

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

104. AUSGABE



GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

- ❖ Bluthochdruck
- ❖ Schilddrüse
- ❖ Schlittenprothese
- ❖ Wirbelsäulenerkrankung
- ❖ Plastische Chirurgie
- ❖ Reizdarm
- ❖ Grauer Star
- ❖ Schlafstörungen bei Parkinson
- ❖ Schwindel
- ❖ Krankenpflegehilfe-Ausbildung

Liebe Leserinnen und Leser,

mit der Oktober-Ausgabe ist für uns schon wieder ein Jahr vorbei. Der Kompass erscheint viermal jährlich in den Monaten Januar, April, Juli und Oktober in einer Auflage von 110.000 Exemplaren.

Es ist doch immer viel Aufwand, Texte und Anzeigen zu erhalten, das alles grafisch zu gestalten, aufeinander abzustimmen. Deshalb an dieser Stelle einmal ein gezieltes Dankeschön und Kompliment an unsere Autoren aus dem medizinischen Bereich, die immer interessante, bürgernahe und sehr verständliche Artikel schreiben. Dank auch an unsere Layouterin, die mit viel Engagement dabei ist, eine attraktive Zeitung zu gestalten.

Und schließlich ein Dank auch an Sie als Leser, die Sie nicht nur beim Preisrätsel in großer Zahl mitmachen, sondern uns auch immer wieder Tipps und Anregungen geben, was unsere Fachleute thematisch erörtern

sollten. Ich wiederhole mich an dieser Stelle sehr bewusst: Wann immer Sie Ideen, Kritiken oder Anregungen haben, lassen Sie uns diese zukommen entweder per E-Mail info@gesundheitskompass-mittelhessen.de oder postalisch an die Redaktion, Moritz-Hensoldt-Straße 24, 35576 Wetzlar. Vertraulichkeit wird in jedem Fall garantiert.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und verbleibe mit herzlichen Grüßen
Ihr



Hans-Jürgen Irmer
Chefredakteur



Hans-Jürgen Irmer



GERTRUDIS KLINIK BISKIRCHEN

Neurologische Fachklinik für Parkinson und Bewegungsstörungen

Besser Leben und selbstständiger bleiben trotz Parkinson - in Ihrem Parkinson-Zentrum im Grünen

- 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, einschl. Anpassung von elektronisch gesteuerten Pumpen-Systeme (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 einschl. multimodaler Parkinson-Komplexbehandlung (Gangstraining, gezieltes logopädisches Stimm-, Sprech und Schlucktraining, Krankengymnastik, balneophysikalische Maßnahmen)
- Umfassende Information für Patienten und Angehörige, einschl. Sozialberatung



Karl-Ferdinand-Broll-Str. 2-4
35638 Leun - Biskirchen
Telefon: 06473-305 0
Fax: 06473-305 57
E-Mail: info@parkinson.de
Internet: www.parkinson.de

BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET



parkinson.de



facebook.de



GESUNDHEIT

Seite

- ❖ Krebszellen begehen Selbstmord 4
- ❖ **Muss Bluthochdruck im Alter noch behandelt werden?** 5
- ❖ **Schlittenprothese bzw. Teilprothese Kniegelenk** 8-9
- ❖ **Zentrale Stütze des Rumpfes** 10-11
- ❖ **Reizdarm: Wenn der Darm verrückt spielt** 14-15
- ❖ **Keine Angst vor „Grauem Star“** 16-17
- ❖ **Schlafstörungen bei M. Parkinson** 18-19
- ❖ **Wenn sich alles dreht!** 20-21
- ❖ Gonarthrose: Hilfe bei Gelenkverschleiß im Knie 27
- ❖ Gelenkschmerzen 28-29
- ❖ Von der Verstopfung bis zum Reizdarm – Was tun? 31
- ❖ Hautkrankheiten in der TCM 33
- ❖ Die HELBO Therapie – sanft, schonend, schmerzfrei 34
- ❖ Demenzerkrankungen: Die Welt steht Kopf 41
- ❖ Das Herz wird nicht dement“ 42

FREIZEITGESTALTUNG

- ❖ Gesund und mit gutem Gewissen schlafen 31
- ❖ Morgenroutine – Der perfekte Start in den Tag 32
- ❖ Ganzheitliche Tiermedizin auf höchstem Niveau 44
- ❖ GesundheitsKompass Preisrätsel 47

INFORMATION

- ❖ **Chirurgischer Ratgeber: Der „kalte“ Knoten in der Schilddrüse** 6-7
- ❖ Experte für Endoprothetik und Wechselendoprothetik 12
- ❖ **Die Plastische und Ästhetische Chirurgie** 13
- ❖ Wie steht es um das viel zitierte „Kindeswohl“ in unserem Land? 22-24
- ❖ Arzneiform Tablette 25-26
- ❖ Schönes Sommerfest in der Senioren-Residenz „Philosophenweg“ 27
- ❖ Das Auge – Fenster zum Hirn – Schlaganfallvorsorge 30
- ❖ Gleitsichtbrillen in der digitalen Welt 34
- ❖ Für Ihr schönstes Lächeln: Keramikimplantate in der modernen Zahnheilkunde 36
- ❖ Implantatprophylaxe – was ist zu tun? 37
- ❖ Drei Jahre generalistische Pflegeausbildung in der Seniorenresidenz Philosophenweg 38
- ❖ **Lahn-Dill-Kliniken bieten neue Ausbildung an** 39
- ❖ Ihre Rechte als Patient (Teil II) 40
- ❖ Herzkrank? – Schütze Dich vor dem Herzstillstand! 43
- ❖ Malteser-Herzenswunschkrankenwagen 43
- ❖ Malteser: 42.720 Minuten für Ihre Sicherheit 45
- ❖ 500 Euro gehen nach Sinn 46

Krebszellen begehen Selbstmord

Weltweit arbeiten Forscher an der Entwicklung weiterer Tumorthera- pien - eine Marburger Gruppe entwickelte einen neuartigen Ansatz

Mit mehr als 230.000 Todesfällen pro Jahr nehmen Krebserkrankungen laut Bundesgesundheitsministerium den 2. Platz in der Rangfolge der Todesursachen in Deutschland ein.

Statistische Erhebungen zeigen, dass ungefähr 4,6 Millionen Menschen in Deutschland mit einer Krebsdiagnose leben. Die zunehmende Überalterung der Bevölkerung trägt zu dieser Entwicklung bei. Hierbei sind die häufigsten bösartigen Tumore Brustkrebs, Prostatakrebs sowie Lungenkrebs und Darmkrebs.

Bereits heute gibt es eine Vielzahl von Behandlungsoptionen: Operationen, Strahlentherapie, Chemotherapien und Immuntherapien sowie Kombinationen dieser Methoden werden unter Berücksichtigung individueller Bedingungen des erkrankten Patienten angewendet. Die zielgerichtete oder gezielte Krebs-

therapie (englisch: Targeted Therapy) ist hierbei eine Weiterentwicklung, die in den letzten 20 Jahren die Tumorthherapie verändert und verbessert hat.

Der Unterschied zur klassischen Chemotherapie, welche die schnelle Zellteilung der Krebszellen ausnutzt, ist bei der gezielten Krebstherapie unter anderem die Berücksichtigung spezieller Merkmale der Krebszellen des Patienten. Da diese Merkmale auf gesunden Körperzellen kaum vorkommen, sollen diese Therapien gezielter und somit verträglicher sein. Solche Therapien haben zum Beispiel beim Lungenkrebs oder Darmkrebs erfolgreich die angewendeten Therapieregime verändert.

Weltweit suchen Forscher weitere Therapiekonzepte. An der Universität Marburg ist es zum Beispiel einer Forschergruppe für chemische Biologie um die Juni-

orprofessorin Olalla Vázquez gelungen, einen Mechanismus zu entwickeln, der Krebszellen untergehen lässt. Grundlage des noch jungen Forschungszweiges (Interaktomik) ist das komplexe Zusammenspiel von Eiweißen, den Proteinen, in einer Zelle. Diese Proteine dienen der Zelle, zum Beispiel um Informationen aus dem Zellkern bzw. der DNA abzurufen und diese dann in einen Bauprozess umzusetzen, damit in der Zelle benötigte Stoffe erzeugt werden können.

Olalla Vázquez und ihr Team haben eine Interaktion von zwei Proteinen genauer betrachtet: ELOB/C und BC-box. Diese beiden Proteine gehen mit einer Vielzahl anderer Proteine Bindungen ein. Zusammen formen sie dann neue größere Proteine und beeinflussen so die Reaktion der Zelle auf eine Sauerstoffunterversorgung oder auch die Zerstörung oder den Erhalt anderer stoffwechselwichtiger Proteine der Zelle.

Eine Beeinflussung der Bindung zwischen den beiden Proteinen erschien dem Forscherteam deshalb als ein vielversprechender Ansatz, um eine Zelle zu beeinflussen. Gerade Krebszellen benötigen zum Überleben die funktionierende Verbindung zwischen ELOB/C und BC-box.

Um das eine Protein (ELOB/C) zu blockieren, entwickelte die Arbeitsgruppe ein kurzes, proteinartiges Molekül, ein so genanntes Peptid. Es ahmt die Bindungsstruktur des anderen Proteins (BC-box) nach und kann sich mit dem ELOB/C-Protein verbinden. In der Folge können andere Proteine dort nicht mehr ankoppeln. Das Täuschungsmanöver führt dazu, dass so behandelte Zellen in einer Zellkultur vermehrt ein



Privatdozent Dr. med. Tobias Achenbach

Chefarzt Diagnostische und Interventionelle Radiologie
Klinikum Wetzlar

Zelltodprogramm einleiten, das zum Absterben der Zelle führt – die Sog. Apoptose. ■

Die Wirksamkeit dieser Strategie auf Zellebene ist somit bewiesen und kann als Ausgangspunkt dienen, um weitere neuartige Medikamente gegen Krebs zu entwickeln.

Quellen:

Der Onkologe 2021/08, Epidemiologie: Krebsprävalenz in Deutschland 2017 – Anzahl der „Cancer Survivors“ basierend auf den Daten bevölkerungsbezogener Krebsregister

Baudino TA. Targeted Cancer Therapy: The Next Generation of Cancer Treatment. *Curr Drug Discov Technol.* 2015;12(1):3-20

https://www.uni-marburg.de/de/fb15/arbeitsgruppen/chemische_biologie/ag-vazquez
Krebs in Deutschland für 2017/2018, 13. Ausgabe, Robert Koch-Institut)

Sabrina Fischer, Van Tuan Trinh & al.: Peptide-mediated inhibition of the transcriptional regulator Elongin BC induces apoptosis in cancer cells, *Cell Chemical Biology* 2023



bad & heizung[™]
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

WOHLFÜHLBÄDER

bequem, anspruchsvoll und barrierefrei

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

Wir beraten und planen gerne für Sie



FISCHER
ENERGIETECHNIK GMBH

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

Muss Bluthochdruck im Alter noch behandelt werden?



Entgegen früheren Annahmen, dass ein Bluthochdruck im Alter ein natürlicher Alterungsprozess sei, ist dessen konsequente Behandlung heutzutage weltweit empfohlen. Ungefähr zwei Drittel der älteren Menschen in Deutschland leiden an einem erhöhten Blutdruck. Dabei ist man sich einig: „alt“ ist man ab einem Lebensalter von 65 Jahren, „sehr alt“ ab einem Lebensalter von 80 Jahren.

Aktuell leiden in Deutschland 63% der Männer und 65% der Frauen über 65 Jahren an einem erhöhten Blutdruck. In

Deutschland und Europa spricht man von einem behandlungsbedürftigen Bluthochdruck ab einem Blutdruckwert von 140/90 mmHg. Die isolierte systolische Hypertonie (ISH) ist die häufigste Hypertonieform im Alter. Dabei ist der systolische Blutdruck > 140 mmHg und der diastolische Blutdruck < 90 mmHg.

Beim Blutdruckmessen sollten einige Regeln eingehalten werden. Die Messung sollte im Sitzen nach einer Ruhephase von 3 bis 5 Minuten erfolgen. Ideal wären 3 Messungen hintereinander, die erste Messung sollte verworfen werden.

Nach den Empfehlungen der Europäischen Kardiologengesellschaft ist eine Blutdrucksenkung bei über 65-Jährigen ab einem Blutdruck von 140/90 mmHg indiziert, sofern weitere Risikofaktoren wie ein Diabetes mellitus, eine koronare Herzkrankheit oder eine Fettstoffwechselstörung vorliegen. Dabei sollte der Zielblutdruck systolisch bei 130 – 140 mmHg und diastolisch bei 70 – 79 mmHg liegen, wobei die Senkung nicht unter 120/70 mmHg gehen sollte.

Bei „fitten“ über 80-Jährigen, sollte ab einem Blutdruck von 160/90 mmHg eine Therapie erfolgen. Studien haben gezeigt, dass selbst eine Blutdrucksenkung bei „fitten“ über 85-Jährigen zu einer Reduktion von Herzschwäche, Schlaganfall und der Gesamtsterblichkeit führt. Zu jeder medikamentösen Behandlung gehören auch lebensstiländernde Maßnahmen wie salzarme und kaliumreiche Ernährung, Ausdauertraining wie z.B. Nordic Walking, wenig Alkohol und Verzicht auf Nikotin.



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

Bei gering erhöhten Blutdruckwerten ist eine medikamentöse Behandlung mit nur einem Medikament häufig ausreichend.

Der frühzeitige Einsatz von niedrig dosierten Kombinationspräparaten ist bei deutlich erhöhten Blutdruckwerten ratsam. Dabei hat sich eine Kombination aus einem ACE-Hemmer und einem Calciumantagonisten als die beste Kombination erwiesen. ■

„SEHEN BEDEUTET LEBEN!“



Prof. Dr. med. Thomas Bertelmann, FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde



PRAXISNEUERÖFFNUNG

Entdecken Sie die Magie eines scharfen Sehvermögens und erleben Sie das Leben mit klaren, lebendigen Eindrücken. Prof. Dr. med. Bertelmann und Team sind Ihr verlässlicher Partner für eine umfassende Augengesundheit und optimales Sehvermögen. **ocularis.pro** ist Ihre neue Augenarztpraxis in der Spilburgstraße 5-7 in Wetzlar für Privatversicherte und Selbstzahler.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin:
www.ocularis.pro oder
Tel.: 06441-4471215



Chirurgischer Ratgeber: Der „kalte“ Knoten in der Schilddrüse

Off führt der Zufall oder ein unbeabsichtigtes Berühren am Hals zur Feststellung, dass „da etwas tastbar ist“. Der Weg sollte zunächst zum Hausarzt führen, ein gezieltes Abtasten und eine Ultraschalluntersuchung machen einen Knoten gut sichtbar.

Bei dieser Gelegenheit kann die Laboruntersuchung (fT3/fT4/TSH und ggf. Antikörper) gleichfalls erfolgen, um eine differenzierte Diagnose zu erlangen.

Was ist ein „kalter Knoten“?

Der Begriff „kalter Knoten“ klingt entmutigend, doch Panik ist nicht nötig, Schilddrüsenknoten sind in Deutschland eine sehr häufig

auffretende Veränderung, am häufigsten handelt es sich um einfache Zysten, die aus Flüssigkeit bestehen.

Besteht ein solcher Schilddrüsenknoten aus Zellen, die kein Jod aufnehmen und damit kein Schilddrüsenhormon produzieren können, stellt sich dieser in der Schilddrüsenszintigrafie, wenn er größer als ein Zentimeter ist, als „kalter Knoten“ dar, sogenannte „heiße Knoten“ finden sich als Ausdruck einer Schilddrüsenüberfunktion (die in diesem Beitrag nicht besprochen wird). Nur etwa 2% der kalten Knoten sind bösartig. Eine Schilddrüsenoperation ist also nur in wenigen Fällen erforderlich.

Welche Beschwerden bestehen beim „kalten Knoten“?

Schilddrüsenknoten machen fast nie Beschwerden. Erst wenn sie unbemerkt sehr groß geworden sind, können sie zu einem Druckgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden führen. Ein normaler „Schilddrüsen“-Laborwert, bei hausärztlichen Kontrollen meist veranlasst, sagt über das Vorhandensein von Schilddrüsenknoten daher nichts aus.

Welche Diagnostik erfolgt bei Bestätigung der Bösartigkeit?

Um zu erkennen, ob ein kalter Knoten bösartig ist, sollten bestimmte Kriterien der Ultraschalluntersuchung und gegebenenfalls das Ergebnis einer Feinnadelpunktion zur Abklärung hinzugezogen werden, die bei bildgebend suspekten Knoten über 1 cm (nach Ausschluss einer Überfunktion) erforderlich ist.

Zur **Operationsplanung** ist eine zusätzliche Bildgebung durch MRT oder CT ohne Kontrastmittel hilfreich, in besonderen Fällen kann auch eine Szintigrafie ausgeführt werden.

Sehr wichtig ist die Überprüfung der Funktion der „Sprachnerven“ (Nervus recurrens), besonders bei auffälliger Stimme (Heiserkeit) und bei einer schon vorausgehenden Operation am Hals.

Die Laboruntersuchungen auf Kalzium lässt erkennen, ob eine normale Funktion der „Nebenschilddrüsen“ besteht, oder eine Nebenschilddrüsenunter- oder Überfunktion beachtet werden muss. Eine Bestimmung des basalen Calcitonins ermöglicht Hinweise auf ein spezielles „medulläres Schilddrüsenkarzinom“ und sollte präoperativ durchgeführt werden.



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

Ist eine Operation an der Schilddrüse von Risiken begleitet (Tabelle)?

Der technische Fortschritt mit „Ultraschall-Skalpell“, der intraoperativen „Sichtbarmachung der Sprachnerven“, eine praktisch blutungsfreie Technik mit Schonung der Nebenschilddrüsen hat die Risiken der möglichen Komplikationen stark gesenkt.

Dennoch ist eine postoperative vorübergehende oder leider auch dauerhafte Störung der Kehlkopffunktion mit Heiserkeit und Spracheinschränkungen möglich.

Durch Verlust der Nebenschilddrüsenfunktion können meist nur leichte Stoffwechselstörungen („Hypokalzämie“ und „Hyperparathyreoidismus“) eintreten.

Weitere eingriffsspezifische Risiken sind die Nachblutung, mit einer damit verbundenen akuten Atembehinderung, vorübergehende Schluckstörungen, unschöne Narben und Taubheitsgefühl im Narbenbereich, besonders nach Wundheilungsstörungen.

vitos:
Weil-Lahn

Hast Du starke Nerven, dann komm in unser Team!

Standort Weilmünster

Wir suchen Pflegekräfte (m/w/d) für die Vitos Klinik für Neurologie Weilmünster

Ein Unternehmen des **LWVHessen**

Ausführliches Aufklärungsgespräch beanspruchen!

Das Abwägen der verschiedenen Therapieoptionen und die Empfehlung für eine operative Behandlung sind ebenso wie die Abschätzung des individuellen Komplikationsrisikos Bestandteil des mit dem Patienten zu führenden Aufklärungsgesprächs. Gleiches gilt für die Umstände, welche eine intraoperative Änderung des vor der Operation definierten Vorgehens begründen können, das Rezidivrisiko und die Art der zu erwartenden Nachbehandlung.

Die Vielfältigkeit der konkreten operativen Maßnahmen (Tabelle) bei jedem individuellen Befund muss in diesem Aufklärungsgespräch beachtet werden. So kann es sein, dass nur Teile der Schilddrüse, die aus einem rechten und linken Lappen besteht, entfernt werden müssen. Die vollständige Entfernung beider Schilddrüsenlappen ohne Belassen von Geweberesten nennt man „Thyreoidektomie“.

Gibt es operative Techniken ohne Schnitt am Hals?

Der Einsatz von nicht am Hals liegenden „Schnitten“ zur Schilddrüse zielt auf eine Optimierung der kosmetischen Ergebnisse ab. Als gut geeignet gelten Patienten mit einem bis zu 3 cm durchmessenden, gutartigen, einseitigen Schilddrüsenknoten. Der Eingriff erfolgt roboter-assistiert, meist von den Achselhöhlen oder über den Bereich der Brust (und weitere Möglichkeiten). Die Durchführung dieser Schilddrüsenresektionen setzt grundsätzlich eine hohe Erfahrung in der herkömmlichen Schilddrüsenchirurgie sowie in der endoskopischen und roboter-assistierten Chirurgie voraus.

Beim Schilddrüsenkarzinom wird diese Technik nicht angewandt.

Chirurgische Leitlinien vereinheitlichen die Diagnostik und die Therapie

Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) stellt die Leitlinien für Diagnostik und Therapie zusammen. Nach diesen Empfehlungen wird das Vorgehen für die Behandlung vereinheitlicht.

Wenn Sie wissenschaftlich die Betrachtung der Schilddrüsenoperationen ausführen wollen, erreichen Sie alle Informationen über die Leitlinie S2k-AWMF-Registernummer 088/007 (www.awmf.org).



Der Stand der Leitlinie entspricht dem Stand von Dezember 2021. Die Leitlinie wird laufend aktualisiert. Spätestens im Herbst 2024 erfolgt eine vollständige Revision und sie ist gültig bis 30.06.2025. ■

Operationstechniken (u.a.)

- Entfernung eines einzelnen Knotens
- Teilentfernung eines Schilddrüsenlappens
 - Entfernung eines Lappens
 - Beidseitige Teilentfernung
 - Vollständige Entfernung
- Mitentfernung von Lymphknoten
- Entnahme einer Gewebeprobe

Hauptrisiken der Operation

- Hauptrisiken der Operation
- Verletzung des Sprachnerven
- Nebenschilddrüsenbeschädigung
 - (Kalziummangel)
 - Nachblutung
 - Wundinfekt
- Narbe bleibt sichtbar (Keloid)



**Familäre Pflege im
Alten und Pflegeheim
„Niedergirmes“ GmbH & Co. KG**
Geschäftsführer: Oliver 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.



Schlittenprothese bzw. Teilprothese Kniegelenk

Das Kniegelenk ist eines der am stärksten beanspruchten Gelenke im menschlichen Körper. Bei fortgeschrittenem Gelenkverschleiß oder schweren Verletzungen kann eine Knieprothese erforderlich sein, um Schmerzen zu lindern und die Mobilität wiederherzustellen.

Es gibt verschiedene Arten von Knieprothesen, darunter die Schlittenprothese oder auch Teilprothese und der bicondyläre Oberflächenersatz. Die Schlittenprothese ist eine Art von Knieprothese, bei der nur eine Seite des Kniegelenks ersetzt wird.

daher eine schnellere Genesung möglich ist. Da nur eine Seite des Kniegelenks ersetzt wird, bleibt die natürliche Anatomie des Kniegelenks weitgehend erhalten. Dies führt durchschnittlich zu einer deutlich besseren Beweglichkeit des Kniegelenks.



Der bicondyläre Oberflächenersatz „Knie Totalendoprothese“ dagegen ersetzt sowohl die innere als auch die äußere Seite des Kniegelenks. Im Vergleich zur Schlittenprothese bietet die Totalendoprothese den Ersatz aller Gelenkanteile des Kniegelenks und ist die erste Wahl bei Patienten mit schwerwiegenden Knieproblemen und Arthrose in allen Kniegelenksanteilen und kann hier eine bessere Schmerzlinderung bieten. Allerdings ist der Komplettersatz invasiver als die Schlittenprothese und erfordert in der Regel eine längere Heilungsdauer. Zudem muss immer das Vordere Kreuzband entfernt werden. Wann empfiehlt sich nun eine Schlittenprothese?



Dr. med. Benjamin Harfst
 zertifizierter Kniechirurg und
 Belegarzt am Kaiserin-
 Auguste-Victoria Krankenhaus
 Ehringshausen

In diesem Artikel sollen die **Indikationen, Kontraindikationen, Risiken und Vorteile** einer Schlittenprothese im Vergleich zu einem bicondylären Oberflächenersatz beleuchtet werden.

