, dass auch die niedergelassenen Ärzte impfen sollen oder dürfen.

Beispielsweise wird in der Schweiz die Impfung auch in Arztpraxen durchgeführt. Auch bestand in der Schweiz nicht die Diskussion, ob 5 oder 6 Impfstoffe aus einer Ampulle generiert werden können. Es erfolgte der praxisnahe Hinweis, dass wenn 6 Impfungen möglich sind, dass dann eben 6 Impfungen durchgeführt werden können.

Warum diese praxisnahen Lösungen hier juristisch diskutiert werden müssen, dies angesichts der hohen Infektions- und Todeszahlen, erschließt sich dem Autor nicht. Es bleibt zu hoffen, dass zukünftig unbürokratisch und schnell große Bevölkerungskreise geimpft werden.

Auch sollen demnächst weitere Impfstoffe von anderen Impfstoffherstellern auf dem europäischen Markt zugelassen werden. Dann sollten dringend die weiteren gesundheitlichen Akteure, die den Zugang zu ihren Patienten oder den Mit-

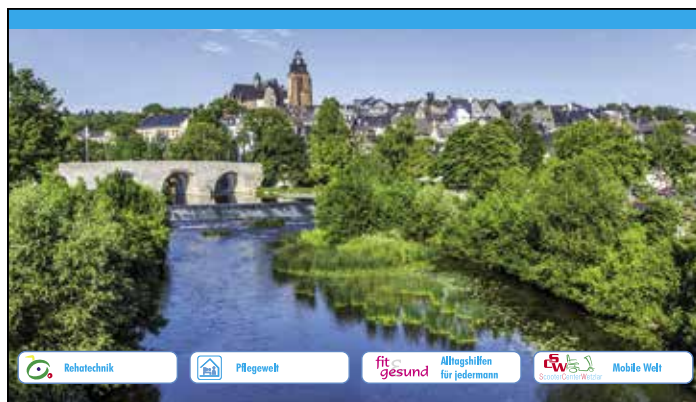
arbeitern in den Firmen haben in das Impfgeschehen einbezogen werden. Nach einer aktuellen Studie gibt zumindest jeder 2. Befragte an, dass er Sorge hat sich am Arbeitsplatz zu infizieren.

Weiterhin selbstredend sind die sogenannten AHA-Regeln weiter einzuhalten. Dies bedeutet, dass weiterhin auf Abstand, auf Lüftung und Atemschutzhygiene zu achten ist. Dies deswegen, weil unklar ist, ob Geimpfte das Virus weiter übertragen können ohne selbst krank zu werden. Bleiben Sie gesund und informieren Sie sich aktuell, wenn Sie Fragen zur Coronaimpfung und zu Schutzmaßnahmen haben. ■



Dr. med. Wolfgang Bunk
Arzt für Arbeitsmedizin
Sportmedizin/Umweltmedizin/
Chirotherapie

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de



Ihr Partner vor Ort

Rundum gut versorgt. Seit über 30 Jahren.

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

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

SANTEC
Gesundheit · Pflege · Mobilität



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

COVID-19 und Schwangerschaft - die Fakten! (Teil 1)

Täglich werden wir in der Sprechstunde von besorgten, werdenden Müttern über das Risiko einer COVID-19-Infektion und deren Folgen in der Schwangerschaft angesprochen.

Wir versuchen mit diesem Artikel, Ihnen anhand der vorliegenden wissenschaftlichen Daten einen Überblick zu geben. Wir werden Ihnen die allgemeinen Infektionsdaten präsentieren, das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf erörtern und allgemeine Maßnahmen in der Schwangerschaft besprechen. Wir werden Ihnen auch erklären, wie für infizierte Mütter im Wochenbett eine möglichst normale Mutter-Kind-Beziehung („Bonding“) aufgebaut werden kann und besprechen zum Schluß noch die Impfsituation für Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch.

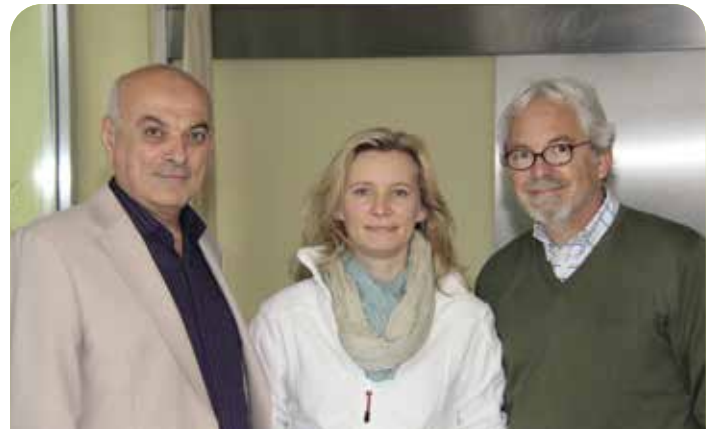
Als COVID-19 erstmalig in der Presse erwähnt wurde, war die Viruserkrankung noch weit weg und niemand konnte sich die Auswirkungen dieser Pandemie vorstellen. Am 7. Januar 2020 erschien die erste wissenschaftliche Publikation in der das Virus SARS-CoV-2 isoliert wurde und kurz darauf erfuhren wir, dass es sich um eine hochinfektiöse Tröpfcheninfektion mit einer Übertragung von Mensch zu

Mensch handelt. Die Ursache der Pandemie ist nach wie vor nicht schlüssig geklärt, aber es deutet derzeit alles darauf hin, dass das Virus wohl als eine Neumutation im Rahmen des Tiermarktes der chinesischen Millionenstadt Wuhan auftrat.

Sind Schwangere besonders gefährdet?

Anfänglich hieß es immer, dass SARS-CoV-2-Virus sei für Schwangere nicht gefährlich - wie wir mittlerweile wissen: Leider eine Fehleinschätzung. Doch für welche Schwangere ist das Virus eventuell gefährlich? Wir werden Ihnen im Folgenden einen Überblick geben, um das Risiko nach derzeitigen, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen besser abschätzen zu können.

Das Auftreten von COVID-19 in der Schwangerschaft ist abhängig vom allgemeinen Auftreten der Infektion: waren in sog. Hotspot-Regionen wie New York und London 7 - 15 % aller Schwangeren positiv getestet, so waren in Regionen mit niedriger Inzidenz (Infektionsrate in der Bevölkerung) wie Connecticut weniger als 3 % und in Deutschland nur 0,6 % der Schwangeren infiziert. Man muss allerdings von einer gewissen Rate an unerkannten Infektionen ausgehen (Dunkelziffer). Auch



Assem Hossein, Constance Scholl u. Dr. Axel Valet
Ärztliche Leiter der Frauenklinik, Dillenburg

in den Hotspot-Regionen ging es den meisten Schwangeren gut. In den wissenschaftlichen Veröffentlichungen von New York und London waren bis 89 % der infizierten Schwangeren völlig symptomlos.

Ganz allgemein kann man festhalten, dass es kein höheres Infektionsrisiko in der Schwangerschaft gibt. Dies konnte auch anhand von Daten aus Deutschland durch das Robert Koch Institut (RKI) ermittelt werden.

Überhaupt gilt, dass Frauen ein geringere Infektionsrisiko für schwere Erkrankungsverläufe nach COVID-19-Infektion aufweisen. Als ursächlich hierfür wird wissenschaftlich eine protektiv (schützende) Wirkung der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron auf das Immunsystem bei gleichzeitig infektionshemmender Wirkung angenommen.

Beobachtet wurde aber auch, dass es eine erhöhte Infektionsrate bei fortschreitender Schwangerschaft gibt. Einige amerikanische Autoren heben auch ein erhöhtes Infektionsrisiko für bestimmte ethnische Gruppen hervor (schwarz, hispanisch), vermutlich liegt diese Beobachtung aber eher

an den sozio-ökonomischen Lebensbedingungen in dieser Bevölkerungsgruppe.

Eindeutig belegt ist aber mittlerweile, dass das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf der COVID-19-Infektion für schwangere Frauen deutlich erhöht ist: In insgesamt sechs internationalen Studien wurde ermittelt, dass das Risiko für schwangere Frauen gegenüber nicht-schwangeren Frauen, schwer an COVID-19 zu erkranken um den Faktor 5,7 bis 34,8 erhöht ist. Dies spiegelt sich auch in der Rate von Krankenhausaufnahmen wider: Infizierte Schwangere mussten in 31,5 % der Fälle stationär im Krankenhaus behandelt werden, nicht schwangere Frauen nur zu 5,8 %.

In Deutschland sind diese Zahlen deutlich niedriger.

Im Rahmen der deutschen CROWNOS-Studie wurde ermittelt, dass von den registrierten 925 COVID-19-positiven Schwangeren 112 stationär behandelt werden mussten, dies entspricht einer Rate von 12,1 % der infizierten Schwangeren. Ursächlich für diese niedrigere Rate an Krankenhausbehandlungen ist - neben anderen Infektionsgründen - sicherlich auch, dass es in Deutschland ein hohes

Diagnose Grauer Star

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



TOP
MEDIZINER
2020
REFRAKTIVE
CHIRURGIE &
KATARAKT

FOCUS
DEUTSCHLANDS
BESONNENSTE
ARZTELISTE

ARTEMIS
AUGENKLINIKEN
und med. Versorgungszentren

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

Angebot an ambulanter frauenärztlicher Versorgung gibt, was in anderen europäischen Staaten und in Nordamerika auf diesem Niveau medizinischer fachärztlicher Versorgung nicht der Fall ist, so dass viele Frauen ambulant behandelt werden konnten. Einen schweren Krankheitsverlauf hatten in Deutschland nur 4 % aller infizierten Schwangeren (s. Tabelle 1).

Besonders gravierend in der Schwangerschaft ist, dass die Erkrankung nicht nur Folgen für die Mutter, sondern auch für das werdende Kind hat, da unter Umständen die Schwangerschaft aufgrund des Gesundheitszustandes der Mutter vorzeitig beendet werden muss.

Recht schnell kristallisierten sich die **Risikofaktoren** für einen schweren Krankheitsverlauf in der Schwangerschaft heraus: Hohes mütterliches Alter, Übergewicht, chronischer Bluthochdruck und ein vorbestehender Diabetes mellitus (vgl. Tabelle 2).

Dies sind natürlich auch ganz allgemein Risikofaktoren für einen unter Umständen ungünstigeren Schwangerschaftsverlauf, auch ohne COVID-19-Infektion.

Vergleicht man Frauen nach Alter, Vorerkrankungen und weiteren Faktoren, ergibt sich ein 1,6-fach höheres Risiko für schwangere Frauen - gegenüber nicht schwangeren Frauen - dass der Krankheitsverlauf so schwer ist, dass sie auf einer Intensivstation behandelt werden müssen. Das Risiko, dass sie dann auch noch beatmet werden müssen ist fast doppelt so hoch wie bei nicht schwangeren Frauen.

Die gute Nachricht - aus vielen bislang veröffentlichten Studien - ist jedoch, dass die Sterberate schwangerer Frauen, im Vergleich zu nicht schwangeren Frauen, nicht erhöht zu sein scheint. Als **Risikofaktoren** für die mütterliche Sterblichkeit

gelten Vorerkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Asthma bronchiale und fortgeschrittenes Alter der Mutter. Diese Schwangeren bedürfen einer besonderen ärztlichen Fürsorge.

Kommen wir zum 1. Fazit:

1. Das Infektionsrisiko für COVID-19 ist für Frauen in der Schwangerschaft nicht höher als für nicht schwangere Frauen.
2. Das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf ist für schwangere Frauen erhöht, gegenüber nicht schwangeren Frauen, vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft.
3. Insgesamt sind aber nur sehr wenige Frauen ernsthaft in der Schwangerschaft an COVID-19 erkrankt und die Sterblichkeitsrate ist nicht erhöht. ■

(Teil 2 in der nächsten Ausgabe)

Zusammenfassung [Stand 9.1.2021]	Anzahl Fälle	Anzahl Fälle in % der gesamt-COVID-19 Fälle
Wegen COVID-19 stationär aufgenommen	112	12,10
Schwerer mütterlicher Verlauf	36	3,89
Von COVID-19 genesen	597	64,50
latrogen wg. COVID-19 entbunden	15	0,54
Verlegung des Kindes in die NICU	94	10,20
Atemunterstützung des Kindes (CPAP und mehr)	35	3,78
Neonataler Tod	3	0,32

Tab. 1: Auszug aus den Daten der deutschen CRONOS-Studie

Risikofaktor	RR	KI	Anzahl Studien	N = Fälle
Maternales Alter	1,78	1,25 - 2,55	4	n = 1058
Hoher BMI	2,38	1,67 - 3,39	3	n = 877
Chron. Hypertonie	2,00	1,14 - 3,48	2	n = 858
Vorbestehender Diab. mell.	2,57	1,31 - 4,80	2	n = 858

Tab. 2: Risikofaktoren für einen schweren Krankheitsverlauf in der Schwangerschaft bei COVID-19-Infektion

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

Sozialstation Schöffengrund

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

Erreichbarkeit 24 Stunden!

NEU: TAGESPFLEGE !

Sie werden von einem hochmotiviertem und qualifiziertem Team sowohl in der Sozialstation, als auch in der Tagespflege, betreut. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns!

Andrea Rühl (PDL), Steinstraße 7A, 35641 Schöffengrund, Tel. 06445 / 60193-20/10, Mail: andrea.ruehl@schoeffengrund.de

Kinder und Jugendliche in den Klauen der „Coronaseuche“

Wie verändert CoV-2 ihr Leben?

Die weltweite bisher bei Menschen unbekannt Virusinfektion hat unsere Gesellschaft medizinisch und psychosozial, wirtschaftlich wie organisatorisch und multimedial rund um die Uhr seit mehr als einem Jahr in beängstigendem Würgegriff. Das Coronavirus macht mit gefährlich genveränderten Mutationen vor keiner Altersgruppe halt. Säuglinge, Kleinkinder und Jugendliche werden wie Erwachsene infiziert und können damit selbst Überträger der Krankheit sein.

Eine britische Studie aus einer Stadt in Sambia fand bei der systematischen Untersuchung **aller Verstorbenen eines Monats**, dass 19 % der Erwachsenen und 10% der Kinder Corona positiv waren.

Infektionen verlaufen in den jungen Altersgruppen oft mit keinen oder nur leichten grip-palen Symptomen. Die bislang sehr seltenen Todesfälle stehen - auch im Einzugsbereich unserer großen Unikliniken - nahezu immer in direktem Zusammenhang mit schweren, teils angeborenen Vorerkrankungen: Organmissbildungen, Herz- und Lungenleiden, Malignome neurologische Defekte oder Stoffwechselstörungen wie Diabetes und Immunschwäche. Covid-19 zwingt Virologen, Immunologen

und Intensivmediziner schnell und kompetent ihren aktuellsten Wissenstand in konkrete präventive Strategien und Therapien umzusetzen. Das kann nur mit kompetenter Unterstützung von Politik, Verwaltungen **und** breiter Akzeptanz der Bevölkerung gelingen.

Alle vorbeugend bewährten Schutzmaßnahmen sind auch im Kindesalter unverzichtbar. Sie müssen jeweils altersentsprechend immer wieder **liebevoll** angemahnt werden.



Dr. Josef Geisz
Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

A H A + L

Abstand voneinander halten
Hygiene samt Händedesinfektion und Niesen in die Ellenbeuge
Atemschutz mittels chirurgischer oder FFP2 Mund-Nasen Maske
Lüften regelmäßig und lange und/oder durch Luftreinigergeräte

Corona Testungen zum direkten Virusnachweis oder einer bereits bestehenden Immunität sind auch in der Pädiatrie Teil der Prävention. In Deutschland leider erst spät und nicht konsequent genug eingesetzt, informieren sie flächendeckend und gezielt in Familie, Kita, Schule oder bei Veranstaltungen aller Art über den aktuellen Infektionsstatus für nur einen Tag und gefährliche „Hotspots“. Sie ermöglichen in vielen Lebensbereichen den lang ersehnten Lockdown. Ab März sind erschwingliche Schnelltestkits als unkomplizierter Rachen/Speicheltest in ausreichender Menge frei erhältlich.

Die **Offizielle Corona Warn App** ist in der aktuellen Smartphoneversion nicht sehr effektiv, um Infektionsherde und -ketten früh erfassen und damit unterbrechen zu können. Eine Nachbesserung ist längst überfällig.

Impfstoffe gegen Covid-19 sind nicht nur aus ethischen Gründen bis auf wenige Präparate erst ab

dem 18. Lebensjahr zugelassen. Möglichst früher Impfschutz ist aber sowohl für den Aufbau einer Herdenimmunität als auch zum Eigen/Familienschutz unverzichtbar. Unsere Impfstoffe sind von der STIKO und EU zugelassen, es besteht große Aussicht, dass die Altersbegrenzung für Kinder in nächster Zeit schrittweise wegen guter Verträglichkeit und Wirksamkeit aufgehoben werden kann.

Quarantänebedingungen zeigen häufig belastende Nebenwirkung

Erhebliche körperliche, geistig-seelische und psychosoziale Folgen einer strengen Isolation im Lockdown wurden für unsere Kinder und Jugendlichen bis vor wenigen Monaten in ihrer individuell unheilvollen Konsequenz „amtlicherseits“ nicht immer angemessen wahrgenommen und gewürdigt. Expertenwarnungen vor Gesundheitsschäden eines lang andauernden Sozialkontaktentzugs wurden – wie nicht selten beim Thema „Kindeswohl“ – eher verdrängt. Natürlich spielen Familiensituation mit enger Wohnung, berufliche Doppelbelastung, Geldsorgen und Psychostress, Homeoffice und medialer Fern-

mg^o 360



Wir sind
o Zielgruppenerreicher

mgo360 ist ein Marketing-Komplettanbieter und gibt Orientierung in einer komplexen Marketingwelt. Mit unserem 360-Grad-Leistungsspektrum rund um „Neues Marketing“ begeistern wir Menschen in Deutschland und Europa.

Lernen Sie uns kennen:
www.mgo360.de

unterricht ebenso eine Rolle, wie fehlende Lebensqualität durch Reduktion bis Entzug von Freizeit, Sport, Freundschaft, Hobby oder Ferien. Vertraute lebenswichtige Sozialkontakte entfallen abrupt mit dem Schließen von Kita, Schule, Spielplatz oder Verein. Ein „entpersonalisiertes“ digitales Studium oder Sorgen um Zukunft und Berufsausbildung machen krank.

Kinder aus fremden Kulturkreisen leiden nicht nur wegen der Sprache deutlich schwerer unter Isolation. Alle Lebensbereiche sind essentiell betroffen. Kinder verdienen besondere Beachtung schwindender Lebensqualität durch uns Erwachsene, da sie die häufig wechselnden offiziellen Quarantänebeschränkungen weder verstehen noch dauerhaft akzeptieren können.

Mittlerweile gibt es weltweit zu allen Problemfeldern der Pandemie gut belegte Studien mit vergleichbar erschreckenden Ergebnissen. Erhebliche Gewichtszunahme: Essen zu viel zu süß zu fett! Zunehmende Myopie (Kurzsichtigkeit) beobachten Augenärzte bei exzessiver naher Bildschirmnutzung. Mangelnde

Fitness durch unzureichende Bewegung in der frischen Luft ohne Schul-/Vereinsport ohne Spieletreff, keine Peer Group Aktivitäten, kein Fitnessstudio. Insgesamt also wenig Abwechslung, Langeweile und Einsamkeit kombiniert mit vielstündigem Medien und „Influencer“ Konsum.

Nicht nur digital technische Probleme beim Heimunterricht führen zu Interessensverlust, Zukunftsängsten, Schlafstörungen sowie sozialem Rückzug. „Ich bin nichts mehr wert!“. Suizidale Gedanken und Taten nehmen in der Pubertät ebenso zu, wie Zwangshandlungen mit Nägelkauen, Waschtic oder Phobien. Häufig verstärkt sich in der Quarantäne die Symptomatik bereits bestehender psychischer Erkrankungen wie ADHS, Autismus, Asperger-Syndrom oder Depression. Experten verzeichnen deutliche Rückstände sowohl der motorischen als auch geistig emotional psychischen Verfassung unserer Kinder.

Eltern sind in der Pandemie mit strengem Lockdown zusätzlich gefordert, oft auch überfordert, ihre Sprösslinge in deren Entwicklung und Verhalten zu beob-

achten und gezielt zu unterstützen. Nur allzu verständlich führt die unfreiwillige Vereinsamung auch bei Kindern und gerade in der hochaktivsensiblen Pubertät auch zu vermehrter Aggression - ganz wie bei uns Erwachsenen mit steigender häuslicher Gewalt und Trennungsrate. In dieser schweren Zeit braucht es die verständnisvoll führende Hand der Eltern und Großeltern.

Häusliche Gewaltzunahme

registrieren Ärzte und Psychologen, Kliniken und Jugendämter in beängstigendem Ausmaß + 15 % im Vergleich zu Vorjahren durch Demütigung, Vernachlässigung, subtile und brutale Gewalt aller Art auch sexualisierte Delikte. Jugendämter berichten bundesweit über eine erhebliche Zunahme -um30% staatlicher Inobhutnahme schwerstgefährdeter Kinder bei einer hohen Dunkelziffer deutlich mehr Notfallrufe überforderter Eltern und Betreuer als vor der Pandemie. Eine den Beschwerden angemessene komplexe kinderpsychiatrisch/psychologische Therapie ist kaum mehr möglich- geschweige denn als Langzeitbehandlung. Alle arbeiten am Limit!



... lässt mich bitte nicht im Regen stehen! (Eigenes Photo)

Quarantäne als Problemfeld für Kindertagesstätte und Schule

Mittlerweile besteht Einigkeit, dass es für eine strenge Quarantäne keine Berechtigung gibt. Strenge Isolation verletzt die Seele und stört die geistige und soziale Entwicklung des Kindes. Wir haben

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

Gesunde, schöne, „bärenstarke“ Zähne für mehr Lebensqualität „Festsitzende Zähne in 14 Tagen“ mit einteiliger Implantologie

Einteilig | Minimalinvasiv | Sanft
Schnell | Sicher | Ohne Knochenaufbau
Kostengünstiger

Dr. Reiner Eisenkolb MSc
Master of Science Implantologie
Spezialist und Referent für einteilige Implantologie



ZMZ Münzenberg · Blumenstraße 19
35516 Münzenberg-Gambach
Tel. 0 60 33/9 27 90-0 · Fax 0 60 33/9 27 90-29
www.zmz-muenzenberg.de



als hoch entwickelte Nation alle Möglichkeiten, sowohl digital durch Fernunterricht oder Konferenzschaltungen als auch räumlich, finanziell und personell die Pandemie zu meistern.

Die Ausstattung mit altersgerechten Materialien und elektronischen Geräten und elektronischen Lernprogrammen sollte eigentlich schon seit vielen Jahren selbstverständlicher Standard sein – ist es jedoch nicht flächendeckend. Ungezählte Richtlinien ließen auch viele engagierte Pädagogen vor Ort im Stich. Erst seit März gibt es erstmalig **Pandemie S3-Leitlinien für Pädagogen und Fachverbände**: Schulen bleiben geöffnet. AHA+L Regeln gelten für alle überall. Vorrangig Präsenzunterricht möglichst in kleinen Gruppen oder Wechselunterricht. Dringlicher Ausbau digitaler und online

Beschulung sowie Pflichtausbildung aller Lehrkräfte. Kontinuierliche Information über das Pandemiegeschehen, Sport und Musik grundsätzlich möglich. Regelmäßiges Testen und sobald verfügbar Impfen. Alle Umfragen zeigen, dass sich der Nachwuchs auf ein Wiedersehen in ihrer Kita, Schule und Studium herbeiseht - Enttäuschen wir sie nicht!

Kinderärztliche Versorgungsdefizite: Schwer wiegende Folgen einer elterlichen Infektionsangst bei einem Arztbesuch ist eine alarmierend unzureichende Inanspruchnahme von Früherkennungsuntersuchungen (U3-J2) und eines vollständigen Impfschutzes - insbesondere der Grundimmunisierung gemäß STIKO konformem Impfkalender. In Pandemiezeiten kommt es immer wieder unverantwortlicher Weise zu teils lebensbedrohlicher Verschleppung von notwendigen

Operationen, Unfallbehandlungen oder Kontrollen bei chronischen Erkrankungen in allen Altersstufen.

Gefährdete Solidarität

Querdenker, Fake News = Lügen und Corona Leugner untergraben bewusst das Vertrauen in unsere Experten, Politiker und

die gesamte Gesellschaft. Sie gefährden damit den Erfolg im für alle mühsamen Kampf gegen Covid-19., das auf lange Zeit unser Leben bedrohen wird -wie Masern oder Aids. Eine Pandemie kann nur mit bester Medizin und gesellschaftlicher Solidarität und Kooperation – auch mit allen ärmeren Ländern – besiegt werden. ■

Weitere Information:

Jugendamt: jugendhilfe@lahn-dill-kreis.de

Kinder- und Jugendpsychiatrieklinik:
ambulanz-kjp.herborn@vitos-herborn.de

„Ständige Impfkommission“ als Bundesbehörde: rki.de

Infoportal für Kinder, Jugendliche und Eltern:
www.corona-und-du.info

BZGA zur Beratung Medien- und Internetnutzung:
www.ins Netz gehen.de

Kinderschutzbund Telefon:
„Nummer gegen Kummer“ **0800 110550**



Seniorenwohn- und Pflegezentrum Haus Solmsbachtal in Waldsolms-Brandobberndorf

Wir bieten Ihnen:

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

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne unter:

.....
Tel.: 06085 – 989 330
Fax: 06085 – 989 3311
haus-solmsbachtal@int-bsw.de

int-bsw
Internationales
Bildungs- und
Sozialwerk gGmbH

Spiele ja, aber wo?

Eine Studie der DAK (

Im Vergleich zum Herbst 2019 nehmen die Spielzeiten unter dem Corona Lockdown werktags um bis zu 75 % zu. Ob diese Veränderung auch über die Corona Pandemie Zeiten hinaus Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen hat, müssen sicherlich Längsschnittuntersuchungen zeigen.

Eltern sind mit dieser Situation oft überfordert. Einerseits können und wollen sie nicht ständig kontrollieren, andererseits haben sie Verantwortung. Home Office, Home Schooling da entsteht schnell auch einmal Home Frustr! Und das bei Beiden, Eltern, wie Kindern und Jugendlichen.