Sie wird häufig bei Patienten mit einseitigem Gelenkverschleiß oder bei bestimmten Verletzungen eingesetzt. Der Vorteil der Schlittenprothese besteht darin, dass die OP und die Versorgung weniger invasiv ist als beim kompletten Oberflächenersatz und

Indikationen für eine Schlittenprothese

- **Kniegelenksarthrose:** Wenn die Arthrose nur auf einer Seite des Kniegelenks vorliegt, kann eine Schlittenprothese eingesetzt werden. Dies ist nur dann sinnvoll, wenn die andere Seite des Gelenks noch gesund ist.
- **Schmerzlinderung:** Eine verschlissene oder geschädigte Kniegelenkoberfläche kann starke Schmerzen verursachen. Durch den Einsatz einer Teilprothese werden die Beschwerden gelindert und die Lebensqualität verbessert.
- **Verbesserung der Funktion:** Eine Teilprothese kann die Funktion des Kniegelenks wiederherstellen oder verbessern. Dadurch wird es möglich, Alltagsaktivitäten wie Gehen, Treppensteigen oder Sport wieder schmerzfrei auszuführen.
- Die Kreuzbänder und die Seitbänder müssen intakt sein.



Sanitätshaus
FROHN

Ihr Allround-Versorger im

Medzentrum Spilburg
 Sportparkstraße 2
 35578 Wetzlar

www.frohn-gesundheit.de

Kontraindikationen für eine Schlittenprothese

- *Instabilität des Kniegelenks:* Wenn z.B. nach Kreuzbandriss das Kniegelenk stark instabil ist, kann eine Schlittenprothese keine ausreichende Stabilität bieten und ein bicondylärer Oberflächenersatz ist vorzuziehen.
- *Signifikante Deformitäten im Knie:* Eine Schlittenprothese kann bei schweren Deformitäten im Kniegelenk keine ausreichende Korrektur bieten. In solchen Fällen ist ein bicondylärer Oberflächenersatz besser geeignet.
- *Deutliches Streckdefizit im Kniegelenk.*

Risiken einer Schlittenprothese

- *Lockerung oder Versagen der Prothese:* Wie bei allen Prothesen besteht die Möglichkeit einer Lockerung oder eines Versagens. Dies kann zu Schmerzen, Instabilität oder eingeschränkter Funktion führen und möglicherweise eine Revision der Prothese erforderlich machen.
- *Anschlussarthrose in den nicht mit einer Prothese versorgten Gelenkanteilen.*
- *Infektion:* Jede Operation birgt das Risiko einer Infektion. Eine Infektion rund um die Prothese kann zu ernsthaften Komplikationen führen.

Vorteile einer Schlittenprothese im Vergleich zu einem bicondylären Oberflächenersatz

- *Ersatz nur da wo nötig.* Eigener Knorpel ist besser als Metall.
- *Patienten profitieren oft von einer Schlittenprothese,* da diese weniger invasiv ist und eine schnellere Genesung ermöglicht.
- *Erhaltung der natürlichen Bewegung:* Eine Teilprothese ermöglicht es, das Kniegelenk nur teilweise zu ersetzen, während der Rest des Gelenks erhalten bleibt. Dadurch kann die natürliche Bewegung des Knies weitgehend beibehalten werden.
- *Geringere Schädigung des Knochens:* Im Vergleich zu einem bicondylären Oberflächenersatz wird bei einer Schlittenprothese weniger Knochen entfernt und alle Bänder des Kniegelenkes können belassen werden. Im Durchschnitt deutliche bessere Beweglichkeit des Kniegelenkes.
- *Schnellere Genesung:* Die Implantation einer Schlittenprothese ist weniger invasiv als ein bicondylärer Oberflächenersatz. Dies kann zu einer schnelleren Erholung, weniger Schmerzen und einer geringeren Rehabilitationszeit führen.
- *Weniger Komplikationen:* da eine Schlittenprothese weniger Knochen und Gewebe betrifft, gibt es tendenziell weniger Komplikationen im Zusammenhang mit der Operation.
- *Bei richtiger Indikation gleiche Haltbarkeit wie eine Vollprothese.*

Letztendlich hängt die Entscheidung für eine Schlittenprothese oder einen bicondylären Oberflächenersatz von der individuellen Situation des Patienten ab.

Eine gründliche Untersuchung durch einen erfahrenen Orthopäden ist unerlässlich, um die beste Option für den Patienten auszuwählen und mögliche Risiken

abzuschätzen. Wenn jedoch nichts gegen eine Schlittenprothese spricht, sollte dieser aufgrund der deutlich geringeren

postoperativen Komplikationen und der besseren Kniegelenksfunktion der Vorzug gegeben werden. ■



Ihre Alternative
zum Pflegeheim

Keine halben Sachen beim Leben im Alter

Pflege à la carte

Für alle
Pflegegrade
Bis 5!

Dafür stehen wir!

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

Baumeisterweg 1 | 35576 Wetzlar
Telefon 064 41 / 87 0 85 - 0
www.seniorenzentrum-wetzlar.de

Seniorenzentrum
Alte Lahnbrücke



Zentrale Stütze des Rumpfes

Ursache, Diagnose und Therapiemöglichkeiten bei Erkrankungen der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule stellt das zentrale Achsenorgan unseres Körpers dar. Ihre Form gleicht einem S-förmigen elastischen Stab. Sie lässt sich am ehesten mit einer federnden Stange vergleichen, die aus einzelnen Wirbelkörpern besteht, die durch Bandscheiben, Bänder, Kapselstrukturen und Muskeln miteinander verbunden sind.

Normalerweise besitzt der Mensch 24 freie und 9 zu Kreuz- und Steißbein verwachsene Wirbelkörper. Alle Wirbel haben im Wesentlichen eine einheitliche Grundform, bestehend aus einem Wirbelkörper und einem spangenförmigen gewölbten Wirbelbogen.

Wenn man die Wirbelsäule von vorne anschaut, ist sie im Idealfall gerade wie ein Stab. In der Seitenansicht lässt sich eine doppelte S-Form erkennen. Diese physiologische Krümmung und das Zusammenspiel von Wirbelkörpern, Bändern, Bandscheiben und Gelenken erlauben es der Wirbelsäule, Stöße abzufangen. Zudem wird dadurch eine Bewegung des Rumpfes im Raum in allen Ebenen ermöglicht.

Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des Rumpfes und schützt durch die Form des Spinalkanals das empfindliche Rückenmark sowie die abgehenden Nervenwurzeln. Die Bandscheiben werden auch als Zwischenwirbel-

scheiben bezeichnet und stellen Verbindungsbrücken zwischen den Wirbelkörpern dar. Sie bestehen aus einem hochfesten Faserring, welcher mit den angrenzenden Wirbelkörpern verwachsen ist, und einem zentral gelegenen elastischen, gallertartigen Kern. Dieser sorgt ähnlich wie ein Stoßdämpfer für eine gleichmäßige Druckverteilung.

Infolge von Alterungsprozessen und Trocknungsprozessen an der Bandscheibe kann es zu einer allgemeinen Höhenminderung der Bandscheibe, aber auch zu einer Rissbildung im hinteren Teil des Faserrings kommen. Die Folgen sind Bandscheibenvorwölbungen, sogenannte Protrusionen, und das



Susanne Markgraf
 Fachärztin für Orthopädie
 Leitung der
 Wirbelsäulentherapie
 Klinik Falkeneck, Braunfels

Austreten von Bandscheibenmaterial, dem Bandscheibenprolaps mit Druck auf das Nervensystem



VorsorgeLOTSE

Wir machen den Weg nicht nur frei – wir gehen ihn mit Ihnen gemeinsam!

Bei allen Fragen rund um **Vorsorge, Pflege** und **Alltagsunterstützung** stehen wir partnerschaftlich an Ihrer Seite und begleiten Sie bei der Umsetzung Ihrer Anliegen.

Nutzen Sie unsere Erfahrungen und Netzwerke in der Region.



Nähere Infos zu diesem Angebot unter www.vb-mittelhessen.de/lotse
 Vorbeischaun lohnt sich.



Dein tiptop Job?

Werde Teil der **tiptop GROUP** und glänze mit uns in der Reinigung!

- ★ Pünktliche Lohnauszahlung
- ★ Flache Hierarchie
- ★ 30 Tage Urlaub
- ★ Modernes Arbeitsumfeld
- ★ Zusammenarbeit auf Augenhöhe
- ★ Diverse Weiterbildungen

Jetzt informieren & bewerben
 #glänzemituns

Abonniere uns und bleib auf dem Laufenden
 Mail bewerbung@tiptop-group.de
 Tel. +49 180 300 302 0
tiptop-group.de

und einem Nervenwurzelreiz. Es kommt dadurch häufig zu einer Schmerzausstrahlung in Arme oder Beine, die erheblich schlimmer sein kann als der Rückenschmerz selbst.

Weitere Probleme, die auftreten können, sind ein beobachteter Kraftverlust eines oder mehrerer Muskeln, Sensibilitätsstörungen in Form von Kribbeln oder Abnahme des Berührungssinnes und Reflexstörungen. Nimmt der Verschleiß an der Bandscheibe weiter zu, entstehen als Reaktion auf den zunehmenden Druck häufig knöcherne Anbauten an den Wirbelkörpern, die zusammen mit einer Bandverdickung der Wirbelgelenke und arthrosebedingter Verformung der Gelenke eine Einengung des Spinalkanals bedingen. Davon betroffen sind am häufigsten Patienten über 50 Jahren.

Die Symptome sind Rückenschmerzen, die teilweise auch ausstrahlend sind, sowie ein kraftloser Gang. Gegenüber den Ausfallerscheinungen bei einem Bandscheibenvorfall sind die Beschwerden infolge einer Spinalkanalstenose vielfältiger und nehmen im Allgemeinen fortlaufend zu. Bei einer weit fortgeschrittenen Zermürbung der Bandscheibe kann es auch durch die Lockerung des Bandapparates und die einwirkenden Zugkräfte zu einer abnormen Überbeweglichkeit mit Lageveränderung des Wirbelkörpers, dem Wirbelgleiten kommen. Häufig betroffen sind die Bewegungssegmente der unteren Lendenwirbelsäule. Die durch den Wirbelkörperersatz induzierte Enge des Spinalkanals verursacht durch Druck auf das Nervensystem ähnliche Beschwerden wie auch die Spi-

nalkanalstenose, oft geht jedoch eine längere Episode an Rückenschmerzen voraus.

Zu Klärung der Diagnose tragen heute – neben einer exakten Anamneseerhebung und der klinischen Untersuchung – moderne Untersuchungsverfahren wie Magnetresonanztomographie (MRT) und Computertomographie (CT) sowie gegebenenfalls eine neurophysiologische Klärung möglicher Nervenschäden bei.

Therapeutisch ist grundsätzlich bei noch erträglichen Beschwerden und Nichtvorhandensein neurologischer Ausfallerscheinungen eine konservative symptomorientierte Behandlung über zirka sechs Wochen angebracht. In diesem Zusammenhang von besonderer Bedeutung scheint das regelmäßige Nachvollziehen

erlernter krankengymnastischer Übungen sowie ein rückengerechtes Verhalten zu sein.

Die Frage „Operieren oder nicht?“ stellt sich bei Anhalten von Beschwerden über diesen Zeitraum hinaus. Leichtere Gefühlsstörung oder der alleinige Verlust der Muskeleigenreflexe ohne Schmerzen stellen dabei keine zwingende Operationsindikation dar. Starke Schmerzen, die anhalten oder aber in Intervallen wiederkehren und die Lebensqualität mindern, können wiederum ein Grund für eine Operation sein.

Absolut indiziert ist allerdings eine Operation im Falle von schweren neurologischen Störungen. Der Eingriff sollte dann möglichst schnell erfolgen, um eine Rückbildung der neurologischen Störung nicht zu gefährden. ■

Malerwerkstätte MIGNON in Aßlar

Gesund Wohnen mit Kalk-Wohlfühlputzen

Gesundes Wohnen ist kein Trend für besonders Gesundheitsbewusste, denn die Qualität der Atemluft in Innenräumen betrifft uns alle. Und hier kann ein natürlicher Kalkputz vieles bewirken: Zum Beispiel die Reduzierung von Schadstoffen, Bakterien und Keimen aus der Raumluft sowie den Abbau von Gerüchen bis hin zur Verhinderung von Schimmelpilzbildung. Unsere verwendeten Kalk-Naturputze und -farben bestehen ausschließlich aus natürlichen Rohstoffen. Hergestellt wird dieser heute noch wie vor tausend Jahren: Traditionell in Handarbeit, produziert wird verantwortungsvoll und regional in Deutschland. Diese Naturkalk-Oberflächen sind frei von Titandioxid, Kunststoff, Plastik und anderen chemischen Stoffen, wie z. B. Lösemittel, Konservierungsstoffe oder Chemikalien, die aus Erdöl hergestellt werden. Weitere Infos und viele Beispiele unter www.maler-mignon.de



Mit natürlichen Farbpigmenten - wie Sie die Natur uns bietet - verleihen wir ihrem Raum eine unvergleichlich schöne und harmonische Farbwirkung. In unserem Ausstellungsraum zeigen wir Ihnen gerne nach vorheriger Absprache zahlreiche Original-Oberflächenmuster und Beispiele für eine natürliche Raumgestaltung. Wir beraten Sie gerne! Telefon: **06441-981070** oder info@maler-mignon.de



Experte für Endoprothetik und Wechselendoprothetik



v.l.n.r.: Dr. med. Josef Dürager, Stefanie Bauer, Dr. med. Lucas Berger

Dr. Michael T. Kremer, ein renommierter Experte für Endoprothetik und Wechselendoprothetik wird Chefarzt in der ATOS Orthopädischen Klinik Braunfels!

Neben den beiden Chefärzten Dr. med. univ. Lucas Berger und Dr. med. univ. Josef Dürager arbeiten zahlreiche ärztliche Kollegen und ein top Pflegepersonal rund um die Uhr zum Wohle der Patienten. „Endoprothetik ist Teamarbeit“, so Berger. Durch die hohe Spezialisierung der Klinik arbeiten alle Bereiche, beginnend in der Sprechstunde, über die Patientenaufnahme, Sozialdienst und Physiotherapie, Hand in Hand. „Nur so lässt sich ein optimales Ergebnis und eine bestmögliche Zufriedenheit unserer Patienten erreichen“, so Dürager weiter.

Doch die Klinik, unter der neuen kaufmännischen Leitung von Frau Stefanie Bauer, ruht sich nicht auf den bisherigen Erfolgen aus. „Stillstand bedeutet Rückschritt. Aus diesem Grund entwickeln wir uns stets weiter. Mit Dr. Michael Kremer konnten wir einen renommierten Experten für Endoprothetik und Wechselendoprothetik gewinnen,“ so die neue kaufmännische Leitung Stefanie Bauer, die seit 1. Juli 2023 die Führung der Klinik übernommen hat.



Neuer Chefarzt – Dr. Michael T. Kremer – ATOS Orthopädische Klinik Braunfels.

Dr. Michael Kremer war nach Abschluss seiner Facharztausbildung zunächst als Oberarzt, später als Leitender Oberarzt in der Unfallklinik Frankfurt tätig.

Nach Erlangung der Zusatzbezeichnung Spezielle Unfallchirurgie spezialisierte sich Dr. Kremer zunehmend auf orthopädische und endoprothetische Eingriffe und erwarb die Zusatzbezeichnung Spezielle Orthopädische Chirurgie.

Hiernach leitete er sehr erfolgreich ein Endoprothesenzentrum der Maximalversorgung der BGU. „Die Endoprothetik hat mich immer schon fasziniert. Es ist beeindruckend welche Lebensqualität Menschen mit einem Gelenkersatz zurückgewinnen können.“

Leider gibt es auch Patienten, bei denen es durch ein künstliches Gelenk zu Komplikationen kommen kann. „Wenn Schmerzen bei bereits vorhandenen Prothesen auftreten, ist es für mich eine besondere Herausforderung die Ursache zu finden und diese zu beheben,“ so Kremer weiter.

Neben der Primärendoprothetik ist es seine Hauptaufgabe im Bedarfsfall auch eine Prothese zu tauschen. Zuerst wird genau untersucht, wo die Ursache der Beschwerden liegt. Es könnte sein, dass sich ein Teil der Prothese gelockert hat oder ein mechanisches Problem vorliegt. Manchmal sind es aber auch muskuläre Defizite die zu Beschwerden führen. Um das festzustellen, muss eine genaue Untersuchung durchgeführt werden. Wenn es sich um eine Lockerung handelt, führt meist kein Weg daran vorbei die Prothese zu tauschen.

Eine intensive Planung spielt auch in der Wechselendoprothetik eine entscheidende Rolle. Man muss aber auch sehen, wie der Knochen nach der Entfernung der lockeren Prothese aussieht. Hier spielt die Erfahrung des Operators eine entscheidende Rolle, um auch auf unvorhersehbare Situation adäquat reagieren zu können.

Zudem braucht man auch eine Vielzahl an Prothesenmodellen im „Schränk“, um für alle Situationen vorbereitet zu sein. Manchmal kann man ein Standardmodell einbauen, bei größeren Defekten am Knochen kann es aber auch sein, dass eine Individualprothese notwendig ist. Das geht nur in entsprechenden Zentren mit großer Expertise. „Ich bin froh, die optimalen Bedingungen in Braunfels vorgefunden



Dr. Anna-Maria Fritzsche
ATOS Orthopädische
Klinik Braunfels

zu haben.“ Dr. Kremer ist mit seinen Erfahrungen bekannt dafür, die perfekte Lösung für jeden einzelnen Patienten zu finden.

In seiner Funktion erweitert Dr. Kremer das Chefarzt-Team um Dr. Josef Dürager und Dr. Lucas Berger in der ATOS Orthopädischen Klinik Braunfels. Die beiden Österreicher leiten die Orthopädische Abteilung der Klinik Braunfels seit 2021 und konnten diese mit ihrem Wirken seitdem auf ein neues Top-Niveau heben.

So gelang es der ATOS Orthopädischen Klinik Braunfels unter der Leitung von Dr. Dürager und Dr. Berger, laut Klinikkompass unter die TOP-50 Kliniken Deutschlands (Referenzjahr 2021) im Bereich Hüft- und Knieendoprothetik vorzustoßen. Damit ist sie die einzige Klinik in Mittelhessen, die diese Auszeichnung erlangen konnte. Dies bestätigt auch das PKV-Siegel für Qualität und Service. Die Auszeichnungen attestieren zum wiederholten Male die überdurchschnittliche Behandlungs- und Servicequalität in den Bereichen Hüftgelenkersatz, Kniegelenkersatz sowie Knieprothesenwechsel. ■

Die Plastische und Ästhetische Chirurgie (Teil 1/5)

Ein Fachgebiet stellt sich vor

Die meisten Menschen, die dem Fachgebiet der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie noch nicht als Patienten begegnet sind, verbinden meistens die „Schönheitschirurgie“ damit. Dieser Gedanke ist zwar prinzipiell nicht falsch, jedoch ist die ästhetische Chirurgie – wie es korrekt heißt, wenn der Facharztstandard des Plastischen und Ästhetischen Chirurgen dahinter steht – nur eine von vier Säulen des komplexen Fachgebietes.

Nach Abschluss des Medizinstudiums muss ein frisch approbierter Arzt im Rahmen einer sechsjährigen Facharztausbildung seine Qualifikation zum Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie erwerben. Dieses geschieht dadurch, dass er zum einen seine Facharztausbildung an einer von der Ärztekammer ermächtigten Weiterbildungsstätte absolviert und zum anderen in diesem Zeitraum unter anderem eine bestimmte Anzahl an Operationen unter fachärztlicher Leitung durchführt.

Nach Vollendung der Ausbildung durch Erfüllung der operativen Kriterien in dem geforderten Zeitraum, wie auch unter Berücksichtigung der psychosozialen Voraussetzungen des Kandidaten, kann der Facharztkandidat sich nun mit dem entsprechenden Zeugnis zur Facharztprüfung anmelden und diese absolvieren.

Das Fachgebiet, das er von nun an vertritt und in dem er ausgebildet wurde umfasst folgende Bereiche:

- Rekonstruktive Chirurgie
- Handchirurgie
- Ästhetische Chirurgie
- Verbrennungschirurgie



Obwohl die Ausbildung eines Plastischen Chirurgen alle o.g. Fachbereiche umfasst, finden meistens im Laufe des Weiteren beruflichen Lebens Spezialisierungen statt. Diese passen sich häufig den beruflichen Umständen an. So werden Plastische Chirurgen an Kliniken mit eigenen Abteilungen, so wie an den Lahn-Dill-Kliniken in Wetzlar, häufig nahezu das gesamte Fachgebiet vertreten und durch vorhandene Expertise mit langjähriger Erfahrung und logistischen Möglichkeiten (ambulant,

stationär, intensivmedizinische Versorgung, etc...) anbieten.

In dem Spektrum der Verbrennungsmedizin werden jedoch Verbrennungsoffer nur bis zu einer verbrannten Körperoberfläche von 20 Prozent weiter behandelt. Patienten mit höhergradigen Verbrennungen werden nach Erstversorgung an Kliniken verlegt, an denen die entsprechenden Abteilungen der plastischen Chirurgie über eine spezialisierte Verbrennungseinheit verfügen (Verbrennungszentren).



Dr. med. Tomislav Dodic, MBA

Chefarzt der Klinik für Plastische, Ästhetische und Handchirurgie
Klinikum Wetzlar
Facharzt Lahn-Dill-Ästhetik
Zentrum für Problemwunden

In den vier kommenden Ausgaben erläutere ich die Säulen der Plastischen Chirurgie (Rekonstruktive Chirurgie, Handchirurgie, Ästhetische Chirurgie und Verbrennungschirurgie) und stelle vor, welche Möglichkeiten es am Klinikum Wetzlar gibt. ■


Malteser
...weil Nähe zählt.



Die Malteser in Wetzlar und Lahn-Dill
Unsere Angebote und Leistungen für Sie

- > **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.
- > **Jugendarbeit** Lachen, Helfen, Lernen und Glauben. Unsere Gemeinschaft von Kindern und Jugendlichen.
- > **Besuchs- 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.

Kontakt

- > Malteser Hilfsdienst e.V., Christian-Kremp-Str. 17, 35578 Wetzlar
 Telefon: 06441 9494-203, E-Mail: verwaltung-wetzlar@malteser.org, Internet: www.malteser-wetzlar.de

Reizdarm: Wenn der Darm verrückt spielt

Über die Ursachen von Durchfall, Blähungen, Verstopfung und Krämpfen

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist die häufigste Erkrankung des Verdauungstraktes in den modernen Industrienationen. Etwa 11% der Bevölkerung sind davon betroffen. Zu den typischen Beschwerden, die nicht alle gleichzeitig auftreten müssen, gehören Durchfall, Blähungen, Krämpfe und Verstopfung.



Das Krankheitsbild ist nicht einheitlich und kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Gemein ist, dass keine andere definierte Erkrankung vorliegt, welche die Beschwerden verursacht. Das RDS ist eine chronische Erkrankung, die das Allgemeinbefinden der Betroffenen erheblich beeinträchtigt.

Wie wird die Diagnose eines Reizdarmsyndroms (RDS) gestellt?

Es gibt keinen Test und keine Untersuchung, mit der sich die Diagnose unmittelbar stellen lässt. Viele Erkrankungen des

Magen-Darm-Traktes können zu Durchfällen, Darmkrämpfen, Blähungen oder Verstopfung führen. Um ein RDS festzustellen, müssen zunächst andere zum Beschwerdebild passende Krankheiten ausgeschlossen werden. Dabei finden die aktuelle Situation des Patienten, seine Krankengeschichte sowie die Symptome Berücksichtigung. Eine körperliche Untersuchung, die Untersuchung von Blut und Stuhl, eine Ultraschalluntersuchung und der Ausschluss einer

gynäkologischen Erkrankung stehen am Anfang der Diagnostik. Daraus ergeben sich Hinweise auf die Ursache. In der Regel ist dann zusätzlich eine Spiegelung von Magen und Darm erforderlich um beispielsweise eine Tumorerkrankung oder eine Darmentzündung auszuschließen. Abhängig vom Beschwerdebild und den erhobenen Befunden können sich weitere Untersuchungen anschließen, z.B. Tests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten.



Dr. Roger Agne
Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

Welche Ursachen hat das Reizdarmsyndrom?

Das RDS ist eine komplexe Erkrankung, an deren Entstehung das Nervensystem des Darmes, das Immunsystem, genetische Faktoren, zelluläre- und molekulare Vorgänge und die Psyche beteiligt sein können. Dabei können ähnliche Beschwerden individuell sehr unterschiedliche Ursachen haben.

ORTE ZUM WOHLFÜHLEN IN WETZLAR

Alloheim Senioren-Residenzen „Lahnblick“, „Casino Wetzlar“ und „Philosophenweg“



Aktiv leben in der Residenz

Wir bei Alloheim wollen Ihnen ein echtes Zuhause schaffen. Bei uns bekommen Sie mehr als „nur“ professionelle Pflege: Dank liebevoller Zuwendung, aktivierender Betreuung durch unser motiviertes Personal und frischen Mahlzeiten fühlen sich unsere Bewohner bei uns sehr schnell wohl und heimisch.

Wir bieten außerdem in der Residenz „Casino Wetzlar“ die Betreuung für den Bereich „Junge Pflege“ an.

Unsere Leistungen

- + Vollstationäre Pflege und Betreuung
- + Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- + Pflege demenziell erkrankter Menschen
- + Betreutes Wohnen



Wir suchen

Pflegefachkräfte und Pflegeassistenten (m/w/d) zur Unterstützung unseres Teams.

Jetzt bewerben und schon morgen ein Teil der Alloheim-Familie werden.

Alloheim Senioren-Residenz „Lahnblick“ | Steighausplatz 14 | Telefon +49 6441 44690 | wetzlar@alloheim.de
 Alloheim Senioren-Residenz „Casino Wetzlar“ | Kalsmuntstraße 68-74 | Telefon +49 6441 21030 | wetzlar-casino@alloheim.de
 Alloheim Senioren-Residenz „Philosophenweg“ | Philosophenweg 11 | Telefon +49 6441 448850 | philosophenweg@alloheim.de

Folgende Faktoren können eine Rolle spielen:

1. Bewegungsstörungen des Darmes
2. Ein veränderter Gallensäurestoffwechsel (z.B. nach Gallenblasenentfernung)
3. Eine veränderte Schleimhautfunktionen, die sich in einer gestörten Barriere und Sekretion äußert
4. Eine Überempfindlichkeit der Darmnerven
5. Darminfektionen können RDS Symptome triggern
6. Veränderungen im Immunsystem des Darmes
7. Veränderungen der Nerven in den Darmwänden
8. Eine veränderte Dichte von Drüsenzellen des Darmes und deren Aktivität
9. Veränderungen von enzymvermittelten Prozessen
10. Ein Verändertes Muster der Fettanteile im Stuhl
11. Veränderungen der Signalverarbeitung in verschiedenen Hirnarealen
12. Eine reduzierte parasymphatische Aktivität
13. Veränderungen der Hormonspiegel
14. Es kann eine genetische Prädisposition existieren
15. Epigenetische Faktoren können in die Genese von RDS involviert sein

Wie behandelt man ein Reizdarmsyndrom?

Das RDS ist ein heterogenes Krankheitsbild in Bezug auf Genese und Manifestation der Symptome und die resultierenden Beeinträchtigungen im Alltag. Damit korrespondiert ein breites Spektrum potenziell wirksamer Behandlungsprinzipien. Welche Methoden in welchem Einzelfall helfen, muss individuell ermittelt werden und ist nicht immer vorhersehbar.

Neben Medikamenten haben sich Bewegung, regelmäßiger Sport und sogar Yoga als hilfreich erwiesen. Selbst Akupunktur und Moxabehandlung werden in der aktuellen ärztlichen Leitlinie als Optionen erwähnt. Da sich psychische Belastungen und Stress

ungünstig auf das RDS auswirken, können auch Entspannungsmethoden und in Einzelfällen eine Psychotherapie indiziert sein. Eine allgemeine Ernährungsempfehlung gibt es nicht.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Besonderheiten müssen aber individuell berücksichtigt werden. Ferner kann eine zeitlich begrenzte spezielle Diät (Low-Foodmap-Diät) gelegentlich helfen. Andere Diäten werden derzeit nicht empfohlen.

Die medikamentöse Behandlung richtet sich nach dem Beschwerdebild. Es wird unterschieden, ob die Verstopfung, der Durchfall oder ein wechselndes/gemischtes Stuhlverhalten im Vordergrund stehen und ob Schmerzen oder Blähungen vorkommen.

Dazu stehen verschiedene Pharmaka zur Verfügung. Unter den pflanzlichen Stoffen werden Pfefferminzöl (Schmerzen und Blähungen), Berberin (Schmerz, Durchfall), Carmit (Schmerz, Blähungen) und Padma Lax (Schmerz, Blähungen, Obstipation) empfohlen. Ferner haben sich eine Vielzahl von Probiotika (enthalten lebende Mikroorga-

nismen) bewährt. Die Auswahl sollte abhängig vom Beschwerdebild getroffen werden.

Trotz seiner Häufigkeit ist das RDS ein komplexes und oft schwierig zu behandelndes Krankheitsbild, das ärztliche Expertise und bis zum Behandlungserfolg auch oft einen langen Atem braucht. ■

DIE NÄCHSTE AUSGABE DES
GESUNDHEITSKOMPASSES
ERSCHEINT AM
04. JANUAR 2024

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

Keine Angst vor „Grauem Star“

Der graue Star, medizinisch auch Katarakt genannt, beschreibt eine Trübung der eigentlich klaren Linse des Auges. Ist diese Trübung weit vorangeschritten, so kann man in den Pupillen von Erkrankten ggf. diese gräuliche Eintrübung in der sonst schwarzen Pupille erkennen.

Diese Beobachtung hat sehr wahrscheinlich vor vielen hundert Jahren zur Begrifflichkeit des grauen Stars geführt. Das Wort Star rührt vermutlich vom starrenden Gesichtsausdruck der Patienten her, die z.B. durch eine Katarakt eine deutliche Sehverschlechterung aufweisen.

Nach der Geburt ist die menschliche Augenlinse klar, transparent und ohne Trübung. Nur in sehr seltenen Fällen kann bereits bei der Geburt oder in

den ersten Lebensjahren ein grauer Star vorhanden sein bzw. sich entwickeln. Risikofaktoren hierfür sind z.B. Entzündungen des Fetus im Mutterleib wie z.B. bei Röteln oder bei sehr seltene Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. der Galaktosämie.

Im Laufe des Lebens trübt sie sich die Augenlinse allerdings physiologischer Weise zunehmend ein. Dies ist ein ganz normaler Alterungsprozess. Weitere, aber weitaus seltenere Ursachen als das Lebensalter für eine Linsentrübung können z.B. andere Operationen im Auge, die Einnahme von bestimmten Medikamenten, wie z.B. Kortison, seltenere Stoffwechselerkrankungen oder auch Augenverletzungen, wie z.B. durch einen Tennisball, Faustschlag etc. sein. Meistens ist eine dezente und langsam zunehmende Linsentrübung für

den Patienten zunächst ohne größere Symptome. Hat aber eine Katarakt eine bestimmte Schwelle überschritten, so können ganz typische Beschwerden bei den Betroffenen auftreten. Hierzu zählen z.B. eine Verringerung der Sehkraft oder eine starke Blendempfindlichkeit. Letztere macht sich oftmals beim nächtlichen Autofahren bemerkbar, wenn ein Betroffener von den entgegenkommenden Fahrzeugen sehr stark geblendet wird. Weitere Symptome können ein verschwommenes und getrübbtes Sehen („wie im Nebel“) oder eine Abbläsung von Farben sein.

Bei Neugeborenen und Kindern wird eine Katarakt in der Regel bei den nach der Geburt und beim Kinderarzt stattfindenden Untersuchungen festgestellt und es erfolgt dann eine Überweisung zum Augenarzt. Bei Erwachsenen empfehlen sich regelmäßige Kontrolluntersuchungen, ob bereits ein grauer Star vorliegt und ob dieser ggf. bereits zu Beeinträchtigungen des Seheindrucks geführt hat.

Hat die Linsentrübung einen bestimmten Punkt überschritten und bestehen beim betroffenen Patienten entsprechende Symptome, kann Ihr Augenarzt in einer klinischen Untersuchung das Vorliegen und/oder den aktuellen Stand der Linsentrübung feststellen. Liegen dann bei einer diagnostizierten Katarakt zusätzlich subjektiv empfundene Einschränkungen des Sehvermögens beim Patienten vor, so kann über die Durchführung einer Kataraktoperation nachgedacht werden.

Die ursprüngliche Behandlungsmethode eines grauen Stars, die bereits vor vielen hundert Jahren in der Literatur zu finden ist, wird als „Starstechen“ bezeichnet. Bei dieser Methode wird die Linse mittels eines Instruments nach hinten in den Glaskörper luxiert und



Prof. Dr. med. Thomas Bertelmann
FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde
Wetzlar

verbleibt dort. Da keine neue Kunstlinse implantiert werden konnte, blieb das Sehen der damals operierten Patienten allerdings recht schlecht. Die heutige Form der Kataraktoperation, genannt „Phakoemulsifikation“, ist im Vergleich zu allen Vorgängermethoden eine sehr schonende Art, die eigene Linse aus dem Auge zu entfernen und eine Kunstlinse an den selben Ort wieder zu implantieren.

Das eine Kunstlinse, also eigentlich ein nichtorganischer Fremdkörper, vom Auge überhaupt akzeptiert wird, ist einem Zufall aus dem zweiten Weltkrieg zu verdanken. Hier hatte ein Pilot ein Trümmerteilchen aus Plexiglas ins Auge bekommen und es wurde damals von den Augenchirurgen nicht entfernt. Mit großem Erstaunen wurde im weiteren Verlauf festgestellt, dass ein menschliches Auge gewisse Fremdkörper und eben auch eine Kunstlinse akzeptiert.

Bei der Durchführung einer Phakoemulsifikation werden nur sehr kleine Zugänge ins Auge und somit zur eigenen Linse benötigt; die Linse wird schonend mit Ultraschallenergie zerkleinert

mg^o 360



Wir sind
°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



Abb. 1 links: Auge mit „Grauem Star“. Die Trübung der Linse erscheint grülich in der sonst schwarzen Pupille. Bild 2 Rechts: Klare Kunstlinse nach erfolgter Kataraktoperation (Bildarchiv ocularis.pro)

und die entstehenden Fragmente dann aus dem Auge abgesaugt. Den Abschluss einer solchen Grauen Star Operation bildet dann die Implantation einer faltbaren Kunstlinse, die sich hinter der Pupille selbst wieder entfaltet und sich selbst positioniert.

Die Rate an ernsthaften Komplikationen ist gesamthaft sehr gering, dennoch können wie bei jedem Eingriff auch solche auf-

treten. Es ist daher sehr wichtig, den richtigen Zeitpunkt für eine Operation im Zusammenspiel von Patient und Augenarzt festzulegen, um ein möglichst gutes Nutzen-Risiko-Profil der OP zu erzeugen. Neueste Entwicklungen lassen sogar eine Operation mittels Lasertechnik zu. Ob sich diese Methode dauerhaft durchsetzen wird, bleibt abzuwarten. Ein ganz wichtiger Punkt vor der Operation ist die Festlegung

der Art der zu implantierenden Linse. Hier reicht das Spektrum mittlerweile von monofokalen Standardlinsen bis hin zu Premiumlinsen, die neben einer bestehenden Kurz- oder Weitsichtigkeit auch eine Hornhautverkrümmung korrigieren

können. Multifokale Linsen versuchen, eine Gleitsichtbrille zu imitieren. Auch sog. EDOF-Linsen weisen einen erweiterten Fokusbereich auf und weitere Linsentypen bieten eine gewisse Filterfunktion für blaues Licht („Blaufilterlinsen“). ■

Fazit:

Mit etwa 650.000 Kataraktoperationen in Deutschland jährlich ist diese Operation eine der am häufigsten durchgeführten Operationen. Neueste Operationstechniken haben die Ergebnisse in den letzten Jahren sehr deutlich verbessert. Die Komplikationsrate ist insgesamt sehr niedrig, dennoch hat jeder Eingriff auch seine potentiellen Komplikationen! Besprechen Sie mit Ihrem Augenarzt den Zeitpunkt des Eingriffs sowie die Wahl der zu implantierenden Linse für ein bestmögliches individuelles Operationsergebnis vor der geplanten Operation.



**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.: 0 27 76 / 91 9 - 0
E-Mail: info@rzmh.de

www.rheumazentrum-mittelhessen.de



© first-art.de

Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen.



**TAUNUS
APOTHEKE**
AM STOPPELBERG

Volpertshäuser Straße 12
35578 Wetzlar
Telefon 08441 71115

Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Samstag 8.00 bis 13.00 Uhr

Info@taunus-apotheke-wetzlar.de
taunus-apotheke-wetzlar.de

**ERNST LEITZ
APOTHEKE**

Sportparkstraße 2
35578 Wetzlar
Telefon 08441 6697101

Mo. bis Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 9.00 bis 12.00 Uhr

Info@ernst-leitz-apotheke.de
ernst-leitz-apotheke.de

Schlafstörungen bei M. Parkinson

„Ich schlief schlecht und erwachte als Greisin“. Haben Sie sich nach einer schlaflosen Nacht schon einmal 20 Jahre älter gefühlt? Eine Studie zeigt, dass dies nicht nur subjektiv ist. Bereits eine einzige Nacht ohne ausreichend Schlaf kann dazu führen, dass das Gehirn vorzeitig altert. Durch die fehlende nächtliche Regeneration treten Veränderungen in der Feinstruktur des Gehirns auf, die normalerweise erst ein oder zwei Jahre später zu erwarten wären. Gut, dass sind jetzt keine 20 Jahre, aber es läppert sich schnell zusammen und eh Sie sich versehen, ist Ihr Gehirn über 90. Die gute Nachricht: diese Alterserscheinungen sind reversibel. Das Gegenmittel: Schlaf. Von wegen, der lässt sich nicht nachholen!

Vorwort - Zitat aus dem Journal „im Dialog“ von System Dialog Med AG Köln



Foto: pisauikan, pixabay.com

Schlafstörungen bei Parkinson-Syndromen (PS)

Schlafstörungen bei Parkinson-Syndromen, ob typisch oder atypisch, sind häufig und werden von sehr vielen Patienten beklagt. Bis zu 90 % der Betroffenen klagen im Laufe der Erkrankung darüber. Leider sind die Ursachen sehr vielschichtig

und eine Therapie ist nur dann hilfreich, wenn sie spezifisch erfolgt.

Ein- und/oder Durchschlafstörungen mit Früherwachen

Eine häufige Ursache von Durchschlafstörungen ist die nächtliche Unbeweglichkeit und Steifheit mit Schwierigkeiten, sich automatisch und unbewusst im Bett zu drehen, so dass der Versuch, die Lage zu ändern, zum Erwachen führt. Dabei kann eine Aufdosierung der nächtlichen dopaminergen Medikation, z.B. in Form eines abendlichen L-Dopa-Retard- oder -Depot- Präparates sinnvoll sein. Auch eine zweite Gabe von L-Dopa beim ersten Erwachen nach 24 Uhr ist möglich.

Nächtliche Verkrampfungen (Dystonien) in den Füßen und Wadenkrämpfe können das Durchschlafen stören und ebenfalls zu Durchschlafstörungen führen. In diesem Fall kann versucht werden, L-Dopa als lösliche Tablette bei Bedarf einzusetzen. In einigen Fällen hilft bereits Magnesium. Außerdem konnte in einer Studie gezeigt werden, dass auch der Einsatz von Rotigotin-Pflaster zu einer Verbesserung der nächtlichen und insbesondere der frühmorgendlichen Symptome führen kann.



Dr. med. Ilona Csoti

Ärztliche Direktorin
FÄ f. Neurologie & Psychiatrie
Gertrudisklinik Biskirchen

Durchschlafstörungen durch nächtliches Wasserlassen

Auch ein vermehrter nächtlicher Harndrang kann zu gehäuften Schlafunterbrechungen führen. Dieser wird häufig durch die Krankheit selbst verursacht, internistische oder urologische Erkrankungen sollten jedoch zuvor durch eine ärztliche Untersuchung ausgeschlossen werden. Wenn sich eine solche Erkrankung nachweisen lässt, zum Beispiel eine Herzschwäche oder eine Harnblasenentzündung, muss dies zunächst parallel behandelt werden.

Bei männlichen Patienten ist eine Untersuchung der Prostata erforderlich, da die gutartige Vergrößerung der Vorstehdrüse sehr häufig ist und ebenfalls zu Blasenentleerungsstörungen führen kann. Liegt die Ursache in der Parkinson-Erkrankung selbst, kann eine Anpassung der nächtlichen bzw. abendlichen Parkinsonmedikation hilfreich sein. Werden Medikamente zur Verminderung des nächtlichen Harndrangs eingesetzt, muss dieses unbedingt unter ärztlicher Kontrolle und unter Beachtung möglicher Nebenwirkungen wie

Praxisübernahme
in Wetzlar

We | ZAHN

PRAXIS FÜR MODERNE
ZAHNHEILKUNDE

AUTHENTIZITÄT
LEIDENSCHAFT
INNOVATION

AHMAD ALI
Zahnarzt

Hausertorstraße 47a | 35578 Wetzlar
T 06441 50011 0 | F 06441 50011 22

Restharnbildung, Halluzinationen oder Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen erfolgen.

Ein- und Durchschlafstörungen durch unruhige Beine

Periodische Beinbewegungen im Schlaf und unruhige Beine im Sinne eines Restless-Legs-Syndroms (RLS) kommen ebenfalls häufig vor und können das Einschlafen oder auch die Schlafkontinuität stören. Auch in diesem Fall kann eine Anpassung der nächtlichen dopaminergen Medikation zu einer Besserung führen.

Traum Schlaf-verhaltensstörung

Parkinson-Patienten, die während des Schlafes ihre Träume ausagieren, also singen, lachen, weinen, schreien, um sich Schlagen oder gar aus dem Bett fallen, leiden unter einer Traum Schlaf-verhaltensstörung, auch REM-Schlaf-Störung genannt, aus dem Englischen für **Rapid Eye Movement** – Schnelle Augenbewegungen.

In der Tat bewegen sich unsere Augen sehr schnell hin und her, wenn wir träumen. Allerdings bemerkt dies nicht der Betroffene selbst, sondern sein Bettpartner/Angehöriger. Durchaus könnte das im Sommer bei offenem Fenster auch den Nachbarn betreffen oder in einer Klinik den Mitpatienten im Doppelzimmer. Diese Schlafstörungen kann sehr früh auftreten, auch schon viele Jahre vor Auftreten der ersten motorischen Auffälligkeiten.

Bei Albträumen, zum Beispiel bei aggressiven oder beängstigenden Traum inhalten, kann es auch zu Selbst- oder Fremdverletzungen kommen. In diesen Fällen sollte eine Behandlung mit Melatonin erfolgen, oder (off-label) mit Clonazepam in niedriger Dosierung. Wichtig ist es, die Traum Schlaf-verhaltensstörung von einer möglichen nächtlichen

psychotischen, also wahnhaften Symptomatik mit Halluzinationen oder auch nächtlichen Verwirrheitszuständen abzugrenzen, da diese Störungen einer grundsätzlich anderen Behandlung bedürfen.

Oft ist diese Unterscheidung durch eine ausführliche ärztliche Befragung von Betroffenen und Angehörigen allein nicht zu treffen.

Schlafstörung durch Depressionen

Depressionen können bei Betroffenen der Parkinson-Krankheit als eigenständige Erkrankung vorausgehen oder auch als Folge der Krankheit im Verlauf auftreten. Ein Teil dieser Patienten wird im Rahmen der Depression innerlich sehr unruhig und kann schlecht ein- und durchschlafen. Auch ein frühes Erwachen wird bei Depressionen beobachtet. Bei diesen Patienten können psychotherapeutische Verfahren oder schlafanstoßende Antidepressiva zum Einsatz kommen.

Nichterholsamer Schlaf durch Schlaf-Apnoe-Syndrom

Bei Patienten, welche sehr laut schnarchen, kann es zu Atemaussetzern im Schlaf kommen, genannt Schlaf-Apnoe-Syndrom. Man kann diese Störung durch eine Untersuchung im Schlaflabor nachweisen und wenn die Atemaussetzer sehr lang anhalten, kann diese Störung durch eine Maskentherapie gelindert oder gar behoben werden. Es gibt unterschiedliche Masken, am häufigsten kommt die CPAP-Therapie zum Einsatz. CPAP steht für „Continuous Positive Airway Pressure“, übersetzt bedeutet das: kontinuierlicher Atemwegsüberdruck. Bei der CPAP-Therapie wird während des Schlafs mit einem leichten Überdruck Raumluft über eine Maske in die Atemwege gepumpt.

Nebenwirkung von Medikamenten

Letztlich kann sich auch die oft umfangreiche erforderliche Medikation negativ auf die Schlafqualität auswirken. So können Dopaminagonisten insbesondere in hohen Dosen, Anticholinergika, Amantadin oder MAO-B-Hemmer zu erhöhter Schlafunterbrechung, vermehrten Wachphasen oder nächtlichen Verwirrheitszuständen führen. Ihr Einsatz ist bei Schlafstörungen entsprechend kritisch zu überprüfen. MAO-B-Hemmer sollten aus diesem Grund morgens und Amantadin nicht nach 16.00 Uhr eingenommen werden.

Erhöhte Tagesmüdigkeit

Infolge dieser verschiedenen Schlafstörungen leiden sehr viele Parkinson-Patienten unter einer exzessiv erhöhten Tagesmüdigkeit, sogar zum Teil mit Sekundenschlaf oder Einschlafattacken.

Die zuvor genannten nächtlichen Schlafstörungen mit ihren Ursachen, aber auch die dopaminerge Medikation, können dieses Problem verstärken. Hier ist insbesondere auf die gravierenden Gefahren beim Bedienen von Maschinen oder Führen eines Kraftfahrzeugs hinzuweisen. Betroffene von ungewolltem Einschlafen oder Schlafattacken gelten als nicht fahrtauglich.

Zusammenfassend gibt es also zahlreiche Ursachen für Schlafstörungen bei Parkinson-Patienten, so dass zur Differenzierung ein ausführliches Gespräch zwischen Patienten, Angehörigen und Arzt erforderlich ist. Lassen sich die beschriebenen Probleme oder Phänomene nicht eindeutig zuordnen, ist gegebenenfalls eine videogestützte Polysomnographie im Schlaflabor erforderlich, um eine optimale Therapie einzuleiten.

Sämtliche hier allgemein empfohlenen medikamentösen Maßnahmen müssen unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, der in jedem Einzelfall mögliche Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen prüft, bevor er entsprechende Medikamente verordnet. ●



**STADTHALLEN
WETZLAR**
KONGRESS- UND KULTURZENTRUM




07.10.2023 | 20.00 Uhr
**GERD DUDENHÖFFER -
DEJA VU 2**
Gerd Dudenhöffer spielt
Heinz Becker

08.10.2023 | 18.00 Uhr
BERND STELTER
Hurra, ab Montag ist wieder
Wochenende!