Spezielle Programme um bestimmte Inhalte zu sperren, Zeitbegrenzungen und individuelle Vereinbarungen sind gut und richtig, aber wie fit sind Sie als Eltern? Es ist keine Schande zuzugeben, dass oft schon ein Zehnjähriger mehr Computerkompetenz besitzt als ein um Jahrzehnte älterer „Erzieher“!

Wir müssen uns jedoch auch bewusst sein, dass neben den psychischen Auswirkungen auf die „Spieler“ auch körperliche Folgen wie ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus, Ein- und Durchschlafstörungen, sowie mitunter auch Fehlernährung bei exzessivem Konsum digitaler Medien vorkommen können. Dementsprechend ist es wichtig zu versuchen schon bevor entsprechende Symptome auftreten Grenzen zu setzen. Aber wie?



Erfahrungsgemäß stellt das Gaming im Internet gerade für junge heranwachsende Männer eine besondere Verführungssituation dar. Sich in unterschiedlichen Rollen mit anderen zu messen, wo man ja sowieso aktuell wenig Möglichkeiten hat sich mit Gleichaltrigen in irgendeiner Art und Weise zu „reiben“, ist eine große Herausforderung.

Im Internetspiel ein höheres Level zu erreichen, ist ebenfalls oftmals viel verlockender als die Aufgaben des Home-Office, der sinnvollen Ernährung oder auch der freundschaftlichen Kommunikation auf allen anderen möglichen Ebenen. Heißt demnach: „Wo könnten Alternativen lauern, die auch trotz der schwierigen Rahmenbedingungen umsetzbar sind?“ Eine schwierige Frage, welche nur zusammen mit den „Usern“ geklärt werden kann.

Manchmal ist Sport, alleine, zu zweit, oft eben auch draußen, Musik als „Konsum“ oder auch selbst praktiziert und selbst online auch teilbar und gegenseitig wie ein Puzzle zusammensetzbar, oder noch ganz andere Dinge denkbar.

Klar, je jünger Kinder sind, desto mehr müssen Eltern Vorschläge unterbreiten, motivieren und eben auch „Grenzen setzen“. Pubertät ist sicherlich auch in

diesem Kontext für alle eine Herausforderung – „ich weiß, was gut für mich ist!!!“ „Vielleicht lassen Sie sich auch einmal „einladen“ zu schauen, was so fesselnd an dem jeweiligen Gameing ist. Nur WLAN kappen und gar nicht genau wissen, was eigentlich



Dr. Thomas Klein
Stellv. Geschäftsführer
Fachverband Sucht e.V. Bonn

gespielt wird ist nicht wirklich angesagt und provoziert sehr viel Widerstände – aber, selbst das ist manchmal wichtig! ■

vitos ●

Medizinisches Versorgungszentrum
Weil-Lahn

Seit
Juli
2020




Ihre Spezialisten für Neurologie

Neueröffnung in Weilmünster

Vitos Medizinisches Versorgungszentrum Weil-Lahn
Dr. Anelia Todorova-Rudolph und Dr. Martin Buchkremer
(Ärztliche Leitung), Fachärzte für Neurologie

Telefon 06472 - 60 681
Termine nach telefonischer Vereinbarung.

info@vitos-mvz-weil-lahn.de

Weilstraße 10, 35789 Weilmünster, Eingang und Anfahrt über die Straße „Seifenheck“ (unterhalb der Kindertagesstätte auf der rechten Seite)

Ausführliche Infos finden Sie unter
www.vitos-weil-lahn.de

Ein Unternehmen des
LWVHessen

Mit Bilderbüchern durch die Pandemie

Bilderbücher über Viren, das Drinbleiben und viele Haare

Ein gutes Jahr ist es nun her, dass sich Große und Kleine an viel Zeit im Haus, wenig Zeit für einen Frisörbesuch und etliche neue Regeln gewöhnen mussten. Die Veränderungen in unserem Leben halten nun auch Einzug in die Bilderbücher. Neben nachdenklich machenden und ermutigenden Titeln gibt es dabei auch leichteren Lese-stoff – sie alle tragen dazu bei, unsere Kinder seelisch zu stärken und uns alle ein wenig besser durch die Pandemie zu bringen.

Schon im vergangenen Jahr verbreitete sich ein Gedicht von Kitty O'Meara wie ein Lauffeuer in den sozialen Medien. In „Und die Menschen blieben zu Hause“



Kitty O'Meara (Text) & Stefano Di Cristofaro und Paul Pereda: Und die Menschen blieben zu Hause. Aus dem Englischen von Jennifer Holleis. Berlin: Goldblatt Verlag, 2020. 32 Seiten. 17,95 €. Ab 4.

fängt sie all die kleinen Situationen in den Wohnungen der Menschen ein, die sich aus der

Pandemie ergeben. Sie konzentriert sich dabei überwiegend auf schöne Momente, die mit anhaltender Einschränkung der Menschen zunehmend in den Hintergrund geraten: Mehr Zeit füreinander, weniger Termindruck, ein gemeinsames Besinnen darauf, was uns an unserer engsten Familie wichtig ist. Angst vor finanzieller Not, Streit und Stress blendet sie aus, nicht aber die Traurigkeit, die uns immer wieder überkommt, etwa wenn uns liebe Menschen sterben oder wir in Einsamkeit oder Traurigkeit versinken.

Stefano Di Cristofaro und Paul Pereda haben dieses Gedicht graphisch umgesetzt und bestärken das Positive, Hoffnungsvolle, das Kitty O'Meara in den Fokus nimmt. So kann dieses Bilderbuch dazu beitragen, dass wir uns immer wieder bemühen, unseren negativen Gedanken etwas Frohes entgegenzusetzen und so mit ein bisschen mehr Kraft an der Seite unserer Kinder durch diese Zeit kommen.

Ganz ähnlich gehen Marie Franz und Daniela Spoto mit dem Thema um. In „Das kleine Virus Corona – Wie die Kinder geholfen haben, es zu besiegen“ erzählen sie zunächst rückwirkend, was Merkwürdiges auf der ganzen Welt passierte, weil ein kleines Virus sich so schnell ausbreitete.

Sie gehen dabei auf die Krankheit und ihre Auswirkungen ein und darauf, wie schwer es für die Menschen ist, gegen ihre eigenen Wünsche zu Hause zu bleiben, auf Freunde und kleine Freuden im Alltag zu verzichten.

Aber allem Negativen setzen sie einen positiven Gedanken gegenüber: Die Menschen können sich gegenseitig darin bestärken, diese bedrohliche Zeit



Maren Bonacker

Lese- u. Literaturpädagogin
Phantastische Bibliothek
Wetzlar

gemeinsam zu überstehen. Der Hilflosigkeit vieler Erwachsenen, der Traurigkeit und Einsamkeit begegnen sie mit der Hoffnung und der Freude auf das, was eines Tages wieder sein kann. Besonders setzen sie dabei auf die Superkraft der Kinder. Und auch wenn die Forschung heute nicht mehr wie im vergangenen Jahr davon ausgeht, dass Kinder sich nicht anstecken können, ist doch ihre wahre Superkraft ihre Phantasie: Als kleine Helden erledigen sie ihre Schulaufgaben von zu Hause aus und erfin-

Werde Teil unseres Teams
 karriere.lahn-dill-kliniken.de
 lahn-dill-kliniken.de



Marie Franz (Text) & Daniela Spoto (Illustration): Das kleine Virus Corona - Wie die Kinder geholfen haben, es zu besiegen. Berlin: Goldblatt Verlag, 2020. 40 Seiten. 15,95 €. Ab 4.

den immer neue Spiele, um die Langeweile zu vertreiben. Sie spielen damit eine wichtige Rolle im Kampf gegen Corona.

In einem Nachwort fasst Diplom-Psychologin Sylvia Kresse noch einmal zusammen, wie wichtig es besonders in Krisensituationen ist, sich seiner Kraft bewusst zu sein, auch wenn sie nur klein scheint. Indem wir den Glauben an uns nicht verlieren und wir uns gemeinsam bewusst machen, dass wir aus jedem positiven Gedanken Kraft schöpfen können, stärken wir uns gegen die Ohnmachtsgefühle in der Krise. Das ist eine starke Botschaft!

Auch „Drinne – Draußen“ beginnt mit dem so unbegreiflichen Phänomen, dass alle, die sonst draußen in den Straßen, Parks und Städten waren, nun drinnen sind, hinter Fenstern und Türen.



LeUyen Pham: *Drinne – Draußen*. Aus dem Amerikanischen von Inge Wehrmann. Stuttgart: Thienemann Verlag, 2021. 52 Seiten. 15,- €. Ab 4.

Die preisgekrönte vietnamesische Illustratorin LeUyen Pham hebt exemplarisch einen Teil der Menschen hervor, die dennoch weiter draußen sein müssen: Menschen aus den medizinischen Bereichen, Polizei, Feuerwehr, Menschen, die Lebensmittel verkaufen. Andere zeigt sie bei dem, was sie drinnen machen: Wie sie sich langweilen, arbeiten, einsam sind, spielen, warten, sich sorgen.

Die vielen kleinen gemalten Szenen zeigen uns, dass wir mit dem, was wir derzeit durchleben, nicht allein sind. Alle Menschen weltweit sind betroffen, und diese Erkenntnis hilft uns dabei, weiter durchzuhalten. Drinnen oder draußen, egal, wo wir derzeit sind, wir alle verändern uns, lernen und wachsen, und auch wenn wir äußerlich grundverschieden sind, eint uns doch die Sehnsucht nach unseren Familien und Freunden und der Blick in die Zukunft, in eine Zeit, in der Corona nicht mehr all unser Denken beherrscht.

„Drinne – Draußen“ ist ein wundervoll gemaltes, Hoffnung spendendes Zeitdokument, mit dem LeUyen Pham den Menschen dankt: denen, die kämpfen, denen, die verloren haben und denen, die jeder auf die eigene kleine Weise dazu beitragen, dass wir die Hoffnung nicht verlieren. Ein sehr berührendes Buch!

Ein (vermutlich unbeabsichtigtes) Zeitdokument ganz anderer und sehr lustiger Art liefert uns indes Daniela Kulot mit „Locken, Pony, Pferdeschwanz – und jede Menge Firlifanz“. Auf 24 Seiten und in vielen witzigen Reimen präsentiert die beliebte Illustratorin hier Frisuren, die wie ein Marshalm aussehen, uns kaum von Pferden unterscheiden, zu unendlich langen Zöpfen geschlungen werden oder sich für den Anbau von Gemüse eignen. Dass auch kleinen Mädchen lange Bärte wachsen rundet den großen Spaß noch ab!



Daniela Kulot: *Locken, Pony, Pferdeschwanz und jede Menge Firlifanz*. Hildesheim: Gerstenbergm 2021. 24 Seiten. 9,95 €. Ab 2.

Das perfekte kleine Pappbilderbuch für die ganze Familie, deren Frisuren in der langen Lockdown-Zeit ohne mögliche Frisörbesuche recht ulkige und merkwürdige Formen angenommen

haben ... und nach dem Lesen darf zu Hause nach Herzenslust überlegt werden, wie man die hauseigenen haarigen Katastrophen am besten benennt oder auf den Zeichenblock bannt. ■

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

Nähere Informationen zur Ausbildung zum Vorleser und zum Projekt selbst finden sich auf der Homepage: www.phantastik.eu/projekte/vorlesen-in-familien.html

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

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

**RHEUMAZENTRUM
MITTELHESSEN**

Führende Experten in der Rheumatologie

**Ganzheitliche Therapien für
mehr Lebensqualität im Alltag**

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

**Akutklinik · AHB- und Rehaklinik
Ambulante physikalische Therapie
Rheumatologische Schwerpunktpraxen**

Rheumazentrum Mittelhessen

Sebastian-Kneipp-Straße 36
35080 Bad Endbach
Tel.: 02776/919-0
E-Mail: info@rzmh.de

www.rheumazentrum-mittelhessen.de



© first-art.de

Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen.

Lassen Sie sich impfen!

Im Moment geistern leider sehr viel Halbwissen und sogar Unwahrheiten über die Corona-Impfung in den analogen und sozialen Medien herum. Das ist sehr ärgerlich, denn es verunsichert die Menschen.

Fakt ist: Jeden in Deutschland zugelassenen Impfstoff gegen das Corona-Virus kann man sich bedenkenlos applizieren lassen, denn in diesem Land gibt sehr hohe Standards für eine Zulassung und jede Zulassung findet mit der nötigen Sorgfalt statt.

Zudem liegt inzwischen auch eine hinreichende Anzahl an wissenschaftlichen Berichten über die Impfstoffe vor. Wenn man das alles zusammenfasst, kommt man zu dem Ergebnis, dass nichts, aber auch gar nichts gegen die vorhandenen Impfstoffe spricht.

Und vor Kurzem wären wir noch mehr als froh gewesen, wenn wir einen Impfstoff mit einer Wirksamkeit zwischen 70 und 80% gehabt hätten. Besser als jeder Grippeimpfstoff, übrigens.



Gehören hoffentlich dank der Immunisierung bald der Vergangenheit an: massenhafte Corona-Tests

Alle bisherigen Impfstoffe wurden ohne Berücksichtigung der aktuell bekannten Mutationen entwickelt. Und natürlich muss man jetzt überprüfen, ob auch eine Wirksamkeit gegen

diese Mutationen besteht. Bis auf die erstmals in Südafrika und Brasilien nachgewiesenen Mutationen gibt es für die in Europa und Deutschland aktuell relevanten Virustypen von SARS-

CoV-2, den Wildtyp und B.1.1.7, keine Hinweise, dass die aktuell in Deutschland verwendeten Impfstoffe nicht wirksam sind.

Die Impfung ist und bleibt der wirksamste Schutz gegen dieses Virus und seinen leider oft schlimmen bis tödlichen Krankheitsverlauf. Und ja, Nebenwirkungen kommen durchaus vor. Sie sind jedoch eine Art „Immunantwort“ des Körpers, das heißt die Wirkung wird produziert.

Jeder Mensch reagiert sicher anders, aber Fakt ist: Je älter eine Person ist, desto weniger Nebenwirkungen treten auf.

Eine interne Abfrage der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen bei den niedergelassenen Hausärztinnen und Hausärzten hat übrigens gezeigt: Sie wollen auch in ihren Praxen impfen. Und das lieber heute als morgen.

Zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe stand leider noch nicht fest, wann die Niedergelassenen endlich loslegen dürfen. ■



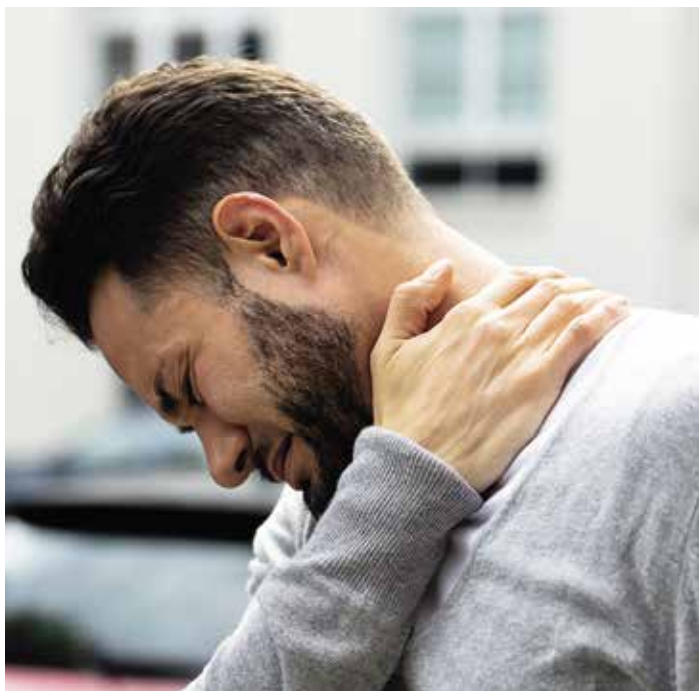
Hausnotruf.

Sicherheit & Hilfe auf Knopfdruck.
365 Tage im Jahr. Rund um die Uhr.

Leben Sie mit dem sicheren Gefühl, die Verantwortung in den richtigen Händen zu wissen. Mit dem DRK-Hausnotruf. Wir beraten Sie gerne und unverbindlich. Rufen Sie uns an! Telefon: 06441 9764-0.

www.drk-wetzlar.de

Macht Zugluft krank?



In Zeiten von Corona wird uns zu häufigem Lüften der Innenräume geraten. Schulklassen sollen gar alle 20 Minuten die Fenster öffnen. Der Luftaustausch reduziert die Krankheitserreger und senkt so das Infektionsrisiko. Doch haben wir nicht schon als Kinder gelernt, dass Zugluft krank macht? Pass auf, dass du dir keinen Zug holst – so der Volksmund. Es drohen Nackenschmerzen und Erkältung. Wie denn nun: Macht Lüften krank oder schützt es uns vor Krankheit?

Erkältungen durch Zugluft

Zugluft kann zu einer raschen Abkühlung des Körpers sowie der Schleimhäute in Nase und Rachen führen. Die Schleimhäute werden dann weniger durchblutet, trocknen aus und können feine Risse bilden. Das begünstigt das Eindringen von Krankheitserregern. Es kann zu einer Erkältung kommen. Das Risiko eines Infektes nimmt zu, wenn der Körper zuvor geschwitzt hat. Die Zugluft erzeugt dann eine Verdunstungskälte und der Körper kann noch stärker auskühlen.

Der steife Nacken

Eine weit verbreitete Vorstellung ist, dass die Kühlung der Hautoberfläche ein Zusammenziehen der darunter liegenden Blutgefäße bewirkt und die davon betroffene äußere Nackenmus-

kulatur dann verkrampft. Die Verkrampfung und Verspannung nehmen wir als steifen Hals wahr. Diese Erklärung finden sie in vielen Boulevardblättern, sie klingt plausibel und ist trotzdem falsch.

Für Physiotherapeuten, Masseure und Osteopathen gehört die Behandlung eines steifen Halses zum Alltag. Sie alle können bestätigen, dass bei diesem Beschwerdebild weniger die oberflächliche Nackenmuskulatur verspannt ist als vielmehr die tiefen Muskelschichten. Messungen der Muskelspannung ergaben sogar, dass die oberflächlichen Muskel bei betroffenen Patienten in einer Studie weicher war als in einer beschwerdefreien Kontrollgruppe.

Viele Menschen nehmen, wenn sie von Zugluft getroffen werden, eine unnatürliche (Schutz-) Haltung ein. Diese führt dann unwillkürlich zu Muskelverspannungen und Nackensteife. Möglicherweise ist das Phänomen



Claudia Agne
Heilpraktikerin
Funktionelle Osteopathie
Ehringshausen-Katzenfurt

noch ausgeprägter, wenn wir an die Schädlichkeit der Zugluft glauben. ■

Auf das Lüften sollte man trotzdem nicht verzichten. Wenn's kalt wird: Vorher warm einpacken.

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

Wer nachts gut schlafen will, sollte tagsüber gut sitzen.

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

Alle **aeris**-Produkte sind für viel Bewegung gemacht. 3D-aktives Sitzen trainiert den ganzen Tag über Muskulatur, Kreislauf und Gelenke. Das hält fit und konzentriert und macht auch noch richtig Spaß. Sie möchten das testen und erleben? Sprechen Sie mit uns!



3D-Aktiv-Bürostuhl
.3Dee



Aktiv-Stehsitz
mov-man



3D-Aktiv-Sitz
swopper



aeris
Leben in Bewegung
www.aeris.de

Zertifiziertes Fachgeschäft
AGR

MÖBELSCHMIDT
NATÜRLICH SCHÖN WOHNEN

35576 Wetzlar - Hintergasse 13
Tel.: (06441) 4 20 71 - Fax: 4 28 30
www.schmidt-wetzlar.de

Corona-Krise

Auswirkungen auf den Drogenhandel und die Abhängigkeitsentwicklung (Teil 1)

Aus einem aktuellen Situationsbericht der Europäischen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (EMCDDA):

„Die Corona-Pandemie hat vieles verändert und auch der Drogenhandel ist davon betroffen. Die Grenzen waren teilweise erst einmal dicht, der Flugverkehr (mit Ausnahme der Frachtflüge) ist größtenteils zum Erliegen gekommen und Straßen waren vielerorts wie leergefegt. Um die Ausbreitung des Corona-Virus zu bremsen, wurde das gesellschaftliche Leben in Europa und vielen anderen Ländern deutlich heruntergefahren. Für den Drogendeal auf der Straße eigentlich keine guten Bedingungen. Doch der Handel mit illegalen Drogen ging weiter und nahm sogar noch zu“.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung Daniela Ludwig führt ergänzend zu dieser Problematik aus:

„Die **Corona-Pandemie** stelle alle Akteure vor immense Herausforderungen, schaffe neue Suchtgefahren und erfordere schnelle und wirksame Entscheidungen. Elementar wichtig wäre, dass Beratungsstellen mit niedrigschwelligen Hilfsangeboten und Suchtkliniken für alle Bedürftigen offenbleiben. Denn der Bedarf sei größer denn je! Mehr Hilfe als bisher benötigten aber auch die Kinder von Suchtkranken. Viele von ihnen seien praktisch auf sich allein gestellt und man dürfe niemanden vergessen!“

Schwerpunkte der Drogenbeauftragten wären aktuell u.a. der Ausbau lebensrettender Maßnahmen wie die **Substitution** oder die **bundesweite Verbreitung des Nasensprays Naloxon gegen Atemstillstand bei Überdosierungen**. Hierdurch sollen Todesfälle durch den Konsum illegaler Drogen möglichst verhindert werden.

Zwar sei das Reisen für Personen stark eingeschränkt und der Einsatz von **Kurieren** für den Drogenschmuggel somit kaum möglich, der internationale Warenverkehr sei jedoch während des Lockdowns aufrechterhalten worden. Diese Situation habe sich vermutlich auch der Drogenhandel zu Nutzen gemacht. Beschlagnahmungen legen den Schluss nahe, dass vor allem der **Seeweg** ungebremst weiter genutzt werde, um Kokain in die Europäische Union einzuführen.

Beispielsweise seien Kokainfunde im Hafen der niederländischen Stadt Rotterdam auf ähnlich hohem Niveau gewesen wie im Vorjahr. In manchen EU-Ländern hätten Beschlagnahmungen sogar zugenommen. In der Hoffnung, Grenzkontrollen leichter zu überwinden, hätten Kriminelle auch den Corona-bedingt gestiegenen Bedarf an Hygiene-Artikeln (z. B. Toilettenpapier) ausgenutzt und als Versteck eingesetzt.

So wurden in einem anderen Fall 14 Kilogramm Kokain entdeckt, als ein Lieferwagen in das Vereinigte Königreich einreisen wollte. Das Kokain befand sich zwischen fein säuberlich verpackten Gesichtsmasken.

Einbruch der Nachfrage bei synthetischen Drogen

Während beim Handel mit Cannabis teilweise eine Zunahme während der Corona-Krise zu verzeichnen war, sei die Nachfrage nach synthetischen Drogen stark eingebrochen. **Abwasseranalysen** (bei dieser Erfassungsmethode zieht man aus der Konzentration von Drogen in den Abwässern von Kläranlagen Rückschlüsse auf den Konsum in einer bestimmten lokal näher



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

definierten Region) in den Niederlanden und in Spanien haben beispielsweise ergeben, dass im Vergleich zum Vorjahr nur noch etwa halb so viel MDMA, dem Wirkstoff von **Ecstasy**, im Abwasser nachgewiesen werden konnte. Die EMCDDA vermutet, dass angesichts der Schließung aller Clubs und der Absage aller Festivals kaum jemand stimulierende Substanzen zum Feiern benötige.

Auf der Seite der **Drogenproduzenten** hätten sich ebenfalls Veränderungen abgezeichnet. Viele Grundsubstanzen, die für die Herstellung von synthetischen Drogen benötigt werden, kämen aus China. Im Zuge der Corona-Krise sei es jedoch zu Lieferschwierigkeiten der Vorläufersubstanzen gekommen. Um die Produktion von synthetischen Drogen dennoch aufrechtzuerhalten, hätten manche Produzenten alternative Substanzen verwendet. Beispielsweise wurde aus Tschechien berichtet, dass der Mangel an Vorläufersubstanzen für Crystal Meth zu einer Abnahme der Qualität der Droge geführt habe. Die EMCDDA warnt daher, dass sich neue Risiken durch unbekannte Inhaltsstoffe ergeben könnten.



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

In den Anfängen der Corona-Krise wurde das gesellschaftliche Leben stark heruntergefahren. Kriminelle Organisationen scheinen jedoch neue Wege gefunden zu haben, illegale Drogen zu verbreiten. Als ein Beispiel werden so genannte „**Dead Drops**“ („Tote Briefkästen“) genannt. Auch habe es eine Zunahme bei den Transaktionen im **Darknet** (anonymes Netz) gegeben. Insbesondere habe die Anzahl an Käufen von Cannabis über das Darknet zugenommen.

Hingegen sei die Nachfrage nach synthetischen Drogen eingebrochen, da das Partyfeiern im Corona-Lockdown kaum möglich war. Die Produktion sei insofern betroffen gewesen, als die Lieferketten für Vorläufersubstanzen von synthetischen Drogen teils unterbrochen waren. Die Folge sei mitunter eine verminderte Qualität der Drogen.

In der vorliegenden Publikationsreihe sollen einige besonders relevante Suchtstoffe behandelt werden:

Teil 1: Amphetamine

(z. B. „Crystal Meth“)

Berichte in den Medien erwecken mitunter den Eindruck, dass „Crystal Meth“ (s. Abb. 1) eine neuartige Substanz sei. Aber ist diese Droge wirklich so neu?



Abb. 1: Crystal Meth

Nein, so die eindeutige Antwort. Dies beweist der nachstehende Fallbericht von 1940, den der Verfasser dieses Beitrages einem

Gasthörer und Zeitzeugen in der „Seniorenuniversität Gießen“ verdankt. Dieser beschreibt eindrucksvoll, die Wirkung der Substanz **Methamphetamin**:

„Wir mussten uns einige Zeit vor dem Abflug in einer Reihe aufstellen und jedem wurden einige Pillen in die Hand gedrückt, deren Inhaltstoffe uns aber offiziell nicht bekannt gegeben wurden. Viele dachten, dass es sich hierbei um Vitamine oder mehr oder weniger harmlose Koffeinpräparate handeln würde, damit wir den sich anschließenden vielstündigen Flug als „Torpedoflieger“ in das „Zielgebiet“ und wieder zurück überhaupt durchstehen konnten“.