11.10.2023 | 19.30 Uhr
**JESUS WORSHIP
NIGHTS**
Outbreakband Live

13.10.2023 | 20.00 Uhr
WOODY FELDMANN
Live Tour 2023

14.10.2023 | 20.00 Uhr
CALMUS ENSEMBLE
Kosmos der Liebe

15.10.2023 | 17.00 Uhr
**CITY WINDS -
FAMILIENKONZERT**
„Fantasie erleben“ mit
Johannes Scherer (FFH)

17.10.2023 | 09.00 - 16.00 Uhr
**CYBERSICHER-
HEITSGIPFEL**
Outbreakband Live

18.10.2023 | 20.00 Uhr
ÖZCAN COSAR
„JACKPOT“
Comedy

20.10.2023 | 20.00 Uhr
**IM SCHNEE WIRD
NUR DEM TOD
NICHT KALT**
Alpenthriller mit Serien-Stars

(Änderungen vorbehalten)

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

Wenn sich alles dreht!

Das Leben kann schwindelerregend sein. Der Boden schwankt. Die Welt fährt Achterbahn. Alles dreht sich. So erging es Elvira B, als sie morgens den Kopf hob und auf den Wecker schaute. Ihr wurde übel und sie bekam Angst. Kurze Zeit später waren diese Beschwerden glücklicherweise vorüber. Mit solchen Schwindelattacken ist sie nicht alleine. Viele Menschen leiden darunter.

Probleme mit dem Gleichgewicht äußern sich auf unterschiedliche Art und haben zahlreiche Ursachen wie etwa Erkrankungen im Innenohr, wo das Gleichgewichtsorgan sitzt, Störungen im Gleichgewichtszentrum

im Gehirn, Entzündung des Gleichgewichtsorgans, Gefäß-, Herz- und Kreislauf-Probleme, Stoffwechselerkrankungen, Migräne, Tumore oder psychische Probleme. „Wir haben kein Positivempfinden unseres Gleichgewichts.“

Nur im Krankheitsfall und bei einem Ausfall des Gleichgewichtes bemerken wir, wie wichtig dieser sechste Sinn - neben den uns allen täglich bewussten fünf anderen Sinnen (Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Sehen) - tatsächlich ist. Viele Schaltregionen sind am Gleichgewichtssinn beteiligt“, erklärt der Klinikdirektor der Vitos Klinik für Neurologie Weilmünster, Privatdozent Dr. med. Christoph

Best. Mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit von verschiedenen Schwindelerkrankungen zu.

Fehlende Balance

Um im Gleichgewicht durchs Leben zu gehen, arbeiten drei aufeinander abgestimmte Sinnessysteme zusammen: das Gleichgewichtssystem mit dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr, dem Gleichgewichtsnerv und den zuständigen Nervenbahnen im Gehirn. Diese geben uns in Kombination mit den Augen und Sensoren beispielsweise auf der Haut, Muskeln und Gelenken Orientierung im Raum.

Das Gehirn verarbeitet letztlich alle Informationen so, dass wir uns aufrecht und sicher bewegen können. Ist dieses Netzwerk aus unterschiedlichen Sinnesorganen und Nervenbahnen gestört, entsteht Schwindel in den unterschiedlichsten Formen. Viele haben das Gefühl, dass sich alles dreht, andere glauben zu schwanken, nach unten oder oben gezogen zu werden oder zur Seite zu kippen.

Kristalle als Übeltäter

Die häufigste Schwindelform ist der gutartige Lagerungsschwindel. Er tritt wie bei Elvira B. plötzlich auf, wenn die Lage des Kopfes durch Hochschauen, Drehen oder Bücken verändert wird. „Ursache ist eine Ablösung von kleinen Salzkristallen, die durch die Bewegung in die Bogengänge des Ohrs plumpsen und das Gleichgewichtsorgan irritieren. Eine Schwindelattacke ist die Folge. Das ist zwar völlig harmlos, aber für die Betroffenen sehr unangenehm“, sagt PD Dr. med. Christoph Best.

Diese Kristalle lassen sich relativ unproblematisch wieder herauskatapultieren. „Die Behandlung



PD Dr. med. Christoph Best

Klinikdirektor Vitos
Klinik für Neurologie in
Weilmünster

von Lagerungsschwindel ist unser ‚tägliches Brot‘. Wir ‚werfen‘ den Patienten sehr schnell von einer Seite auf die andere. Durch dieses blitzartige Bewegungsmanöver werden die Kristalle aus den Bogengängen herausgeschleudert. Danach zersetzen sie sich und das Problem ist in 90 % aller Fälle behoben.“

Warum sich diese Kristalle bilden und ablösen, ist noch unklar. Bei einem zentralen Lageschwindel liegt die Ursache für den Schwindel nicht im Ohr, sondern im zentralen Nervensystem, beispielsweise nach Hirnblutungen oder bei Multipler Sklerose.

Auch psychische Ursachen möglich

Klagen Patienten über Schwindel muss grundsätzlich zunächst die Ursache geklärt werden. Das ist nicht immer so leicht wie bei Elvira B. „Deshalb lassen wir uns von dem Patienten genau schildern, wann und in welcher Form Schwindelattacken auftauchen, wie lange der Schwindel in welchen Situationen anhält. Eine ausgiebige körperliche Untersu-

chung, Messungen etwa der Nervenleitgeschwindigkeit und radiologische Verfahren folgen. Sollte dies ohne Befund bleiben, muss auch an eine psychische Ursache gedacht werden“ erklärt der Facharzt für Neurologie.

Psychische Belastungen und Krankheiten sind nicht selten Auslöser von Schwindel. Sehr verbreitet ist der Phobische Schwankschwindel. Die Betroffenen fühlen sich benommen, glauben zu schwanken und zu stürzen.



tenstherapie behandeln. Beispielsweise wird hier mit der VR-Technik gearbeitet. Durch eine Spezial-Brille werden die Patienten, die etwa an Höhenangst leiden, mit einer scheinbaren Realität (Virtual Reality) konfrontiert, z. B. beim Besteigen eines Turms. Die Patienten können nun selbst dosieren, wie weit sie gehen wollen.

Durch dieses Training nimmt die Angst in der Regel peu à peu ab und auch der Schwindel ist dann Geschichte. ■

Ausgelöst wird diese Schwindelart durch Angstgefühle (Phobien), die in speziellen Situationen entstehen. In solchen Fällen kommen die Kollegen

der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie „ins Boot.“. Sie können die schwindelerregende Grunderkrankung mit beispielsweise einer Verhal-

Sollten auch Sie von häufig auftretendem Schwindel betroffen sein, dann wenden Sie sich gerne an uns. In unserer Klinik arbeiten verschiedene Berufsgruppen Hand in Hand, um unseren Patienten zu helfen.

IHRE SICHERHEIT

- Termingarantie
- Festpreis
- Sauberkeitsgarantie
- 3D Bad-Planung
- Alles aus einer Hand
- Ihr Partner vor Ort seit 1995
- **400m² große Ausstellung**

Das Magazin „Vollbad“ erhalten Sie beim Gesundheits-Kompass Mittelhessen oder direkt bei Pechanz

WELLNESS FÜR SIE

Schöne Bäder & Wärme

MARKUS PECHANZ

Seit 1995

Besuchen Sie unsere **digitale Ausstellung** www.pechanz.com

Markus Pechanz – Schöne Bäder & Wärme
Schützenstraße 62 b | 35398 Gießen
Tel. 06 41/98 01 70 | www.pechanz.com

**BARRIEREFREI
BAUEN + WOHNEN**

**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 Nicola GmbH & Co. KG
Schanzendstraße 17
35776 Wetzlar

☎ **06441-42605**
✉ info@baugeschaefit-nicolai.de
🌐 www.baugeschaefit-nicolai.de

Wie steht es um das viel zitierte „Kindeswohl“ in unserem Land?

Defizite im gesamten Kinder- und Jugendbereich - nicht nur im Gesundheitswesen

Kinder und Jugendliche stehen verfassungsgemäß unter besonderem Schutz und Fürsorge von Erwachsenen – Eltern, Verwandte, Erzieher, Betreuer in allen Lebensbereichen von Kita, Schule, Vereinen, Ärzten, der Justiz und nicht zuletzt der Politiker, die letztlich über die Finanzierung der großen Aufgabe in Stadt und Land entscheiden. In einer Übersicht werden zum Jahresende 2023 unverändert viele defizitäre „Akut- und Langzeitbaustellen“ angesprochen und angemahnt.



Dass Deutschland als eines der wohlhabendsten Länder der Welt in der Versorgung unserer jüngsten Generation seit Jahrzehnten auf vielen Gebieten – dokumentiert in unzähligen seriös wissenschaftlichen Studien - meist nur im Mittelfeld landet, ist alles andere als ein Ruhmesblatt. Schon eher eine Schande, denn in allen Altersstufen besteht vordringlicher Handlungsbedarf!

Sozial- Familienpolitik

Jeder politisch und gesellschaftlich engagierte Erwachsene muss bei seinen Entscheidungen neben der konkreten Finanzsituation immer auch

individuell emotionale, soziale und kulturelle Folgen seiner meist langjährig weitreichenden Entscheidungen vorbehalten und vorurteilsfrei „zum Wohl der Kinder“ abwägen und dann auch zügig treffen. Zu oft behindern endlose finanzielle, parteiinterne Differenzen sowie bürokratisch formale Hürden dringliche Beschlüsse. Die qualvoll zähe aktuelle Diskussion um die gesetzliche **Kindergrund-sicherung im Bundestag** ist ein negatives Paradebeispiel für Streit auf Kosten der Schwächsten. Nicht nur Berufsverbände wie „Kinder- und Jugendmedizin“, Psychologen/Psychiater und Sozialverbände u.a. „Der Kinderschutzbund“, die sich seit Jahren kompetent mit den kon-

kreten Erfordernissen des Kindeswohls beschäftigen, haben bereits im Vorfeld des aktuellen Gesetzgebungsverfahrens ihre Erfahrungen eingebracht.

Kinderarmut in weiten Teilen Deutschlands ist eine sehr große, reale Baustelle: Doppelbelastung oder Arbeitslosigkeit der Eltern, Alleinerziehung, medizinische und psychosoziale Probleme, aktuell Zusatzbelastungen nach Covidpandemie oder der Ukrainekrieg, Geldsorgen wegen der Inflation sowie bundesweit die sehr hohe, bisher kaum kontrollierte Immigration mit großen, unabwägbaren Integrations- und Inklusionsanstrengungen für jährlich Millionen Zuwanderer dürfen keine Entschuldigung dafür sein, dass Kinder unter Armut, Ausgrenzung und fehlenden Entwicklungschancen leiden. Sozial/Familien/Arbeits- und Finanzminister samt Kanzler tragen große Verantwortung.

Kindergarten, Hort und Kita-mitarbeiter stehen allermeist - bei gesetzlichem Anspruch auf frühe Kleinkindbetreuung - wegen erheblichen Personal-, Kapazitäts- und Ausstattungsdefiziten seit Jahren unter Dauerstress. Eigentlich selbstverständliche Vorgaben wie Raumanzahl, Geräteausstattung oder ausrei-



Dr. Josef Geisz
Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

chende Freizeittflächen zur Entfaltung des kindlichen Bewegungs- und Spieldrangs, die individuelle Förderung von emotionalen, sprachlichen, motorischen sowie sozialen oder interkulturellen Fähigkeiten sind häufig eingeschränkt. Ernährungs- und praktische Lebensberatung der Mütter z.B. gesunde Kost, Hygiene, Gesundheitsprophylaxe u.a. Kindervorsorgen samt Impfschutz, Zahnstatus, Gefahrenprävention erfordern viel Zeit, Geduld und liebevolle Zuwendung.

Die Suche nach qualifiziertem Personal – aber auch wesentlich mehr „gut angelegte“ arbeitsfreudige „Seiteneinsteiger“ wird durch eine unangemessene Vergütung und immer wieder bürokratische Hürden behindert. Dringende Abhilfe tut Not.

Schule und Jugend

Bereits im Prozess der **amtlichen Einschulung** mit Beurteilung der körperlich, geistigen und psychosozialen Reife müssen Maßstäbe angelegt werden, die eine Schulreife oder in einer Vorschulzeit die möglichst optimale Entwicklung des Kindes ermöglichen. „Sitzenbleiben“ bereits im 1. Schuljahr wegen ungenügender Leistungen ist

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

eine für alle Beteiligten viel zu häufig das Resultat von Fehleinstufung der Schulreife. Dass viele unserer Schulen den Anforderungen nach ausreichend und gut alters- und funktionsgerecht ausgestatteten **Räumlichkeiten**, Bewegungsflächen für Freizeit und Sport sowie **hygienischen Sanitäranlagen** nicht gerecht werden, ist ein lange angemahnter Schandfleck der Bildungspolitik.

Der mittlerweile beängstigende **Mangel an Lehr- und Betreuungspersonal** einschließlich **Sozialpädagogen** ist auch in der dringend notwendigen Entscheidung über einen geregelten **Ganztagschulbetrieb** mit Betreuungsmöglichkeiten der Schüler eine Herausforderung, die baldige handfeste Entscheidungen verlangt.

Ab 2026 /27 besteht ein Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für vorerst Erstklässler! **Klassen müssen kleiner werden** – 30 sind zu viel! Schule ist seit vielen Jahren schon nicht mehr so „homogen“ wie in früheren Zeiten. Vieles ist für Schüler wie Pädagogen differenzierter und damit meist schwieriger und zeitaufwendiger, ständige Fortbildung – nicht nur in Digitalisierung - dringlicher denn je.

Gesellschaftliche Veränderungen auf allen Gebieten spiegeln sich selbstverständlich auch in den Klassenräumen wider: die aktuell politisch kaum kontrollierte Zuwanderung aus vieler Herren Länder mit unterschiedlichsten Lebensgewohnheiten stellt Lehrer und Schüler täglich vor kaum lösbare Probleme: es geht dabei u.a. um **altersgemäße Integration** mit Sprachangeboten, Sicherung sozialer Akzeptanz und Teilhabe, individuelle psychosoziale Betreuung in Stresssituationen, Erkennung gesundheitlicher Defizite und Beratung in Alltagsfragen. Auch **Inklusion** bleibt eine Dauerherausforderung der Schulpolitik.

Nicht nur in der Grundschule muss die Qualität der Leistungen kritisch hinterfragt werden: Studien wie PISA zu Elementarleistungen wie Lesen, Schreiben und Rechnen zeigen regelmäßig erschreckende Defizite. Das in anderen Ländern seit langem bewährte **Einheitsabitur** für ganz Deutschland mit entsprechenden Lehrplänen für eine Studienplatzgarantie - scheitert an Länderkulturhoheit und Bürokratie. Im Schulcurriculum muss für ältere Schüler eine **Ausbildungsberatung** systematisch und praktisch orientiert etabliert werden.

Gestörte Verhaltensmuster

bedürfen in unserer Gesellschaft bereits schon in Kita und Schule größter Aufmerksamkeit und adäquat konsequenter Reaktionen! **Zunehmende Gewaltbereitschaft** wird in vielfältiger Form bereits in sehr jungen Jahren beobachtet: unangemessene Wutanfälle mit Schreien, Hauen, Kratzen, Spucken in der Kita, später handfeste Schlägereien, erschreckend zunehmend auch der Einsatz von Messer und Pistolen samt Erpressung bis Mord bei Schülern. Auch die zunehmend **verrohende Sprache** wird bereits im frühen Alter zum bedrohend ängstigen Gewaltinstrument und sollte systematisch unterbunden werden.

Eine frühe Information und Hilfsangebote für Kind und Eltern durch Kita, Schule, Psychologen, Verein und Polizei samt Überlegungen zu angemessenen Strafen ist nicht nur im Falle von Gewaltanwendung unverzichtbar.

Ungehemmter Medienkonsum als Sucht mit Dauerberieselung durch Fernseher, Computerspiele, Handy im Dauereinsatz bereits im frühesten Kindesalter als „Tröster zur Beruhigung“ für Kind und Eltern, später im unentbehrlichen Kommunikationseinsatz in jeder freien Minute.



Aktion zu Kinderrechten der Wetzlarer „Schule an der Brühlsbacher“ zum Brückenfest 2023 in der Avignonanlage

Tic-Toc, Facebook und Internet Influencer bestimmen in großen Foren was gerade „in“ ist – leider nicht immer zum Wohl ihrer meist blind folgenden „Follower“. Dieses mittlerweile allgegenwärtige Verhalten – leider auch bei vielen Erwachsenen – muss über Nutzen und Gefahren wiederholt angesprochen werden – einschließlich geregelter Verbot.

Cybermobbing als perfide Form der Gewalt zur Beleidigung einer eher hilflosen Person bis zur Zerstörung der Persönlichkeit des Opfers bedarf besonderer Aufmerksamkeit und empathischer Hilfe bis hin zur juristischen Ahndung.

Künstliche Intelligenz (KI) und „ChatGPT“ auch „Chatbots“ ist mittlerweile ein – auch juristisch abgesichert - universell weit etabliertes Instrument zum schnellen Informationsgewinn in allen Lebensbereichen mit Gewinn und Nutzen. Der Computer wird zum „Gesprächspartner“. Er lenkt autonom das Auto, recherchiert im Internet, schreibt Artikel und Schulaufsätze, berät in allen Lebensfragen und -Lagen, auch medizinisch . . .

Die Gefahr für die nicht nur junge Generation bei ihrem Einsatz in der Schule besteht

► *weiter lesen auf nächster Seite*

Ihr kompetenter Gesundheitsberater

LIEBIG - APOTHEKE



Die Beraterapotheke
am Ufer der Dill





Apotheker René Weigand
Hindenburgstraße 15, 35683 Dillenburg

- ✓ E-Rezepte
- ✓ Homöopathie und Naturheilkunde
- ✓ Online Shop
- ✓ Dunkelfeldvitalblutbetrachtung
- ✓ Inkontinenz- und Pflegehilfsmittelversorgung
- ✓ Darmsanierung
- ✓ Mutter-Kind Apotheke
- ✓ Tierarzneimittel

Beratung, Bestellung, Zustellung 02771 / 23 23 0
Fax für Rezepte und Bestellungen 02771 / 26 19 20
Email für Bestellungen Liebig_Apotheke@t-online.de

P Kundenparkplätze am Ärztehaus



u.a. darin, dass man das eigene Gehirntraining sträflich vernachlässigt und damit das eigene Wissen um Informationsfehler und unverzichtbare sachliche fachliche Kritik einbüßt.

In einer „BLIKK Medien -Langzeitstudie“ (**B**ewältigung/**L**ernverhalten/**I**ntelligenz/**K**ompetenz und **K**ommunikation) wird erstmalig der Umgang mit und die Auswirkung von Medien auf unsere Kinder langfristig untersucht. Ein Ergebnis wird schon jetzt absehbar: Der Mangel an empathisch zwischenmenschlicher Kommunikation durch Gespräch und aktivem Miteinander.

Ungebremster Drogenmissbrauch von Alkohol, Nikotin, E-Zigaretten, Haschisch bis Heroin bedroht Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung schon im Jugendalter.

Die aktuelle Diskussion um die völlige Haschischfreigabe ab 18. Lbj. gegen berechtigte Warnungen medizinischer Experten (Gehirnunreife mit unberechenbaren Folgeschäden und psychi-

sche Nebenwirkungen ist kein gutes Zeichen für verantwortungsbewusstes Regieren.

Sexismus in allen Formen - nicht nur im Kino, Fernsehen und Internet greift unter Jugendlichen zunehmend früh um sich. Übergriffige verbale, körperliche sowie psychische Entgleisungen sind grundsätzlich nicht akzeptabel. Gegen alle Bedrohungen hilft nur die altersgerecht sachliche Aufklärung inklusive juristischer Folgen durch alle, die Verantwortung tragen.

Medizinische Versorgung einschließlich Gesundheitsvorsorge

Die aktuelle Situation des Gesundheitssystems für die junge Generation ist – ebenso wie für Erwachsene - gekennzeichnet durch fehlende Ärzte, fehlendes Hilfspersonal und unzureichende Finanzierung für die geleistete Arbeit sowie exorbitant gestiegene Arzneikosten (z.B. Impfstoffe in der Covid-Pandemie oder neue Medikamente gegen chronische Erkrankungen und Krebs).

Die **Kinder- und Jugendlichen Vorsorgeuntersuchungen** (Gelbes Heft U1-J2) sind inhaltlich ausgeweitet und inhaltlich aktualisiert worden. Der offizielle (**STIKO**) **Impfplan** wird – gerade nach Pandemie regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht – z.B. Auffrischimpfungen gegen die neue Covidvariante „Pirola“ bei besonderer Gefährdung. Eine fachärztliche **Zahnstatuskontrolle** vom 6. Lebensmonat bis 3. Lebensjahr zeigte bereits einen erfreulichen Rückgang beim Kariesbefall. Schul- und Kitaberatungen zur gesunden Ernährung – Schulkost, Allergieprävention, Bedeutung regelmäßigen Sportes nicht nur zur **Adipositasprophylaxe**

auch zur Stärkung des Gemeinschaftssinns werden zunehmend etabliert. Zur Verbesserung des Kindeswohls sind bundesweit koordinierte Strategien mit klarer Zielvorstellung, wenig Bürokratie und schneller Umsetzung unverzichtbar.

Angesichts der Schnelligkeit, die wir in der Veränderung unserer Gesellschaftsstruktur auf vielen Ebenen erleben - müssen oder dürfen - bleibt nicht viel Zeit, deutliche Fehlentwicklungen klar zu benennen und zu korrigieren. Alle sind aufgerufen, das Wohl der Kinder und Jugendlichen als dringliche Aufgabe für unsere gemeinsame Zukunft ernster zu nehmen. ■

Weitere Informationen über

www.kinderaerzte-im-netz.de

Der Deutsche Kinderschutzbund: www.dksb.de

Lebenshilfe Wetzlar-Weilburg: info@lhww.de

Kripo.tipps@bdk.de

„Elsa“ www.elternberatung-sucht.de

„Wir verlieren unsere Kinder“

von Silke Müller im Droemer Verlag (Spiegelbestseller)

vhs Volkshochschule Lahn-Dill

VHS macht gesünder.
www.vhs-lahn-dill.de

VHS Lahn-Dill • Bahnhofstraße 10 • 35683 Dillenburg

REHAQUADRAT
Ehringshausen

**Physiotherapie
Analyse
Rehabilitation
Sporttherapie und Sportkurse**

Reha-Sport, Krankengymnastik (am Gerät)
Yoga, Rückenfit, HIIT, Pilates, Personal Training, Sport für Schwangere

Neustadtstraße 4, 35630 Ehringshausen
06443-819 39 49 | info@rehaquadrat.org | www.rehaquadrat.org

Arzneiform Tablette

Historisches

Für viele gehört sie schon zum Frühstück dazu oder muß sogar noch eine halbe Stunde davor auf leeren Magen eingenommen werden: die Tablette. Sicherlich ist sie heutzutage unsere wichtigste und am meisten benutzte Arzneiform. Das war nicht immer so. Vor der Erfindung der Tablette waren Pillen und Pastillen wichtige orale Einnahmeformen, noch früher wurden Medikamente in teigiger Nahrung verpackt oder zur Überdeckung schlechten Geschmacks „verzuckert“.

Erst im Jahre 1843 wurde die Tablettenpresse von dem Engländer William Brockedon erfunden. Er ließ sich eine Vorrichtung zum Verpressen von Natrium- und Kaliumcarbonat patentieren und beschäftigte sich auch mit dem Verpressen von Graphit zu Bleistiftminen.

Die Tablettenherstellung im industriellen Maßstab begann erst Mitte der 1880er Jahre durch das Unternehmen Burroughs Wellcome & Co., wo eine Maschine entwickelt wurde, die pro Minute bis zu 600 Tabletten mit hoher Dosiergenauigkeit produzieren konnte. Die Firma bestand bis 1995, fusionierte dann mit Glaxo zu Glaxo Wellcome und ging später in GlaxoSmithKline (GSK) auf.

Dieses Unternehmen kennen sicherlich viele von Ihnen, besitzt es doch weltbekannte Marken wie Zovirax, Formigran, Lamisil etc. Heutige Hochleistungsmaschinen (Rundläuferpressen) produzieren übrigens mehr als 500.000 Tabletten pro Stunde!