„Was uns sofort auffiel: Selbst im Verlauf dieser extrem langen Nachtflüge wurden wir niemals müde und hatten darüber hinaus auch den Eindruck, dass unsere Flugmanöver risikofreudig wie nie zuvor waren. Was wir uns weiterhin nicht erklären konnten: Eigentlich hätten wir nach der Rückkehr total erschöpft ins Bett fallen müssen, aber wir saßen noch stundenlang zusammen und erzählten von unseren Erlebnissen in der Nacht“.

„Allerdings wich diese „aufgegrätzte Stimmung“ dann doch einem Erschöpfungsschlaf, aus dem wir häufig wieder für einen weiteren Alarmeininsatz geweckt wurden. Das war aber eigentlich kein großes Problem, denn nach der erneuten Einnahme der Pillen fühlten wir uns wieder total fit. Über ähnliche Erlebnisse berichteten beispielsweise auch Kameraden, die auf U-Booten im Einsatz waren und die wir dann gelegentlich im Heimaturlaub trafen“.

Die Substanz **Methamphetamin** wurde bereits 1919 von dem japanischen Chemiker Akira Ogata im Verlauf der Strukturaufklärung von Ephedrin in Reinform gewonnen

und 1921 patentiert. Während der sog. „Blitzkriege“ (1939/1940) erlangte sie eine traurige Berühmtheit, wurde sie doch unter Spitznamen wie „Hermann-Göring-Pille“, „Stuka-Tabletten“ (Stuka = Sturzkampfflugzeug) (Abbildung 2) und „Panzerschokolade“ (Abbildung 3) zur Dämpfung der Angst und Steigerung der Leistung millionenfach in Form des Präparates Pervitin® eingesetzt. Aber es gab auch schon damals

eindringliche Warnungen von Experten: „Wer Ermüdung mit Pervitin® (Abb. 4 Folgeseite)“ bekämpft, der kann sicher sein, dass der Zusammenbruch eines Tages kommen muss“. Nach 1945 wurde Methamphetamin beim Militär (u. a. Vietnamkrieg), zum Doping und sogar als „Schlankheitsmittel“ eingesetzt und blieb bis 1988 (!) im Handel.

► **weiter lesen auf nächster Seite**



Abbildung 2 „Stuka-Tabletten“



Abbildung 3 „Panzerschokolade“

**Seit 13 Jahren
Dein E-Bike Spezialist:**

Große Auswahl an **TOP E-Bikes** von Riese & Müller, Haibike, Giant, Kalkhoff, Winora, Conway und Centurion!

**Leichter fahren
Elektro-rad-Zentrum**
Dietzhölzstrasse 6,
Eschenburg-Wissenbach,
02774 / 917 917 0

Was wir noch für dich haben?
Schau' doch mal in unserem **Webshop:**



www.leichter-fahren.de

Aktuelles

Nach dem es lange ruhig war um Crystal Meth (Crystal Speed), häuften sich zunehmend alarmierende Meldungen in den Medien.

Insbesondere beim Laien erweckte dies den Eindruck, es handele sich bei der Droge um eine neuartige, mit einigen Designerdrogen wie „Spice“ oder „Badesalz“ vergleichbare, Substanz.

Besonders viele Konsumenten von Crystal Meth gibt es in geografischer Nähe zum Hauptproduktionsland Tschechien. Aber es liegen auch Hinweise



Abb. 4 Pervitin®

auf eine Ausweitung in grenzfernere Regionen (deutsche Großstädte und das benachbarte Ausland) vor. Inzwischen intensivieren Deutschland und Tschechien die Zusammenarbeit und Hilfsangebote für Betroffene. Vor allem geht es um neue Wege der Prävention.

Methamphetamin

Methamphetamin kann die Blut-Hirn-Schranke leichter überwinden als Amphetamin, wodurch die Wirksamkeit erhöht wird. Daher wird die Substanz in der Szene meist dem Amphetamin vorgezogen. Von erfahrenen Konsumenten wird der „pharmakokinetische Umstand“ genutzt, dass die Substanz bei alkalischem Harn länger im Körper verweilt – und dadurch substanzsparender wirkt – als bei einer sauren (aziden) Stoffwechsellage mit einer dadurch bedingten, rascheren Elimination.

Erfahrene User sollen dieses Phänomen durch eine pflanzliche Ernährungsweise und einen dadurch bedingten pH-Wert über 7 sogar gezielt ausnutzen.

Verbreitung und Konsum

Es existieren höchst unterschiedliche Konsumentengruppen. Dazu zählen meist bereits von anderen Drogen Abhängige, aber auch Menschen in Belastungs- und Überforderungssituationen wie Politiker, Manager oder Studenten im Prüfungsstress. Motiv für den Abusus ist vor allem Leistungsdruck. Dieser geht dann nicht selten einem Burn out voraus. Die Substanz verleiht kurz-

fristig Selbstvertrauen und erhöht die Risikobereitschaft (vgl. den eingangs geschilderten Einsatz im 2. Weltkrieg).

Folgen des Konsums

Crystal Meth wird geschnupft, geraucht oder gespritzt. Ähnlich wie bei Crack kann es bereits beim ersten Konsum vor allem psychisch abhängig machen. Dabei ist eine Toleranzentwicklung (Gewöhnung) vorprogrammiert. Später werden täglich mehrere Gramm benötigt.

Das Internet ist voll mit drastischen „Vorher-Nachher-Bildern“, die den physischen Zerfall dokumentieren. Daneben wird über schwere Psychosen, Herz-Kreislauf-Versagen sowie Hirninfarkte berichtet. Die zerstörerische Wirkung soll angeblich, ähnlich wie beim Desomorphin („Krokodil“), hauptsächlich durch Verunreinigungen verursacht werden.

Durch meist illegale Synthesen erscheinen regelmäßig **Designerdrogen** mit neuen Substitutionsmustern, die gegenwärtig rechtlich erst dann als Betäubungsmittel gelten, wenn sie in die entsprechenden Anlagen des Betäubungsmittelgesetzes aufgenommen wurden. Bis dahin sind sie allerdings (nur) dem Arzneimittelgesetz unterstellt.

Diese Rauschmittel erfreuen sich in der Szene besonderer Beliebtheit, da der Missbrauch und Handel zunächst, im Unterschied zu Amphetamin und Methamphetamin, weniger sanktioniert ist. ■

(Fortsetzung in Teil 2, in dem u.a. über LSD berichtet werden soll).

Ausblick und Perspektiven

Es bleibt zu hoffen, dass es nach dem erfolgreichen Einsatz der momentan bereits existierenden bzw. noch in der Entwicklung befindlichen Impfstoffe zu einer möglichst baldigen Entspannung der gegenwärtig besonders kritischen bis desaströsen Lage kommt!

Professionell
und gut betreut

NEU - jetzt auch
Tagespflege

Lahnstraße 3 · WZ-Naunheim
Tel. 06441 / 3816700

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

Altenzentrum

WETZLAR – PARISER GASSE

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

Blutdruckmessen, aber richtig!

Der Bluthochdruck ist in Deutschland und weltweit der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er ist für die Hälfte aller Todesfälle durch Herzinfarkt und Schlaganfall verantwortlich. Ein zu hoher Blutdruck tut nicht weh. Das macht ihn so gefährlich. Daher ist es wichtig, seinen Blutdruck zu kennen. Aus diesem Grund sollten Patienten zu Hause den Blutdruck messen. Die selbst gemessenen Werte zeigen dem Arzt, wie sich der Blutdruck über einen längeren Zeitraum verhält.

Studien zeigen, dass blutdruckmessende Patienten auch zuverlässiger die verordneten blutdrucksenkenden Medikamente einnehmen. Grundsätzlich gilt: bei einem medikamentös gut eingestellten Bluthochdruck reicht es aus, wenn einmal pro Woche der Blutdruck morgens und abends gemessen wird. Sollten die Werte zu hoch sein oder immer wieder schwanken, sind häufigere Messungen zu empfehlen.

Anfänglich sollte der Blutdruck an beiden Armen gemessen werden. Differenzen bis 10 mmHg sind bedeutungslos. Größere Differenzen können zahlreiche Ursachen haben, die vom Arzt abzuklären sind. Der Arm mit dem höheren Blutdruck ist für alle weiteren Messungen zu verwenden.

Die Blutdruckselbstmessung ist nicht schwer, wenn die nachfolgenden 10 Regeln beachtet werden:

1. Die Blutdruckmessung ist eine sitzende Ruhemessung. Körperliche bzw. seelische Belastungen sollten 30 Minuten vor der Messung vermieden werden. Die Messung sollte nach einer Ruhepause von fünf Minuten erfolgen.
2. Der Arm sollte während der Messung ruhig gehalten, die Hand nicht bewegt und der Rücken bei auf dem Boden stehenden Füßen an der Stuhllehne angelehnt werden. Sprechen ist bei der Messung zu vermeiden.
3. Durch das im Kaffee oder Schwarztee enthaltende Koffein kann die Blutdruckmessung verfälscht werden, so dass diese Getränke vor einer Messung nicht getrunken werden sollten. Zudem ist die Blutdruckmessung bei voller Harnblase zu vermeiden.
4. Die Oberarmmanschette sollte etwa zwei Drittel des Oberarms bedecken.
5. Die Manschette ist nicht zu locker und nicht zu fest am Oberarm anzulegen. Der Klettverschluss ist richtig zu verschließen, so dass er beim Aufpumpen nicht nachgibt. Die Manschette sollte zwei Querfinger oberhalb der Ellenbeuge nicht zu stramm angelegt sein, so dass noch ein Finger leicht unter die verschlossene Manschette passt.
6. Die Blutdruckmessung führt zu falschen Werten, wenn die Messung über einem dickeren Pullover oder Jackett erfolgt. Das Hochschieben der Kleidung kann zu einem Blutstau und dadurch zu Messfehlern führen. Die Manschette kann aber problemlos über eine dünne Bluse oder ein dünnes Oberhemd anlegt werden.
7. Handgelenksgeräte sind meist handlicher. Wichtig bei der Handgelenksmessung ist, dass der Arm auf Herzhöhe halten wird, sonst sind die Werte verfälscht. Der Ellenbogen sollte auf den Tisch aufstützt werden, um eine ruhige Messung sicherzustellen.
8. Der Blutdruck ist im Minutenabstand zweimal zu messen. Der zweite (meist niedrigere) Wert sollte notiert werden. Im Falle unregelmäßiger Herzschläge ist die Empfehlung, dreimal im Minutenabstand zu messen und den Durchschnitt zu notieren. Ein noch häufigeres Messen hintereinander verfälscht die Werte. Die Messungen sind regelmäßig immer zum selben Zeitpunkt durchzuführen. Im Falle der Einnahme von (blutdrucksenkenden) Medikamente ist es wichtig, den Blutdruck vor Einnahme der Medikamente zu messen.
9. Sollte das Blutdruckmessgerät beim Messen öfters einen unglaublichen Wert, eine „Arrhythmie-Warnung“ oder „ERROR“ anzeigen, kann das auf unregelmäßige Herzschläge hinweisen. In diesem Falle wäre eine Abstimmung mit dem Arzt zu empfehlen.
10. Trotz Deklaration als Medizinprodukt liefern viele im Handel erhältliche Blutdruckmessgeräte nur unzuverlässige Werte. Die Deutsche Hochdruckliga garantiert korrekte Blutdruckmessungen durch validierte Geräte, die mit einem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga (DHL®) versehen sind.



Prof. Dr. med. Martin Brück
Chefarzt
medizinische Klinik I
Lahn-Dill Kliniken Wetzlar

Bluthochdruck liegt vor, wenn wiederholt Blutdruckwerte von 140/90 mmHg oder höher durch einen Arzt gemessen werden. Die zu Hause gemessenen Blutdruckwerte sollten unter 135/85 mmHg liegen.

Auch wenn nur einer der beiden Werte erhöht ist, handelt es sich um Bluthochdruck. Mit jedem Herzschlag kann sich der Blutdruck schon ändern. Er ist auch Schwankungen über den Tagesverlauf unterworfen. Deswegen ist eine regelmäßige Messung unter gleichen Bedingungen zu festen Zeiten sinnvoll. ■

PROMEDICA

Promedica Alltagsbetreuung –
das individuelle Entlastungssystem

Gibt es etwas Schöneres als im eigenen Zuhause alt zu werden?

PROMEDICA PLUS Wetzlar-Wettenberg

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:
Martina Stamm

☎ 06441 - 210 942

✉ wetzlar-wettenberg@promedicaplus.de



„Meine Wunde will einfach nicht heilen“

Chirurgischer Ratgeber: Behandlung von chronischen Wunden und Wundheilungsstörungen

In Deutschland leben etwa 2,7 Millionen Menschen mit chronischen Wunden. Chronisch heißt, nicht Wunden nach einem kleinen oder größeren Unfall oder einer Operation, die 8-14 Tage benötigen, bis eine vollständige Wiederherstellung der Intaktheit vorliegt, chronisch bedeutet, wenn nicht innerhalb von acht oder 12 Wochen beziehungsweise drei Monaten durch regelrechte Reepithelisierung (gesunde Haut) die Wunde geheilt ist.

Wie entstehen chronische Wunden?

Die Wundheilung setzt sich aus einem mehrphasigen Komplex von „Helfern“ zusammen, in dem die physische, chemische, thermische und bakterielle Barrierefunktion der defekten Haut wiederhergestellt wird. Der ungestörte Ablauf von ineinander übergehenden Phasen

(Exsudationsphase, Granulations- oder Proliferationsphase, Epithelisierungsphase, Umbauphase) ist entscheidend für einen erfolgreichen Wundverschluss. Abweichungen oder Störfaktoren während einer jeder dieser Phasen können zu verzögerter oder gestörter Wundheilung und zur Entstehung von chronischen Wunden führen.

Welche Kranken sind gefährdet?

Es sind vor allem 3 Erkrankungen, die mit nicht heilenden Wunden (Ulkus) die Betroffenen quälen: Dazu zählen die **Zuckerkrankheit** mit dem sogenannten diabetischen Fußsyndrom, das **„offene Bein“** (arteriellen oder venösen Gefäßerkrankungen) und das **„Offenliegen am Steiß“**, der Dekubitus bei immobilen Patienten. Als Hauptursachen sind somit eine Mangel durchblutung (periphere arterielle Verschlusskrankheit) oder Stoffwechselstö-

rungen (diabetische Mikroangiopathie) oder die chronisch venöse Insuffizienz zu nennen. Auch akute oder chronische Druckerhöhungen im Gewebe, beispielsweise durch Lymphödem oder kardial bedingte periphere Ödeme, wirken sich negativ auf die Wundheilungsphasen aus, ebenso wie erhöhter Druck von außen.

Einen weiteren wichtigen Störfaktor stellen Infektionen dar, welche auch durch im Körper verbliebene Fremdkörper aufrechterhalten werden können. Periphere Nervenschädigungen, beispielsweise eine Polyneuropathie, Bestrahlungsfolgen (Strahlenulcera) oder ein bösartiger Tumor sind weitere Ursachen.



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

der Chirurgie, vor allem Allgemeinchirurgie, Gefäßchirurgie, plastische Chirurgie und Orthopädie/Unfallchirurgie sollte

Ursachen für chronische Wunden

- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Durchblutungsstörungen (arteriell, venös)
- Mechanischer Druck (Dekubitus)
- Schwaches Immunsystem
- Großflächige Gewebezestörungen bei Unfallverletzten
- „Wassereinsparungen“ bei Lymphödemen
- Hautkrebs und Abwehrschwäche bei Krebserkrankungen
- Immunschwäche bei schweren Systemerkrankungen
- Strahlenulkus
- Systemische Ursachen (Vaskulitis, dermatologische Erkrankungen)
- psychische Störungen u. w. seltener Ursachen)

Welche Behandlungsorganisation steht zur Verfügung?

Die Wundbehandlung gehört seit alters her zum „Kerngeschäft“ der Chirurgie. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten 50 Jahre haben die Strategie der Wundbehandlung zu einem komplexen und umfangreichen Aufgabenfeld entwickelt. In jedem Teilgebiet

eine differenzierte Behandlung von Problemwunden gewährleistet sein. Die gezielte Mitbehandlung durch die Fachgebiete Innere Medizin und Diabetologie, Dermatologie, Onkologie und viele weitere, auch für seltenerer Einzelfälle, sind heute selbstverständlich. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit engagiert sich vorbildlich in der Versorgung des diabetischen Fußes.

Dr. med. Jürgen Beck

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

Seit Oktober Angestellte Ärztin
in Bad Endbach-Günterod

Sybille Hahn

Facharzt für Allgemeinmedizin



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

Darüber hinaus erfordert die Wundbehandlung eine enge interprofessionelle Zusammenarbeit in erster Linie mit in der Wundversorgung spezialisierten Pflegekräften, aber zum Beispiel auch Krankengymnasten, Orthopädietechnikern und anderen Berufsgruppen.

Diese umfangreiche Behandlung wird in „Wundzentren“ angeboten, die über die behandelnden Ärzte empfohlen werden und im Internet unkompliziert aufgerufen werden können.

Welche Behandlungskonzepte spielen die Hauptrolle?

Lokalbehandlung

Die sogenannte „**feuchte Wundbehandlung**“ hat sich zum Meilenstein der Wundbehandlung entwickelt, sie fördert die Inflammations-, Granulations- und Regenerationsphase, sowie die Verhinderung einer

überschießenden entzündlichen Situation. Die chirurgische Entfernung aller die Wundheilung behindernden Gewebeanteile durch radikale Entfernung derselben (Debridement) und der Beseitigung der auslösenden Infekt-Ursache (beispielsweise eines infizierten Fremdkörpers, einer Knochenhautentzündung o. ä.) sowie bei den gesamtkörperlichen Reaktionen der Einsatz einer gezielten Antibiose.

Zum Einsatz kommen bei der „feuchten Wundbehandlung“ enzymatische Produkte, Wundspüllösungen, antiseptische Wundaufgaben, die Vakuum- oder negative Druck-Wundtherapie, der Einsatz von biologischen Helfern wie Maden, äußerlich und örtlich anwendbare Antiinfektiva (Antiseptika) oder eine örtliche Therapie mit Bacteriophagen.

Systemische Behandlung

Die Verbesserung der Durchblutung ist das Ziel der sys-

temischen Behandlung. Dies geschieht durch gefäßerweiternde Techniken die angiologisch, radiologisch-interventionelle oder gefäßchirurgisch erreicht werden können. Bei peripheren Ödemen sind die Entlastungstherapie, Lymphdrainagen sowie Kompressionstherapie anwendbar.

Kompliziertere Behandlungen können CO₂-Bäder oder eine hyperbare Sauerstofftherapie einbeziehen. Die Einstellung des Blutzuckers bei betroffenen Diabetikern ist eine der wichtigsten Aufgaben. Die „Lagerungstechnik“ für den Dekubitus gehört zu den Grundkenntnissen und wird standardisiert angewendet.

Kann man selbst mithelfen, eine Wundentstehung zu verhindern?

Es sind scheinbar einfache Empfehlungen: Der Fuß soll immer „trocken und warm“ sein, saug-

fähige Socken sollten täglich gewechselt werden. Der Schuh darf nicht „drücken“, das Fußbett muss mit Einlagen oder Spezialschuh entlastet sein. Die Fußpflege darf keine „Bagatellverletzungen“ erzeugen. Schon kleinste Veränderungen müssen sofort eine Behandlung auslösen.

Rauchen ist „Gift“ für jede Durchblutungsstörung!

Die bewusste Ernährung und Gesunderhaltung wirkt vorbeugend. Bewegung fördert die Durchblutung. Die Selbstkontrolle des Blutzuckers, des Blutdruckes und des Körpergewichtes sollte kein Problem sein. Weitere Empfehlungen, wie sie für die Verhinderung von Druckstellen durch „Aufliegen“ möglich sind, kann Ihnen Ihr Hausarzt vermitteln. ■

Vorbeugen ist besser als Heilen!

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Wir bringen Leben in die Bude!

Und das nicht zu knapp. Über 7000 Bürgerinnen und Bürger fühlen sich schon heimisch mit uns. Egal ob Miet- oder Eigentumswohnung: Wir sind Ihr kompetenter Partner für Wetzlar und Umgebung. Mehr Informationen zu uns und unseren Angeboten unter: Telefon **06441 / 90120** oder per Internet www.wwg-wetzlar.de



Wetzlarer Wohnungsgesellschaft mbH

Adipositas und Diabetes Mellitus 2

Die Chirurgie der Adipositas hat in den letzten Jahren bezüglich der Indikationsstellung eine wichtige Wandlung erfahren. In Fachkreisen spricht man deswegen auch nicht mehr von Adipositas-Chirurgie oder Bariatrischer Chirurgie, sondern von Metabolischer Chirurgie.

Wie bereits an anderer Stelle beschrieben, war das ursprüngliche Ziel der Adipositaschirurgie, bei adipösen Patienten eine deutliche Gewichtsreduktion zu erreichen. Von Anfang an, standen diese chirurgischen Maßnahmen in der Kritik, da man die Adipositas nicht als eine Krankheit ansah, sondern als einen „selbst verschuldeten Zustand“. Diesen Zustand könne man doch nicht mit einer „Operation an einem gesunden Organ“ behandeln wollen. Ein zunächst einleuchtendes Argument, wie man meinen könnte.

Häufig wurden die bariatrischen Operationen sogar in die Ecke der so genannten „Life-Style-

le-Operationen“ gestellt. Dies bedeutete, dass der operativen Maßnahme nur ein „das Aussehen veränderndes“ Ziel zugestanden wurde. Die durch viele Studien eindeutig belegte Tatsache, dass die Adipositas eine chronische Erkrankung ist, die andere Erkrankungen mit sich bringt und somit zu einem Risikofaktor für das Leben einschränkende und sogar verkürzende Ereignisse wird, wurde einfach nicht gesehen.

Dass sich durch die wirksame Behandlung eines sehr adipösen Menschen nicht nur sein Aussehen ändert sondern auch seine Kniegelenkbeschwerden oder seine Kurzatmigkeit, wird jedem einleuchten.

Auch jemand, der von einer solchen Operation gar nichts hält, kann nachvollziehen, dass die Operation in jedem Fall sehr gute Effekte auf die Gesundheit eines Menschen hat und nicht nur eine Gewichtsabnahme und ein „besseres Aussehen“ bewirkt. Die Adipositaschi-

urgie ist heute die absolut wirksamste Maßnahme eine relevante Gewichtsreduktion zu erreichen. Dabei sprechen wir nicht von einer Gewichtsreduktion bei einem etwa 100 kg wiegenden Menschen auf 90 kg, sondern von einer Gewichtsreduktion von 80-90 kg bei einem Menschen, der vorher 180 kg gewogen hat.

Das ursprüngliche Ziel der Adipositaschirurgie hat sich aber durch die neuen Erkenntnisse noch weiter verschoben oder besser erweitert, und zwar auf die gezielte Behandlung einer ganz bestimmten Stoffwechselerkrankung.

Aus diesem Grund hat sich die Bezeichnung der Operationen auch in „Metabolische Chirurgie“ geändert. Diese Erkrankung ist die Zuckerkrankheit, genauer - der Diabetes Mellitus Typ 2 - der als eine der wichtigsten Volkskrankheiten gilt.

Als Vorstufe der Erkrankung gilt das so genannte „metabolische



Dr. med. Thomas Friedrich-Hoster

Ehem. leitender Oberarzt Allgemeine, Viszerale und Onkologische Chirurgie Lahn-Dill-Klinikum Wetzlar
Ehem. Leiter des Adipositaszentrum Lahn-Dill-Klinikum

Syndrom“. Hierbei handelt es sich um das gleichzeitige Auftreten mehrerer Symptome, wie Adipositas, Hypertonie, Fettstoffwechselstörung, Fettleber, Glukoseintoleranz und Insulinresistenz. Sehr viele Patienten mit Adipositas leiden unter diesen Erkrankungen, oft, ohne dass sie es wissen.

Das Schlüssel-Enzym für die Zuckerverwertung (Zucker ist unser wichtigster Energieträger) im Körper ist das Insulin. Es wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet und senkt den Blutzuckerspiegel, indem es den durch die Nahrung aufgenommenen Zucker in die Körperzellen bringt. In der Muskulatur, im Gehirn und in anderen Organen wird der Zucker als Energieträger verbraucht, in der Fettzelle wird er nach biochemischem Umbau gespeichert.

Im Rahmen der Adipositas entsteht eine Insulinresistenz der Körperzellen, die bewirkt, dass mehr Insulin benötigt wird, um diese Prozesse am Laufen

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

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

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

zu halten. Damit beginnt ein Teufelskreis. Das vermehrt ausgeschüttete Insulin bewirkt Hunger (Gib mir Zucker!!!) und vermehrte Einlagerung des umgebauten Zuckers ins Fettgewebe. Schließlich erschöpft sich die Bauchspeicheldrüse und produziert zu wenig Insulin. Zu diesem Zeitpunkt beginnt die Erkrankung des Diabetes Mellitus Typ 2.

Viele der Adipositaspatienten, die an Diabetes erkrankt sind, müssen teilweise horrenden Dosen an Insulin spritzen, da die Bauchspeicheldrüse den hohen Bedarf, den der Körper aufgrund der Insulinresistenz hat, nicht decken kann.

Nach bariatrischen Operationen ist bereits nach wenigen Tagen eine massive Reduktion der Insulindosis zu bemerken.

Dieser Effekt setzt lange vor einer Gewichtsreduktion ein. Es ist vermutlich der erste Effekt der Operation.

Inzwischen gibt es eine große Zahl von Studien, die sich mit diesem interessanten Phänomen beschäftigen haben. In allen diesen Studien ist die operative Therapie der konventionellen Behandlung des Diabetes Mellitus, sei es mit oralen Antidiabetika oder mit Insulin, deutlich überlegen. Die Verbesserung des Diabetes Mellitus ist in folgenden Fällen besonders gut:

- *Dauer der Erkrankung weniger als 5 Jahre*
- *Der Patient hat bisher noch kein Insulin benötigt*
- *Der Patient ist jünger als 50 Jahre*
- *Die Gewichtsabnahme ist ausgeprägt.*

Aus diesem Grund wurde vor einigen Jahren ein vom Körpergewicht abgekoppeltes Indikationssystem zur Operation und zur Therapie des Diabetes Mellitus entwickelt und formuliert. Danach kann zur Therapie des Diabetes bereits ab einem BMI von > 35 kg/m² eine Operation erwogen werden. (Dies entspricht etwa einem Mann mit der Körpergröße 180 cm und einem Gewicht von 113-114 kg). So hat sich nach vielen Jahren, in denen die Behandlung der Volkskrankheit Diabetes Mellitus Typ 2 eine nahezu rein internistische

Domäne war, die Denkweise völlig geändert. Inzwischen weiß man, dass sich manchmal die Erkrankung sogar ganz zurück bildet und die Patienten keinerlei Therapie der Zuckerkrankheit mehr benötigen. Die Lebenserwartung der operierten Adipositas-Patienten, die unter einem Diabetes leiden, steigt nach der erfolgreichen Operation deutlich.