Herstellung

Das Herstellen einer Tablette scheint also gar nicht so einfach zu sein, denn nur ganz wenige Pulver lassen sich einfach durch

Anwendung von Druck dauerhaft zu einer festen Form verpressen. Aber selbst für diese sogenannte Direkttablettierung werden Hilfsstoffe benötigt. Die pro Tablette benötigte Wirkstoffmenge ist oft sehr klein. Man muß also zunächst Füllmittel zusetzen, um überhaupt auf eine ausreichende Pulvermenge zu kommen.

Diese Füllmittel – wie auch alle anderen Hilfsstoffe, die wir im Folgenden kennenlernen – dürfen keine eigene Wirkung im Körper haben, dürfen nicht mit dem Wirkstoff reagieren und müssen völlig unbedenklich und unschädlich sein.

Man verwendet oft Stärke, Mannit oder mikrokristalline Cellulose. Man muß weiterhin Trockenbindemittel zugeben, um eine Pulverpressung zu ermöglichen. Als solche werden oft Stärke, Milchsücker (Lactose), Cellulose oder synthetische Polymere (PEG, PVP) verwendet. Ist eine Direkttablettierung nicht möglich, muß vor der Tablettierung ein Granulat hergestellt werden.

Granulierung

Bei Granulieren werden die kleinen Pulverpartikel in größere Granulatkörner überführt, die uneinheitlich geformt sind. Für die Granulierung gibt es wiederum viele verschiedene Möglichkeiten (Sinter-, Klebstoff-, Feucht- oder Trockengranulierung etc.), die wir hier aber nicht näher betrachten wollen.

Die erhaltenen Granulate fließen wesentlich besser und leichter als Pulver, da wegen der deutlich verkleinerten Oberfläche viel weniger Adhäsionskräfte wirken. Beim Verpressen der Granulate verhaken sich die uneinheitlich geformten Körnchen und die erhaltenen Tabletten haben eine wesentlich größere Festigkeit als nach einer Pulververpressung.

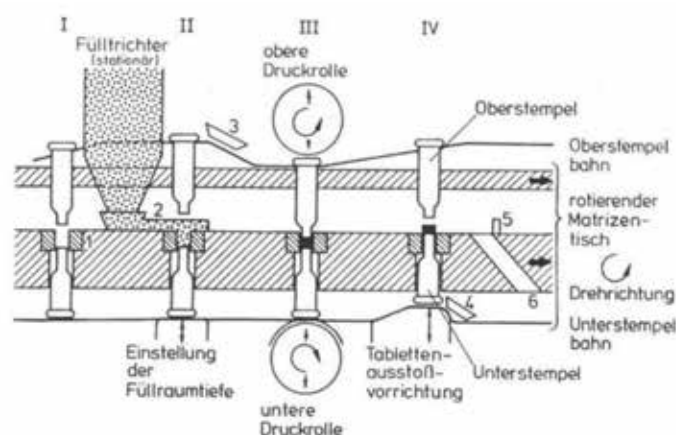
Tablettierung und Hilfsmittel

Betrachten wir nun den Vorgang der Tablettierung, bei dem ein Pulver oder Granulat über einen Trichter in eine Tablettiermaschine rieselt. Um eine exakte Dosierung - oft im Bereich weniger Milligramm oder gar Mikrogramm Wirkstoff - zu gewährleisten, muß das Schüttgut von gleichmäßiger Korngröße sein. Es muss ganz gleichmäßig durch den Trichter rieseln, wozu Fließregulierungsmittel (oft hochdisperse Kieselsäuren oder Magnesiumstearat) und Schmiermittel (z. B. Talcum)

► weiter lesen auf nächster Seite



Dr. Karl Heinrich Horz
Aartal-Apotheke
Herborn-Seelbach



Schematische Darstellung der Tablettenpressung in vier Phasen (Rundläuferpresse)

zugesetzt werden müssen. Auch Formentrennmittel (z.B. Talkumstearat, Paraffin, Mg-stearat) sind wichtig. Sie sorgen dafür, daß die gepresste Tablette sich sofort und rückstandslos von der oberen und unteren Preßstempelfläche löst und keine Reste am Stempel kleben bleiben.

Ist nun die gewünschte Tablette fertig, soll sie sich natürlich nach dem Schlucken auch möglichst schnell auflösen und den Wirkstoff freigeben. Um das zu gewährleisten, werden beim Tablettieren als Hilfsmittel sogenannte Sprengmittel oder Zerfallsmittel zugesetzt. Oft sind dies einfach Stoffe, die mit Wasser bzw. Magensaft stark aufquellen und so die Tablette schnell zerfallen lassen. Dafür eignen sich spezielle Cellulosen oder Polyacrylsäure. Auch durch die Bildung von CO₂ kann man eine Tablette zum Zerfall bringen. Man setzt dann Natriumhydrogenkarbonat zu. Die entstehende

Kohlensäure zerfällt zu CO₂ und Wasser, ein Effekt, den sie auch beim Auflösen einer Brausetablette beobachten können.

Tablettentypen

Wenn wir bisher von Tabletten gesprochen haben, so verstehen sie darunter zunächst wohl **Peroraltabletten**, also Tabletten, die durch den Mund aufgenommen werden, im Magen-Darm-Trakt zerfallen und ihren Wirkstoff freisetzen. Es gibt jedoch auch viele andere Tablettenformen.

Kautabletten werden im Mund zerbissen, zerkaut und geschluckt. Meist sind sie gutschmeckend und für Menschen wichtig, die nicht gut schlucken können. Oft werden sie gegen Sodbrennen verwendet, wo eine Wirkstofffreisetzung schon im Mund und in der Speiseröhre gewünscht ist, damit sofort eine Säurebindung einsetzt.

Oraltabletten sollen ihre Wirkung im Mund und Rachenraum entfalten. Es gibt sie als Lutschtabletten, Sublingualtabletten oder Bukkaltabletten.

Lutschtabletten sind Ihnen sicherlich am ehesten bekannt, denn viele Halsschmerztabletten werden als solche hergestellt. Sie setzen schmerzstillende oder desinfizierende Wirkstoffe im Mund frei, wo diese auf den Schleimhäuten sofort zu Wirkung kommen.

Sublingualtabletten legt man unter die Zunge, **Bukkaltabletten** in die Backentasche. Sie setzen dort sehr schnell ihre Wirkstoffe frei, die dann sofort über die Mundschleimhaut resorbiert werden und zur Wirkung kommen. Damit wird ein sehr schneller Wirkeintritt erreicht und ein Wirkungsverlust durch die primäre Leberpassage vermieden, der bei Wirkstoffresorption im Gastrointestinaltrakt zwangsläufig da ist.

Vaginaltabletten werden ebenfalls hergestellt und enthalten Wirkstoffe, die lokal in die Scheide eingebracht werden müssen, z.B. bei Pilzinfektionen, als Desinfizientia oder zum Verschieben des pH-Wertes.

Seltene Formen sind **Implantationstabletten** oder Stäbchenimplantate, die unter die Haut gesetzt werden und über sehr lange Zeiträume Hormone in sehr geringen Dosen freisetzen. Nun haben Sie einen Überblick über die wichtigsten Tablettenarten und ihre Herstellung erhalten. Sie verstehen nun die vielen Hilfsstoffe besser, die fast jeder Beipackzettel auflistet, und können sich erklären, warum diese Bestandteile einer Tablette sein müssen.

Mit Tablettenüberzügen, die man braucht, um Retardwirkung oder veränderte Wirkstofffreisetzungen zu erreichen, beschäftigen wir uns in einem anderen Artikel. ■



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



Gonarthrose: Hilfe bei Gelenkverschleiß im Knie



Knieschmerzen – oft steckt eine Gonarthrose dahinter. Sie bezeichnet die langsam fortschreitende Abnutzungserkrankung des Knorpels im Kniegelenk.

Er sorgt für eine reibungsarme Beweglichkeit der Gelenke und eine Abfederung von Stoß- und Druckbelastungen. Nutzt er sich ab, sind Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit im Knie eine häufige Folge. Unbehandelt können sich die Beschwerden im Laufe der Zeit verschlimmern. Bei Gonarthrose sind unter anderem spezielle Knieorthesen ein wichtiger Therapiebaustein. Sie stabilisieren, entlasten das Knie

und können Schmerzen lindern, um wieder mobiler zu sein.

Wie entsteht eine Gonarthrose? Meistens handelt es sich um einen altersbedingten Knorpelabbau. Begünstigt wird er häufig durch eine angeborene Fehlstellung wie O-Beine oder X-Beine. Weitere Risikofaktoren sind Übergewicht und Überlastung. Knieverletzungen beim Sport, im Beruf und in der Freizeit können ebenfalls dazu führen, dass der natürliche Verschleiß früher und an belasteten Stellen verstärkt einsetzt.

Knieorthesen – komfortable Therapie bei Gonarthrose

Zur Therapie der Gonarthrose gibt es besondere Knieorthesen für alle Stadien der Erkrankung. Die Softorthesen medi Soft OA und medi Soft OA light halten das Bein bei Belastung in der richtigen Beinachse, entlasten und lindern Schmerzen. Das formstabile Material stabilisiert das Kniegelenk, es ist atmungsaktiv und bietet einen hohen Tragekomfort. Durch das Schlupf-Design mit zweigeteilter Wickeltechnik am Ober- und

Unterschenkel lassen sich die Softorthesen komfortabel anlegen.

Rahmenorthesen entlasten und stabilisieren dank ihrer Rahmenkonstruktion noch effektiver und bieten dem Patienten mehr Sicherheit. Das bewährte 3-Punkt-Entlastungsprinzip schützt das Kniegelenk vor dem seitlichen Ausbrechen. Die Einstellgelenke an der Außen- und Innenseite des Kniegelenks minimieren den Druck auf die schmerzhaften Bereiche, sodass der Patient sich wieder mehr bewegen kann. Die Orthese kann auch unauffällig unter der Kleidung getragen werden.

Gonarthrose-Patienten können selbst viel dazu beitragen, um Schmerzen zu reduzieren und die Behandlungsergebnisse zu verbessern.

Wer Schmerzen hat, neigt oft zu einer Schonhaltung und versucht, das Knie möglichst nicht zu bewegen. Dabei ist auch Bewegungsmangel eine Ursache für Arthrose. Gezieltes



Alexa Gerster

Dipl.-Betriebswirtin,
Orthopädietechnikermeisterin
Orthopädie Gerster, Wetzlar

Training der erkrankten Gelenke fördert Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination. Durch Bewegung wird mehr Gelenkflüssigkeit produziert, sodass der verletzte Knorpel mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt werden kann. Empfehlenswert sind Sportarten wie Schwimmen, Wassergymnastik und Radfahren. Wichtig ist es, alle sportlichen Aktivitäten an das persönliche Wohlbefinden und den Gesundheitszustand anzupassen und vorab mit dem Arzt abzustimmen. ■

Schönes Sommerfest in der Senioren-Residenz „Philosophenweg“

Zu ihrem traditionellen Sommerfest hatte die Senioren-Residenz im Philosophenweg in Wetzlar ihre Bewohner Ende Juli eingeladen, bei dem ein schönes Programm geboten wurde.

So machten Markus im Innenhof und Stephan im Dachcafé Musik, eine fotografische und gegenständliche Zeitreise in die Vergangenheit war ebenso angesagt wie ein damit verbundenes Quizspiel mit Gewinnmöglichkeiten. Essen und Trinken wurden kostenlos angeboten.

Viele Angehörige nutzten die Gelegenheit, sich zusätzlich über die seit zehn Jahren bestehende Einrichtung zu informieren. Besonders berührend, dass die Kinder von Mitarbeiter/innen die Senioren bedienten. Alles in allem konnten Residenz-Leiterin Christine Kunkel, Olga Ferderer, die Pflegedienstleiterin, und Melanie Miruchna, die stellvertretende Pflegedienstleiterin, ein zufriedenes Fazit ziehen. Ein wunderschöner Nachmittag, der natürlich irgendwann zu Ende gehen musste. Wiederholung ist angesagt. ■



Das Foto zeigt von links: Christine Kunkel, Melanie Miruchna und Olga Ferderer inmitten der Senioren im Innenhof.

Aber ist's denn wirklich schon so schlimm?

Wenn Herr Meier mit seinem starken Knieschmerz zu mir kommt, hat er oft schon eine ordentliche Reise hinter sich gebracht. Vom Wohnort, wo meine meisten Patienten herkommen, sind das gar nicht mal so viele Kilometer bis zu meiner Praxis in Ehringshausen. Viel länger als eine halbe Stunde Fahrtzeit waren die meisten nicht unterwegs. Aber die Schmerzen begleiten Hr. Meier und die anderen Patienten oftmals schon seit mehreren Jahren.

Erst versteckt, verschwiegen, klamm heimlich pirschten sich die Schmerzen an das Knie von Herrn Meier heran. Mal biss der Schmerz beim Tanz mit der Holden. Hinterhältig nutzt der fiese Schmerz den weiten Ausfallschritt beim Tennis und hackt sich in den inneren Gelenkspalt.

Der frohe Schwung zum kühlen Bier im Keller wird jäh gestoppt, weil die Kniescheibe keinen weiteren Schritt mehr bergab mitmachen will. „Geh doch alleine, wenn du ein Bier trinken willst!“

Nun besteht der Mensch ja nicht nur aus Knie oder Hüfte. Das meiste, was wir erreichen, haben wir durch unseren Willen geschafft. Darum kann Hr. Meier auch noch ein paar Runden Tanzen, eine schöne Partie Tennis spielen und - na, klar - auch das Bier aus dem Keller holen. Weil er es will.

Schmerz und seine Wahrnehmung sind sehr subjektive Angelegenheiten. Wenn der Schmerz aber immer präsent ist, wenn wir vor dem Tennis match zurückschrecken, wenn wir den nächsten Tanz immer öfter aussetzen oder die Treppe rückwärts herabklettern, hat der Schmerz es geschafft und unsere Lebensqualität geknackt.

Dann kommt Herr Meier zu mir, voller Tatendrang, Lust sich zu bewegen. Aber jede Bewegung schmerzt oder jede Bewegung wird mit der Furcht begleitet, dass es gleich schmerzen könnte. Mit dem Gang zu mir, zum Chirurgen, geht natürlich bei vielen Patienten auch die Sorge mit, dass ich ihn direkt operiere. Ja, ich operiere schon

sehr gerne. Tatsächlich ist in manchen Fällen, die Struktur des Gelenkes so geschädigt, dass nur eine Operation eine echte Hilfe ist. Das trifft vor allem dann zu, wenn jede Bewegung schmerzt, wenn auch in Ruhe die Patienten vom Schmerz noch heimgesucht werden.

Es ist auch sehr wichtig, dass der Bandapparat stabil ist wie z.B. das Kreuzband im Kniegelenk. Denn ohne ein gut funktionierendes Kreuzband kann keine Belastung, Sport oder auch nur „das bisschen Haushalt“ problemfrei geschafft werden. Das Knie schmerzt und wegen seiner Instabilität nutzt sich der Knorpel des Kniegelenkes rasant ab. Die dann verfrüht eintretende Arthrose ist so kaum zu vermeiden.

Muss es denn schon eine Prothese sein, Herr Doktor?

Nein, nicht unbedingt. Der Großteil der Patienten profitiert für lange Zeit von einer konservativen Therapie. Unter konservativer Therapie versteht man alle Behandlungsformen, die nicht operativ die Situation des Patienten verbessern können. Im Fall von Knorpelverschleiß ist der **Einsatz von Hyaluronsäure** in jedem Gelenk ein sehr gutes Konzept.

Der menschliche Körper bildet selbst Hyaluron in geringer Dosis und stellt somit einen wichtigen Bestandteil zur Gleitfähigkeit eines gesunden Gelenkes dar. Wenn infolge von Arthrose die Oberfläche des Gelenkes aufgehoben oder stark verschlechtert ist, führt dies zum typischen Reiben verbunden mit deutlichem Schmerz. Selbst in Ruhe leidet der Patient dann unter Schmerzen, das Gelenk findet keinen Frieden mehr.

Wenn Hyaluron direkt in das geschädigte Gelenk injiziert wird, legt sich dieses wie ein Film



Dr. Georg Springmann
Facharzt für Orthopädie/
Traumatologie
KAVK Ehringshausen

über den geschädigten Knorpel, führt zu einer verbesserten Gleitfähigkeit und lindert den Schmerz in Ruhe und Belastung. Diese Wirkung hält einige Monaten bis zu einigen Jahren an.

Ebenfalls direkt vor Ort helfen die Spritzen der Eigenblut-Therapie. Bei der **Autologen Conditionierten Plasma Therapie** (ACP) wird das eigene Blutplasma der Patienten aufbereitet und Ihnen wieder injiziert. Durch das angereicherte Blutplasma können Heilungsprozesse stimuliert und beschleunigt werden. Zudem werden Schmerzen bei Entzündungen gelindert. Die ACP-Therapie nutzt die körpereigenen Wirkstoffe zur Stimulation des eigenen Heilungsmechanismus des Körpers.

Die Therapie mit ACP wird vor allem bei Arthrose der Hüft- und Kniegelenke, aber auch der kleineren Gelenke eingesetzt. Auch bei Sportverletzungen und Rückenschmerzen lindert die Eigenblut Therapie die Beschwerden und beschleunigt den Heilungsprozess. Betont werden muss bei der ACP Therapie auch die gute Verträglichkeit, handelt es sich bei den Wirkstoffen doch ausschließlich

Dr. med. Sebastian Beck

Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Innere Medizin

Wallenfelsstraße 1 • 35649 Bischoffen

☎ 0 64 44 / 9 24 00

Zweitpraxis

Kreusweg 22 • 35080 Bad Endbach-Günterod

☎ 0 27 76 / 9 24 00

Sonnenweg 9 • 35768 Siegbach-Eisemroth

☎ 0 27 78 / 6 96 69 30



info@vitalpraxis-beck.de
www.vitalpraxis.org



schmerzen ist auch die **Akupunktur** ein wichtiger Bestandteil. Diese Behandlungsmethode aus dem Bereich der traditionellen Chinesischen Medizin greift auf einen Erfahrungsschatz von über 2000 Jahren zurück. Durch das gezielte Setzen von Nadeln wird das „chi“, der Energiefluss des Menschen stimuliert. Dadurch können Schmerzreize deutlich reduziert werden.

um körpereigene Substanzen, die keinen negativen Effekt auf den Körper haben.

Im Bereich der **konservativen Behandlung von Gelenk-**

Menschen mit z. B. dauerhaftem Hüftschmerz können sich dadurch wieder besser bewegen, wieder Muskeln aufbauen und dadurch ihre teils seit Jahren eingenommene Schonhaltung

gen erstmalig wieder verlassen. Durch diese verbesserte Bewegungen können dann wiederum in einem positiven Dominoeffekt die Schmerzen reduziert werden. Auch bei der Akupunktur sind ähnlich wie bei der ACP Therapie kaum schädliche Nebenwirkungen beschrieben.

Selbstverständlich können diese konservativen Maßnahmen durch den gezielten Einsatz von **orthopädischen Hilfsmitteln** unterstützt werden. Wenn Herr Meier z.B. mit deutlichen O-Beinen gesegnet ist und vermehrt die Innenseite seiner Kniegelenke belastet, kann eine passende

Einlage die Fehlstellung der Beinachse verbessern und den innenseitigen Gelenkschmerz deutlich reduzieren. Auch durch Bandagen können Schmerzen deutlich gelindert werden. Beispielsweise kann der Anpressdruck der Kniescheibe deutlich reduziert werden, somit ist das Kniegelenk wieder gut erreichbar und nicht mehr ein reiner Sieg des Willens.

Der Weg zum Orthopäden kann sich für Herrn Meier also lohnen und die Furcht vor dem nur schneidenden Chirurgen kann er für die ersten Besuche auf jeden Fall zu Hause lassen. ■

Warum Kalk auch für die Heizung ein Problem werden kann

Firma Arnold bietet Chemie freie Kalkschutzsysteme für die gesamte Wasserinstallation

„Kalk ist wie ein Eisberg - man sieht nur die Spitze als Flecken auf Glasflächen. Das Hauptproblem sind aber die Kalkablagerungen in Leitungen und auf den Wärmetauschern.“

So erklärt Jean-Pierre Arnold meist Kundinnen, die sich bei ihm wegen störender Kalkflecken melden, und eine Lösung anfragen. „Kalkflecken stören optisch, gefährden aber nicht die Funktion mit Wasser berührten Geräten“ so Arnold. Bei Waschmaschinen, Spülmaschinen, dem Boiler und insbesondere auch die Funktion der Heizung könnten durch Kalkablagerungen an meist unsichtbaren Stellen zu Störungen oder Totalausfall führen.

Wasserprofi Arnold empfiehlt Hausbesitzern eine Chemiefreie Kalkbehandlung. „Wir arbeiten ohne schädliches Salz, sondern wandeln den Kalk physikalisch so um, dass er nicht anhaftet“, so Arnold. Bei neuen Heizungen sollte dies als Standard immer mit dazu genommen. Dies wird auch von der BAFA gefördert.

Vor Einbau wird durch das Unternehmen eine Wasseranalyse gemacht, der Hauptfilter (nach der Wasseruhr) überprüft und dann ein entsprechendes Angebot unterbreitet.

„In vielen Gebäuden sind die Filter so alt wie das Gebäude. Die Kundin oder der Kunde wurden teilweise auch noch nie darauf hingewiesen, dass der Filter mal getauscht oder gereinigt werden muss“, bemängelt Arnold. ■

Interessenten lädt Jean-Pierre Arnold zu einem Erstberatungsgespräch ein.

Anmeldungen werden unter Telefon 02772 957 641 oder per E-Mail unter info@arnold-heizung.de gerne angenommen.

ANZEIGE

Sie haben Kalk?

Wir die Lösung!

Filtersysteme

Kalkschutz

ARNOLD
WASSER- UND HEIZUNGSTECHNIK

Seelbacher Weg 22 - Sinn
Telefon (02772) 957641
www.arnold-heizung.de

perma-trade

„Ich freue mich auf Sie“
Ihr Jean-Pierre Arnold

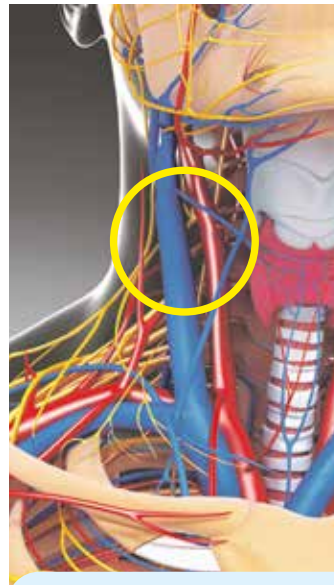
Das Auge – Fenster zum Hirn – Schlaganfallvorsorge

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

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

Mittels **KONTAKTGLAS-DYNAMOMETER** kann aus augenärztlicher Sicht eine Schlaganfallgefahr erkannt werden. Das von Ärzten und Ingenieuren des Fraunhofer Institutes für Biomedizinische Technik entwickelte Verfahren gibt Auskunft über die Blutgefäße, die das Gehirn versorgen. Da die zentrale Netzhautarterie ein Ast der Halsschlagader ist, kann deren Untersuchung Hinweise auf den Zustand der Halsschlagader geben.

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



Dr. med. Monika Kneip
Fachärztin für
Augenheilkunde
Wetzlar

PRÄVENTION hilft!

Denn optimales SEHEN bedeutet optimale Lebensqualität!

ZAHNÄRZTE ZENTRUM HÜTTENBERG

- ✓ Kiefergelenktherapie
- ✓ Kieferorthopädie
- ✓ Schnarcherschienen



- Implantate:
- ✓ Titan
 - ✓ Keramik

Wir sind für Sie da!

Dr. Volker Krauhausen

Spezialist für:
Implantologie, Parodontologie
Funktionsdiagnostik

Catherine Hilbig (angestellte Zahnärztin)

Spezialistin für:
Endodontie
Kinder- und Alterszahnheilkunde

Dr. Christian Rathe

Zahnarzt

Zahnärzteezentrum Hüttenberg • Langgönsener Straße 29 • 35625 Hüttenberg • Telefon: 06403 - 4055
info@zahnaerzteezentrum-huettenberg.de • www.zahnaerzteezentrum-huettenberg.de

Gesund und mit gutem Gewissen schlafen

Möbel Schmidt in Wetzlar liefert alle Voraussetzungen



Hans-Joachim Schlaudraff,
Möbel Schmidt

Hans-Joachim Schlaudraff ist der Experte für gesunden Schlaf im Möbelhaus Schmidt. Einer seiner Lieblingshersteller bei Betten ist TEAM 7 aus Österreich. Als Pionier für nachhaltiges Wohnen besitzt TEAM 7 eigene Wälder und Schnittholzlager, in denen das edle Laubholz für die Möbel reift.

Möbel Schmidt bietet die komplette Produktpalette des Pioniers für nachhaltiges Wohnen: Küchen, Tische, Stühle, Wohnwände, Kinderzimmer und natürlich Betten werden in eigenen Werken in Österreich hergestellt. Aktuell entsteht am Firmensitz von TEAM 7 im oberösterreichischen Ried im Innkreis die neue TEAM 7-Welt.

„Wir identifizieren uns voll und ganz mit der Nachhaltigkeitsphilosophie von TEAM 7“, verrät Udo Schmidt, Inhaber und Geschäftsführer von Möbel Schmidt. „Gespannt verfolgen wir, wie konsequent TEAM 7 die Verwirklichung der ökologischsten und effizientesten Massivholzmöbelfertigung der Welt vorantreibt.“

„Die passende und auf den Menschen individuell abgestimmte

Kombination aus Bett; Einlegerahmen, Matratze, Zudecke und Nackenstützkissen ist die beste Voraussetzung für einen erholsamen und gesunden Schlaf“, da ist sich sein Mitarbeiter Hans-Joachim Schlaudraff ganz sicher. Nur wer die Möglichkeit hat, sich nachts ausreichend zu entspannen und neue Kraft zu tanken, kann am nächsten Tag allen Anforderungen gerecht werden. Und er spricht aus Erfahrung. Schließlich ist er seit über 30 Jahren als Schlafexperte im Möbelhaus Schmidt tätig.

Gesunder Schlaf bedeutet bei Möbel Schmidt weit mehr als ein gutes Bett. Neben dem durchdachten Bettinnenleben gehören auch hochwertige Kopfkissen und Bettdecken aus

besonders klima- und feuchtigkeitsregulierenden Materialien dazu. Entscheidend ist dabei, den Körper an den richtigen Punkten zu unterstützen bzw. zu entlasten, ohne die natürlichen Bewegungen des Schlafenden einzuschränken, und für ein wohltuendes Schlafklima zu sorgen. Selbstverständlich sind alle diese Produkte ebenfalls im Möbelhaus Schmidt in der Wetzlarer Hintergasse 13 erhältlich.

Über Produktschulungen der Hersteller sind Udo Schmidt und Hans-Joachim Schlaudraff immer auf dem aktuellen Stand in Sachen gesunder Schlaf. Weiterhin verfügen beide über das Zertifikat der Arbeitsgemeinschaft Gesunder Rücken e.V. aus Bremervörde. ■

Mehr Infos unter www.schmidt-wetzlar.de

Von der Verstopfung bis zum Reizdarm – Was tun?

Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung – das sind typische Symptome des Reizdarms. Bis zur Diagnose vergeht jedoch häufig sehr viel Zeit, in der Betroffene einem hohen Leidensdruck ausgesetzt sind.

Ein gelegentliches Bauchgrummeln oder ein Drücken im Magen nach einem opulenten Mahl, das hat wohl jeder schon einmal erlebt. Was aber, wenn die Beschwerden permanent anhalten oder nach jeder Mahlzeit auftreten und die Verdauung nachhaltig gestört ist?

„Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu einem Viertel der Bevölkerung in den westlichen Ländern unter einem Reizdarmsyndrom leiden“, berich-

tet Privatdozent Dr. med. Thilo Schwandner, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Asklepios Klinik Lich. Die Spannweite der Beschwerden reicht dabei von Unverträglichkeiten bestimmter Lebensmittel über regelmäßige Bauchschmerzen und Blähungen nach Mahlzeiten bis zu Durchfall und Verstopfung über einen längeren Zeitraum hinweg. Für die Betroffenen bringen die Beschwerden einen starken Leidensdruck mit sich, der häufig den gesamten Alltag beherrscht.

Was verursacht das Reizdarmsyndrom? „Vermutet wird, dass überempfindliche Darmnerven, Störungen der Darmmuskulatur, Veränderungen der Darmflora und Entzündungen

der Darmwand bei der Ursache des Reizdarmsyndroms eine Rolle spielen könnten“, so Schwandner. Aber auch psychische Belastungen, Stress, spezielle Ernährungsgewohnheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten können eine Rolle spielen.

Bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms setzt PD Dr. Thilo Schwandner auf ein individuelles Behandlungskonzept, das auf die jeweiligen Patienten zugeschnitten sein muss. „Neben Spiegelungen und Ultraschalluntersuchungen stehen Medikamente, Ernährungsberatung und Stressreduktion als bewährte Mittel zur Verfügung“, zählt Experte Schwandner Möglichkeiten auf. „Gerade bei der chronischen Verstopfung gibt es innovative



**PD Dr. med.
Thilo Schwandner**
Chefarzt der Klinik für
Allgemein- und
Viszeralchirurgie
Asklepios Klinik Lich GmbH

neue Therapieansätze“, so Thilo Schwandner weiter. ■

Morgenroutine – Der perfekte Start in den Tag

Mit der Zeitumstellung Ende Oktober gerät unsere innere Uhr aus dem Takt, denn für unseren Bio- oder Schlafrythmus bedeutet das über Nacht eine abrupte Veränderung.

Viele Menschen schlafen am Anfang der Zeitumstellung abends schlechter ein und wenn der Wecker morgens klingelt, fühlen sie sich gerädert, kraft- und energielos. Müde wird sich dann aus dem Bett gequält, die Muskeln und Gelenke fühlen sich eventuell etwas eingerostet an oder schmerzen sogar. Das ist genau der richtige Zeitpunkt, um den Körper „aufzuwecken“, in Schwung zu bringen und in eine Morgenroutine zu gehen.

Der frühe Vogel...

Verpflichtungen, Termine und das Gedankenkarussell lassen uns normalerweise wenig Raum ganz gelassen in den Tag zu starten. Ein früheres Aufstehen beizubehalten, lohnt sich. Denn wer morgens etwas eher startet, kann den Tag entspannter und ausgeglichener genießen. Es wäre perfekt, wenn wir uns dann Zeit für den Körper nehmen und mit einer Morgenroutine den Tag beginnen. Die Muskeln, Faszien und Gelenke fühlen sich danach viel besser an und Dein Stoffwechsel wird aktiviert.

Dranbleiben lohnt sich, denn bei regelmäßigem Üben wirst Du den positiven Effekt spüren und es zu schätzen wissen. Mein Tipp: Nimm Dir morgens 10 Minuten Zeit zu dehnen und um Deine Gelenke zu bewegen.

Eine Routine braucht Zeit

Eine regelmäßige morgendliche Bewegungseinheit setzt einen wichtigen Grundstein für einen gesunden, entspannten und produktiven Lebensrhythmus. Ausgeruht, schmerzfrei und beweglich aufzustehen sollte Deine Motiva-

tion sein und das braucht etwas Zeit. Spüre selbst, dass Du mit der Morgenroutine, nach der Umstellung auf die Winterzeit, viel schneller wieder in Deinen normalen Biorhythmus zurückkommst. Starte somit frisch und beweglich in den neuen Tag.

Die 10-minütige Morgenroutine

Beginne mit der Vorbeuge: Setze Dich auf Deiner Bettkante aufrecht hin, nimm dabei Deine Füße hüftbreit auseinander und beuge Dich dann mit dem Oberkörper nach vorne unten. Umgreife möglichst Deine Knöchel oder Unterschenkel und ziehe Deinen Oberkörper innerhalb der nächsten 2 Minuten Stück für Stück weiter nach unten. Richte Dich nach dieser Zeit wieder langsam auf. Gehe nun in eine langsame, fließende Abfolge der Übungen im Stand:

1. Die Rückbeuge:

Stelle Dich aufrecht hin und lehne dich langsam zurück, indem Du deine Leiste nach vorne schiebst und eine Rückbeuge machst. Gerne kannst Du Deine Hände auf das Gesäß legen und dadurch die Leisten mehr nach vorne schieben. Verstärke 3x diese Position, indem Du mit jeder Ausatmung etwas weiter nach hinten gehst. Richte Dich dann wieder langsam auf.



2. Rumpfbeuge im Stehen:

Stelle Dich aufrecht hin und strecke Deine Knie durch. Beuge Dich langsam mit dem Oberkörper tief nach vorne unten. Achte dabei auf Deine durchgestreckten Knie und halte Dich im Unterschenkelbereich fest. Versuche den Kopf immer näher Richtung Knie zu ziehen und 3x die Dehnungsposition in der Ausatemphase zu erweitern. Richte Dich langsam wieder auf.

3. Oberkörper-Seitneige:

Aus dem aufrechten Stand machst Du eine Seitneige des Oberkörpers nach links, um Deine Flanke zu dehnen. Achte auf eine langsame Bewegungsausführung, atme ruhig weiter und wenn Du möchtest, nimmst Du den rechten Arm noch über Kopf. Intensiviere die Position 3x beim Ausatmen. Richte Dich langsam wieder auf und gehe dann entsprechend in die Seitneige zur rechten Seite.

4. Rotation des Oberkörpers:

Im aufrechten Stand nimmst Du Deine gestreckten Arme auf die Schulterhöhe und ziehst diese zurück. Dabei zeigen Deine Handinnenflächen nach oben. Drehe Deinen gesamten Körper nach links und achte darauf, dass die Füße feste stehen bleiben. Verstärke diese Linksrotation 3x mit



Petra Müller

L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

der Ausatmung. Gehe wieder langsam zurück und dann entsprechend in die Rechtsrotation. Wiederhole diese vier Übungen 5-10 x fließend hintereinander. Spüre nun in Deinen Körper hinein und starte mit einem super Gefühl in den Tag!

Gerne kannst Du auch einmal ausprobieren, wie es ist diese morgendliche Bewegungseinheit abends zu machen. Der Körper reagiert unterschiedlich darauf und es kann sein, dass Du den abendlichen „Stressabbau“ bevorzugst. Ich wünsche Dir viel Spaß bei Deiner neuen Morgenroutine und den positiv spürbaren Veränderungen.

Deine Petra Müller ■



Hautkrankheiten in der TCM

Nach der Lehre der TCM sind Hautkrankheiten ein Zeichen für ein Ungleichgewicht im Inneren des Körpers. Äußere Einflüsse wie Wind, Hitze, Kälte, Feuchte und Trockenheit, die Infektionen und Entzündungen verursachen, sowie innere Faktoren wie das hormonelle Gleichgewicht und die nervliche Verfassung führen zur Veränderung der Haut.

Die erste wichtige Ursache einer Hautkrankheit ist für die TCM der Wind. Er dringt durch die Poren ein und schwächt die körpereigene Abwehr. Bakterien und Pilze können sich auf der ungeschützten Haut ansiedeln, sich vermehren und Entzündungen verursachen.

Die zweite wichtige Ursache ist ein Zustand innerer Hitze. Sie wird erzeugt durch nervliche Belastungen, Entzündungsprozesse im Körper, Infektionen und auch durch hormonelle Veränderungen in der Pubertät und den Wechseljahren. Die innere Hitze sucht sich durch die Haut den Weg nach außen, der Körper will sich abkühlen und entgiften. So entstehen Hautrötungen, Bläschen, Schuppen und Pusteln, die nässen und auch bluten können.

In der TCM werden alle Hautkrankheiten nach ihrer Ursache und ihrem Auftreten eingeordnet. Eine Klassifizierung nach westlicher Terminologie in Neurodermitis, Schuppenflechte, Rosazea oder Akne gibt es nicht, da eine Hautkrankheit verschiedene Ursachen haben kann und auch in ihrem Auftreten sich verschiedene Symptome mischen können. In der Diagnosestellung wird versucht, eine äußere oder innere Ursache für die Hauterscheinung herauszufinden um diese dann gezielt mit Akupunktur und Kräutern zu behandeln.

Hier ein Beispiel für die Klassifikation nach chinesischem Muster:

Ursache Wind: Ausschläge, die plötzlich kommen und gehen, sich schnell verändern oder auch wandern. Schubweises Auftreten der Symptome, starke Schuppung und Juckreiz.

Ursache Hitze: Die Haut ist erwärmt und/oder gerötet. Entzündungen und Hautveränderungen mit Ausblutungen entstehen. Besserung durch Kühlung.

Ursache Kälte: Die Haut fühlt sich kalt an, der Blutkreislauf stockt, bläuliche Verfärbungen. Besserung durch Wärme.

Ursache Feuchte: Die Haut fühlt sich feucht an, schwitzt oder nässt. Es bilden sich Ödeme. Ursache Trockenheit: Die Haut ist trocken, spannt und es bilden sich Schuppen.

Nach der Lehre der TCM sind auch innere Organe an der Hautkrankheit beteiligt, vor allem die Lunge, die Milz und das Herz.

Nach der chinesischen Medizin kontrolliert die Lunge die Haut und hilft, Feuchtigkeit im Körper und auf der Haut zu verteilen.

Die Milz kontrolliert das Blut und versorgt dadurch die Haut mit Nährstoffen. Sie wandelt auch Schleim in Feuchtigkeit um und steht direkt in Verbindung mit allen Hautausschlägen, die Schleim, Sekret oder Flüssigkeit absondern.

Das Herz ist dem Element Feuer zugeordnet, es steht mit Hautproblemen in Verbindung, die durch Hitze verursacht werden. Auch spiegeln sich im Herz die Emotionen: Ärger und Aufregung, Trauer und Depression, sie alle erzeugen innere Hitze.

In der Therapie einer Hautkrankheit wird in der TCM das betroffene Organ und dessen Funktionskreis durch die passenden Akupunkturpunkte, dem Schröpfen, das die innere Hitze ableitet, und der Gabe entsprechender Kräuter, die Hitze vertreiben und das Blut kühlen, stabilisiert und harmonisiert. Die überschüssige Hitze wird aus dem Körper ausgeleitet, Kreislauf und Stoffwechsel angeregt, so dass Organe und Gewebe wieder befeuchtet werden können und die körpereigene Abwehr gestärkt wird.

Die Hautkrankheit kann so erfolgreich von innen her bekämpft werden und erfahrungsgemäß nimmt die Symptomatik ab, der Ausschlag geht zurück oder verschwindet nach einiger Zeit sogar ganz. Zum Schluss noch eine kurze Diagnose der Hautkrankheiten, wie sie für einen Arzt der TCM alltäglich sind.

Neurodermitis: Im Chinesischen heißt dieser Ausschlag „Hartnäckige Feuchte“. Er wird durch Windeinfluss verursacht und verläuft in Schüben. Die chinesische Diagnose heißt Feucht-Hitze des Blutes. Die innere Hitze verdampft die Körperfuchtigkeit und es kommt zur Austrocknung, die sich durch



Limin Li
Naturheilpraxis TCM GmbH
Linden

Schuppenbildung, Juckreiz und blutigem Schorf äußert.

Schuppenflechte: Die Diagnose zeigt entweder eine Blut-Hitze mit Wind (schnelle Schübe), eine Blut-Hitze mit Toxinen (starke Hitze, rote Hautläsionen) oder Blutmangel/trockenes Blut (lange Zeit unveränderte Hauterscheinung, dünne, rosa-farben-silbrige Schuppung).

Akne: Die Ursachen sind vielfältig: Hitze im Lungenkreislauf, Feucht-Hitze im Magen oder auch Blutstau und Schleim in den Meridianen.

Rosazea: Hitze im Funktionskreis des Magens oder der Lunge, Störung des Blutes. ■

DIRK
HARDT

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht

Mühlgasse 6
35745 Herborn

Tel. 02772 82 99 60
Fax. 02772 82 99 619
Mobil: 0151 17 30 68 40
E-mail: kanzlei@dirkhardt.de

Die HELBO Therapie – sanft, schonend, schmerzfrei

Bakterien sind Auslöser für Zahnfleischbluten, Mundgeruch, Zahnlockerung, Implantatverlust. In der Mundhöhle befinden sich über 500 verschiedene Arten von Bakterien. Diese sind ein wichtiger Bestandteil des Verdauungssystems, denn sie zersetzen die Speisebestandteile.

Optimalerweise befinden sie sich im Gleichgewicht und kontrollieren sich selbst. Doch dieses sensible System ist störungsanfällig. Wird das Gleichgewicht durch Medikamente, mechanische Reizungen und Belastungen - wie zahnärztliche Behandlungen - gestört, kann es zu akuten oder chronischen Entzündungen kommen. Das Gleichgewicht ist gestört und die krankheitserregenden – sauerstoffmeidenden

Bakterien- gewinnen die Oberhand. Diese lokalen Mundinfektionen können Auswirkungen auf den ganzen Körper haben.

Welche Möglichkeiten der Behandlungen hat die Medizin?

Antibiotika:

- Systemische Gabe, dadurch teilw. starke unangenehme Nebenwirkungen wie Durchfall, Magenschmerzen
- Teilweise Wechselwirkung mit anderen Medikamenten
- Zunehmende Resistenzen
- Allergien

Desinfizierende Spüllösungen:

- Nur oberflächlich wirksam,
- Nicht ausreichend bei stärkeren oder schwer zugänglichen Infektionen

HELBO Lasertherapie:

- Lokal, am Ort der Infektion
- Keine Resistenzbildungen
- Schmerzfrei
- wundheilungsfördernd
- Ohne Nebenwirkungen

Ablauf der Lasertherapie

Oberflächliche Reinigung des Gebietes -> Auftragen/Einbringen eines blauen Farbstoffes -> Belichtung mit dem Laser -> Entstehung von reaktivem Sauerstoff – dieser führt zur Zerstörung der Bakterien und Pilze. In der Folge kann der Körper wieder ein natürliches bakterielles Gleichgewicht aufbauen. ■



Dr. Volker Krauhausen
Zahnarzt, Hüttenberg

Das Team vom Zahnärzte Zentrum Hüttenberg hilft Ihnen gerne weiter

Gleitsichtbrillen in der digitalen Welt

Neues Gleitsichtglas – gemacht für digitales Sehen, perfektioniert mit Künstlicher Intelligenz

Die Arbeit am Rechner und der alltägliche Umgang mit dem Smartphone hat die Sehgewohnheiten der Menschen verändert – und damit die Augenbewegungen. Wir werden immer mobiler und sind ständig in Bewegung: Entweder bewegt sich unsere Umgebung, unser Körper, unser Kopf oder unsere Augen. Insgesamt führen unsere Augen am Tag mehr als 100.000 Bewegungen aus.



Die Varilux XR series Gleitsichtgläser können die Augenbewegungen seines Trägers prognostizieren. Foto: Essilor

Sofort scharf sehen in bewegten Zeiten

Die neuen Varilux XR series Gleitsichtgläser der Marke Essilor sind gemacht für digitales Sehen, für sofort scharfes Sehen – auch in Bewegung, für ständige Wechsel zwischen unterschiedlichen Distanzen im Fern- und vor allem Nahbereich – ohne Verzerrungen. Möglich macht dies eine revolu-

tionäre und auf Künstlicher Intelligenz basierenden Technologie, die das individuelle Sehverhalten auf Grundlage von mehr als einer Million realen Daten prognostiziert und dies ins perfekt angepasste Gleitsichtglas übersetzt.

Wie funktioniert's konkret?

Das optimal auf das individuelle Sehverhalten angepasste Gleitsichtglas beginnt natürlich mit hochpräziser Ausmessung: „Wir nutzen dazu den Vision R-800 und den VisiOffice von Essilor“, erläutert Optiker Ralf Sandner von Heinemann Optik & Akustik.

Diese topmodernen Geräte ermitteln exakt Sehfähigkeit sowie Sehstärke, und sammeln viele weitere – für das Sehverhalten relevante – Daten. Dazu zählt unter anderem die Größe, der Augenabstand, der individuelle Augendrehpunkt sowie der Abstand zwischen Auge und Glas. Auch analysiert die Messung beispielsweise, ob ich beim Lesen eher den Kopf oder die Augen bewege. Auf Grundlage dieser Zahlen und in Abgleich mit Millionen realer Daten durch

Künstliche Intelligenz entsteht ein Gleitsichtglas, das die Bewegungen seines Trägers kennt und dadurch folgende Vorteile bietet:

- Sofort scharfes Sehen – auch in Bewegung
- Direkte Gewöhnung an die Gleitsichtbrille – ab dem ersten Tag
- Entspannte Körperhaltung – in jeder Situation, z.B. beim Lesen auf dem Smartphone

„Die neuen Varilux XR series Gleitsichtgläser der Marke Essilor made in Germany stehen für höchste Qualität und nachhaltige Produktion“, so Sandner weiter, in dessen Optikfachgeschäften in Wetzlar, Braunfels und Weilburg die neuen Gleitsichtgläser erhältlich sind. ■

Behandlungsspektrum KAVK Ehringshausen

Als Krankenhaus der Grundversorgung ist für uns neben medizinischer Kompetenz und modernen Pflegekonzepten die dem Menschen zugewandte menschliche und damit auch begleitende Betreuung ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit und beeinflusst maßgeblich die Atmosphäre unseres Hauses.

Wir beschäftigen deutlich mehr Pflegepersonal (20%) als der Durchschnitt der Hessischen Kliniken (bestätigt durch das Institut für das Entgeltsystem im Krankenhaus, InEK).

Nach wie vor fühlen wir uns in unserer Arbeit den christlichen Werten verpflichtet. Daher auch unser Slogan:

... näher am Menschen!

Folgende Fachgebiete bilden wir in Kooperation mit verschiedenen Praxen ab:

Chirurgie:

Allgemein-/Viszeralchirurgie Hernienzentrum
Unfallchirurgie
Orthopädie
Gefäßchirurgie mit Venenzentrum
Schilddrüsenzentrum

Innere Medizin:

Allgemeine Innere Medizin
Kardiologie
Gastroenterologie
Diabetologie

Als Belegklinik erbringen wir die ambulanten, stationären und operativen Leistungen in Kooperation mit folgenden Praxen:

Chirurgische Gemeinschaftspraxis – Allgemein/Viszeral/Unfall/Gefäßchirurgie, D-Arzt Praxis im KAVK
Drs. Kronenberger · Jäger · Laps · Großmann · Virnich · ☎ 0 64 43 - 81 93 26 · www.cgp-ehringhausen.de

Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie, D-Arzt Dr. Georg Springmann, Praxis im KAVK · ☎ 0 64 43 - 43 69 50

Praxis für Orthopädie Marco Kettrukat · Ekkehard Donle · Dr. Benjamin Harfst Wetzlar · ☎ 0 64 41 - 4 56 78

Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie Marc Echterhoff & Thorsten Lewerenz Herborn · ☎ 0 27 72 - 24 05

Praxis für Orthopädie und Chirurgie Drs. Böhringer · Frey · Nolting Wetzlar · ☎ 0 64 41 - 4 21 21

Praxis für Orthopädie, Unfallchirurgie und Neurochirurgie

Dr. Panagiotis Zimmermann & Mina Aziz Wetzlar · ☎ 0 64 41 - 200 88 31

Internistische Gemeinschaftspraxis Kardiologie und Gastroenterologie

Drs. Görg · Börgmann · Olshevskaja · Schneider · Loreth Herborn · ☎ 0 27 72 - 36 52 · www.internisten-herborn.de

Internistische Praxis Dr. Iglar ☎ 0 64 43 - 833 1960

Diabetes Schwerpunktpraxis Dr. Göbel Wetzlar · ☎ 0 64 41 - 77 02 211 · info@dr-goebel.com

Kardiologie Praxis im KAVK Dr. Kirchner Ehringshausen · ☎ 0 64 43 - 81 90 790

Informieren Sie sich über unsere Besuchsregelung unter: www.KAV-Krankenhaus.de.