Ganz besonders wichtig ist nach einem „metabolisch-chirurgischen Eingriff“ eine dauerhafte, sorgfältige ärztliche Überwachung der operierten Patienten notwendig. Schließlich hat man mit der Verkleinerung des Magens oder einer Bypass-Operation nicht nur eine Gewichtsabnahme bewirkt, sondern einen erheblichen Eingriff in das Hormonsystem des Patienten vorgenommen. ■

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

Wohnbereichsleitung (m/w)
Pflegefachkräfte (m/w)

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

Wir bieten:

- Attraktives Gehalt von 3.117,28 bis 3.660,96 Euro brutto monatlich (Vollzeit)
- Zulagen für Sonn- und Feiertage sowie Nacharbeit
- Monatlichen Arbeitgeberzuschuss zur bAV
- Fortbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten
- Ein modernes Arbeitsumfeld

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

Internationales Bildungs- und Sozialwerk gGmbH, Haus Solmsbachtal

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

int-bsw
Internationales
Bildungs- und
Sozialwerk gGmbH



Sehstörungen bei Parkinson-Syndromen

häufig nicht ausreichend beachtet, Teil 1

Neben den typischen Störungen der Beweglichkeit, wie Verlangsamung, Steifheit und/oder Ruhezittern leiden Parkinson-Patienten häufig unter nicht klar zu beschreibenden Sehstörungen, sie werden als unspezifisch bezeichnet. Diese Sehstörungen betreffen alle Verlaufsformen der Erkrankung.

Obwohl sich in den letzten Jahren sehr viele Forschungsgruppen mit diesem Thema auseinandergesetzt haben, gibt es noch keine ausreichenden Behandlungsangebote. Auch das Wissen um diese krankheitsbedingten Sehstörungen unter den Patienten ist lückenhaft.

Wesentlich bekannter sind die im Langzeitverlauf gefürchteten optischen Wahrnehmungsstörungen (Halluzinationen), welche einer Änderung der Medikation offenstehen. Sie sind nicht Thema dieser Arbeit.

Erkennung von Sehstörungen

Fast jeder zweite Patient klagt im mittleren und fortgeschrittenen Krankheitsstadium über unspezifische Sehstörungen, wie Verschwommensehen, Doppelbilder und Verschwimmen der Buchstaben. Alltägliche Dinge, wie Lesen, Fahrrad- oder Autofahren werden dadurch in einigen Fällen

unmöglich. Die ohnehin schon vorhandene Gangunsicherheit mit gestörter Balance wird weiter verstärkt, das Sturzrisiko steigt. Neben den charakteristischen motorischen und vielfältigen nichtmotorischen Defiziten führen somit auch Sehstörungen zu einer Einschränkung der Aktivitäten des täglichen Lebens und konsekutiv zu einer Verschlechterung der Lebensqualität von Parkinson-Patienten.

Sehstörungen sind multifaktoriell

Parkinson-Patienten vereinen gleich drei Ursachen für Sehstörungen. 1. die typischen Augenerkrankungen des Alters, wie der graue und der grüne Star und die Netzhautschädigung (Makuladegeneration), 2. Sehstörungen als Nebenwirkung der Parkinson-Medikation und 3., und auf dies soll später besonders eingegangen werden, Sehstörungen aufgrund von Parkinson-spezifischen Störungen der Lid- und Augenmuskulatur.

Altersbedingte Augenerkrankungen

Zu den typischen altersbedingten Augenerkrankungen bei Parkinson, welche mit Sehstörungen einhergehen, gehören der graue Star (Katarakt), der grüne Star (Glaukom) und die Makuladegeneration. Glaskörpertrübungen und Altersweitsichtigkeit sowie Gefäßveränderungen der Netzhaut infolge einer gleichzeitig bestehenden Zuckerkrankheit sind ebenfalls häufig. Die Therapie dieser Erkrankungen obliegt dem Augenarzt.

Bei all diesen Diagnosen ist ein frühzeitiges Erkennen der Erkrankung und damit eine frühzeitig beginnende Therapie zur Vermeidung von Spätschäden sehr wichtig. Aufgrund der



Dr. med. Ilona Csoti

Ärztliche Direktorin
FÄ f. Neurologie & Psychiatrie
Gertrudisklinik Biskirchen

sehr spezialisierten Diagnostik in der Augenheilkunde kommt der Kommunikation zwischen Augenarzt und Neurologen bei Parkinson-Patienten eine besondere Bedeutung zu.

Besonders erwähnenswert in diesem Zusammenhang sind Studien mit Levodopa zur Behandlung der Makuladegeneration, die Ergebnisse der aktuellsten Studie wurden in diesem Jahr veröffentlicht [1].

Nebenwirkungen von Medikamenten als Ursache von Sehstörungen

Wahrnehmungs- und Sehstörungen, wie optische Halluzinationen, Verschwommensehen und Doppelbilder, werden in den Fachinformationen fast aller Parkinson-Medikamente dokumentiert. Eine Überprüfung der Medikation, und wenn möglich ein Auslassversuch, ist im Rahmen eines standardisierten Vorgehens dann zu empfehlen, wenn diese Sehstörungen erst nach Gabe eines neuen Parkinson-Medikaments aufgetreten sind.

Insbesondere können jedoch Medikamente mit einer sogenannten anticholinergen Wir-



Altersgerechter Umbau vom Spezialisten: Bis zu 16.000 Euro geschenkt!

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

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



BAUGESCHÄFT NICOLAI

SEIT 1850 IN WETZLAR

August Nicolai GmbH & Co. KG
Schwanenriedstraße 17
35276 Wetzlar



06441-42605



info@baugeschaeft-nicolai.de



www.baugeschaeft-nicolai.de

kung zu Sehstörungen führen. Beschrieben werden Verschwommensehen, erhöhte Lichtempfindlichkeit infolge einer verminderten Pupillenbeweglichkeit und bei Parkinson-Patienten u.a. auch Halluzinationen. Bei Patienten mit einem Engwinkelglaukom und Parkinson sollten diese Medikamente gar nicht oder nur unter besonderer Überwachung zum Einsatz kommen. Leider haben viele Arzneimittel diese Nebenwirkung, für Parkinson-Patienten bedeutsam sind die Gruppe der Anticholinergika, welche auch aus anderen Gründen heute kaum noch verordnet werden, aber auch Amantadin.

Doppelbilder werden von einigen Patienten zum Beispiel unter Pramipexol berichtet (eigene Beobachtung), sie bessern sich durch Dosisreduktion oder



Alexander Treksel / istockphoto.com

Absetzen des Medikamentes. In der Fachinformation steht unter häufigen Nebenwirkungen: Sehstörungen einschließlich Doppeltsehen, verschwommenes Sehen und verminderte Sehschärfe. In den Fachinformationen anderer Dopaminagonisten werden sie unter der Rubrik „gelegentlich“ genannt.

Eine den M. Parkinson begleitende altersbedingte Makuladegeneration und eine fortgeschrittene Netzhautschädigung sind Gegenanzeigen für den Einsatz von Safinamid. ■

Quelle: Figueroa A, Boyd BM, Christensen CA et al. Levodopa Positively Affects Neovascular Age-Related Macular Degeneration. Clin Res Stud 2021; 134 (1): 122-128.

Die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. finanziert als Forschungsprojekt die Entwicklung eines Sehtrainings für Parkinson-Patienten. Wenn Sie dieses Projekt mit einer Spende unterstützen möchten, hier die Daten:

Volksbank Düsseldorf Neuss eG,
Kontonummer 555 555 555, BLZ 301 602 13
IBAN DE34 3016 0213 0555 5555 55
BIC: GENODED1DNE • Stichwort: Sehtraining



Bachelor

- Betriebswirtschaft (B. A.)
- Ingenieurwesen Maschinenbau (B. Eng.)
- Ingenieurwesen Elektrotechnik (B. Eng.)
- Wirtschaftsingenieurwesen (B. Eng.)
- Bauingenieurwesen (B. Eng.)
- Management in der Medizin (B. Sc.)
- Softwaretechnologie (B.Sc.)

Master

- Future Skills u. Innovation (M. Sc.)
- Prozessmanagement (M. Sc.)
- Systems Engineering (M. Eng.)
- Technischer Vertrieb (M. Eng.)

HEIMATNAH DUAL
STUDIERN!



Schwangerschaft aus Sicht der Osteopathie

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

Osteopathie vor der Schwangerschaft

Schon vor der Schwangerschaft kann der Therapeut dazu beitragen, das Becken auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Hierbei steht vor allem die Behandlung des Beckenrings und des Steißbeins im Vordergrund. Aber auch die Position von Gebärmutter, Eierstöcken, Blase und Darm wird in die Behandlung mit einbezogen.

In dieser Phase geht es vor allem darum, alle vorhandenen Dysfunktionen im Bereich des Beckens aufzulösen, um so die Entstehung einer Schwangerschaft sowie deren komplikationslosen Verlauf zu unterstützen.

Dazu betrachtet der Osteopath zunächst die Beweglichkeit der Darmbeinschaukeln, da diese von großer Wichtigkeit für die spätere physiologische Veränderung des Beckens in der Schwangerschaft sind.

Besondere Aufmerksamkeit widmet der Osteopath in seiner Behandlung auch dem Steißbein und der Lendenwirbelsäule. Häufig finden sich Steißbeinstürze in der Vorgeschichte einer Frau, aber auch Blockierungen der Wirbel und gegebenenfalls sogar Band-

scheibenvorfälle, die die nervliche Versorgung des Beckens negativ beeinflussen können.

Um die Blutzirkulation im Becken zu begünstigen, ist die Mobilität und Position der Gebärorgane, also der Gebärmutter und der Eierstöcke, zu bestimmen.

Aber auch die Position der Blase und des Darms sowie die Bänder des Beckens und die Spannung der Beckenbodenmuskulatur haben einen großen Einfluss auf die gesamte Funktion des Beckens. Der Osteopath kann demnach mit seiner Behandlung dazu beitragen, das Nest zu bereiten.

Osteopathie in der Schwangerschaft

Die häufigsten Beschwerden, die schwangere Frauen mit in die Praxis bringen, sind Schmerzen im unteren Lendenwirbelbereich und der Symphyse. Die Beweglichkeit der Darmbeinschaukeln ist von wesentlicher Bedeutung für einen unbeschwerten Verlauf der Schwangerschaft.

Meist um die 20.-22. Schwangerschaftswoche, wenn die fetale Phase der Schwangerschaft bereits abgeschlossen ist und die Phase des Größenwachstums in vollem Gange ist, müssen beide Darmbeinschaukeln Veränderungen in der Position vornehmen, was dann bei der Frau zum schwangerschaftstypischen Hohlkreuz führt. Rein physiologisch ist dies meist kein Problem.

Aufgrund der Anatomie im Bauch, vor allem des Dick- und Enddarms, ist häufig eine Einschränkung der linken Darmbeinschaukel zu beobachten. Um den benötigten Platz für das Ungeborene dennoch zu gewährleisten, muss dann die rechte Darmbeinschaukel eine

verstärkte kompensatorische Bewegung machen. Diese kann dann im Übergang von Becken zur Wirbelsäule zu Schmerzen führen. Gleichzeitig kann diese ungleiche Bewegung von der rechten zur linken Seite auch zu einer Verwirrung in der Symphyse führen, die ebenfalls mit Schmerz einhergehen kann.

Im weiteren Verlauf der Wirbelsäule treten, vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft, Beschwerden im unteren Brustkorbbereich auf. Diese sind durch den Druckanstieg im Bauch und den damit verbundenen verstärkten Aktivität des Zwerchfells zu erklären. Hier arbeitet der Osteopath mit den Rippen, der Wirbelsäule und dem Zwerchfell mit dem Ziel, das Zwerchfell zu entspannen und so die Beschwerden zu lindern.

Eingeschlafene Finger oder Hände können einerseits durch lymphatische Abflussstörungen im Bereich der Karpaltunnel, andererseits durch Dysfunktionen im Halswirbelbereich und des oberen Brustwirbelbereichs entstehen.

In beiden Fällen wird der Osteopath die jeweilige Region mit speziellen mobilisierenden Techniken behandeln, um so das Beschwerdebild zu lindern.

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

Osteopathie nach der Schwangerschaft

Nach der Geburt steht der Körper der Frau erneut vor einer großen Aufgabe. Alle Organe



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

müssen wieder an den Platz zurückkehren, an dem sie ursprünglich positioniert waren. Dies geschieht normalerweise von ganz allein. Es kann jedoch auch hier zu Störungen kommen, die dann mit einer eingeschränkten Mobilität des Organs oder der Wirbelsäule einhergehen können.

Hinzu kommen können auch Verletzungen im Verlauf der Geburt, trotz aller Bestrebung der Geburtshelfer, eine Geburt so sanft wie möglich stattfinden zu lassen.

Für den Osteopathen steht im Vordergrund, die physiologischen Prozesse zu begleiten, also die Organe in ihrer Mobilität zu unterstützen bzw. sie wieder an ihren Platz zu begleiten und die Spannung der Beckenbodenmuskulatur zu regulieren.

Auch ein Milchstau kann osteopathisch behandelt werden. Bei Stillproblemen kann die Ursache durchaus auch beim Säugling liegen. Daher würde in einem solchen Fall die Untersuchung und Behandlung des Kindes sinnvoll erscheinen. ■

WAS KANNST DU MIT EMS TRAINING ZUHAUSE ERREICHEN?

Stima**WELL**® EMS

3-MONATE STARTPAKET



**TRAINIERE DREI MONATE FÜR
199€* ANSTATT 477€!**

- Mehr Kraft, eine bessere Figur, ein stärkerer Rücken- und Beckenboden mit nur 2 x 20 Min. EMS-Training pro Woche, wissenschaftlich belegt.
 - Trainiere bequem zuhause oder unterwegs, so oft Du willst
 - Geprüftes Medizin-Equipment, made in Germany
 - 40x Video-Trainingsprogramme
 - Keine Langzeitbindung, Verlängerung nur jeweils um 3 Monate.
- *Sonderpreis bleibt erhalten

**EFFEKTIV:
MIT 20-MINUTEN TRAININGSEINHEITEN SCHNELL ZU DEINEN ZIELEN.**



FIGUR

EMS Training bringt Deinen Körper auf die Überholspur. In kurzer Zeit erreichst Du eine nachhaltige Figurformung. Sogar an schwer zugänglichen Partien wie der Taille, haben wir Elektroden platziert.



20. MIN.
TRAINING

EMS ist so hocheffektiv, dass 20. min. EMS-Training mehreren Stunden konventionellem Training mit Gewichten entspricht.



MUSKELN

EMS bringen Deinen ganzen Körper in Form. Durch gleichzeitige Beanspruchung aller Muskelgruppen verbesserst Du in kürzester Zeit Deine Leistungsfähigkeit enorm.



RÜCKEN

Rückenmuskulatur. Sowohl im oberen, im mittleren als auch im unteren Rückenbereich sind Elektroden angebracht, die den Strom direkt in die tiefliegenden Muskeln im Rücken leiten.



Was tun bei Rheuma?

Eine Rheumaerkrankung kann in jedem Alter auftreten, auch Kinder können schon von rheumatischen Erkrankungen betroffen sein. In der Regel treten neben Allgemeinsymptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit auch Gelenkschwellungen, Schmerzen in den Gelenken und eine Bewegungseinschränkung der betroffenen Gelenke auf.

Nächtliche Ruheschmerzen und eine Morgensteife sind typische Beschwerden einer rheumatischen Erkrankung. Meist werden bei solchen Beschwerden zunächst hausärztlicherseits Blutuntersuchungen und körperliche Untersuchungen durchgeführt. Oft zeigen sich erhöhte Entzündungswerte im Blut, dann erfolgt die Überweisung zum Facharzt.

Bei einem akuten Schub der Erkrankung im Rahmen der Erstmanifestation ist es häufig auch sinnvoll den Patienten in ein Fachkrankenhaus einzuweisen. Im Rahmen einer rheumatologischen Untersuchung wird dann versucht, eine genaue Diagnose zu stellen. Das ist meist recht komplex, da es über 400 verschiedene rheumatische Erkrankungen gibt und Rheuma auch innere Organe betreffen kann.

Einer Rheumaerkrankung liegt eine Fehlfunktion des Immunsystems zugrunde. Das Abwehrsystem greift körpereigene Strukturen an, dadurch können strukturelle Schädigungen an Knochen, Wirbelsäule, Gelenken, Sehnen, Drüsen, Gefäßen und vielen anderen Körperstrukturen auftreten. Wenn zum Beispiel im Rahmen einer entzündlichen Gelenkrheumaerkrankung die Gelenke von Entzündungsgewebe zerstört wird können diese Defekte im Gelenk nicht wieder vom Körper repariert werden. Daher ist es entscheidend rheumatische Erkrankungen früh zu erkennen

und konsequent zu behandeln. Dazu ist es erforderlich mit Medikamenten einerseits den Schmerz und die Entzündung zu unterdrücken, andererseits aber auch die Fehlfunktion des Immunsystems zu beeinflussen.

Medikamente, die dazu in der Lage sind, immunmodulatorische Korrekturen zu ermöglichen, haben sich in den vergangenen 20 Jahren sehr stark weiterentwickelt. Es gibt mildere medikamentöse Therapien oder auch sehr starke Therapieansätze. Je nach Krankheitsausprägung wird rheumatologischerseits eine individuelle Therapie ausgewählt.



Auch Begleiterkrankungen, Alter und persönliche Wünsche und Vorstellung fließen in die Therapieentscheidung mit ein. Wichtig ist eine gute Aufklärung über die Erkrankung und die notwendige Therapie, da sowohl die Erkrankung als auch die Medikamente den Betroffenen meist lebenslang begleiten.

Ebenso wichtig ist, dass eine begleitende Therapie zur Erhaltung der Beweglichkeit der Gelenke oder der Wirbelsäule erfolgt. Physiotherapie, manuelle Therapie, Ergotherapie, Wassergymnastik, Thermotherapie kühlende Umschläge sind nur eine kleine Auswahl von dem was möglich ist, um Patienten mit Rheuma zu unterstützen. Auch Ernährungsberatung und psychologische Unterstützung

sind sinnvoll. Die Anbindung an Selbsthilfegruppen (wie zum Beispiel die Rheumaliga) ist wertvoll und ratsam.

Patienten mit Rheuma werden in regelmäßigen Abständen fachärztlich rheumatologisch untersucht, um Sicherheitskontrollen unter den medikamentösen Therapien durchzuführen und um den Verlauf der Erkrankung zu kontrollieren. Die Behandlung wird dabei immer wieder an den Krankheitsverlauf angepasst. Die Betreuung durch einen Rheumatologen und die Modulation der Therapie erfolgen meist über Jahre



Katrin Wiegand
Rheumazentrum Mittelhessen
Bad Endbach

erfolgreich in einem Rheumakrankenhaus durchgeführt werden. Bei rheumatischen Erkrankungen besteht die Möglichkeit in gewissen Abständen (zwischen 2-4 Jahren) Rehabilitationsmaßnahmen zu beantragen. Meist steht dabei der Erhalt oder die Gefährdung der Arbeits- und Berufsfähigkeit im Mittelpunkt. Ebenso kann nach Operationen eine rehabilitative Anschlußheilbehandlung erfolgen.

Wenn durch das Fortschreiten der Erkrankung eine Operation an den betroffenen rheumatisch veränderten Gelenken erforderlich ist, sollte eine Absprache von Operateur und Rheumatologen stattfinden, da die Einnahme der Medikamente und das Vorgehen vor und nach der Operation schon im Vorfeld festgelegt werden sollten.

Insgesamt haben sich die Therapiemöglichkeiten bei rheumatischen Erkrankungen in den letzten 20 Jahren deutlich verbessert. Rheuma bleibt gleichwohl eine chronische Erkrankung, die den Betroffenen meist lebenslang begleitet. Durch eine individuelle an den Krankheitsverlauf angepasste Therapie ist jedoch heute meist ein günstiger Verlauf zu erreichen. ■

Herzinfarkt oder Tatort Brustwirbelsäule?

Ein Stechen in der Brust, Enge im Brustkorb, ein beklemmendes Gefühl oder Atembeschwerden können z. B. ein Vorbote für einen Herzinfarkt sein. Manche Patienten beschreiben den Schmerzcharakter auch als dumpf und aus heiterem Himmel kommend. Gefühlsmäßig bedeutet das für den Patienten: eine aufkommende Panik mit Lebensgefahr.

Die Sorge der Menschen ist berechtigt und die Diagnostik sollte unbedingt schulmedizinisch exakt durchgeführt werden! Wenn internistisch alles abgeklärt und ok, ist, kommt dann die Entwarnung und Alle atmen auf. Dann gibt es häufig die Aussage, dass es sich um ein sogenanntes „BWS-Syndrom“ handelt.

Der Grund für die Beschwerden kann eine Brustwirbelsäulen (BWS)-Blockade sein. Tatsächlich gibt es aber einen Zusammenhang zwischen dem genannten BWS Zustand, den damit verbundenen Spannungszuständen und einem Herzinfarktrisiko. Ist das Gewebe in diesem Körperbereich flexibel und elastisch, so sind es auch die Gefäße wie z.B. die Arterien. Deshalb hat regelmäßiges Dehnen auf alle Fälle einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit und Schmerzen im Brustbereich.

Schützender Brustkorb

Wir haben 12 Brustwirbel, zwischen denen die Bandscheiben sitzen. An den Brustwirbeln sind die 12 Rippen befestigt, die wiederum bis zum Brustbein gehen. Durch Wirbelblockaden- meistens durch Verkürzungen bzw. Überspannungen der muskulär-faszialen Strukturen ausgelöst- gibt es nicht selten eine Symptomatik, wie bei einem Herzinfarkt. Warum? Die Knochen des Brustkorbs stehen alle miteinander in gelenkiger Verbindung. Das Brustbein, die Rippen, die Brustwirbelkörper

und werden zusammengezogen durch die hyperaktiven, meistens verkürzten Brustmuskelstrukturen. Unser Brustkorb ist stark und stabil, schützt somit alle innen liegenden Organe. Gleichzeitig sollte er flexibel sein, da dort das Zwerchfell und die Atemmuskeln die Elastizität haben müssen, um zu Atmen. Einseitige Bewegungen, schlechte Körperhaltung und natürlich unser heutiger Bewegungsmangel haben Auswirkungen auf diese Elastizität.

Brennen, BWS Blockaden und Nervenschmerzen

Heutzutage spielen sich die meisten Tätigkeiten vor unserem Körper ab. Die Arme und Schultern sind nach vorne gerichtet und innenrotiert. Der obere Rücken ist dabei im häufig „buckeligen Rundrücken“. Somit verkürzen sich die Bauch- und Brustmuskeln immer mehr, werden unnachgiebig und ziehen den Oberkörper immer weiter nach vorne. Die aufrichtende Rückenmuskulatur muss ständig gegenspannen, und überspannt dadurch. Als Resultat kommt es dann zu brennenden Schmerzen zwischen den Schulterblättern.

Durch dieses ständige Ungleichgewicht der Zugkräfte steigt auch der Druck auf die Wirbel, die sich dann etwas „blockieren“ und verkeilen können. Gleichzeitig verspannt sich die Zwischenrippenmuskulatur und verkleinert den Brustraum zusätzlich. Betroffene können dabei Nervenschmerzen im Bereich der Rippen haben, sogenannte Intercostal neuralgien.

Meine Übungen für Ihre Herzgesundheit:

1. Die Brustwirbelsäule überstrecken:

Legen Sie sich in Rückenlage und nehmen Sie eine Handtuchrolle oder eine Faszienrolle quer unter

die BWS. Diese befindet sich ungefähr auf Brustwarzenhöhe. Strecken Sie Ihre Beine aus und bleiben mind. 2 Minuten in der Rückenlage liegen. Atme Sie ruhig und tief ein/aus. Versuchen Sie dabei den Oberkörper zu entspannen und so dehnen Sie Ihren Rücken auf.

2. Den Brustkorb öffnen:

Stellen Sie sich in Schrittstellung in eine Raum-Ecke. Nehmen Sie dabei die gestreckten Arme ca. eine Handbreit über das horizontale Schulterniveau (10°) an jede Wandseite. Das Brustbein und der Oberkörper schieben für 2 min. weiter Richtung Raum-Ecke. Achten Sie auf ihre gestreckten Arme und schieben Sie sich mit jedem Ausatemzug weiter in die vordere Dehnungsposition.



3. Brustwirbelsäule aufdehnen und Herz öffnen:

Nutzen Sie die Liebscher und Bracht Innovation: Dehnungen mit dem Rückenretter. Das 5-teilige Set beinhaltet verschiedene große Sockel und Aufsätze, das Material ist dasselbe wie bei den Faszienrollen. Ihr Vorteil: Sie können sich einfach gemütlich drauflegen, entspannen und



Petra Müller

L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

passiv hineindehnen. Die verkürzten, überspannten Muskeln und Faszien werden wieder lang und geschmeidig. Dadurch wird es leichter werden, in diverse Übungen zu kommen und damit die Schmerzfreiheit und Beweglichkeit in Ihrem BWS Bereich zu verbessern.

Auch ein Rundrücken kann sich wieder in eine positive Richtung verändern und zu einer besseren Körperhaltung führen. Ich biete Ihnen gerne an, diese Rückenretter einmal „live“ auszuprobieren und den Effekt zu spüren.

4. Ernährung:

Denken Sie auch daran: ein weiterer Einflussfaktor für ihre Herzgesundheit und die innere Flexibilität kann natürlich auch eine ausgewogene, pflanzenorientierte Ernährung sein. Ich wünsche Ihnen gerade in diesen besonderen Zeiten alles Gute für Ihre Herzgesundheit. Viel Spaß beim Üben!

Ihre Petra Müller ■

„Wellness zuhause“

Seit rund 25 Jahren plant und baut Markus Pechanz mit seinem Team im Raum Mittelhessen hochwertige Designbäder. GesundheitsKompass hat ihn zum Thema „Wellness zuhause“ befragt.

Herr Pechanz, gewinnt das Wohlfühlen im eigenen Zuhause für die Menschen zunehmend an Bedeutung?

Auf jeden Fall. Im Badbereich gibt es schon lange den Trend von der funktionalen Nasszelle hin zur heimischen Wellness-Oase.