Für Ihr schönstes Lächeln:

Keramikimplantate in der modernen Zahnheilkunde – immunologisch neutral und gut verträglich



Immer mehr Patienten haben den Wunsch nach metallfreiem Zahnersatz. Mit Hilfe von Keramikimplantaten kann dies bei Zahnverlust unter Beachtung einiger Parameter problemlos Wirklichkeit werden.

Fast wie ein natürlicher Zahn ist ein Keramikimplantat das Mittel der Wahl für alle Patienten, die eine biologisch und ebenso höchst ästhetische Alternative zu Titanimplantaten suchen. Seit vielen Jahren etabliert sich der Keramik-Werkstoff Zirkon bei Implantaten und Zahnersatz. Die weiße Farbe des Implantats gleicht dem Farbton der natürlichen Zähne. Völlig biokompatibel initiiert das metallfreie Zahnimplantat somit

auch keinerlei Allergie – oder Unverträglichkeitsreaktionen. Zudem erfüllt es kosmetische Ansprüche durch die weiße Farbe.

Das Knochengewebe des Kiefers wächst rasch an das Implantat an und stellt so eine sichere Verbindung zwischen Knochen und Implantat her. Durch die neutrale Oberflächenstruktur lagert sich auch deutlich weniger Plaque (Belag) an, wodurch Entzündungen so gut wie ausgeschlossen werden. Der neue "Zahn" heilt dann gesund und auf natürliche Weise ein. Auch Sofort-Implantate sind möglich; dies bedeutet, dass direkt nach Zahnextraktion in das jeweilige Zahnfach ein Implantat eingesetzt wird.

Um Patienten auf den Eingriff vorzubereiten, werden vorbeugende und unterstützende Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems empfohlen. So kann die Einnahme von Nahrungsergänzungen und Mikronährstoffen eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus darstellen. Um eine lebenslange Haltbarkeit zu gewährleisten, folgen spezielle professionelle Zahnpflegeprogramme und

eine individuell abgestimmte Implantat-Prophylaxe ist Teil der (Nach)- Behandlung in patienteneigenen Rhythmen.

Für die uneingeschränkte Zufriedenheit werden auch internistisch erkrankte Patienten vorab mit einer guten Anamnese und Einstellung auf die Behandlung beraten und begleitet. 3-D Röntgen gibt sicheren Aufschluss um alle Knochenstrukturen. Auch die spätere, meist festsitzende, prothetische Versorgung wird aus dem gleichen Material erfolgen. Entsprechende Scans nach CAD-Designs geben dem Patienten eine visuelle Darstellung des möglichen Ergebnisses.

Mundgesundheit durch gute Auswahl der vielen Möglichkei-



AHMAD ALI
Zahnarzt, Wetzlar

ten und Wege, verbunden mit High-Tech in sog. bildgebenden Verfahren- das ist moderne Zahnheilkunde mit innovativer Zahntechnik.

Ich nenne es Smile-Design! ■



ORTHOPÄDIE

GERSTER

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

MODE FÜRS HERZ
Schritt für Schritt in die neue Saison

waldläufer

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.: 06 41 - 49 88 87 37

pflegehelden
Aus Liebe. Für Menschen.

Implantatprophylaxe – was ist zu tun?

Kann ein Implantat „krank“ werden?

Implantate können, wie auch die natürlichen Zähne, bei mangelnder Mundhygiene verlorengehen. Eine saubere und möglichst bakterienfreie Umgebung ist für Implantate nötig um bakteriellen Entzündungen vorzubeugen und den langfristigen Erhalt des Implantates zu sichern.

Auch nach einer erfolgreichen Einheilung von Implantaten kann als Spätkomplikation aufgrund unzureichender Mundhygiene eine sogenannte Periimplantitis auftreten – eine Entzündung des Gewebes um das Implantat. Dies kann im schlimmsten Fall zum Verlust eines Implantates führen.

Schützen Sie ihre Implantate durch Prävention

Nur präventive Maßnahmen (Vorbeugung), die sorgfältige und regelmäßige Reinigung von Ablagerungen an den Implantaten schützen vor Entzündungen. Die Prävention beginnt schon vor der Implantation, denn eine gute Mundhygiene und eine entsprechend gesunde Situation des Zahnfleisches und der Zähne sind Voraussetzung für die Planung einer erfolgreichen Implantatbehandlung. Um den Behandlungserfolg von eingehheilten Implantaten nachhaltig zu sichern, muss ein individuelles Mundhygienekonzept gemeinsam mit der Zahnarztpraxis entwickelt werden.

Die Instruktion von geeigneten Mundhygieneartikeln sowie Zahnpasten erfolgt durch eine Prophylaxeassistentin in unserer Zahnarztpraxis. Die alltägliche Mundhygiene sollte allerdings in regelmäßigen und individuell festgelegten Abständen in der Zahnarztpraxis kontrolliert und durch eine professionelle Prophylaxe ergänzt werden. Im Rahmen dieser professionel-



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

len Implantatprophylaxe in der Zahnarztpraxis können schwer zugängliche Stellen regelmäßig überwacht und bakterielle Besiedelung und pathogene Biofilme entfernt werden.

Implantate - eine Investition in Lebensqualität

Das Ziel von Implantatbehandlungen ist es, dass der Patient keinen Unterschied zu seinen natürlichen Zähnen spürt. Dies ist nur mit einer erfolgreichen Implantation und einem natürlichen, möglichst festsitzenden Zahnersatz zu erreichen.

Gerade ältere oder pflegebedürftige Menschen mit eingeschränkter Motorik und nachlassender Sehkraft brauchen bei der Reinigung und Pflege ihres Implantat-getragenen Zahnersatzes die Unterstützung durch ihre Betreuer und ihr soziales Umfeld.

Implantatprophylaxe entfaltet ihre optimale Wirkung, wenn sie den Implantat-Patienten langfristig begleitet und in dessen Alltagsabläufe integriert wird. Nachlassende Motivation, unzureichende Mundhygiene, biomechanische Probleme oder auch gesamtgesundheitliche Einflüsse

können nur bei einem eingehaltenen individuell erstellten Prophylaxekonzept erkannt und aufgefangen werden. ■

Gerne betreuen wir auch Sie in unserer Praxis, um langfristig Ihre Zähne und Implantate gesund zu erhalten.



Metallfrei.
Preisgekrönt.
Natürlich.

Traditionelle Handwerkskunst von Team 7 – Naturholzmöbel hautnah erleben

Beim **riletto** Bett kommen wir ins Träumen. Feine Proportionen und eingerückte Kufen verleihen diesem Bett seine schwebende Anmutung. Die optionalen, stilvollen Konsolen können auf Wunsch mit einer praktischen Lade ausgestattet werden. Kopfhaupt und Bettseiten können in Leder oder Naturholz gewählt werden. Metallfreie Verbindungen sorgen in jeder Ausführung für ein gesundes Schlafumfeld und höchste Stabilität.

Testen und erleben? In maßgeschneiderten Varianten bei uns erhältlich.

Möbel Schmidt
Hintergasse 13 • 35576 Wetzlar
Tel. 06441 42071 • Fax 06441 42830
www.schmidt-wetzlar.de



TEAM 7

MÖBEL SCHMIDT
NATÜRLICH SCHÖN WOHNEN

Drei Jahre generalistische Pflegeausbildung in der Seniorenresidenz Philosophenweg

Nachdem im Jahr 2020 die Pflegeausbildungen zusammen gefasst wurde zur generalistischen Pflegeausbildung „Pflegefachfrau/ Pflegefachmann“, stehen unsere ersten Auszubildenden kurz vor dem Examen. Zeit daher einmal die Ausbildung Revue passieren zu lassen.

Drei Jahre haben die Schüler gelernt, gelacht, geschwitzt und sich durch die vielen Themen der Pflege gearbeitet. Der Beruf Pflege ist sehr abwechslungsreich und so konnten die Auszubildenden in ihrer Ausbildungszeit die unterschiedlichsten Bereiche kennenlernen.

Neben der stationären Langzeitpflege wie unserem Haus, wurden sie in der stationären Akutpflege (dem Krankenhaus), der Pädiatrie (Kinder Betreuung), der Psychiatrie oder in der ambulanten Versorgung eingesetzt.

Bei der Einsatzplanung werden die Auszubildenden von der Schule aber auch von uns, als Trägereinrichtung unterstützt. Die Seniorenresidenz Philosophenweg hat mittlerweile viele Kooperationspartner, mit denen wir die Schüler gemeinsam auf dem Weg in den Beruf begleiten. Aus den Kooperationen ergibt



sich auch, dass wir unsere Praxisbegleitungen soweit ausbauen konnten, um nun regelmäßig Auszubildende von anderen Trägereinrichtungen bei uns in ihrem externen Ausseneinsatz betreuen und anleiten.

Mit einem stetig angepassten Ausbildungskonzept und dem Aufbau eines Praxisanleiter Teams begleiten wir alle Auszubildenden auf dem Weg zur examinierten Pflegefachkraft. Ein wichtiger Bestandteil ist hier das sogenannte „Onboarding“. Es beschreibt die Phase, in der ein neuer Auszubildende auf der neuen Arbeit integriert wird. Mit unserer Willkommenskultur möchten wir unseren neuen Mitarbeitern/ den neuen Auszubildenden einen guten Start

ermöglichen. Hier spielt zum einen die fachliche Ebene (Anleitungen entsprechenden dem Ausbildungsstand, Individuelle Anleitungen etc.), die soziale Ebene (Integration und Wertschätzung im Team) aber auch die kulturelle Ebene (Identifikation mit der Unternehmenskultur) eine entscheidende Rolle.

Gespräche werden durch unser Team der Praxisanleitern regelmäßig mit den Auszubildenden geführt und dokumentiert. Die 10%- Anleitungssequenzen werden besprochen und individuell dem Lernstand entsprechend durchgeführt. Der regelmäßige Austausch mit unseren Auszubildenden ist uns sehr wichtig, wir möchten sie bestmöglich auf die spätere Arbeit vorbereiten.

Der Bereich der Pflege bietet nach der Ausbildung zahlreiche Arbeitsplätze und verschiedene Karrieremöglichkeiten und hier möchten wir, dass die Auszubildenden sich selbst einschätzen können und anschließend ihren ganz individuellen Weg gehen.

Mit Informationsveranstaltungen, Gruppenarbeiten, Praxisanleiter Tagen zu speziellen Themen oder der einzelnen, individuellen Praxisbegleitung stärken wir die Kompetenzentwicklung unserer Auszubildenden.

Wir wünschen unseren Auszubildenden für die bevorstehenden Examensprüfungen viel Erfolg!

Neben der dreijährigen generalistischen Ausbildung, bieten wir außerdem die einjährige Ausbildung an. Auch hier haben sich in den vergangenen Jahren die Inhalte der Ausbildung verändert, die Anforderungen an uns als Trägereinrichtung wurden angepasst. Im Juli 2023 konnten wir unsere erste Auszubildende der angepassten einjährigen Ausbildung nach dem erfolgreichen Abschluss beglückwünschen. Toll gemacht Nikolina Dukaric! ■

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



HERZ - Apotheke
Heidrun Thielmann-Förster
Neustädter Platz 9 · 35576 Wetzlar
☎ 06441/42028 · Telefax 42879
www.herz-apo.com

Lahn-Dill-Kliniken bieten neue Ausbildung an Krankenpflegehilfe-Ausbildung startet Anfang April 2024

Die Lahn-Dill-Kliniken erweitern im nächsten Jahr noch einmal ihr Ausbildungsangebot. Am 1. April 2024 startet die einjährige Ausbildung in der Krankenpflegehilfe.

„Wir freuen uns sehr, dass wir diese neue Ausbildung anbieten können“, sagte Tobias Gottschalk, Geschäftsführer (Sprecher) der Lahn-Dill-Kliniken. „Mit deren Einführung machen wir einen weiteren wichtigen Schritt, um den steigenden Bedarf an Pflegekräften zu decken und gleichzeitig allen, die in der Pflege arbeiten möchten, eine interessante berufliche Option zu bieten.“

Jährlich werden an den Lahn-Dill-Kliniken zukünftig bis zu 20 Personen in der Krankenpflegehilfe ausgebildet. Die schulischen Anteile finden für alle am Standort Wetzlar in den Schulungsräumen des Bildungszentrums für Gesundheitsfachberufe statt. Für den praktischen Teil der Pflegeausbildung stehen der Standort Wetzlar-Braunfels und der Standort Dillenburg zur Wahl.

„Die Ausbildung endet mit einer staatlichen Abschlussprüfung, die aus einem schriftlichen, einem praktischen und einem münd-

lichen Teil besteht“, erklärte Alexander Daniel, Leiter des Bildungszentrums für Gesundheitsfachberufe. Nach bestandener Prüfung darf der Titel „Krankenpflegehelfer / Krankenpflegehelferin“ geführt werden. „Im Anschluss an die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung als Pflegehilfskraft ist die Übernahme in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis in den Lahn-Dill-Kliniken vorgesehen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die dreijährige Pflegeausbildung zu absolvieren“, so Daniel weiter.

Das Tätigkeitsfeld der Krankenpflegehelfer erstreckt sich über verschiedene Bereiche der Patientenbetreuung. Hierzu zählen essentielle Körperpflegemaßnahmen, die fachgerechte Mobilisation von Patienten, die Unterstützung bei der Mahlzeitenverteilung sowie die Begleitung während der Nahrungsaufnahme. Krankenpflegehelfer überwachen außerdem Vitalzeichen wie Puls, Temperatur, Blutdruck und Atmung der Patienten.

Zudem sind sie an der Seite der Patienten, wenn es darum geht, Untersuchungen und medizinische Behandlungen wahrzunehmen. Darüber hinaus unterstützen sie im Rahmen physikalischer Therapiemaßnahmen. ■



Die Lahn-Dill-Kliniken bieten ab April 2024 die Krankenpflegehilfe-Ausbildung an

Bewerbungen für die Ausbildung zur Krankenpflegehelferin oder zum Krankenpflegehelfer sind ab sofort möglich.

Interessenten können sich online über das Bewerberportal der Lahn-Dill-Kliniken

<https://karriere.lahn-dill-kliniken.de>

oder per E-Mail an

alexander.daniel@lahn-dill-kliniken.de

oder per Post bewerben.

Weitere Informationen: www.lahn-dill-kliniken.de/karriere/ausbildung/ausbildung-krankenpflegehilfe



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

76 Prozent
unserer Patientinnen und Patienten haben uns in 2022
Ihre Meinung gesagt.

99,6 Prozent
empfehlen uns weiter!

Wir danken Ihnen allen herzlich dafür!

Die Ergebnisse finden Sie auf unserer
Internetseite unter:
www.kav-krankenhaus.de/Unternehmen/Patientenbefragung

Kaiserin-Auguste-Victoria-Krankenhaus
Stegwiese 27 · 35630 Ehringshausen · ☎ 06443 828-0
www.kav-krankenhaus.de

Ihre Rechte als Patient (Teil II)

Nachdem in der letzten Ausgabe, der am Anfang jeder Behandlung stehende Behandlungsvertrag dargestellt wurde, wird hier eine Darstellung der Aufklärungsverpflichtungen der Ärzteschaft gegenüber den Patienten vorgenommen.

Inhalt der Aufklärung

Die Aufklärung umfasst 3 wesentliche Bereiche: Aufklärung über die Diagnose, den Ablauf der vorgeschlagenen Behandlung und die damit verbundenen Risiken:

Diagnoseaufklärung

Zunächst ist dem Patienten mitzuteilen, dass er an einer behandlungsbedürftigen Krankheit leidet. Die aktuelle Rechtsprechung sieht – im Gegensatz zu der früheren Rechtsprechung – bei einer Diagnose, die offenlässt, ob zum Beispiel ein Tumor gut- oder bösartig ist, den Arzt in der Verpflichtung über beide Möglichkeiten aufzuklären. Dies bedeutet für den Patienten, dass er/sie klar im Bilde dessen ist, was an Diagnose erstellt ist und wie sich die einzelnen Handlungsstränge darstellen lassen.

Verlaufsaufklärung

Man soll mit der Verlaufsaufklärung dahingehend geleitet werden, dass man „im Großen und Ganzen“ erfährt, was mit einem geschehen wird. Dazu ist zumindest zu erläutern, dass eine mögliche Operation nicht von Erfolg gekrönt sein kann oder aber auch, dass über die Wahrscheinlichkeit des Heilungserfolges eine Prognose angestellt wird.

Sollte es mehrere therapeutische Alternativen geben, die erfolgversprechend sein können, so muss der Patient besonders umfassend aufgeklärt werden. Gibt es mehrere medizinisch gleichermaßen indizierte und übliche Behandlungsmethoden mit unterschiedlichen Erfolgsaussichten – aber auch Risiken, dann muss der Patient über alle Umstände informiert werden, die seine Entscheidung beeinflussen könnten.

Risikoaufklärung

Im Rahmen der Risikoaufklärung, die mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden sein kann, ist aufzuklären über mögliche Nebenfolgen es Eingriffs, die dauerhaft oder nur vorübergehend sein können, selbst wenn die größt-

mögliche ärztliche Sorgfalt zur Anwendung kommt. Auch hier muss der Patient „im Großen und Ganzen“ aufgeklärt werden. Der Patient muß durch den Arzt dabei ein Bild von Schwere und Richtung des Risikospektrums vermittelt bekommen.

Bei Behandlungsmethoden, die „quasi“ Neuland und fast unerprobt sind, muss der Patient auch darüber aufgeklärt werden, dass unbekannte Risiken zurzeit nicht ausgeschlossen werden können. Als Faustformel für die Aufklärung der behandelnden Mediziner kann man sagen: Je dringlicher ein Eingriff ist, desto geringer sind die Anforderungen an die Aufklärung; wohingegen sich die Anforderungen an den Inhalt der Aufklärung erhöhen, je gefährlicher und/oder risikobehafteter der ärztliche Eingriff ist.

Bei medizinisch nichtindizierten Eingriffen wie kosmetischen Operationen, sind die Anforderungen an die Aufklärung wesentlich höher anzusiedeln, denn in solchen Fällen wird eine „schonungslose“ Aufklärung des Patienten verlangt.

Form der Aufklärung

Die Aufklärung muss stets durch den behandelnden Arzt, bei arbeitsteiligen Abläufen durch den jeweiligen Facharzt, einzelfallbezogen in einem Arzt-Patienten-Gespräch, also mündlich durchgeführt werden. Nur so kann sich der Arzt davon überzeugen, dass der Patient alles Wesentliche verstanden hat. Merkblätter können das Aufklärungsgespräch vorbereiten und ergänzen, es aber nicht ersetzen. Auch die unkommentierte Übergabe von Aufklärungsbögen reicht nicht aus, ebenso wenig ein Formular mit einer allgemein gehaltenen Einverständniserklärung. Sprachbarrieren sind durch Hinzuziehung sprachkundiger Dritter zu überwinden.



Dirk Hardt
Rechtsanwalt
Herborn

Zeitpunkt der Aufklärung

Die Aufklärung hat stets vor der Durchführung einer ärztlichen Maßnahme zu erfolgen, was bei Notfällen nicht immer bzw. gar nicht umsetzbar ist. Dem Patienten muss so viel Zeit verbleiben, dass das Für und Wider eines Eingriffs abgewogen und eine freie Entscheidung getroffen werden kann.

Bei stationären Behandlungen genügt i.d.R. eine Aufklärung am Vortag des Eingriffs, wobei eine Aufklärung am Vorabend nach Rechtsprechung nicht ausreicht, um die Entscheidungsfreiheit des Patienten gewährleisten zu können; es sei denn, die Aufklärung erfolgt unmittelbar nach der Aufnahme zur stationären Behandlung, und der Patient äußert den Wunsch, bereits am folgenden Tag operiert zu werden.

Bei ambulanten Eingriffen ist eine Differenzierung vorzunehmen. Bei leichten Eingriffen (einfache Zahnbehandlung) kann die Aufklärung kurz vor Behandlung stattfinden. Bei schwereren ambulanten Eingriffen hat die Aufklärung früher zu erfolgen, damit sich der Patient eingehende Gedanken über das Für und Wider des Eingriffs machen kann. ■

Dr. Monika Kneip
AUGENFACHÄRZTIN

IHRER 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 (Seherschule)
- 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 Welt steht Kopf

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. spricht von etwa 55 Millionen Menschen weltweit, die von Demenzerkrankungen betroffen sind, davon 1,8 Millionen Menschen in Deutschland. „Jährlich kommen etwa 400.000 Neuerkrankungen hinzu“, berichtet Dr. med. Jürgen Bludau, Leitender Arzt der geriatrischen Abteilung an der Asklepios Klinik Lich. Bludau informierte anlässlich des jährlichen Welt-Alzheimer-tages zum Thema.

Ziel des seit 1994 stattfindenden Alzheimer-tages ist, mit vielfältigen Aktivitäten, die Öffentlichkeit auf die Situation von Menschen mit Demenz aufmerksam zu machen. Im Fokus steht dabei, die Erkrankung in verständlicher Art zu erklären.

„Demenz ist ein Syndrom als Folge einer langsam fortschreitenden Krankheit des Gehirns mit Störungen höherer Gehirnfunktionen. Unter anderem betroffen sind vor allem das Gedächtnis, die Orientierung, die Lernfähigkeit, die Sprache sowie das Urteilsvermögen und die Fähigkeit zur Entscheidung. Diese Veränderungen führen dann zum Verlust der Alltagskompetenzen und zu Störungen im Sozialverhalten und der emotionalen Kontrolle“, erläutert Experte Bludau die Krankheit.

Erstmals wurde die Krankheit 1906 von Dr. Alois Alzheimer beschrieben und hat sich mittlerweile zur einer der größten Herausforderungen im 21. Jahrhundert entwickelt, wie die Zahlen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zeigen. Diese Veränderungen bei den Betroffenen entstehen über einen langen Zeitraum, was häufig dazu führt, dass frühe Warnzeichen einer möglichen Demenzerkrankung sowohl von den Patienten als auch von Angehörigen leicht übersehen werden können.

„Die Alzheimer Krankheit beginnt mit einem Verlust des Kurzzeitgedächtnisses. Termine werden verpasst und Betroffene stellen immer wieder dieselben Fragen“, so Geriater Bludau. Das Namensgedächtnis lässt nach und selbst die Namen der engsten Freunde und Verwandten werden vergessen und verwechselt. Die Betroffenen beginnen sich unsicher zu fühlen, manchmal kommt es zu einer depressiven Verstimmung, vor allem wenn Angehörige und Freunde Bemerkungen machen.

„Natürlich vergessen wir schon mal den Namen eines Nachbarn, verlegen unseren Hausschlüssel und vergessen, warum wir in den Keller gegangen sind. Wir können aber in der Regel mit einiger Konzentration „zurückdenken“ und den Schlüssel finden und schließlich die Kartoffeln aus dem Keller holen“, erläutert Jürgen Bludau den Unterschied zwischen einfachem Vergessen und einer dementiellen Erkrankung.

Ein weiteres Merkmal einer beginnenden Demenzerkrankung ist, dass Betroffene schnell überwältigt sind von alltäglichen Aufgaben, die zuvor mit Leichtigkeit verrichtet wurden. Eine häufige Bemerkung von Betroffenen ist, dass ihnen Vieles einfach zu viel wird. Auch das Interesse an vielen Dingen lässt nach und man zieht sich aus dem Alltag zurück.