Durch die Corona-Pandemie hat sich das Ganze noch verstärkt: Geschlossene Schwimmbäder und Saunen, geplante Reisen wurden abgesagt, man war einfach viel mehr in den eigenen vier Wänden als sonst. Da liegt der Gedanke, es sich daheim so schön wie möglich zu machen, natürlich nah. Und wenn man mal einen Urlaub ausfallen lässt, kann man sich beim neuen Bad das ein oder andere Extra leisten, das man das ganze Jahr über genießen kann.

Wie wird ein Bad eigentlich zum Wellness-Bad, welche Möglichkeiten gibt es?

Das Spektrum reicht von Whirlpools, Dampfduschen, Infrarot und integrierter Sauna bis hin

zu Lichttherapie und Soundsystemen. Da gibt es wirklich viele tolle Sachen! Auf meiner Internetseite, inklusive virtueller Ausstellung, kann man einen ersten Eindruck davon bekommen.

Bei einem Beratungsgespräch in unserem Bäderstudio zeige und erkläre ich dann gern näher, was wie funktioniert und wirkt. Hier kann man auch nach Vereinbarung Probebäder oder eine Dampfdusche oder Infrarotkabine ausprobieren.

Denn entscheidend ist letztlich, dass alles individuell optimal passt. Dann erfüllt ein Wellness-Bad auch seinen Zweck: Es wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele und sorgt so für Wohlbefinden und unterstützt die Gesundheit.

Braucht man unbedingt ein großes Badezimmer, um sich ein Wellness-Bad zu schaffen?

Nein, das kann man auch auf einer relativ überschaubaren Fläche umsetzen. Ein Beispiel: Wo eine Dusche hinpasst, passt auch eine Dampfdusche hin, und die wiederum gibt es auch mit Infrarotsitz und Sole-Funktion. So können Sie duschen, feucht-salziges Meeresklima genießen und mit Tiefenwärme etwas für Ihren Rücken tun. Dazu noch

eine Lichttherapielampe, ein tolles Soundsystem und Sie haben ein herrliches Bad, in dem Sie eine Auszeit vom Alltag nehmen können. Morgens zum Start in den Tag Energie tanken, abends entspannen – was will man mehr!

Was kann man im Bad ganz konkret für die Gesundheit tun?

Wer zum Beispiel mit dem Rücken Probleme hat – und wer hat das nicht – für den sind Infrarotkabinen mit Niedertemperatur eine tolle Sache. Es ist fast wie „Sport im Sitzen“: Die Muskulatur wird gelockert, Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt, aber ohne Herz und Kreislauf zu belasten.

Das kann bei regelmäßiger Anwendung Rückenschmerzen



Markus Pechanz
Inhaber
Bäderstudio Markus Pechanz
Experte für Wellness Bäder

lindern, das Hautbild verbessern und das Immunsystem stärken. Eine sehr angenehme Art, seiner Gesundheit Gutes zu tun! ■

Schöne Bäder & Wärme

MARKUS PECHANZ

Bäderstudio Markus Pechanz GmbH
Schützenstr. 62b · 35398 Giessen
Tel. (0641) 9801-70 · Fax (0641) 9801-71
pechanz@badstudio-giessen.de · www.pechanz.com

Schöne Bäder & Wärme
MARKUS PECHANZ

25 Jahre Erfolg, Know-how, begeisterte Kunden,
über 2000 modernisierte Bäder, langjährige Mitarbeiter
& MEHR IDEEN FÜR IHR BAD!



Darmkrebsvorsorge

Die Angst vor der Darmkrebsvorsorge kann tödlich sein

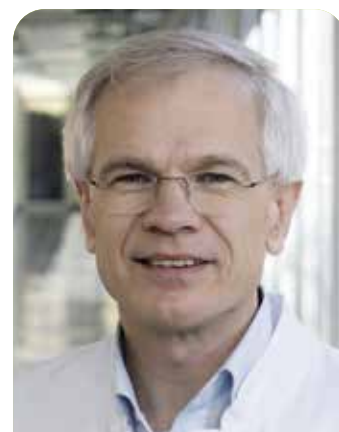
Was ist, wenn die Angst vor der Darmkrebsvorsorge größer ist als die Angst vor dem Krebs? Diese Phobie steigert auf jeden Fall das Risiko an Darmkrebs zu erkranken. Fakt ist, dass in Pandemiezeiten Vorsorgemöglichkeiten weniger genutzt wurden, als in den Jahren zuvor.

Bereits zum 20. Mal engagiert sich die Felix-Burda-Stiftung im Monat März für die Darmkrebsvorsorge und hat dieses Mal die „Präventiophobie“ in den Mittelpunkt gestellt. Auch die Stiftung LebensBlicke hat sich bereits seit 1998 die umfassende Aufklärung zur Darmkrebsfrüh-

„Dabei ist es gerade bei dieser Krebsart ausgesprochen einfach vorzubeugen.“, stellt Dr. Markus Hofmann, Chefarzt der Inneren Medizin, Gastroenterologie und Endoskopie im Krankenhaus Weilburg klar. „Durch Vorsorge und Früherkennung könnten nahezu alle Darmkrebsfälle verhindert oder geheilt werden. „Ich kann jeden Mann ab 50 und jede Frau ab 55 Jahren nur ermuntern, die Vorsorgemöglichkeit der Darmspiegelung in Anspruch zu nehmen. Allerdings registrieren wir in den letzten Jahren auch eine Zunahme von Darmkrebsfällen bei Menschen unter 50. Besonders groß ist der Zuwachs bei den ganz jungen Erwachse-



Dr. med. M. Hofmann
Chefarzt der Inneren Medizin, Gastroenterologie und Endoskopie
Krankenhaus Weilburg



PD Dr. med. Christian Kuntz
Chefarzt der Proktologie, Allgemein- und Viszeralchirurgie
Krankenhaus Weilburg



ererkennung zum Ziel gesetzt. PD Dr. med. Christian Kuntz, Chefarzt der Proktologie sowie der Allgemein- und Viszeralchirurgie im Krankenhaus Weilburg, übernimmt als Regionalbeauftragter der Stiftung LebensBlicke die Information über Vorsorge und Früherkennungsangebote zur Darmkrebsvermeidung im Landkreis.

24.596 Menschen (Quelle: Destatis, RKI, Stand 02/2021) sterben jährlich allein in Deutschland an den Folgen einer Darmkrebserkrankung. Damit ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland - nach Brustkrebs und vor Prostatakrebs und Lungenkrebs - sowie die zweithäufigste Krebsursache - nach Lungenkrebs und vor Brustkrebs (Quelle: Felix Burda Stiftung, 2021).

nen von 20 bis 29 Jahren. Etwa 10 % der jährlichen Neuerkrankungen treten vor dem Alter von 50 Jahren auf. In diesem Alter gibt es zwar keine Vorsorge, aber bei Veränderungen der Stuhlgangs-Gewohnheiten oder gar Auftreten von Blutbeimengungen zum Stuhlgang sollte umgehend der Hausarzt konsultiert werden.“

Eine Darmspiegelung kann in der modernen Endoskopie-Einheit des Kreiskrankenhauses Weilburg, die von Dr. Markus Hofmann verantwortlich geleitet wird, sowohl ambulant, als auch stationär durchgeführt werden. Die Untersuchung wird heutzutage bevorzugt ambulant durchgeführt. Der Patient liegt während der circa 20 Minuten dauernden Untersuchung zugedeckt auf einer Liege. Auf Wunsch erhält er eine Beruhigungs- oder Kurzschlafspritze

und fällt damit in einen, der Narkose ähnlichen, Schlaf. So spürt er während der gesamten Untersuchung keinerlei Schmerzen. Die Darmspiegelung wird vom gut ausgebildeten Team der

Gastroenterologie im Kreiskrankenhaus Weilburg durchgeführt und ist sehr risikoarm.

Zu den Erkrankungen, die in der Gastroenterologie und Viszeralchirurgie in der Weilburger Klinik schwerpunktmäßig behandelt werden, zählen auch Darmentzündungen (z.B. Divertikulitis), Stuhlinkontinenz sowie bösartige Dick- und Enddarmtumore. Zu den Kompetenzfeldern gehören neben Darmspiegelungen auch Teilentfernungen des Darms sowie komplexe Darmoperationen. ■

Beratung Service für Brillen Hörgeräte Kontaktlinsen Gehörschutz

Pflegende & dekorative Kosmetik

heinemann
OPTIK & AKUSTIK
Wetzlar | Braunfels | Weilburg

Hier finden Sie gute Beratung & Service

Wetzlar – Langgasse 23, Tel: 06441 - 45065
 Wetzlar Klinikum – Forsthausstr. 1E, Tel: 06441 - 2091682
 Braunfels – Wetzlarer Str. 1, Tel: 06442 - 6465
 Weilburg – Langgasse 30, Tel: 06471 - 7157

Die richtige Rehabilitation bei Amputation

Ein wichtiger Schritt zum eigenständigen Leben

Eine Amputation ist ein deutlicher Einschnitt im Leben eines Menschen. Sie bringt viele Veränderungen, Fragen, Sorgen und Ängste mit sich.

In Deutschland gibt es kein Amputationsregister, das genaue Auskunft über die Häufigkeit von Amputationen geben könnte. Auf Grund von Erhebungen der gesetzlichen Krankenkassen weiß man jedoch, dass die Zahl der Amputationen im Bereich der Beine und Füße bei etwa 60.000 pro Jahr liegt.

Unter einer Amputation versteht man die Abtrennung von Gliedmaßen, Teilen von Gliedmaßen oder Weichteilen – entweder durch ein Trauma oder chirurgisch im Rahmen einer Operation. Eine chirurgische Entfernung ist dann medizinisch notwendig, wenn das Körperteil so schwer erkrankt oder geschädigt ist, dass es nicht erhalten werden kann. Ziel ist es einschneidende gesundheitliche Konsequenzen oder sogar den Tod abzuwenden.

Es gibt verschiedene Ursachen, die zu einer Amputation führen können. Bei jüngeren Menschen sind meist angeborene Fehlbildungen, Sport- und Verkehrsunfälle, Krebserkrankungen oder Infektionen der Grund.

Bei älteren Menschen ist die Ursache meist eine Erkrankung des Gefäßsystems, wie z.B. die periphere arterielle Verschlusskrankung (pAVK). In 80% der Fälle sind die unteren Gliedmaßen betroffen. In Folge der Durchblutungsstörung treten verstärkt Beschwerden auf, die bis zu Schmerzen im Ruhezustand führen können.

Zu den Risikofaktoren zählen u.a. Bewegungsmangel, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Adipositas und Fettstoffwechselstörungen.

Die medizinische Rehabilitation ist der erste wichtige Schritt zurück in ein eingeständiges Leben und genau an diesem Punkt setzt das Rehasentrum kerngesund! an. Mit einem

neuen Rehabilitationsprogramm wird eine optimale Nachsorge der Patienten gewährleistet.

Zu den Inhalten der Rehabilitation stehen neben der Wundversorgung, auch die Aufklärung und Erläuterung der Therapieplanung bei einem persönlichen Beratungsgespräch.

Es erfolgt die Weiterbehandlung im Bereich Physiotherapie mit unterstützender Medizinischer Trainingstherapie, die besonders im Vordergrund steht. Die Therapie wird individuell an den Patienten und seine aktuellen Leistungsfähigkeiten sowie seine psychische Verfassung angepasst und geplant.

Durch ein gezieltes Zusammenarbeiten der Ärzte, Orthopädietechniker, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler möchten wir dem Patienten einen optimalen und reibungslosen Heilungsprozess ermöglichen. Die wichtigsten Ziele sind dabei die Wiedererlangung der selbstständigen Fortbewegung und dieweitgehend beschwerdefreie Rückkehr ins gewohnte und alltägliche Umfeld.

In der ersten Phase der Therapie, die in der Regel acht Wochen umfasst, beginnt der Patient mit zwei Einheiten Physiotherapie in der Woche. Wichtige Inhalte der Therapie sind Gangschule, Massagetechniken, Koordinationstraining / Stabilitätstraining, Elektrotherapie, Gleichgewichtstraining, Spiegeltherapie Kontrakturprophylaxe, Atemgymnastik, Alltagstraining / Transfertraining und leichte Muskelkräftigung.

Entsprechend des Leistungsstandes des Patienten erfolgt die ergänzende gerätegestützte Krankengymnastik an hochmodernen Trainingsgeräten für ein



Zaldy Franke
Fachliche Leitung
Physiotherapie
Rehasentrum kerngesund!

angepasstes und gezieltes Krafttraining. Nach Ablauf der ersten Phase erfolgt die Überleitung in den geplanten Reha-Sport. Anschließend bietet sich dem Patienten die Möglichkeit, als Selbstzahler seine Trainingserfolge zu festigen und weiter auszubauen.

Zusammengefasst kann der Patient im Rehasentrum kerngesund! aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten wählen, profitiert von einer barrierefreien Umgebung und wird durch ein hochqualifiziertes, interdisziplinäres Therapeutenteam bestmöglich betreut und versorgt.

Zusätzlich besteht die besondere Möglichkeit seit Februar 2021, an einem speziell an Amputationspatienten orientierten Reha-Sport Kurs teilzunehmen. Dieser Kurs wird betreut durch die im Klinikum Wetzlar Leitende Oberärztin für Gefäßchirurgie Frau Dr. med. Claudia Ellert.

Mit diesem neu geplanten Kurs soll die Gesundheit des Patienten in Bezug auf ein langfristiges und regelmäßiges Training weiter gefördert werden. ■

KAVK
Kaiserin-Auguste-Victoria-Krankenhaus
... näher am Menschen!

64%
unserer Patientinnen und Patienten
haben uns in 2019 bislang ihre Meinung gesagt.

98,7% empfehlen uns weiter!

Wir danken Ihnen allen herzlich dafür!
Die Ergebnisse finden Sie auf unserer Internetseite unter
www.kav-krankenhaus.de/service/downloads

Kaiserin-Auguste-Victoria-Krankenhaus GmbH
Stegwiese 27, 35630 Ehringshausen

Suchtmittel: Tabak

Darstellung der suchtmittelbezogenen Verbrauchsdaten in der Bevölkerung – Teil 2 Tabak



In keinem anderen Bereich suchtmittelbezogener Stoffe hat sich in den letzten Jahren so vieles geändert wie beim Tabak. Vor allem die Einschränkungen der Werbung und eine deutliche Einstellungsänderung, gerade bei jüngeren Menschen, hat zu messbaren Veränderungen und einem Mehr an gesundheitsbewusstem Verhalten geführt.

Lassen Sie uns schauen wie sich das in Zahlen auch erfassen lässt und wo es aber nach wie vor problematische Verbrauchszahlen gibt.

Der Verbrauch von **Zigaretten** hat von 2010-2019 um **11 %**, **Feinschnitt** um **6,5 %** abgenommen. Dagegen ist der Umsatz von Pfeifentabak von 2010-2018 um 548 % gestiegen.

Durchschnittlich rauchte trotzdem noch jeder Bundesbürger 2019 pro Tag 2,5 Zigaretten – das sind ca. 75 Milliarden für alle in einem Jahr, Feinschnitt, also Tabak zum Drehen von Zigaretten ca. 24 Tonnen.

Die **Steuereinnahmen** für Tabakprodukte erhöhten sich von 2010-2019 aufgrund der gestiegenen Preise für Tabakwaren um 5,6 % auf insgesamt **14,24 Mrd. €**. Insgesamt gaben die Bundesbürger 2019 21,7 % mehr für Tabakwaren aus, als noch 2010 und zwar ganze **27,4 Mrd. €**.

Den prozentual größten Anteil an Rauchern hat die Gruppe der Männer zwischen 30 und 39 Jahren mit insgesamt 36 % der Gesamtgruppe, bei den Frauen ist die Altersgruppe der 25 bis 29-jährigen mit 23 % die größte Gruppe.

Insgesamt gelten 9,8 % der 18 bis 64-jährigen Männer und 7,3 % der Frauen, dies sind immerhin zusammen **4,4 Millionen Menschen im Jahr 2017** als abhängig von Nikotin.

Sehr erfreulich ist, dass der Anteil **jugendlicher Raucher** im Alter von 12-17 Jahren von **1997 bis 2018 von 28,1 % auf 6,6 %** gefallen ist. Der Anteil von Jungen und Mädchen ist nahezu gleich (Jungen 6,5 %, Mädchen 6,6 %).

So geben im Jahr 2018 die 12 bis 17-jährigen zu 82,7 % an weder Tabakzigaretten, Wasserpfeifen, E-Produkte noch Tabakerhitzer konsumiert zu haben. Dieser Prozentsatz ändert sich bei den 18 bis 25-jährigen auf nur noch 55,9 %, d.h. im Umkehrschluss, dass immerhin **44,1 % der 18 bis 25-jährigen** diesen Konsum beschreiben.

Somit ist das Thema Rauchen ein wirklich gutes Beispiel dafür, dass, gerade bei den jungen Menschen, Kampagnen zur Gesundheitserziehung, sicherlich in Verbindung mit erhöhten Preisen, etwas bringen.

Schaut man sich bestimmte Zahlen noch näher an, so lassen sich jedoch auch heute noch sehr schichtspezifische Aussagen treffen. Sowohl bei den jungen Menschen, als auch bei den Erwachsenen ist die Anzahl derjenigen, die rauchen, bei den Menschen mit niedrigem Einkommensni-



Dr. Thomas Klein
Stellv. Geschäftsführer
Fachverband Sucht e.V. Bonn

veau überdurchschnittlich höher, als in der Gesamtbevölkerung. Hier hat Rauchen immer noch einen positiven Effekt im Sinne eines „ich gönne mir ja sonst nichts“, andere fahren dafür zwei bis dreimal im Jahr in den Urlaub. Rauchen schafft Kontakte, Entspannung, ermöglicht mehr Pausen und „schmeckt mir“, auch, wenn das meist gar nicht stimmt. ■

Info's zur Raucherentwöhnung finden Sie u.a. bei: **bzga.de**

LÜCKENLOS
— DR. JULIA KÜHN —

HINDENBURGSTR. 15B
35683 DILLENBURG
TEL 02771 - 6242
INFO@LUECKENLOS.NET
WWW.LUECKENLOS.COM

Sport und Bewegung bei Krebs

Der Volksmund weiß es schon lange: „Wer rastet der rostet“. Das richtige Maß an Bewegung ist gesund. Aber kann Sport Krebs vorbeugen und ist es sinnvoll, dass Menschen mit einer Krebserkrankung Sport treiben?

In Deutschland erkranken jährlich etwa 500.000 Menschen an Krebs. Besonders gefährdet sind Menschen mit Übergewicht oder Diabetes. Ein zu hohes Körpergewicht ist bei vielen Krebserkrankungen aus dem Magen-Darmbereich sowie bei gynäkologischen Tumoren der ausschlaggebende Risikofaktor.

Kann Sport bei gesunden Menschen eine Krebserkrankung verhindern?

Experten schätzen, dass die Hälfte der Krebsfälle durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden könnte. Hierzu zählt neben dem Meiden krebserregender Substanzen, wie Alkohol und Nikotin, eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Man geht heute davon aus,

dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko an Krebs zu erkranken durchschnittlich um 20 bis 30 % reduzieren können.

positiven Zusammenhang von körperlicher Aktivität und der Verfassung bzw. Psyche von Krebserkrankten überzeugt.

Wahrscheinlich führen verschiedene Mechanismen zu einer Verminderung des Krebsrisikos:

- Sport bringt den Energiehaushalt auf Touren und hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten.
- Wer Sport treibt, verzichtet oft auf weitere krebserregende Substanzen wie Alkohol oder Nikotin.
- Durch Beschleunigung der Magen- und Darmbeweglichkeit wird die Kontaktzeit möglicher krebserregender Stoffe in Magen und Darm verkürzt und das Risiko für Magen- oder Darmkrebs vermindert.
- Bei Frauen mit hormonabhängig wachsendem Brustkrebsrisiko senkt Sport den Östrogenspiegel in Blut und Gewebe.

Können Beschwerden, die durch Krebs oder Krebstherapie entstehen, durch Sport gelindert werden?

Früher galt für Krebspatienten: möglichst schonen und wenig Belastung. Das ist mittlerweile überholt. Heute sind Mediziner und Wissenschaftler von einem

Eine kanadische Studie aus dem Jahr 2017 zeigte, dass körperliches Training bei Brustkrebspatientinnen unter Chemotherapie den Kreislauf verbessert, zu weniger depressiven Verstimmungen führt und Rückenschmerzen mindert. Bei Prostata- und Brustkrebs konnte nachgewiesen werden, dass Krafttraining Nebenwir-



Dr. med. Wolfgang Gießler

Leitender Oberarzt
Klinik für Hämatologie,
Onkologie und Palliativ-
medizin, Klinikum Wetzlar

kungen verschiedener Krebsmedikamenten wie Gelenk- und Muskelschmerzen eindämmen kann.

Vor allem das Gefühl von ständiger, chronischer Erschöpfung (Fatigue-Syndrom), das häufig nach Chemotherapie auftritt, kann durch eine Sporttherapie



Ihre Alternative zum Pflegeheim

Keine halben Sachen beim Leben im Alter

Pflege à la carte

Für alle Pflegegrade Bis 5!

Dafür stehen wir!

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

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

Seniorenzentrum Alte Lahnbrücke



reduziert werden. Kraft- und Ausdauertraining führen zu besserer Fitness und Belastbarkeit. Betroffene gewinnen ein Stück Alltagsleben und Zutrauen in die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers zurück.

Auch die Gefühlsstörungen an Händen und Füßen, Polyneuropathie genannt, die sich meist als Kribbel- oder Taubheitsgefühl bemerkbar machen und relativ häufig als Nebenwirkung einer Chemotherapie auftreten, können durch ein von sportmedizinischen Hochschulen entwickeltes Gleichgewichts- und Vibrations-training gemindert werden.

Wer in der Gruppe körperlich aktiv ist, löst sich aus seiner Isolation. Der Kontakt und die Kommunikation zu anderen werden gefördert. Man tauscht Erfahrungen und Informationen aus und erlebt gemeinsam Spaß und Freude.

Kann Sport nach einer Krebsterapie das Wiederauftreten der Krebs-erkrankung verhindern?

Diese Frage ist umstritten, nur für wenige Krebsarten gibt es ausreichend Belege für eine Wirksamkeit. Recht gut ist dies hingegen für Brust-, Darm- und Prostatakrebs erforscht. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass sportliche Aktivität in Zusammenhang mit der Überlebensrate steht. Vor allem Ausdauersport erhöht die Wahrscheinlichkeit, Krebs zu überleben. Auch bislang eher inaktive Patienten können von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren.

Welche Sportart ist sinnvoll und wie intensiv sollte das Training sein, wie ist der zeitliche Ablauf?

Alle bekannten Trainingsarten und deren Kombinationen können sinnvoll sein. Es gibt es keine

„verbotenen“ Sportarten. Die größten Effekte erzielen Ausdauertraining in Kombination mit einem Krafttraining. Koordinations- und Beweglichkeitstraining dienen zusätzlich dem Wohlbefinden.

Sport- und Bewegungstherapie sollte **nach** Operation, Bestrahlung und unter laufender medikamentöser (Chemo-) Therapie frühzeitig begonnen werden. Auf jeden Fall sollte die Therapie mit Arzt oder erfahrenen Physio- / Sporttherapeuten besprochen und das Training an die Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Als effektiv und gut machbar hat sich Training mit Therabändern, Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht erwiesen. Krafttraining kommt insbesondere dann zum Einsatz, wenn durch die Krebstherapie die Muskelmasse wesentlich zurückgegangen ist.

Koordinationstraining spielt in der akuten, aber auch in Rehabilitationsphase eine maßgebliche Rolle. Bei dieser Art von Training besteht keine Verletzungsgefahr und es ist leicht und früh umsetzbar. Durch dieses Training vereinfachen sich Handlungsabläufe und das Gleichgewicht wird gestärkt.

Beweglichkeitstraining wird in den anderen Trainingsbereichen vernachlässigt und nimmt einen separaten Platz ein. Die Früchte des Trainings sind eine gelockerte Muskulatur, das Vorbeugen von Fehlhaltungen, Schmerzen und Muskelver-

kürzungen und eine bessere Durchblutung. In der (stationären) Rehabilitation wird ein gezieltes Bewegungsprogramm nach individuellen Vorlieben besprochen und eingeleitet. Im Verlauf kann dieses nach ärztlicher Absprache über den verordnungsfähigen ambulanten Rehabilitationssport weitergeführt werden.

Menschen mit Krebserkrankungen stehen in Deutschland etwa 1.000 Krebsnachsorge-Sportgruppen zur Verfügung. Diese bieten eine qualitativ hochwertige und zertifizierte Sporttherapie an. ■

In Wetzlar ist das Rehasentrum kerngesund! im Medi-Center am Klinikum Anbieter für Rehasport. Die Kurse finden sowohl in den Räumlichkeiten des kerngesund! in Wetzlar als auch in den Dill-Kliniken in Dillenburg statt. Weitere Anbieter im Lahn-Dill-Kreis erfährt man über die Krankenkasse.



**GERTRUDIS
KLINIK**

Menschlichkeit und Medizin



**Akut - Neurologie mit spezieller
Fachkompetenz für Parkinson!**

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

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



Wie unsere Muskeln unsere Gesundheit steuern

Inaktivität, Übergewicht, Stress und darin mündende Krankheiten wie Stoffwechselerkrankungen, Arthrose, Osteoporose und nicht zuletzt das Versagen unseres Immunsystems stehen direkt im Zusammenhang mit der Muskulatur. Die Muskulatur ist nicht nur ein Teil unseres Bewegungsapparates, sondern auch das größte Stoffwechselorgan, was wir besitzen.

Außerdem zählt es zu dem endokrinen System. Das bedeutet, dass es sogar den Hormonhaushalt

und die damit zusammenhängenden Körperfunktionen wie Wachstum, Fortpflanzung etc. positiv beeinflussen kann.

Gesundheit braucht Training/Muskeltraining zur Stärkung der Immunabwehr – Raus aus der Risikogruppe, Fitness als Teil der Lösung

Die Muskulatur ist durch das Ausschütten von Interleukin-6 der „Entzündungsbekämpfer“ überhaupt. Dieser Botenstoff ist, in Verbindung mit der Nebenniere, mit verantwortlich für die Bildung unserer natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) und weißen Blutkörperchen, ohne die unsere Immunabwehr nicht funktionieren kann.

Studien belegen vielfach die Wirksamkeit des Muskeltrainings im Kampf gegen Krebs, gegen atherosklerotische Erkrankungen (Herz/Kreislaufsystem), Diabetes und orthopädische Erkrankungen (z.B..Osteoporose).

Ebenso klar, ist das Zusammenspiel von Körper und Geist. Gerade in den heutigen Zeiten der sozialen Isolation, wo ein eindeutiger Anstieg von psychischen Erkrankungen zu beobachten ist, wird dies umso deutlicher.

Seit dem 09.03.21 ist es mit entsprechenden Hygiene-, Abstands- und Nachverfolgungssystemen mit Terminvergabe wieder möglich, eigenverantwortlich für seine Gesundheit in entsprechenden gesundheitsorientierten Fitnessstudios zu trainieren.

Hessen hat als erstes Bundesland die Lockerungen beschlossen und somit den Weg für viele Studios, wie die Fit3 Gesundheitswerkstatt in Herborn, freigegeben, wieder für Ihre Kunden und deren Gesundheit tätig zu werden.

Bundesweit waren mit 9.669 Betrieben, 217.400 Mitarbeitern, 11,66 Millionen Trainierenden von November 2020 bis heute vom zweiten Lockdown betroffen. Von vielen Experten unterstützt, hat die Fitnessbranche bereits im ersten Lockdown, die SafeActive-Studie mit der Universität Gießen durchgeführt. Diese belegt, dass es bei mehr als 62 Mio. Studienbesuchen lediglich eine durchschnittliche Infektionsrate von 0,78 Fällen bei 100.000 Besuchern gab.



Frauke Sowa
Inhaberin Fit³
Gesundheitswerkstatt und
Yogabahnhof Herborn

Das Fitnessstudio ist also ein sicherer Raum, um seine Immunabwehr zu stärken. Nicht zuletzt durch folgende kostenintensive Maßnahmen:

- Erstellung von studiospezifischen Gefährdungsbeurteilungen durch COVID-19 und entsprechende Betriebsanweisungen
- Einsatz speziell geschulter Mitarbeiter, die während der gesamten Öffnungszeit für die Einhaltung der Hygieneregeln verantwortlich sind
- Desinfektion der Geräte und sämtlicher Berührungspunkte mit einer hochwertigen selbstentkeimenden Beschichtung
- Investitionen in hochmoderne Klimaanlage und Luftreinigungsgeräte
- Erstellung und Umsetzung sicherer Lüftungskonzepte
- Einhaltung restriktiver Zugangsbeschränkungen und aufwendige, digitalisierte Nachverfolgungssysteme jedes einzelnen Besuchs

Die gesundheitsorientierten Fitnessstudios, wie Fit³, sind seit vielen Jahren Partner der Krankenkassen im Präventionsbereich, Rehasportanbieter, Partner lokaler Ärztenetzwerke, Kooperationspartner von Firmen zum Thema „betriebliches Gesundheitsmanagement“.

Wir sind systemrelevant und wünschen uns die entspre-

chende Anerkennung und Unterstützung seitens der Politik. Definitiv gehören wir der Kategorie Gesundheit an und nicht, wie es zur Zeit leider noch der Fall ist, der Kategorie Freizeittätigkeiten und Prostitutionsbetrieben.

Wir sind nicht das Problem, sondern ein wichtiger Teil der Lösung. ■



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 Kohärenz Tomographie – modernste Laserscannerdiagnostik zur Glaucom- und Maculavorsorge

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



Die Passionsblume

Wozu sie gebraucht wird, wie sie wirkt und wie sie zu ihrem Namen kam

In diesem Jahr zierte eine Passionsblume das Titelbild des Pflanzenkalenders, der in meiner Apotheke alljährlich verteilt wird. Bei einer botanischen Exkursion nach Madeira konnte ich sie fotografieren, *Passiflora mollissima* (KUNTH) L. H. BAILEY, eine wirkliche Schönheit. Die Früchte dieser und anderer Arten kennen Sie als Maracujas.



Passiflora mollissima (KUNTH) L.H. BAILEY (Foto K.H. Horz) und Früchte von *Passiflora edulis* SIMS (Foto Wikipedia)

Wir essen als Maracujas Früchte von *Passiflora edulis* SIMS (edulis = essbar, von lat. edere, essen); es gibt sie in vielen verschiedenen Formen mit unterschiedlichem Geschmack.

Zur Pflanzenfamilie der Passionsblumengewächse, Passifloraceae, gehören botanisch die Gattungen *Passiflora*, *Turnera* und *Malesherbia*. Allein die Gattung *Passiflora*, Passionsblumen, umfasst über 500 verschiedene Arten, die ganz überwiegend im südlichen Teil der USA, in Mittelamerika und dem nördlichen Südamerika beheimatet sind; einige Arten auch im tropischen Indien, in Madagaskar und Australien. In Europa und Afrika ist *Passiflora* nicht heimisch, jedoch kommt die schon im 17. Jahrhundert nach Europa eingeführte Blaue Passionsblume, *Passiflora caerulea* L., in Südtalien und Griechenland verwildert vor.

Viele Passionsblumen bilden sehr prächtige, auffällige Blüten (mit bis zu 15 cm Durchmesser) aus und werden daher gerne als Zierpflanzen kultiviert. Als Arzneipflanze wird lediglich eine Art verwendet, *Passiflora incarnata* L., die Fleischfarbene Passionsblume, eine ausdauernde Kletterpflanze mit bis zu 10 m langen Ranken. Der lateinische Name *Passiflora* leitet sich von den Worten „passio“, Leiden, Martyrium, und „flos“, Blume, ab und wurde der Gattung wohl



Blüte von *Passiflora incarnata* L. (Foto DAZ)

In der nord- und südamerikanischen Erfahrungsheilkunde wurde Passionsblumenkraut bei

Schlaflosigkeit, nervöser Überreizung, melancholischen und hysterischen Zustände verwendet. Indianerstämme in Georgia und Louisiana verwendeten die Pflanze äußerlich zur Wundbehandlung, innerlich zur Blutbildung, bei Lebererkrankungen und zum Abstillen. Eine erste größere Arbeit über die sedative



Dr. Karl Heinrich Horz
Aartal-Apotheke
Herborn-Seelbach

Wirkung der Passionsblume publizierte Stapleton 1904 im Detroit Medical Journal. In den deut-

► weiter lesen auf nächster Seite

www.seniorenzentrum-falkeneck.de

- Langzeitpflege
- Kurzzeitpflege
- Verträge mit allen Kassen

Ihr Seniorenzentrum im Herzen von Braunfels...
menschlich, kompetent, liebevoll.

Informieren Sie sich ganz unverbindlich über unser Angebot zum Probewohnen und Kennenlernen.

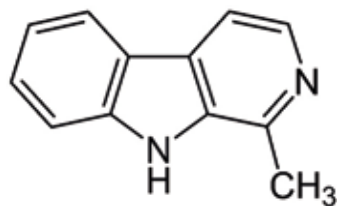
Seniorenzentrum Falkeneck

Hecksbergstraße 29
35619 Braunfels
Tel.: 06442 / 93 84 80

schen Arzneischatz gelangte sie durch die Firma Madaus in den 1930er Jahren als Sedativum und Antispasmodikum. Heute ist Passionsblumenkraut, *Herba Passiflorae*, in den Arzneibüchern Deutschlands, Frankreichs, Italiens und der Schweiz offizinell und wird mit der Indikation „nervöse Unruhezustände“ verwendet, häufig in Kombination mit Baldrian, Hopfen, Melisse und Lavendel. Das getrocknete Kraut wird durch Anbau in USA, Indien und Italien gewonnen.

Die Suche nach dem wirk-samen Prinzip der Passions-blume dauert bis heute an. Eingehende Untersuchungen der Inhaltsstoffe erfolgten in den 1990er Jahren. Berichte über Benzoflavone als Inhalts-stoffe konnten nicht bestätigt werden. Der zuvor behauptete

Gehalt an Harmanalkaloiden als beruhigend wirkende Stoffe war ebenfalls nicht belegbar. Solche einfachen, von Tryptamin abgeleiteten β -Carbolinalkaloide konnten nicht oder nur in Spuren (0,1 ppm) nachgewiesen werden. Auch Cumarine und ätherisches Öl (< 0,1 %) kommen nur in sehr geringen Mengen vor. Dominierend ist die Flavonoidfraktion mit einem Gehalt von 0,5 bis 3 %, insbesondere 6-C-Glykosylflavone wie Isovitexin- oder Isoorientin-2"-glucosid.



Isovitexin

In vitro konnten Wirkungen von Passionsblumenextrakt am GABA-Rezeptor belegt werden. Der GABA-A-Rezeptor ist wesentlich für die Behandlung von Angst- und Unruhezuständen. Sowohl Alkohol als auch Benzodiazepine wie Valium® greifen an diesem Rezeptor an, offensichtlich jedoch an einer anderen Untereinheit als Passionsblumenextrakt, da dieser im Unterschied zu Alkohol und Valium® nicht zu Gewöhnungseffekten führt. Am GABA-B-Rezeptor zeigte Passifloraextrakt eine antagonistische Wirkung, verursachte also einen längeren Verbleib von GABA im synaptischen Spalt und damit eine Verlängerung des angstlösenden Effektes.

Klinische Studien am Menschen belegten ebenfalls eine angst-

und spannungslösende Wirkung, ohne aber die motorischen Fähigkeiten zu beeinflussen. So wurde ohne sedierenden Effekt eine Verbesserung der Schlafqualität erreicht.

Fertigarzneimittel mit einem standardisierten Gehalt an Passionsblumenextrakt (400-500 mg / Tablette) sind damit gute Medikamente zur Behandlung nervöser Zustände und innerer Unruhe, ohne müde oder schläfrig zu machen. Dass wir - allen modernen Untersuchungsmethoden zum Trotz - noch nicht genau verstehen, durch welche chemischen Substanzen diese Wirkung zustande kommt, muss uns zunächst nicht stören. Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sind keine ernsthaften Neben- oder Wechselwirkungen beschrieben. ■

**HUSTEN?
SCHNUPFEN?
FIEBER?**

ANRUFEN!

116117!

Sie haben **Erkältungssymptome** und benötigen ärztliche Hilfe **außerhalb der Sprechzeiten**?
Gehen Sie **NICHT** in die Ärztliche Bereitschaftsdienstzentrale, sondern rufen Sie **IMMER ZUERST** die **116117** an.

ÄBD Ärztlicher Bereitschaftsdienst Hessen

KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG HESSEN **KVH**

Aromatherapie im Alltag

Aromatherapie bezeichnet die Anwendung ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens. Berufs- oder gewerbsmäßig ist jede Form der Heilkunde nur approbierten Ärzten und in Deutschland nach § 1 Heilpraktiker Gesetz auch Heilpraktikern erlaubt. Das gilt auch für alternative Heilmethoden wie die Aromatherapie.

Es existieren über 300 ätherische Öle, von denen manche entspannend wirken und Stress lindern; andere beleben oder heben die Stimmung. Die Aroma Öle werden auf unterschiedliche Arten gewonnen: Je nach Pflanze werden Blätter, Blüten, Schale oder Holz verwendet. Die Aromatherapie ist Teil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und eine der ältesten Heilmethoden der Welt.

Aroma Öle können unerwünschte Nebenwirkungen auslösen, die von leichten Hautreizungen bis hin zu einem lebensbedrohlichen allergischen Schock reichen. Vor der eigenhändigen Anwendung sollten Sie deshalb immer einen Experten oder eine Expertin befragen, zum Beispiel einen naturheilkundlichen Arzt oder eine naturheilkundliche Ärztin.

Besonders bei akuten oder chronischen Krankheiten, Allergien oder einer bestehenden Schwangerschaft sollten Sie äußerst vorsichtig sein. Außerdem gilt, dass die ätherischen Öle nicht pur auf der Haut angewendet werden dürfen. Einzige Ausnahme ist das Lavendelöl.

Geschichtlicher Rückblick

Schon früh erkannten die Chinesen, dass man mit ätherischen Ölen bestimmte Wirkungen auf Körper und Psyche erzielen kann. So setzten sie den Duft

von Weihrauch ein, um eine Stimmung von Harmonie und Ausgeglichenheit zu erreichen. Die Ägypter entdeckten circa 3.000 vor Christus die Einsatzmöglichkeiten der Pflanzenessenzen für sich und verwendeten sie beispielsweise zur Einbalsamierung, in der Kosmetik oder zur Massage. Außerdem wurden damals schon Pillen, Salben, Puder und Zäpfchen aus den ätherischen Ölen hergestellt.

Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckte der französische Chemiker und Parfumeur René-Maurice Gattefossé durch Zufall, dass Lavendelöl nicht nur einen äußerst angenehmen Duft verströmt, sondern auch für die Desinfektion und schnellere Heilung von Wunden angewendet werden kann. Gattefossé experimentierte mit verschiedenen ätherischen Ölen um ihre Heilwirkungen zu dokumentieren. Er war es auch, der der Aromatherapie ihren Namen gab.

Im Mittelpunkt der Aromatherapie steht der Geruchssinn, über den die Düfte der ätherischen Öle als Erstes aufgenommen werden. Der Geruchssinn ist unmittelbar mit denjenigen Bereichen im Gehirn verknüpft, die für unsere Gefühle zuständig sind (limbisches System). So können wir auf bestimmte Düfte zum Beispiel mit Freude, Entspannung, jedoch auch mit Ekel oder Ablehnung reagieren.

Dies ist von Mensch zu Mensch verschieden. Zum einen ist es reine Geschmackssache. Manche Menschen lieben einfach den Geruch von Jasmin Blüten, andere finden ihn aufdringlich, unangenehm oder bekommen sogar Kopfschmerzen davon.

Zum anderen werden Gerüche mit Erfahrungen verknüpft. Einmal gespeichert, können Gerüche Erinnerungen in uns wachzurufen: Der Duft von Vanille

erinnert uns vielleicht an Omas selbstgekochten Pudding; der Geruch eines bestimmten Parfums ruft uns viele Jahre später unsere erste große Liebe wieder ins Gedächtnis.

Dies passiert unbewusst und innerhalb von Sekundenbruchteilen; wir können diesen Vorgang nicht steuern.

Das Riechen selbst beginnt in der obersten Nasenmuschel. Dort befinden sich, eingebettet in Riechzellen, zwei briefmarkengroße bräunliche Bezirke. Diese nehmen den Geruch auf, leiten ihn dann über die Riechnerven ins limbische System und von dort aus in das Zentralhirn weiter. Vom Gehirn aus kommt es zu einer Rückkopplung, wodurch sogenannte Neurochemikalien



René Weigand
Liebig-Apotheke, Dillenburg

ausgeschüttet und eine Reaktion in Form von Empfindun-

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

Heizung modernisieren, aber wie?

"Wir würden Pellets und Sonne wählen!"

Bis zu 45% Förderung für den Umstieg von Öl oder Gas auf Sonne und Pellets

PARADIGMA

Holz Heizöl Gas Sonne Pellets Stroh

"Ich freue mich auf Sie" Ihr Jean-Pierre Arnold

ARNOLD
WASSER- UND HEIZUNGSTECHNIK

Seelbacher Weg 22
35764 Sinn
www.arnold-heizung.de

gen ausgelöst wird. Die dabei auftretenden Gefühle werden beispielsweise als beruhigend, Angst auslösend, anregend oder euphorisierend wahrgenommen. Doch nicht nur über die Nase, sondern auch über die Haut können die heilsamen Pflanzenwirkstoffe aufgenommen werden und wirken.

Die Haut ist ein großes Entgiftungs- und Aufnahmeorgan mit einer Fläche von circa zwei Quadratmetern. Sie trennt die Außenwelt von der Innenwelt. Über feine Öffnungen, die sogenannten Poren, und auch über ihre Haarfollikel können kleine Moleküle in den Körper gelangen. Ätherische Öle besitzen eine einfache Molekularstruktur von geringer Größe, was ihnen das Eindringen in die Haut

erleichtert. Werden ätherische Öle über die Haut angewandt, gelangen sie ins Blut, werden dadurch im Körper verteilt und wirken auf diesem Weg auf Organe, töten Bakterien und Viren und stärken das Immunsystem. Über die Nieren und die Lunge werden die Aromastoffe anschließend wieder ausgeschieden. Bei einer Massage mit ätherischen Ölen kann man die verwendeten Inhaltsstoffe bereits circa 20 Minuten später im Urin der behandelten Person nachweisen.

Die verschiedenen Herstellungsverfahren der ätherischen Öle basiert auf Wasserdampfdestillation, Enflourage, Kaltpressung oder Extraktion. Die Wasserdampfdestillation ist das gebräuchlichste Verfahren,

dabei wird zerkleinertes Pflanzenmaterial im Destillierkolben auf einen Rost gelegt. Von unten wird Dampf hinzugefügt. Dadurch löst sich das ätherische Öl heraus. Der Dampf wird aufgefangen und in ein Auffanggefäß geleitet, das Wasser enthält. Das Öl schwimmt auf der Wasseroberfläche. Dies wird anschließend abgeschöpft.

Enflourage wird angewandt, um schwer isolierbare Blütenteile zu gewinnen, wenn dies mit der Wasserdampfdestillation nicht möglich ist. Es kommt vor allem bei der Jasminblüte und der Rose angewendet. Durch das aufwendige Verfahren spiegelt sich der Preis des hochwertigen Öls wieder. Die Extraktion wird bei Blüten angewandt, die sehr temperaturempfindlich sind.

Das Herstellungsverfahren der kaltgepressten Öle kommt normalerweise zum Einsatz, um ätherische Öle aus Fruchtschalen zu gewinnen, zum Beispiel für Zitronenöl, Grapefruitöl, Mandarinen- oder Orangenöl. Die Fruchtschalen werden zerkleinert und anschließend kalt gepresst.

Produkte aus biologischem Anbau sind beim Kauf die sichere Wahl: So können Sie ausschließen, dass sich Rückstände von Spritzmitteln in den ätherischen Ölen befinden, die über die Anwendung in Ihren Organismus gelangen.

Die Anwendung der Öle kann auf verschiedene Arten erfolgen. Die Duftlampe erfüllt den Raum mit wohlthuenden Gerüchen, bei der Körpermassage gelangen die Öle über die Haut in den Organismus, als Badezusatz für Vollbäder, als Öl zur Inhalation beispielsweise bei einer Erkältung, zum Gurgeln oder auch als Ergänzung zum Kochen.

Generell gilt, weniger ist mehr insbesondere wenn mögliche Allergien etc. nicht ausgeschlossen

werden können, ebenso die Anwendung bei Kindern sollte nicht in Eigentherapie erfolgen.

Die Einsatzgebiete der Aromatherapie sind vielfältig, sie wird zu therapeutischen Zwecken bei verschiedensten Krankheiten und Beschwerden eingesetzt, zum Beispiel bei Erkältungssymptomen, Magenbeschwerden, zur Beruhigung bei Angststörungen oder Stress, zur Steigerung der Aufmerksamkeit und bei vielen weiteren Gesundheitsproblemen.

Bekannt, zu therapeutischen Zwecken angewendete Pflanzenöle, sind zum Beispiel Anis als krampflösendes Mittel auch bei Regelbeschwerden, Eukalyptus hat eine schleimlösende Wirkung, Fenchel ist für die entzündungshemmende und verdauungsfördernde Wirkung bekannt, Pfefferminze gerne bei Erkältungserkrankungen und Kopfschmerz eingesetzt, Melisse hat eine ausgleichende Wirkung und kann stärkend auf die Nerven wirken. Lavendelöl entspannt und entgiftet. Zitrone und Orange wirken stimmungsaufhellend, Zimt regt das Immunsystem an.

Aromatherapie ersetzt keine konventionelle Behandlung!

Ein Verzicht auf Aromaöle und eine Therapie mit diesen wird bei Anfallsleiden, Schwangerschaft und Neigung zu Venenthrombose und Krampfaderleiden, frischen Operationsnarben und Hautverletzungen empfohlen.

Ebenfalls dürfen bestimmte Ätherische Öle wie Kampfer, Menthol oder Cineol bei Säuglingen und Kleinkindern nicht zum Einsatz kommen, da sie Verkrampfungen und Atemnot auslösen können. ■

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.



Ihr Ansprechpartner für Osteopathie in Wetzlar

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

zentrum für
Osteopathiewetzlar
Tonigold & Kollegen



Michael Tonigold und Kollegen
Heilpraktiker und Physiotherapeuten
Medicenter am Klinikum • Forsthausstr. 1a • 35578 Wetzlar
Tel. (0 64 41) 3 80 09 97 • Fax (0 64 41) 4 49 11 30
info@osteopathie-wetzlar.de • www.osteopathie-wetzlar.de

Netzhaut- und Glaukomvorsorge mit Weitblick

In den westlichen Industrieländern sind Glaukom- und Netzhauterkrankungen die häufigsten Erblindungsursachen. Unsere Früherkennungsuntersuchungen der Netzhaut und des Sehnervs geben Ihnen und Ihrer Familie die Gewissheit, weiterhin „gesund zu sehen“.

Optische Kohärenz Tomographie - (OCT)

Das Flaggschiff der augenärztlichen Diagnostik erlaubt eine völlig neue Dimension der diagnostischen Bildgebung Ihrer Augen. Die Optische Kohärenz 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 Laserscan-neraufnahmen 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. ■



Dr. med. Monika Kneip
Fachärztin für
Augenheilkunde
Wetzlar

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

Aktiv für Ihre
Augengesundheit!
Denn: SEHEN IST LEBEN!

Fachklinik Dr. Herzog



Klinik für Integrative Onkologie

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

Biologische Krebs therapie

Stärkung des
Immunsystems
Naturheilverfahren
Psychologie
Physiotherapie
Entgiftung

Konventionelle Verfahren

Chemotherapie
Hormontherapie
Schmerztherapie
Spezielle neue
Verfahren

Hyperthermie

Lokale
Hyperthermie
Moderate Ganzkörper-
hyperthermie zur
Immunmodulation
Extreme Ganzkörper-
hyperthermie

**Jeder mit Freude gelebte Tag ist
unendlich wertvoll !**

Die Sonne strahlt, das Auge leidet



Die Sonnenbrille ist mehr als ein modisches Accessoire: Sie ist ein wichtiger Schutz für die Augen. (Foto: Heinmann Optik&Akustik)

Endlich wieder Frühling: Es grünt, die Sonne scheint, das Thermometer geht langsam, aber sicher nach oben. Dabei sollten Sie sich von den – im Vergleich zum Hochsommer – noch relativ niedrigen Werten nicht täuschen lassen, denn der Sonnenstand ist in seinem Jahresverlauf schon deutlich fortgeschrittener, als es die Temperaturen erahnen lassen.

Und wir spüren das auch – durch ein gesteigertes Wohlbefinden, denn die Sonne, genauer gesagt die ultravioletten Strahlen kurbeln unsere Vitamin-D-Produktion an. Doch wo Licht ist, ist auch Schatten: Zu intensive UV-Strahlung schädigt die Haut, inklusive der Netzhaut. Das Dumme daran ist, dass wir es an den Augen nicht unmittelbar wahrnehmen. Erst Jahre später drohen Sehbeeinträchtigungen, Grauer Star oder die altersbedingte Makuladegeneration. Davor gilt es sich zu schützen!



Ralf Sandner
Optiker und Geschäftsführer
Heinemann Optik&Akustik

Vorsicht: Schutz vor Blendung ist kein UV-Schutz

Hochwertige Sonnenbrillen beugen dieser Gefahr vor – und die gibt es garantiert beim Optiker. Dagegen sind Schnäppchen an der Supermarkt-Kasse extrem kritisch zu sehen, denn der UV-Schutz für die Augen leidet oft unter dem niedrigen Preis.

und ein schattiges Plätzchen bedeuten nicht, dass es keine UV-Strahlung gibt. So durchdringen 90 Prozent der UV-Strahlen die Wolken und 40 Prozent der Zeit, die wir uns nicht in der prallen Sonne aufhalten, sind wir ihnen trotzdem ausgesetzt.

Und was vielen leider nicht bewusst ist: Dunkle Gläser garantieren nicht automatisch guten Schutz – nur ein ausreichender UV-Filter bewahrt die Augen vor zu viel Strahlung. Dunkle Brillen ohne adäquaten UV-Schutz gelten sogar als besonders schädlich, denn sie suggerieren dem Auge Dunkelheit, so dass die Pupillen sich weiten und vermehrt UV-Strahlung ins Auge eindringen kann.

Auch wenn Ihnen eine Sonnenbrille nicht angemessen erscheint, sie aber auf UV-Schutz nicht verzichten wollen, gibt es eine Lösung: Das Eye Protect System von Essilor schützt vor UV-Strahlung und blau-violettem Licht in einem ästhetisch klaren Brillenglas.

Von heiter bis wolzig – immer optimal geschützt

Erst Sonne, dann Wolken und wieder Sonne: Viele nervt das Auf- und Absetzen der Sonnenbrille bzw. der ständige Tausch von Korrektions- und Sonnenbrille bei wechselnden Lichtverhältnissen. Mit selbsttönenden Brillengläsern vom Optiker haben Sie immer einen guten Durchblick – und sind optimal geschützt. Denn: Trübes Wetter

Dabei haben unsere Sonnenbrillen nicht nur optimalen UV-Schutz, sondern verfügen auch über geschliffene Gläser für klare Konturen und optimale Optik. Die Billig-Variante hingegen hat oft gestanzte Gläser, die die Sicht verzerren und dadurch zu Unwohlsein und Kopfschmerzen führen. ■

Heinemann Optik&Akustik hat Ihre Gesundheit auf lange Sicht im Blick und berät Sie gerne ausführlich zu diesem Thema.

Neu in unserer Praxis ab 1. April 2021 als angestellter

Mund-Kiefer-Gesichtschirurg / Plastische Operationen:
Professor Dr. Dr. Berthold Hell

Ehemaliger Chefarzt und Ärztlicher Direktor am Jung-Stilling-Krankenhaus Siegen

Partnerschaft Dr. Dr. Matthias Quarta,
Dr. Rudolf Schönhofen, Stefan Krusy, Hannes Groß

Oralchirurgie:	MKG-Chirurgie:	Kosmetische Operationen:
■ Weisheitszahnentfernung	■ Hauttumoren Kopf/Hals	■ Lidplastiken
■ Zahnimplantate	■ Kieferhöhlen-OP	■ Nasenkorrektur
■ Kieferknochenaufbau	■ Faltenunterspritzung	■ Fettabsaugung
■ Narkosebehandlung	■ Speicheldrüsen-OP	■ Brustimplantate
■ 3-D-Planung (DVT)	■ Rekonstruktionen	

Hauptpraxis:
Austraße 40 · Haus 14
35745 Herborn
Telefon (0 27 72) 95 74 90
www.mkg-herborn.de

Zweigpraxen:
Bad Marienberg
Burbach
Belegklinik KAV Ehringshausen

KI: Künstliche Intelligenz in Hörsystemen

Kaffeegeschirr klappert. Die Bedienung nimmt am Nebentisch eine Bestellung auf. Personen unterhalten sich. In einem Café gehören diese Geräusche zum Alltag. Ungestört ein Buch dabei zu lesen? Sein Gegenüber gut zu verstehen? Manchmal ist das nur schwer möglich. Hörgeräteträger haben in einer solchen Situation einen entscheidenden Vorteil: Sie können Geräusche einfach Ausblenden oder die Stimme ihres Gegenübers verstärken.

Denn dank Künstlicher Intelligenz (KI) sind Hörgeräte heute so leistungsfähig, dass sie den Alltag ihres Trägers enorm erleichtern. Doch die KI ist nur so gut, wie der Mensch sie mit Informationen versorgt. Und das beginnt bereits mit der Anpassung eines Hörgerätes.

Da das Gehör so individuell wie ein Fingerabdruck ist, muss der Hörakustiker die Geräte persönlich auf seinen Träger einstellen.

Er programmiert das Hörgerät für verschiedene Situationen. Befindet er sich beispielsweise in einem Café, kann der Akustiker es so einstellen, dass Hintergrundgeräusche weniger hörbar sind.

Wenn man diese Hintergrundgeräusche aber noch leiser haben möchte, können Hörgeräteträger per App die Lautstärke nochmals heruntersetzen. Diese Einstellungen speichert sich das Hörgerät dann ab und wird sich dank seiner Künstlichen Intelligenz in der nächsten, ähnlichen Situation daran erinnern und auf diese Einstellungen zurückgreifen. Es hat „gelernt“, welche Ansprüche in einer solchen Situation existieren.

Wie Künstliche Intelligenz den Anpassprozeß verbessern kann, möchten die bundesweit 200 Hörakustiker, die dem Qualitätsverband Pro Akustik angeschlossen sind, und Signia, einer der weltweit innovativsten Hörgerätehersteller, herausfinden. Dazu haben sie eine wissen-



Ina Espig, Gert Espig Hörakustikmeister, Wetzlar

schaftliche Studie initiiert. 300 Hörgeräteträger werden von ihnen dazu mit Hörgeräten der neuesten Hörgeräte-Technologie versorgt. Zudem bekommen die Hörgeräteträger den so genannten „Signia Assistant“. Dies ist eine App, die in unterschiedlichsten Situationen Verbesserungsvorschläge an den Einstellungen vorschlägt.

Der Hörgeräteträger muss sich dann nur entscheiden, ob er die Einstellungen speichern möchte oder nicht. Die Ergebnisse werden mit den Kunden gemeinsam ausgewertet und der Wissenschaft zur Verfügung gestellt.

„Diese Studie ist auch deswegen so wichtig, weil wir herausbekommen wollen, ob wir mit Abstand die Menschen genauso

gut versorgen können wie bislang“, sagt Hörakustikerin Ina Espig. Die Pandemie hat gezeigt, dass neue Techniken durchaus bei der Versorgung helfen können. Vielleicht müssen die Kunden gar nicht mehr so oft zum Akustiker kommen, weil Vieles auch online eingestellt werden kann. Natürlich ersetzt Künstliche Intelligenz nie den Besuch beim Akustiker. Aber in Krisenzeiten kann die neueste Technik einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit Abstand leisten.

Künstliche Intelligenz ist ein technisches Hilfsmittel, das der Mensch gezielt einsetzen kann, um sein Leben zu verbessern. Die Künstliche Intelligenz kann aber nur so gut sein, wie der Mensch, der sie gezielt mit Informationen versorgt. ●



Fotos: Signia

Wer gerne an der Studie teilnehmen möchte, ein Smartphone und Spaß an neuer Technik hat kann sich bei Gert und Ina Espig melden. Nähere Informationen gibt es auch unter <https://www.espig-hoergeraete.de>



Mögliche Auswirkung von Fremdbestimmung/Fremdregulation

Bedeutung Fremdbestimmung/Fremdregulation: Eine Person kann sein Handeln und Tun nicht (mehr) selbst bestimmen. Doch in diesem Artikel möchte ich mich auf Personen beziehen, die in der Lage sind selbstbestimmt zu agieren.



Was ist die Verlockung der Fremdbestimmung/Fremdregulation?

Zum Beispiel: Kann ja auch praktisch sein. Es kann bequem sein. Die Entscheidung wird jemand anderen überlassen. Schuldzuweisung an einen Dritten. Wenig Energieaufwand...

Doch Obacht: Man gibt mit der Fremdbestimmung die eigenen Entscheidungsmöglichkeiten aus der Hand. Dritte gewinnen an Macht über einen selbst! Dies hat Auswirkungen auf das eigene Leben. Fremdbestimmung kann viele Facetten haben und sich langsam einschleichen.

Was kann passieren?

Der Eingriff der Fremdbestimmung/Fremdregulation führt zu einem Ungleichgewicht des vorher funktionierenden, eigenen Systems. Bei Fremdbestimmung/Fremdregulation wird über kurz oder lang Zwang ausgeübt, der zum Beispiel das Vertrauen in die Richtigkeit der eigenen Entscheidung und Bedürfnissen nachhaltig erschüttern wird. Zwang verursacht Leid. Es entwickeln sich Unsicherheit und Angst. Angst, lässt keine objektive Bewertung mehr zu, die Ratio geht verloren. Egal, ob die Angst begründet ist

oder suggeriert wird. Angst lässt uns auch gerne mal aus Träumen hochfahren. Dazu sollte man Wissen. Angst ist ein Notprogramm des Körpers und sollte nie andauern.

Wer allein sogar nur das Gefühl hat, anderen ausgeliefert zu sein, nicht selbst etwas eigenverantwortlich tun zu können, dem wird sich dieses Gefühl stressverstärkend auf die Seele auswirken. Die Wahrscheinlichkeit für körperliche und seelische Erkrankungen wird sich deutlich erhöhen. Je länger dieser Zustand anhält umso schlimmer



Ulrike Seiler-Puchmelter
Coaching – Stress- und Burnout Beraterin – Muskelentspannung nach Jacobson

wird es. Der emotionale Druck wächst und wächst. Die Hilflosigkeit nimmt zu. Es kann (zum Beispiel) bis zur Lethargie führen. Lethargie ist der Zustand körperlicher und psychischer Trägheit, in dem das Interesse ermüdet ist und sich die Reizschwelle erhöht. Gleichgültigkeit. Depression wären die eventuellen Folgen.

Somit komme ich zur Selbstbestimmung

Das Recht auf Selbstbestimmung ist eine der zentralen Kerngedanken in der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Jedem Menschen kommt das Recht zu, sein Leben selbstbestimmt zu leben. Seine eigenen Angelegenheiten frei und ohne Einmischung Dritter zu gestalten. Diese Selbstbestimmung sollte dringend erhalten bleiben auch zum Wohle unserer Gesellschaft. Meiner Meinung nach sollten wir die Kontrolle über unser Leben so weit wie möglich behalten, sie möglichst nicht an Dritte weitergeben, im besten Sinne für die Gesundheit und dem gesellschaftlichen Zusammenleben. Vertrauen Sie sich selbst.

Herzlich für Sie verfasst,
U. Seiler-Puchmelter ■

Die Malteser in Wetzlar und Lahn-Dill...

Ausbildung
Erste Hilfe Kurse für alle von 6 – 99 Jahren
Sozialpflegerische Ausbildung | Rettungsdienstschule

Katastrophenschutz
Für den Fall der Fälle – Die Malteser sorgen für Sicherheit an Lahn und Dill.

Sanitätsdienste
Sanitätsdienstliche Betreuung für ihre Veranstaltungen – vom Reitturnier bis zum Rockkonzert.

Ihre Ansprechpartner:
Konstanze Drechsel
Telefon: 06441/9494-203
Christian-Kremp-Straße 17 | 35578 Wetzlar | service@malteser-wetzlar.de | www.malteser-wetzlar.de

Jugendarbeit
Lachen, Helfen, Lernen und Glauben. Unsere Gemeinschaft von Kindern und Jugendlichen.

Besuch- und Begleitungsdienst
Egal ob mit oder ohne Hund. Wir schenken Menschen im Alter gemeinsame Zeit.

Schulsanitätsdienste
Junge Menschen retten Leben in der Schule. Wir sorgen für eine gute Qualifizierung interessierter Schüler.

Malteser
...weil Nähe zählt.

Zahnimplantate, das Erfolgskonzept

Seit mehr als 30 Jahren finden Zahnimplantate, also künstliche Zahnwurzeln, sehr erfolgreich Anwendung in der Medizin. Mittlerweile werden jährlich über eine Million Implantate in Deutschland gesetzt. Das hat folgende Gründe.

Die Vorteile gegenüber konventionellen Zahnprothesen überwiegen deutlich. So können mit Implantaten einzelne Lücken geschlossen oder mehrere Zähne ersetzt werden, ohne gesunde Zähne abschleifen zu müssen. Darüber hinaus garantieren von Implantaten getragene Vollversorgungen - festsitzend oder herausnehmbar - dass sich der Kieferknochen nicht bzw. deutlich langsamer zurückbildet. Die Patienten haben keinerlei Haftprobleme und können uneingeschränkt kauen, sprechen und lachen. Und niemand erkennt den Unterschied zu den natürlichen Zähnen. Nicht einmal der Patient selbst. Perfekt in Funktion und Ästhetik.

Seit vielen Jahrzehnten sind Zahnimplantate deshalb das Maß aller Dinge, um neue Lebensqualität zu erreichen. Mit einer Erfolgsquote von 90 – 98%, auch nach zehn Jahren, gehört das dentale Implantieren heute

zu den erfolgreichsten medizinischen Versorgungsmöglichkeiten überhaupt. Regelmäßige professionelle Zahnreinigung vorausgesetzt.

Mehr Lebensqualität durch einteilige Implantologie

Dabei unterscheidet man grundsätzlich zwischen der klassischen zweiteiligen Implantologie (Implantate bestehen aus zwei Teilen) und der einteiligen Implantologie (Implantate bestehen aus einem Teil), wobei letztere in der Regel minimalinvasiv angewendet wird. Zwei Verfahren mit demselben Ziel, aber deutlichen Unterschieden.

Der Vorteil der einteiligen Implantologie besteht darin, dies können unsere Patienten bestätigen, dass die Implantate so gut wie unblutig, d.h. ohne Schnitt beziehungsweise ohne operativen Eingriff, mit in der Regel nur einer feinen Bohrung (Schlüsselloch-Verfahren) durch die Mundschleimhaut in den Knochen eingesetzt werden. Durch den minimalen Knochenzugang sind Entzündungen, Schwellungen oder Wundschmerzen so gut wie ausgeschlossen. Eventuell ist am Implantationstag ein leichter (Knochen-) Druck im Gebiet des einteiligen Implantates zu

spüren, dem man bei Bedarf mit Kühlung und leichten Schmerzmitteln entgegenwirken kann.

Dieser patientenschonende Vorgang macht es möglich, dass der Patient, wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, bereits nach 14 Tagen mit festsitzendem bzw. herausnehmbarem Zahnersatz versorgt werden kann. Da in der Regel auf einen Knochenaufbau verzichtet werden kann, wird in allen anderen Fällen nach drei Monaten der Zahnersatz eingegliedert.



**Dr. med. dent.
Reiner Eisenkolb MSc**
Zahnmedizinisches Zentrum
Münzenberg

Einteilige Implantologie ohne Knochenaufbau

Weitere Vorteile der einteiligen Implantate bestehen darin, dass der Implantatkörper mit dem Implantatkopf eine Einheit bildet, die „verdichtend“ in den Knochen eingebracht wird. Aufgrund des fehlenden Spaltes der konstruktionsbedingten Verbindungsstelle zweiteiliger Implantate, sind mechanische (Implantatbruch, Implantatkopflockerung) sowie bakterielle Komplikationen (Bakterieneintritt in den Spalt) in der einteiligen Implantologie so gut wie ausgeschlossen. **ZIPPRICH STUDIE**

Trotz kleineren Durchmessers der einteiligen Implantate besteht aber keine Indikationseinschränkung zur klassischen Implantation.

Einteilige Implantologie - patientenschonend, schnell, preiswert, zukunftsweisend

Deutlich verkürzte Behandlungszeiten für den Patienten auf dem Behandlungsstuhl und für die gesamte Behandlungsdauer sowie bis zu 50% geringere Kosten im Vergleich zur zweiteiligen Implantologie sind Gründe, warum sich immer mehr Patienten für die einteilige Implantologie entscheiden.

Aufgrund des geringeren Durchmessers der einteiligen Implantate (ab 3 mm) im Vergleich zu zweiteiligen Implantaten, können einteilige Implantate auch bei sehr wenig Knochenangebot (3 mm) in der Regel ohne Knochenaufbau durch Knochendehnung stabil eingesetzt werden.

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung in der einteiligen Implantologie und als Master of Science Implantologie kann ich aufgrund vieler erfolgreich behandelter Patienten bestätigen, dass der einteiligen Implantologie die Zukunft gehört. ■

*Weiterführende Informationen zum einteiligen Implantationskonzept finden Sie auf regelmäßig stattfindenden Patientenvorträgen oder auf unserer Homepage: **zmz-muenzenberg.de** Individuelle Auskünfte zu Ihrer Behandlungssituation und deren Kosten erhalten Sie bei einer ausführlichen Implantatberatung im ZMZ Münzenberg*

www.pflegehelden-oberhessen.de



Die herzliche Alternative zum Pflegeheim



Bezahlbare Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause durch liebevolle polnische Pflegekräfte.

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



pflegehelden

Aus Liebe. Für Menschen.

Zahnimplantate – Was kommt eigentlich oben drauf?

Der primäre Wunsch der Patienten ist kein „Implantat“, sondern der Wunsch ist ein Zahnersatz, der von natürlichen Zähnen funktionell und kosmetisch nicht zu unterscheiden ist. Die Implantologie ist für den Patienten quasi das Mittel zum Zweck.

Muss ich trotz allem Angst vor der Implantatbehandlung haben? Und wie läuft so eine Implantatbehandlung eigentlich ab - Zahn raus und Implantat rein?

In der Regel muss nach der Zahntfernung der Kieferknochen zunächst verheilen und sich regenerieren. Damit der Eingriff sicher funktioniert bedarf es einer genauen Implantatplanung, hierzu gehören Modelle der Zähne, Röntgenbilder und auch eine dreidimensionale Aufnahme der Kiefer, eine sogenannte Digitale Volumentomographie.

Mit Hilfe dieser 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.

Erst wenn diese vorbereitenden Maßnahmen abgeschlossen sind, kann man ein Implantat auch setzen. Nach der Implantation müssen Implantate für ca.

3 Monate einheilen, erst danach können Implantate „versorgt“ werden, also ein neuer Zahnersatz in Form von Kronen, Brücken oder Prothesen.

Und was kommt „oben drauf“?

Nach erfolgreicher Einheilung werden die Implantate in einem zweiten kleinen Eingriff „freigelegt“ und die prothetische Versorgung kann vorgenommen werden. Hierfür werden die Implantate durch Implantat Aufbauten (sog. Abutments) ergänzt - dies sind verschraubte Pfosten die fest mit dem Implantat verbunden sind. Auf diesen Abutments können nun Zahnkronen oder -brücken sowie Prothesen verankert werden. Die Behandlungsmaßnahmen zur Anfertigung von implantatgetragenen Zahnersatz ähneln im Prinzip dem Vorgehen der Versorgung natürlicher Zähne.

Die Gestaltung des implantatgetragenen Zahnersatzes ist in besonderem Maße abhängig von der Pflegeanforderung an Implantate. Zahnbelag oder Zahnstein können Entzündungen auslösen, die das Implantat nachhaltig gefährden. Es sollte ein Zahnersatz angestrebt werden, der eine leichte Zugänglichkeit der Halsbereiche der Implantate gewährleistet. Spezielle Mundpflegeartikel (z. B. Zahnzwischenraumbürsten) ermöglichen eine optimale Pflege der empfindlichsten Bereiche der Implantatkonstruktion. Die Pflege Ihrer Implantate gewährleisten wir durch unser Prophylaxeprogramm, hierfür werden mit speziellen Instrumenten Ihre Implantate gereinigt und gepflegt. Wir können so in regelmäßigen Abständen Ihre Implantate kontrollieren und Sie individuell für Ihre Implantatversorgung und Pflege beraten.

Kann ich auch einfach eine Brücke oder einen anderen Zahnersatz haben?

Natürlich gibt es auch klassische Alternativen zu Implantaten. Dies hängt von Ihrer aktuellen Situation ab. Wir beraten sie hierzu in unserer Praxis immer individuell, welcher Zahnersatz für Sie am besten ist.

Der Vorteil der festen Implantatversorgung ist, dass sie sich sehr natürlich im Mund anfühlt. Sprechen, Essen, Lachen ist hier ohne Einschränkungen möglich.

Aber auch bei der Unterstützung von herausnehmbaren Prothesen bieten Implantate einen große-



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

ren Komfort, da die Prothese durch die Implantatunterstützung besser anliegt und nicht wackelt. ■

pro akustik[®]
Wir verstehen was vom Hören.

Einzigartige Symbiose von
Hörakustik-Handwerk und digitaler Innovation

**MIT KÜNSTLICHER
INTELLIGENZ
ZUM PERFEKTEN KLANG**

www.proakustik.de



sigia

Jetzt an wissenschaftlicher Studie teilnehmen
und einen von bundesweit 300 Plätzen sichern.
Kontaktieren Sie uns noch heute und melden Sie sich an!

Espig Hörgeräte		
Lahnstraße 27 35578 Wetzlar 06441 - 43838	Lindengasse 8 35390 Gießen 0641 - 38338	Neue Mitte 4 35415 Pohlheim 06403 - 6709787

www.espig-hoergeraete.de

ESPIG
HÖRGERÄTE ■

„Kreidezähne“

Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH)

Die Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (im Volksmund auch „Kreidezähne“ genannt), beschäftigt uns Zahnärzte seit einigen Jahren in zunehmendem Maße. Aber was genau ist das eigentlich, woher kommt es und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei der MIH handelt es sich um eine Erkrankung der Zahnhartsubstanz, bei der es bereits vor dem Durchbruch der betroffenen Zähne in die Mundhöhle zu gelblich-bräunlichen bzw. weißlich-cremefarbenen Flecken auf einem oder mehreren ersten bleibenden Backenzähnen (Molaren) kommt.

Die bleibenden Schneidezähne (Inzisiven) sind seltener und meist weniger stark betroffen. Da sich diese Schmelzbildungsstörung primär bei Molaren und Inzisiven zeigt, hat das Krankheitsbild den Namen Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation, abgekürzt MIH, erhalten. Im Kindes- und Jugendalter ist sie neben Karies die zweithäufigste Ursache für behandlungsbedürftige Schäden an den Zähnen.

Laut einer aktuellen Studie wurden im Jahr 2019 in Deutschland rund 230.000 der Sechsbis Neunjährigen aufgrund von MIH behandelt. Damit sind ca. acht Prozent der Kinder dieser Altersgruppe davon betroffen.

Um die Diagnose MIH zu stellen, reicht ein Blick in den Mund. Eine frühzeitige Feststellung – im Alter von 6-8 Jahren, also wenn die Front- und Backenzähne vollständig durchgebrochen sind ist sinnvoll, damit frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden können, die Folgeschäden von den betroffenen Zähnen abwenden.

Die erkrankten Zähne weisen nicht nur charakteristische Farbveränderungen auf, sondern auch eine schlechtere Schmelzqualität als gesunde Zähne. Der Oberkiefer ist dabei häufiger betroffen als der Unterkiefer. Eine Beteiligung der Schneidezähne wird in 40 % der Fälle beschrieben. An den Zähnen kommt es zu erhöhter Empfindlichkeit (Temperatur und Berührung) was bei einem sowieso schon höheren Kariesrisiko zu erschwelter Mundhygiene führen kann. Häufig müssen daher frühzeitige zahnärztliche Maßnahmen durchgeführt werden. Dabei kommt es auf die Ausprägung der Erkrankung an.

Bei nur leichten Hypomineralisationen sind als präventive Maßnahmen neben fluoridhaltiger Zahnpasta (> 1.000 ppm F-) Fissurenversiegelungen und regelmäßige Fluoridapplikationen mit hoch dosierten Lacken alle drei Monate indiziert, möglicherweise in Kombination mit der täglichen Verwendung kariessprotektiver Mundspüllösungen.



Dr. Moritz Meyding & Dr. Lisa Meyding
Fachzahnärzte für Kieferorthopädie, Wetzlar

Sind bereits deutliche Defekte an der Zahnschmelzsubstanz erkennbar, muss zu Füllungen oder sogar Teil- und Vollkronen gegriffen werden. In sehr schlimmen Fällen, in denen eine sehr schlechte Prognose in Bezug auf die Langzeiterhaltungswürdigkeit vorliegt, kann über eine Extraktion von betroffenen Backenzähnen und einen anschließenden kieferorthopädischen Lückenschluss nachgedacht werden.

Bei der Indikationsstellung und zeitlichen Planung einer Extraktion sollten Zahnarzt und Kieferorthopäde eng interdisziplinär kooperieren, damit für den Patienten die bestmögliche Behandlungsstrategie bei möglichst kurzer Behandlungszeit erreicht werden kann.

Für den Erfolg einer kieferorthopädischen Extraktionstherapie bei Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation ist vor allem die Wahl des korrekten Zeitpunktes (circa zwischen 8 und 10 Jahren) essenziell, sodass eine kieferorthopädische Untersuchung möglichst frühzeitig erfolgen sollte. Durch die Extraktion der ersten Molaren kann das Platzangebot für den Durchbruch der zweiten Molaren und der Weisheitszähne deutlich verbessert werden und so dann trotz des Zahnverlustes

wieder eine komplette Zahnreihe erreicht werden. Weitere prothetische Maßnahmen wie Brücken oder Implantate entfallen somit.

Die MIH im Bereich der Frontzähne stellt, insbesondere aufgrund des geringeren Ausprägungsgrades vor allem ein ästhetisches Problem dar. Daher besteht hier neben den genannten prophylaktischen Maßnahmen in der Regel kein Behandlungsbedarf. Ist eine kosmetische Verbesserung der Situation erwünscht, kann diese entweder konservierend mit Kunststoffen oder prothetisch mittels einer dünnen, aufgeklebten Keramikverblendschale (Veneer) erfolgen.

Wodurch eine MIH entsteht ist unklar. Vermutet wird ein Zusammentreffen mehrerer Faktoren, die während des Zeitraums der Zahnentwicklung der betroffenen Zähne (8. Schwangerschaftsmonat bis etwa zum 4. Lebensjahr) einwirken. Hierbei werden insbesondere chronische Erkrankungen des Kindes (vor allem Atemwegserkrankungen), Medikamenteneinnahmen (vor allem Antibiotika) sowie Umwelttoxine (vor allem Kunststoffbestandteile, wie Bisphenol A) als mögliche Ursachen diskutiert. Eine erbliche Komponente erscheint eher unwahrscheinlich. ■



ATOS

ORTHOPÄDISCHE KLINIK
BRAUNFELS

IHRE EXPERTEN FÜR ORTHOPÄDISCHE SPITZENMEDIZIN!

Mit neuer
Komfortstation
ab Mitte 2021



Fachliche Expertise nochmals ausgebaut! Unser moderner Fachbereich Orthopädie & Endoprothetik stellt sich vor

Dr. M. Berger
Leitender Oberarzt
Schulterchirurgie

Dr. Dürager
Leitender Arzt
Departmentleiter
Schulterchirurgie

Dr. Balsor (Mitte)
Senior Expert

T. Diehl
Leitender Arzt
Departmentleiter
Hüftchirurgie und
Sporttraumatologie

Dr. L. Berger
Leitender Arzt
Departmentleiter
Kniechirurgie

Unsere Klinik gehört zu den führenden in Deutschland.
Wir beraten Sie gerne, in allen orthopädischen Fragen
und Zweitmeinungen zu einer geplanten OP.



Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns Ihre Anfrage ganz bequem online:

- Sekretariat Endoprothetik: 06442 / 939 - 383, kerstin.moritz-jaehnigen@atos.de
- Sekretariat Wirbelsäule: 06442 / 939 - 199, daniela.volkwein@atos.de

www.atos-kliniken.com/de/braunfels/



Direkt zur Website:
atos-kliniken.com/de/braunfels/

Endlich Urlaub- aber wo?

In der Tagespflege „Schöne Zeit“



Wer sehnt sich in der momentanen Corona Pandemie nicht nach einem abwechslungsreichen Tag außerhalb der eigenen vier Wände? Einfach mal wieder rauskommen und am Gesellschaftsleben teilnehmen.

Viele ältere Menschen halten sich während der Pandemie auf engsten Quadratmetern auf, da sie Bedenken vor einer möglichen Ansteckung haben. Allerdings lassen es die gut durchdachten Hygienekonzepte

schon lange zu, den sicheren Besuch der Tagespflege in Leun zu ermöglichen und so wieder Farbe in den Alltag zu bringen.

So ein Urlaubstag können Sie in unserer Tagespflege „Schöne Zeit“ in Leun verbringen. Nach wie vor betreuen wir mit unserem großartigen und gut geschulten Team montags bis freitags in der Zeit von 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr, unsere Gäste in den Räumlichkeiten auf über 250 qm. Basierend auf unserem Hygiene- und Schutzkonzept werden nicht nur

unsere Mitarbeiter, sondern auch unsere Gäste regelmäßig COVID-19 Antigentests unterzogen, damit wir allen Menschen einen „coronafreien“ und somit sorgenfreien Tag beschern können. Denn sind wir mal ehrlich- besonders ältere Menschen, brauchen Kontakte, Gemeinschaft und Unterhaltung, sowie Austausch. Uns ist es möglich, genau diese Bedürfnisse in der Wetzlarer Straße 55 in der schönen Stadt Leun anzubieten.

Neben Abstandsregelungen, Tragen von FFP2-Masken und Einhalten des strikten Hygienekonzeptes, ist es uns gelungen, auch weiterhin unsere Betreuung in der Tagespflege für unsere Gäste in familiärer Atmosphäre anzubieten.

Was viele nicht wissen, dass seitens der Pflegekassen ein extra Budget für den teilstationären Bereich und somit für die Tagespflegeeinrichtung zu Verfügung steht, ohne Abzüge des Pflegegeldes. Somit werden die Kosten überwiegend von der Pflegekasse getragen. Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns gerne an und vereinbaren einen persönlichen Beratungstermin für Ihren Urlaubstag.

Apropos Urlaub. Sie als pflegende Angehörige haben auch eine Auszeit verdient. Sei es für den langersehten Friseurbesuch, den gemeinsamen Spaziergang an der Luft mit einer Bekannten oder den Wochenendurlaub mit dem Ehepartner. Genießen und mal „abschalten“ kann man dies jedoch nur, wenn der pflegende Angehörige in dieser Zeit zu Hause in professionellen Händen ist.

Wussten Sie, dass Ihnen als Pflegeperson jährlich 1612€ an Verhinderungspflege für



Anne Bördner
Pflegedienstleitung
apl, Leun

genau solch eine Auszeit zustehen? Diese können sie auch noch aufstocken, indem Sie den unverbrauchten Anteil an Kurzzeitpflege (806 €) mit beantragen. Insgesamt stehen Ihnen also **2418 €** zur Entlastung zur Verfügung, die Sie im Ambulanten Pflegezentrum Lahn einholen können.

Neben der Übernahme von pflegerischen Tätigkeiten, stehen auch Angebote zur Verfügung, wie die Erledigung des Wocheneinkaufes, die Begleitung bei Arztfahrten oder individuelle Betreuungsleistungen. Auch die Organisation eines Impftermines sowie die Begleitung zum Impfzentrum bietet das Ambulante Pflegezentrum Lahn neuerdings an. Scheuen Sie sich nicht uns telefonisch zu kontaktieren und eine individuelle Beratung einzufordern.

Aufgepasst: Am Ende des Kalenderjahres verfällt das Budget der Verhinderungspflege -daher lassen Sie es nicht unangetastet, sondern nutzen Sie es, um sich Entlastung im Alltag zu schaffen.

bleiben Sie gesund!
Mit den besten Grüßen
Anne Bördner ■

UNÜTZER
WAGNER
WERDING

ANWÄLTE · NOTARE
STEUERBERATER

**STARKE OFFENSIVE,
GUTE VERTEIDIGUNG**

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

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

UNÜTZER / WAGNER / WERDING

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

Gut betreut verreisen mit dem Roten Kreuz Wetzlar

Für ältere Menschen und Menschen, die nicht mehr alleine verreisen können oder wollen, hat das Deutsche Rote Kreuz (DRK) ein maßgeschneidertes Angebot: Die Betreuten Reisen für Senioren.

Bei den DRK-Seniorenreisen stehen gute Betreuung, Geselligkeit und ein harmonisches Miteinander im Vordergrund. Die Ziele und Hotels sind weitgehend barrierefrei und auch für Gäste mit Gehhilfen gut geeignet. Alle Reisen werden von einem quali-

fizierten, ehrenamtlichen Betreuungsteam begleitet, das sich um die Belange der Gäste kümmert. Die Teilnahme an den Betreuten Reisen ist nicht an eine Mitgliedschaft im Roten Kreuz gebunden.

Neben zwei mehrtägigen Busreisen bieten abwechslungsreiche Ausflugsfahrten für jeden Geschmack eine kleine Auszeit vom Alltag.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“.

Dieses Zitat von Aristoteles steht für die Betreuten Reisen des Roten Kreuzes in 2021. Denn: Die Sicherheit der Gäste geht vor.

Die Reiseziele des Roten Kreuzes sind ab Sommer 2021 geplant. Mit einem Hygiene-Schutz-Konzept und selbstverständlich vor-

behaltlich der aktuellen Corona-Entwicklung. Sorgen müssen sich die DRK-Reisegäste wegen einer Buchung nicht. Wird die Reise Corona-bedingt abgesagt, entstehen keine Stornokosten. Im Krankheitsfall ist bei Vorlage eines ärztlichen Attestes die Reiserücktrittsversicherung im Reisepreis inbegriffen. ■

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte direkt an das Rote Kreuz Wetzlar oder fordern Sie kostenfrei und unverbindlich die Reisebroschüre 2021 an (Tel. 06441 9764-0).

Durchblutungsstörungen der Beine und/oder Diabetes mellitus?

Kompression mit mediven® angio bei Orthopädie Gerster

Häufig sind Venenpatienten auch von arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine (pAVK = periphere arterielle Verschlusskrankheit) und / oder Diabetes mellitus betroffen. Die Lösung: mediven angio von medi Orthopädie Gerster.

mediven angio wurde speziell auf die Bedürfnisse dieser Anwender abgestimmt. Die arterielle Situation und mögliche Sensibilitätsstörungen – insbesondere im Fuß- und Zehenbereich – standen bei der Produktentwicklung ganz besonders im Fokus: Deshalb ermöglichen mediven angio Kompressionsstrümpfe den betroffenen Patienten eine effektive und sichere Venentherapie. Damit fühlen sich die Beine leichter und entspannter an.

mediven angio – diese Merkmale zeichnen ihn aus

- Die Merino-Plüsch-Polsterung im gesamten Fuß ist zum Patent angemeldet. Sie schützt und vermeidet Druckspitzen bei Sensibilitäts- und Hautstörungen. Dabei bietet

sie eine optimale Thermoregulierung und hohen Tragekomfort zu jeder Jahreszeit.

- Die anschmiegsame, flache Spitzennaht reicht bis über die Zehengrundgelenke. Sie schützt die sensiblen knöchernen Vorsprünge und entlastet die Zehenspitzen. So wird die Durchblutung der Haut aufrechterhalten und einer Schädigung der Zehen oder Hautstörungen vorgebeugt.
- Die 90-Grad-Ferse sorgt für eine optimale Materialverteilung und komfortablen Sitz im Fersen- und Spannbereich. Sie reduziert auch eine mögliche Faltenbildung.

Die griffige Rippenstruktur sorgt für eine zuverlässige Kompression und gibt eine hilfreiche Orientierung zum korrekten Anlegen des Strumpfes.

- Das extrabreite Abschlussbündchen bietet sicheren Halt und vermeidet Einschnürungen.

Die Sicherheit in der Anwendung des mediven angio bestätigt eine klinische Studie: „Der Einsatz des medizinischen Kompressionsstrumpfes mediven angio ist bei Patienten mit Venenerkrankungen und gleichzeitig leichter bis mittelschwerer peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) und/oder Diabetes mellitus sinnvoll und sicher“*. Der Kniestrumpf mediven angio in dezenter und ansprechender Optik ist in den Farben Caramel und Schwarz erhältlich. ■

Weitere Informationen gibt es bei Orthopädie Gerster, Wetzlar.



Alexa Gerster

Dipl.-Betriebswirtin,
Orthopädietechnikermeisterin
Orthopädie Gerster, Wetzlar

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

Vitos Weil-Lahn stärkt mit neuem Versorgungszentrum die Region

Wer einen Termin bei einem Facharzt braucht, muss oftmals sowohl lange Wartezeiten als auch weite Wege in Kauf nehmen. Doch bezüglich der ambulanten neurologischen Versorgung hat sich die Facharzt-Situation in Weilmünster und somit auch in der Region verbessert: Vitos Weil-Lahn eröffnete ein neues Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ).

„Seit Sommer letzten Jahres ist unsere neue Einrichtung am Start“, freut sich Geschäftsführer Martin Engelhardt. „Damit haben die Menschen im Marktflecken und in der Umgebung zwei neurologische Fachärzte in gut erreichbarer Nähe, die sie bei Beschwerden ambulant aufsuchen können. Wir haben

den Arztsitz vom MVZ Limburg übernommen und sind auch für dessen neurologische Patienten Ansprechpartner.“

Die ärztliche Leitung hat Dr. med. Martin Buchkremer übernommen. Der Facharzt für Neurologie verfügt durch seine langjährige Erfahrung als Oberarzt in der Vitos Klinik für Neurologie über eine umfassende Expertise im gesamten Spektrum der neurologischen Erkrankungen. So behandelt das MVZ alle neurologischen Erkrankungen wie beispielsweise Parkinson, entzündliche Nervenerkrankungen (insbesondere Multiple Sklerose), Epilepsie oder Polyneuropathien. Auch die Nachsorge bei einem Schlaganfall wird künftig möglich sein. Dr. Buchkremer: „Die Patientinnen und Patienten brau-

chen dringend dieses zusätzliche Behandlungsangebot.“ Er spricht von einer neurologischen Versorgungslücke, die geschlossen wurde. „Vom neuen MVZ profitieren insbesondere Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen. Sie brauchen eine regelmäßige Betreuung, die nun auch in der Region gegeben ist.“ Gemeinsam mit ihm ist Dr. med. Anelia Todorova-Rudolph für die ärztliche Behandlung zuständig. Auch sie ist Fachärztin für Neurologie und seit vielen Jahren Oberärztin in der neurologischen Klinik. Ergänzt wird das

Team durch zwei medizinische Fachangestellte, die die Organisation und das Praxismanagement übernommen haben.

Die neue Einrichtung befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Vitos Klinikum, ist von diesem aber rechtlich, organisatorisch und fachlich völlig unabhängig. Geschäftsführer Engelhardt betont: „Das seit Jahrzehnten herausragende Angebot der stationären Behandlung in Weilmünster wird nun um den ambulanten Sektor ergänzt, das halte ich für ideal.“

Kontakt Vitos medizinisches Versorgungszentrum Weil-Lahn **Sprechzeiten**

Montag – Donnerstag von 9 - 12 Uhr
Dienstag, Donnerstag und Freitag von 13 - 17 Uhr
sowie nach Vereinbarung

ATOS Orthopädische Klinik

Seit dem 01.01.2021 wird die Abteilung für Endoprothetik und Gelenkchirurgie in der ATOS Orthopädischen Klinik in Braunfels als Kollegialsystem von uns, Dr. Josef Dürager, Thomas Diehl und Dr. Lucas Berger, geleitet.

Mit Herrn Dr. Gerd Balsler, ehemaliger Chefarzt aus Weilburg und Dr. Martin Berger haben wir in Bezug auf die Schulterchirurgie zwei außerordentlich erfahrene Kollegen für unser Team gewinnen können. Mit dieser

Expertise möchten wir die Schulterchirurgie an unserem Standort stärken und weiter ausbauen.

Die Orthopädische Klinik in Braunfels ist bereits seit vielen Jahren bekannt für hochwertige Medizin. Als leitende Ärzte haben wir es uns zur Aufgabe gemacht diesem Ruf gerecht zu werden und ihn mit innovativen modernen Behandlungskonzepten weiter auszubauen.

Hierbei handelt es sich um einen multidisziplinären Ansatz

durch minimalinvasive Techniken, Reduktion des Blutverlustes durch Weglassen von Drainagen und Blutsperrern, ein multimodales Schmerzkonzept u.a. durch präemptive Schmerztherapie, lokale Infiltrationsanästhesie und eine Frühmobilisierung bereits 3h nach erfolgter OP. Seit Einführung dieses Konzeptes konnte in der primären Endoprothetik gänzlich auf die Gabe von Blutkonserven verzichtet werden. Weiterhin konnte der Schmerzmittelverbrauch um mehr als die 2/3 reduziert werden. Patienten sprechen hier bereits von „schmerzloser Endoprothetik“.

Als nächsten Schritt arbeiten wir mit Hochdruck an einem Konzept zur Prähabilitation. Hier werden die Patienten im Rahmen einer präoperativen Rehabilitation auf die bevorstehende Operation vorbereitet, um die Grundlage für eine schnelle Regeneration zu schaffen.

Nicht nur medizinisch, sondern auch baulich wird eine hochmoderne Klinik angestrebt. Die Modernisierungsmaßnahmen sind bereits voll im Gange. Insgesamt werden für die Sanierung der Klinik 17,3 Millionen Euro investiert. Die Fassade wird erneuert, der Eingangsbereich umgestaltet und alle Patientenzimmer werden modernisiert und vergrößert. Ebenfalls entsteht eine zusätzliche Komfortstation, deren Fertigstellung bis Mitte dieses Jahres geplant ist. Weiters freuen wir uns auf die Kooperation mit der Radiologischen Praxis Wetzlar. Mitte des Jahres beginnt die Installation unseren neuen MRT´s hier vor Ort.

Nach Abschluss des Modernisierungskonzeptes bietet eine der größten orthopädischen Kliniken in Hessen dann neben hervorragenden ärztlichen und pflegerischen Leistungen auch das passende Ambiente. ■

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DES
GESUNDHEITSKOMPASSES
ERSCHEINT AM
01. JULI 2021**

Natürliches Mineralwasser ist der optimale Durstlöcher

Der menschliche Körper braucht Flüssigkeit wie die Luft zum Atmen – ohne Flüssigkeit, genauer gesagt Wasser, läuft im menschlichen Körper gar nichts. Es ist Lebenselixier und Logistik-Profi in einem: sowohl als zentrales Element aller Körperzellen als auch als Bestandteil des Blutes, um wichtige Nährstoffe zu transportieren. Ganz zu schweigen von seiner Bedeutung für Blutdruck, Körpertemperatur und vieles mehr – ein wahres Multitalent!



IDM/Sonja Hofmann

Je nach Alter und Faktoren wie Gewicht oder Körpergröße besteht der menschliche Körper zu etwa 50 bis 70 Prozent aus Wasser, doch er kann das kostbare Gut nicht langfristig speichern. Schon bei einem geringen Flüssigkeitsverlust meldet er einen „Niedrigstand“ und verlangt unmissverständlich Nachschub. Durst ist also nichts anderes als ein schlaues Frühwarnsystem des Körpers bei Wassermangel. Damit alle Körperfunktionen wie gewohnt weiterlaufen können, heißt es: trinken und die Flüssigkeitsspeicher schnellstens wieder auffüllen.

Damit der Wasserhaushalt ausgeglichen ist, sollte jeder Erwachsene rund 1,5 Liter am Tag trinken, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Bei schweißtreibenden Temperaturen oder wenn man sich viel bewegt, wie z. B. beim Sport, braucht der Körper entsprechend mehr Flüssigkeit, um die Verluste durch das Schwitzen auszugleichen.

Ein optimaler Durstlöcher ist natürliches Mineralwasser: Es stillt das Trinkbedürfnis rasch und nachhaltig – ohne das Kalorienkonto zu belasten. Und mit jedem Schluck liefert Mineralwasser wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.

Trinktipps für den Alltag

Zum „Durst-Alarm“ muss es allerdings gar nicht erst kommen, denn durch regelmäßiges Trinken lässt sich hier ganz leicht vorbeugen. Und das kann man sogar trainieren:

1. Ziele stecken – und im Auge behalten: Stellen Sie sich schon morgens Ihre Tagesration bereit. So haben Sie jederzeit einen Überblick über die Menge, die Sie bereits getrunken haben – und noch trinken sollten.

2. Pausen nutzen: Trinken Sie einen Schluck, wann immer sich eine Unterbrechung anbietet.

3. Verbündete suchen: Lassen Sie sich von Ihrer Familie oder Ihren Kollegen unterstützen. Motivieren Sie sich gegenseitig, etwas zu trinken.

4. Auch unterwegs gerüstet sein: Denken Sie daran, eine Flasche Mineralwasser mitzunehmen, wenn Sie das Haus verlassen.

5. Sich Abwechslung gönnen: Jedes Mineralwasser schmeckt anders, je nachdem welche Mineralstoffe darin gelöst sind. Auch der Gehalt an Kohlensäure variiert. Kräuter, Frucht oder Gemüsestückchen sorgen für einen zusätzlichen Kick. Noch

intensiver schmecken Saftschorlen, am besten im Verhältnis von einem Teil Saft und drei Teilen Mineralwasser.

6. Dokumentieren und kontrollieren: Ein Trinktagebuch hilft dabei, die tatsächliche Trinkmenge und Getränkewahl im Blick zu behalten. Die Informationszentrale Deutsche Mineralwasser (IDM) stellt eines als kostenlosen Download bereit: <https://www.mineralwasser.com/nc/publikationen.html#gallery-details-3>

Natürliches Mineralwasser: Sicher und ursprünglich rein

Bevor Mineralwasser in die Flasche kommt, legt das Naturprodukt einen langen und steinigen Weg zurück. Schicht um Schicht, durch Böden und Gestein, sickert Niederschlag in die Tiefe. Beim langsamen Versickern wird das Wasser zum einen auf natürliche Weise gereinigt. Zum anderen reichert es sich bei seiner Reise mit Mineralstoffen und Spurenelementen aus den verschiedenen Gesteinen an. Erst wenn es auf eine wasserundurchlässige Schicht trifft, sammelt es sich und bildet ein gut geschütztes Depot: das Mineralwasser-Vorkommen.

Ist die Mineralwasser-Quelle gefunden, muss das Naturprodukt zunächst gründlich



Dr. Marion Wüstefeld-Würfel

Leiterin Ernährung und Gesundheit, Verband Dt. Mineralbrunnen (VDM)

analysiert werden. In über 200 Einzeluntersuchungen wird das Wasser genau unter die Lupe genommen. Diese amtliche Anerkennung bestätigt u.a., dass das Wasser aus gut geschützten unterirdischen Quellen stammt und seine Zusammensetzung an Mineralstoffen und Spurenelementen im Rahmen natürlicher Schwankungen konstant ist.

Außer Kohlensäure darf ihm nichts hinzugesetzt werden. Entfernt werden dürfen nur wenige Inhaltsstoffe wie Eisen und Schwefel. Natürliches Mineralwasser durchläuft hierzulande ein sehr strenges und umfangreiches Prüfverfahren.



IDM/Jörg Rothaar

Anni Friedrichs aus Dalheim gewinnt Leica-Kamera

Als die gute Nachricht per Telefon überbracht wurde, Gewinner der Leica-Kamera geworden zu sein, war zunächst etwas Unglück im Spiel, bevor dann die Erkenntnis reifte, es sind tatsächlich keine „fake-news“, sondern Realität. Um so größer war die Freude bei Anni Friedrichs im Wetzlarer Stadtteil Dalheim als sie vor wenigen Tagen im Beisein Ihres Mannes Helmut, vielen Fußballern aus früheren Zeiten noch bestens bekannt, die tolle Leica-Kamera entgegennahm.



Wie immer zu betonen ein super Produkt aus dem Hause Leica, technisch perfekt, leicht zu handhaben und für einen schnellen Schnappschuss, wie für das gezieltere Fotografieren super geeignet.

Rekord-Teilnehmerzahl

Was uns natürlich sehr gefreut hat, ist die Tatsache, dass es in der Januar-Ausgabe fast 2.500

Einsendungen mit der richtigen Lösung „Tiergarten“ gab. Das besonders bemerkenswerte ist, dass kontinuierlich Karten, Mails und Faxes mit der richtigen Lösung kontinuierlich sechs Wochen lang ankommen, solange dies zeitlich möglich ist. Ein Zeichen dafür,

dass der Kompass intensiv gelesen wird. Man schaut ihn an, liest, legt ihn zur Seite, und liest einige Tage später einen anderen Fachartikel. So sollte es sein.

Herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg beim neuen Preisrätsel

Ihre
Redaktion Gesundheitskompass

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



IMPRESSUM

Nr. 2 / April 2021



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

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich / 24. Jahrgang

Auflage: 160.000 Exemplare

Layout/Satz: publique Werbeagentur, Wetzlar

Print: Baumann Druck GmbH & Co. KG, Kulmbach

Anzeigenakquisition:

Hans-Jürgen Irmer, Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2021

Fotos: Selected by Freepik & Fotolia.

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



Neu bei uns im Sortiment,

die Produkte von Rhönfried



Hennengold und Kükenglück,



MilbProtec & OptiBreed

Vitakanin, Darmwohl, Ph Optimal



Ihr kompetenter Gesundheitsberater

LIEBIG-APOTHEKE



Die Beraterapothek
am Ufer der Dill

Apotheker René Weigand
Hindenburgstraße 22, 35588 Dillenburg

Beratung, Bestellung, Zustellung 02771/23230

Fax für Rezepte und Bestellungen 02771/261920

Email für Bestellung Liebig_Apotheke@t-online.de

Kundenparkplätze am Arzthaus

Produktauszug:



**Avidress Plus,
Badesalz, Darmfit und
Darmwohl, Brieftauben
Gambamix, Energie Öl,
uvm.**



Liebe Leserinnen und Leser,

endlich Frühling! Der lange dunkle Winter ist vorbei, die Tage werden wieder heller und auch länger. Da ist es wieder Zeit, das gute Wetter zu genießen, auf dem Balkon, im Garten, bei einem Spaziergang oder beim Sport im Freien.

Die Natur schmückt sich mit vielfältiger und bunter Blütenpracht – allein das Betrachten weckt die Lebensgeister. Tulpen, Narzissen, Veilchen, blühende Obstbäume und Büsche, da ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Nur Pollenallergiker verfluchen das Frühjahr, denn natürlich nimmt mit der Anzahl der blü-

henden Pflanzen auch die Pollenkonzentration in der Luft zu. Trotzdem ist das Erwachen der Natur für die meisten von uns ein freudiges Ereignis.

Wer einen Garten sein Eigen nennt, der hat gerade im Frühling alle Hände voll zu tun, wird aber auch durch blühende Eigengewächse belohnt. Und eine sonnige Ecke findet sich allemal, natürlich nicht nur im Garten, sondern auch auf dem Balkon oder sogar am Fenster. Vielleicht lösen Sie dort auch zunächst einmal das Kompassrätsel? Zu gewinnen gibt es eine kompakte Leica Digitalkamera, ideal, damit Sie die schönsten Seiten des Frühlings

und so manche attraktive Blüte im Bild festhalten können.

Das Lösungswort dieser Ausgabe ist ein blühendes Gehölz, das in so manchem Schlager besungen wird und sowohl zu Mutter- wie auch Vatertag als Geschenk oder Dekoration sehr gefragt ist. Die Redaktion wünscht Ihnen viel Spaß beim Rätseln und natürlich Glück bei der Auslosung.



Abb. ähnlich

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 17. Mai 2021, es gilt das Datum des Poststempels, bzw. das Datum des Eingangs Fax bzw. E-Mail. Mitarbeiter des GesundheitsKompass und deren Angehörige dürfen leider nicht teilnehmen, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. (MBJ)

leicht erregbarer Mensch	engl.-amerik. Längensmaß	größte d. Gesellschaftsinseln	Abk. für Europäische Zentralbank	Fachmann; Insider	je, für (lateinisch)	Vorrichtung zum Heizen, Kochen	zeitleos; immerzu	Ansturm auf etwas Begehrtes (englisch)	Haustier	Senke im Gelände	weit abgelegen	TV-, Radiosender (Abk.)
→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Radmittelstück				ital. Barockmaler (Guido)			kleine, vier-saitige Gitarre		Freiheitsstrafe			australischer Laufvogel
→			Edelgas			ein Wacholderbranntwein			europäischer Strom	wüst, leer	poetisch: Adler	
Ausruf der Verwunderung												
Nervenzentrum	Polizeidienststelle		Gebäck, Unterlage für Konfekt						dt. Schauspieler (Mario)		ausgenommen, frei von	scherzhaft für Geige
→	↘		↘						↘			
Stellvertreter eines Abtes		kurz für in dem	weibliches Bühnenfach						Tiermund	schwed. Poplegende	Kreuzinschrift	
vornehmes Einfamilienhaus				schwarzer Kohlenstoff		Wirkstoff im Tee		Stromspeicher (Kurzwort)	Besessenheit			
→			poetisch: Löwe			Kante, Winkel (süddeutsch)			Tagesabschnitt			
Hauptstadt von Peru		Aktion, Handlung		Wintersportgerät			Verein, Zweckverband				Ansage auf Kontra (Skat)	
Segelbefehl			griech. Göttin der Morgenröte			ungebraucht			schwankend, unsicher			

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7

WILD genießen



Gesund – Regional – Nachhaltig

Wildfleisch ist Fleisch höchster Qualität

Es ist vitamin- und mineralstoffreich, frei von Medikamenten, hat einen niedrigeren Fettgehalt und einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Weil es aus heimischen Wäldern kommt, hat es überdies eine sehr gute Ökobilanz.

Das Angebot ist vielfältig

Braten, Steaks, Bratwurst, Gulasch, Geschnetzeltes, Wurstprodukte und vieles mehr von der Wildverarbeitung Liebold gibt es ausschließlich in ausgewählten Märkten der Region und den Filialen der Metzgerei Bechthold.

Rehkeule Sous Vide – ganz einfach

Sous Vide ist eine besondere Garmethode unter Vakuum bei niedrigen Temperaturen. Das sorgt für extra zartes Fleisch, mehr Geschmack und die Nährstoffe bleiben erhalten. Doch die Garzeit bis zu 24 Stunden schreckt viele ab. Die Wildverarbeitung Liebold spart Ihnen die Zeit!

Und so geht's:

- 1 Rehkeule Sous Vide vorgegart und vorgewürzt **bis 30. April bei A. Liebold bestellen** (Telefonnummer siehe unten) und in einem der untenstehenden Märkte abholen.
- 2 Aus der Kunststoffverpackung entfernen, in Alufolie wickeln und 1 Stunde im Ofen bei 100° erhitzen.
- 3 Alufolie entfernen und ca. 1 Stunde im Backofen je nach gewünschter Bräune bei 150-160° fertig garen. Je nach Geschmack können Sie während des Garvorgangs das Fleisch noch mit Honig, Schwarzbier, Preiselbeeren oder Bordeaux übergießen, bzw. bedecken.



Fertig ist der Frühlingschmaus!

Bestell-Hotline 0151 21254276 tägl. von 9 bis 18 Uhr

Hier geht's zum

SOUS VIDE-WILDGENUSS

- Eins A REWE Center Aßlar
Walbergraben 4
- Eins A REWE Center Herborn
Konrad-Adenauer-Str. 70
- REWE Supermarkt Hörsheim
Grasweg 10
- REWE Supermarkt Rechtenbach
Im Dollenstück 2
- NAHKAUF Travaci Kley in Wetzlar
Stoppelberger Hohl 130
- REWE Supermarkt Nauborn
Artur-Herzog-Straße 1
- EDEKA Hohenahr-Erda
Gewerbestraße 2
- REWE Supermarkt Langgöns
Am Lindenbaum 1



Wildverarbeitung Liebold
35578 Wetzlar
EU-zertifizierter Betrieb
DE HE 20157 EG



EXKLUSIVES
FRÜHLINGS-ANGEBOT
NUR BIS ZUM 30. APRIL

Rehkeule Sous Vide
vorgegart



Bald startet die Spargelsaison

Wildschinken und Spargel – ein Hochgenuss

Haben Sie schon mal Spargel mit Wildschinken gekostet?

Von der Wildverarbeitung gibt's:

- nussig schmeckenden Hirschschinken
- Wildschweinschinken über Buchenholz geräuchert
- fein milden Reh-Kochschinken