„Es ist absolut wichtig, die Erkrankung nicht zu tabuisieren und rechtzeitig Hilfe zu holen, denn obwohl wir von einer Heilung der Alzheimer Krankheit noch weit entfernt sind, kann eine frühzeitige Diagnose einige der beschriebenen Merkmale zum Teil verhindern oder wenigstens lindern“, appelliert Dr. Bludau an Betroffene und Angehörige. Anfangs unbedenklich erscheinende Veränderungen wie etwa wiederholte Anrufe und Fragen, unsicheres Autofahren, Konzen-

trationsschwäche, depressive Verstimmung, Schwierigkeiten den Haushalt zu führen und Veränderungen der Persönlichkeit sollten nicht ignoriert, sondern vertrauensvoll mit den Hausärzten besprochen werden.

Wenn dann eine Demenz Erkrankung vorliegt, ist es sinnvoll so genannte Antidementiva Medikationen wenigstens Probeweise einzunehmen. Studien haben eindeutig gezeigt, dass Patienten mit unterschiedlichen dementiellen Erkrankungen von diesen Medikamenten profitieren. Hier sollte ein Nihilismus vermieden werden und den Patienten alles geboten werden.

Die Behandlung einer an Demenz erkrankter Person muss auch immer die Angehörigen miteinbeziehen. Der richtige Umgang mit und vor allem die richtige Kommunikationsstrategie mit an Demenz Erkrankten ist für die Lebensqualität beider Personengruppen wichtig.

„Selbsthilfegruppen helfen Angehörigen bei individuellen Problemlösungen, Tagesstätten erlau-



Dr. med. Jürgen Bludau
Leitender Arzt Geriatrie
Klinik für Innere Medizin
Asklepios Klinik Lich

ben Angehörigen etwas Ruhe und Erholung und eine frühzeitige Planung bei den Finanzen und der Vorsorgevollmacht sind unentbehrlich“, führt Jürgen Bludau einige wichtige Punkte auf. Sollte der Pflegeaufwand zum Ende der Krankheit stark zunehmen, dann darf ein notwendiger Umzug in ein Pflegeheim nicht unnötig verschoben werden. Eine gute 24-Stunden Pflege ist zu Hause häufig nicht mehr möglich. ■

„So lange wir auf eine bessere Diagnostik und Therapie warten, müssen an Demenz Erkrankte und deren Angehörige kompetent behandelt und unterstützt werden“, so das Plädoyer von Dr. Jürgen Bludau.

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-uw.de

Das Herz wird nicht dement“

Wir sind täglich mit unserem ambulanten Pflegedienst und der Tagespflege umgeben von körperlich und geistig beeinträchtigten, älteren und hilfebedürftigen Menschen mit den verschiedensten Erkrankungen und Schicksalsschlägen. Ein Thema jedoch nimmt immer stärker an Präsenz zu – das Krankheitsbild Demenz und Alzheimer.

Jeder hat schon einmal etwas über das Krankheitsbild gehört, im privaten Umfeld, im Freundes- und Familienkreis oder durch die Medien- aber keiner kann sich vorstellen, was diese Erkrankung wirklich bedeutet, wenn man betroffen ist. Nicht nur für den Erkrankten selbst, sondern vor allem für die pflegenden Angehörigen ist es eine Herausforderung umgeben von einer Achterbahn der Gefühle.

Was es bedeutet, wenn einen die eigene Ehefrau nach 40 Jahren Ehe nicht mehr erkennt, sich nicht mehr an den Vornamen erinnert, sich zurückzieht, verschließt oder aber mit Aggression und Trotz reagiert. Was es bedeutet, wenn man in eine komplette Abhängigkeit fällt, die Körperhygiene und Aktivitäten des täglichen Lebens auf einmal vollständig übernommen werden müssen. Was es bedeutet, wenn erlernte Dinge

nicht mehr reibungslos abgespielt werden können, wenn Essgeschirr und Trinkgläser in die Waschmaschine zur Reinigung geworfen werden oder der Küchenherd in der Schlafenszeit eingeschaltet wird, die Spielpuppe der Enkelin für den eigenen Säugling gehalten wird oder aber die Haustürschlüssel im Kühlschrank deponiert werden. Was es bedeutet, wenn die Stimme verstummt, man keine Antwort auf gestellte Fragen bekommt, was es bedeutet von einem geliebten Menschen zu hören: „Wer bist du und was willst du von mir“.

Das sind mit Sicherheit teilweise überspitzte Beispiele, dennoch entspricht es in vielen Fällen der Realität des Krankheitsbildes und stellt die betroffenen Familien vor große belastende und emotionale Herausforderungen.

Für uns als Einrichtung, die seit über 28 Jahren einen professionellen Auftritt rund um die Themen Pflege und Betreuung hat, ist es erschreckend zu sehen, wie viele Familien sich zu spät Hilfe einholen und mit ihrer Not alleine dastehen und überfordert sind. Oftmals ist der letzte Weg dann der Heimaufenthalt, welchen die meisten Menschen nicht möchten, im Gegensatz zu ihrer gewohnten heimischen Umgebung.

Es gibt viele Angebote um Sie als Betroffene und Angehöriger und vor allem als gesamte Familie ambulant zu begleiten, zu entlasten und zu unterstützen, doch die Scham der Inanspruchnahme von Hilfe, vor allem zu Krankheitsbeginn überwiegt oft. Sätze wie: „Soweit ist es noch nicht“, „mein Mann akzeptiert das noch nicht“, „wir regeln die Pflege und Betreuung innerhalb der Familie“, „noch geht es“ sind kein Einzelfall und werden schnell eingeholt von: „Ich kann nicht mehr“ „So geht es nicht mehr weiter“, „Wir sind ausgebrannt und emotional erschöpft.“

Die Pflege und Betreuung eines an Demenz oder Alzheimer erkrankten Menschen ist oftmals langjährig und stellt sie vor ein großes Fass an Emotionen und Herausforderungen, welches sie meist nicht alleine bewältigen können und schnell zum Überlauf gebracht werden kann.

Daher ist es fatal zu sagen, dass man keine externe Hilfe zulässt, sondern der bessere Weg, sich frühzeitig mit dem Krankheitsbild und der vielen helfenden Maßnahmen und Prophylaxen zu beschäftigen. Weg von: „es geht noch“, hin zu: „wir schaffen das gemeinsam, aber benötigen ein unterstützendes Ventil“, denn eins ist klar: Die Emotionen der erkrankten Menschen, das Gefühl, geht niemals schwinden.

Freude, Trauer, Angst, Ärger/Wut, Ekel, Überraschung, und Verachtung begleiten uns Menschen ein Leben lang, auch innerhalb des Krankheitsbildes Demenz und Alzheimer. Unter dem Motto: „Das Herz wird nicht



Anne Bördner
Geschäftsführerin
apl, Leun

dement“, stellen wir uns mit unserem ambulanten Dienst, aber auch gerade mit der teilstationären Einrichtung, der Tagespflege „Schöne Zeit“ in Leun, mit viel Leidenschaft und Fürsorge dieser Erkrankung und betreuen und versorgen mit Herzblut betroffene Menschen und deren Familien.

Emotionen spürbar zu machen, Erinnerungen zu wecken, Stärken zu fördern, Defizite als akzeptabel darzustellen, gemeinsam das Gedächtnis zu trainieren, sportliche Aktivitäten aufblühen zu lassen, integrativ in Gruppen zu handeln, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, Berührungen zu fördern, Glücksgefühle zu wecken, all das findet in unserer täglichen Arbeit statt.

Was viele nicht wissen, dass Ihnen in den Pflegegraden 2 bis 5 ein extra Budget für die Tagespflegeeinrichtung zur Verfügung steht, welches für solche Entlastung angewendet werden kann. ■

Sie sind neugierig auf mehr geworden? Dann vereinbaren Sie ein Kennenlernen mit uns unter 06473-3279 oder besuchen Sie am 3. November unseren Informationsabend rund um das Thema Alzheimer und Demenz. Auf eine individuelle Beratung mit Ihnen freut sich

Ihre Anne Bördner



Traditionelle Chinesische Medizin
Naturheilpraxis
Limin Li
Dr. Antje Holzhauer
Siemensstr. 32
35440 Linden
Tel.: 06403-7797222
Email:
Info@TCMGiessen.de
www.TCMGiessen.de

- Akupunktur
- Schröpfen
- Kräuter

Herzkrank? – Schütze Dich vor dem Herzstillstand!

Zu diesem Thema veranstaltet Die Deutsche Herzstiftung im November ihre alljährlichen Herzwochen. Dabei geht es um den Plötzlichen Herztod, der jeden – auch junge Menschen – treffen kann.

Wir werden dazu in Kooperation mit der Stadtbibliothek Wetzlar, Bahnhofstraße, eine Reihe von Veranstaltungen in der Stadtbibliothek durchführen, dort wird es auch im gesamten November eine Aktionsfläche mit den umfangreichen Materialien der Herzstiftung geben. ■

Herzliche Einladung zu folgenden Veranstaltungen:

Mittwoch, 1.11., 16-18 Uhr Schütze Dich vor dem Herzstillstand!

- Dr. Daniel Rohloff: Risiken und Prävention
- Georg Braig: Erhöht sportliche Aktivität die Gefahr eines Herzstillstands?
- Nico Dietrich: Was tun bei Herzstillstand?

Sa./So. 4./5.11. jeweils 10-15 Uhr Herzkrankheiten im Gespräch – Sprechen Sie mit Betroffenen.

- Gesprächscafé bei Kaffee und Kuchen

Deutsche
Herzstiftung



Sonntag, 5.11., 13-15 Uhr Workshop Rettung bei Herzstillstand

- Nico Dietrich, DRK

Mittwoch, 29.11., 16-18 Uhr Behandlung ist gut - Vorsorge ist besser. Kennen Sie Ihr LDL-Cholesterin, das Gift für Ihre Gefäße?

- Dr. Oliver A. Schmidt

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Malteser-Herzenswunschkrankenwagen

Die „Kath. Kirchengemeinde Unsere Liebe Frau Wetzlar“ unterstützt Malteser-Herzenswunschkrankenwagen. 1.000€ kommen Menschen am Lebensende zugute.

Der Herzenswunschkrankenwagen (HWK) der Malteser bringt Menschen, die sich am Ende Ihres Lebens befinden, noch einmal an einen Ort ihrer Wahl. Vor etwa einem Jahr konnte das Projekt starten. Eine Fahrt wurde bereits durchgeführt, viele Anfragen folgten. „Unser Angebot wird gerne von den Menschen angenommen“, so Manuela Jakob, Koordinatorin des HWK in Wetzlar. „Das ist für uns ein gutes erstes Zeichen und motiviert uns, mit unserem Projekt weiterzumachen“, so Jakob weiter.

Aktuell ist das Malteser-Team rund um den HWK, bestehend aus Krankenpflegern, Sanitätern, Ärzten und anderen Ehrenamtli-



v.l. nach r.: Kaplan Lucas Weiss, Ortsausschussmitglieder Elisabeth Burgos Torres und Elvi Rückert, Manuela Jakob und Michel Obert bei der Übergabe des Spendenchecks

chen, auf der Suche nach einem geeigneten Fahrzeug für das Projekt. „Die Anforderungen an ein solches Fahrzeug sind hoch“, erklärt Jakob. Die Gäste der Malteser seien aufgrund ihrer verschiedenen Krankheiten auf unterschiedliche Weisen eingeschränkt und der Transport

solle auch auf längeren Strecken möglichst angenehm sein.

Bei der Suche nach einem solchen Fahrzeug werden die Malteser nun durch die katholische Kirchengemeinde Unsere Liebe Frau Wetzlar unterstützt. Der Ortsausschuss am Dom hat beschlossen, die Finanzierung der Anschaffung mit 1.000 € des Reinerlöses aus dem alljährlichen Gemeindefest an Fronleichnam zu unterstützen.

„Das bringt uns einen großen Schritt nach vorn“, so Jakob. Da die Fahrt für die Gäste kostenfrei ist, spielt die Unterstützung durch Spendengelder eine wichtige Rolle bei der Finanzierung des Projekts. „Wir sind der katholischen Kirchengemeinde überaus dankbar und sind zuversichtlich, dass unser Projekt weiterhin erfolgreich voranschreitet. ■

Mehr Informationen, sowohl für Betroffene als auch für potenzielle Spender, finden Sie unter www.malteser-wetzlar.de/herzenswunsch

Tierärztinnen „die-tierärztinnen“: Ganzheitliche Tiermedizin auf höchstem Niveau“

Dass Gesundheit mehr als Blutwerte und Röntgenbilder sind, das empfinden heutzutage die meisten Menschen so. Für viele ist die Gesundheit ein Zusammenspiel aus körperlichem und seelischem Wohlbefinden und um diesen Zustand bestmöglich herzustellen und zu erhalten, ist es alles andere als unüblich, auf verschiedenen und sich ergänzenden Wegen danach zu suchen. Ganzheitlichkeit, das ist für viele das Stichwort, und auch für die vierbeinigen Begleiter wird danach gesucht.

Der Wunsch danach eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung anbieten zu können, hat vor neun Jahren zur Gründung der Kleintierpraxis für ganzheitlichen Tiermedizin „die-tierärztinnen“ durch Dr. Heike Will-Hofmann und Fachtierärztin Johanna Schmitt geführt.

Ganzheitliche Medizin für Kleintiere auf höchstem Niveau anzubieten ist der Leitgedanke der tierärztlichen Gemeinschaftspraxis aus Wetzlar und so hat sich nicht nur das Portfolio, sondern auch das Team seit der Gründung stetig erweitert und umfasst nun mehr als 25 Mitarbeitende.

„Viele Tierbesitzer sind es gewohnt für unterschiedliche Belange in unterschiedliche Praxen zu fahren. Für Impfungen und Verletzungen zu dem Haustierarzt, für eine Herzuntersuchung zum einen Spezialisten, für die Lahmheit zum nächsten Spezialisten.“

Wer Kunde der Praxis „die-tierärztinnen“ ist, dem bleibt das erspart. Von Herzuntersuchung über Futtermittelberatung bis hin zur Lahmheitsabklärung findet sich hier alles unter einem Dach.

Das große Team hat für jeden Fachbereich einen Spezialisten parat und kann dank modernster Geräte, zu welchen neben Ultraschall und Röntgenanlage auch ein Endoskopieturm gehört, sämtliche Bedürfnisse abdecken.

„Weiterschicken müssen wir eigentlich nur Patienten, die eine orthopädische Operation benötigen oder die so kritisch sind, dass sie eine intensive ‚Rund-um-die-Uhr‘ Betreuung benötigen. Das können wir im Praxisbetrieb leider nicht leisten und müssen dann an eine der umliegenden Kliniken verweisen.“



Praxisinhaberinnen Dr. Heike Will-Hofmann (rechts) und Fachtierärztin Johanna Schmitt

Ansonsten lässt die hochmoderne Praxis aber keine Wünsche offen. Erst im August ist die Praxis in nagelneue Räumlichkeiten nach Schöffengrund-Schwalbach gezogen. Auf über 800 Quadratmetern hat das Team dort eine neue Wirkungsstätte gefunden, um Medizin auf dem höchsten Niveau anbieten zu können. Mit dabei ist neben zwei Operationssälen auch ein In-House-Labor, in welchem die meisten Blutwerte in wenigen Minuten gemessen werden können, ohne die Proben weg schicken zu müssen.

Auch getrennte Wartezimmer für Katzen und Hunde und eine eigene Physiotherapie-Abteilung mitsamt einem Unterwasserlaufband zur Rehabilitation von Hunden mit orthopädischen oder neurologischen Problemen gehört zum Angebot. Hier sorgen zwei ausgebildete Tierphysiotherapeutinnen zusammen mit zwei Tierärztinnen, die sich in den Bereichen der Akupunktur und Manualtherapien, wie Chiropraktik und Osteopathie,

weitergebildet haben, für das optimale Training der Vierbeiner.

„Wir arbeiten sehr gerne mit Kollegen aus anderen Praxen, Tierphysiotherapeuten, Verhaltenstherapeuten, Hundetrainern zusammen, aber wir wollten von Anfang an gerne ein ganzheitliches Praxisangebot unter einem Dach anbieten. Eigene Spezialisten, die diese Bereiche abdecken, waren somit nur die logische Konsequenz und wir sind sehr dankbar, ein solch vielseitiges und kompetentes Team zu haben.“

Ergänzend zu dem breiten Angebot der Schulmedizin und dem physiotherapeutischen Angebot, finden Tierbesitzer in der Praxis auch Beratung zu Fragen in Bezug auf Futterergänzungsmittel, Phytotherapie und Homöopathie. Auch systemische Aufstellungsarbeit können wir dank Inhaberin Dr. Heike Will-Hofmann, die zum systemischen Coach ausgebildet ist, zur Herstellung der Synergie von Körper, Seele und Geist für Mensch und Tier anbieten. Ganzheitlich eben. ■

Beratung
Service
für Brillen

Hörgeräte
Kontaktlinsen
Gehörschutz

Pflegerische
& 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

Weitere Informationen unter:
www.die-tieraerztinnen.de · www.anicor.de

42.720 Minuten für Ihre Sicherheit

Malteser-Sanitäter in Buderus Arena im Einsatz

(M.O.) Ein halbes Jahr ist bereits verstrichen, seitdem die Sanitäter der Malteser den Sanitätsdienst in der Wetzlarer Buderus Arena übernommen haben. Bei insgesamt 35 Veranstaltungen wurden über 100 Positionen von ehrenamtlichen Sanitätern der Malteser Wetzlar etwas mehr als 700 Stunden im Einsatz.

Bei etwa jeder zweiten Veranstaltungen kommt es zu einem Notfall

18-mal mussten die ehrenamtlichen Sanitäter der Malteser in den ersten sechs Monaten des Jahres bereits zur Tat schreiten. „Von kleineren Notfällen wie beispielsweise Nasenbluten bis zu größeren medizinischen Problemen kann alles vorkommen“, so Noah Rothgerber, Leiter Einsatzdienste der Malteser Wetzlar.

Rechnet man die Einsatzzahlen auf die bisher stattgefundenen Veranstaltungen um, kommt es bei jeder zweiten zu einem medizinischen Problem, um das sich die dafür geschulten Sanitäter kümmern müssen. „Was im ersten Moment überraschen viel klingt, so ist die Anzahl an Vorfällen im Verhältnis zu den sehr hohen Besucher-Zahlen der Arena verschwindend gering“, so Rothgerber. „Dennoch sind wir für jeden Fall gewappnet und haben unseren Helfenden gut auf die Herausforderungen, die die Buderus Arena bietet, vorbereitet“, so Rothgerber weiter.

„Trotz der Verantwortung haben unsere Helfenden viel Spaß“

Auch die Helfenden der Malteser blicken mit Stolz auf das vergangene halbe Jahr zurück. „Es ist immer wieder ein schönes Gefühl, den verschiede-



Bild ©Malteser: Seit Beginn des Jahres übernehmen die Malteser den Sanitätsdienst in der Arena und sind bereits, bei kleinen und großen Notfällen sofort Hilfe zu leisten.

nen Menschen, denen man begegnet, helfen zu können“, so Monika Schwaderlapp, Einsatzsanitäterin. „Neben den Aufgaben, die uns bei den Diensten erwarten, und trotz der Verantwortung kommt der Spaß nicht zu kurz“, so Schwaderlapp. „Bei uns im Team wird immer viel

gelacht und die spannenden Veranstaltungen in der Buderus Arena machen die Dienste attraktiv für die Helfenden“, so Schwaderlapp weiter.

Zu den Highlights der Ehrenamtlichen zählten die spannenden Spiele des RSV Lahn-Dill sowie der HSG Wetzlar oder Comedy-Auftritte von Bülent Ceylan und Thorsten Sträter.

Das klingt spannend? Die Malteser Wetzlar haben noch Plätze in ihrem Team frei!

Aktuell sind im Malteser-Team noch Plätze frei. Wer ein spannendes Hobby mit viel Abwechslung und flexibler Zeitplanung sucht, wird hier fündig. ■

Im Dezember 2023 startet der nächste Einsatzsanitäter-Kurs in Wetzlar. Der Kurs ist für Ehrenamtliche kostenfrei und findet überwiegend an Wochenenden statt. Er bereitet angehende Ehrenamtliche auf ihre Tätigkeit als Sanitäter optimal vor. Weitere Informationen und einen Ansprechpartner finden Sie unter

www.malteser-wetzlar.de/sanitaeter

ATOS MVZ
Braunfels

Ab 1. Oktober 2023
mit erweitertem Sprechstundenangebot:

Ihre **bekanntesten Ansprechpartner** für Sie weiter vor Ort:

Dr. med. Martin Berger Orthopädie und Unfallchirurgie

Younis Hussain Neurochirurgie

Dr. med. Barbara Steinthal Neurochirurgie

Neu für Ihre individuelle Beratung – u. a. für **Gelenkersatz und Schmerzbehandlung** - verfügbar:

Dr. med. Birgit Dierkes Orthopädie und Unfallchirurgie, Orthopädische Rheumatologie

Dr. med. univ. Josef Dürager Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin

PD Dr. med. Matti Scholz Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezialgebiet Wirbelsäule

Einfach online Termin vereinbaren:
[atos-mvz.de / braunfels](http://atos-mvz.de/braunfels)
oder telefonisch: 06442 – 938 010

500 Euro gehen nach Sinn

Nachdem wir in den letzten Jahren je Ausgabe eine Leica-Camera verlost haben, haben wir uns jetzt entschlossen, einen Barpreis in Höhe von 500 Euro auszuloben, den wir unter den rund 1600 Einsendern des Juli-Preisrätsels verlost haben.

Praktisch alle hatten die richtige Lösung „Melone“ gefunden. Aber es ist nun einmal so, es kann leider immer nur einer gewinnen. Glückliche Gewinnerin des Juli-Preisrätsels ist Christa Langer aus Sinn, die sich über zusätzliche 500 Euro freute, die wir ihr kürzlich übergeben haben.

Wir gratulieren der Gewinnerin, die sicher mit den 500 Euro etwas Gutes anzufangen weiß.

Das neue Preisrätsel finden Sie wie immer auf der vorletzten Seite. *Viel Glück beim Lösen.*



GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



IMPRESSUM
Nr. 4 / Oktober 2023

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

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 / 26. Jahrgang

Auflage: 110.000 Exemplare

Layout/Satz: publique Werbeagentur, Wetzlar

Print: Baumann Druck GmbH & Co. KG, Kulmbach

Anzeigenakquisition:

Hans-Jürgen Irmer, Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2023

Fotos: Selected by Freepik & Fotolia.

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



TECHNISCHE HOCHSCHULE MITTELHESSEN

Bachelor

- Betriebswirtschaft (B. A.)
- Ingenieurwesen Maschinenbau (B. Eng.)
- Ingenieurwesen Elektrotechnik (B. Eng.)
- Wirtschaftsingenieurwesen (B. Eng.)
- Bauingenieurwesen (B. Eng.)
- Softwaretechnologie (B.Sc.)

Master

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

**STUDIUM
PLUS**
DUALES STUDIUM

**HEIMATNAH DUAL
STUDIERTEN!**



+ 49 6441 2041 - 0
info@studiumplus.de
www.studiumplus.de

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist da, nach den letzten heißen Sommertagen eine Erlösung für viele, die unter der Hitze gelitten haben. Die Natur atmet auf, Felder und Obstbäume sind weitestgehend abgeerntet, sogar die neue Aussaat beginnt hier und da bereits zu sprießen.

Jetzt ist es Zeit, dankbar zu sein für die vielen guten Gaben, die über das Jahr geerntet werden konnten, weshalb in den christlichen Kirchen in diesen Tagen das Erntedankfest begangen wird. Ein Grundnahrungsmittel ist hier besonders hervorzuheben, ohne das es kein Brot, keine Nudeln, weder Pfannkuchen noch Waffeln oder Bier geben würde. Das Hauptprodukt kommt sogar im Vaterun-

ser vor! Die Pflanzen, die diese Feldfrüchte hervorbringen, gehören zu den Gräsern und der Mensch züchtet sie bereits seit über 10.000 Jahren, auch der Reis, der in weiten Teilen Asiens bevorzugt gegessen wird, ist mit dabei. Na, kommen Sie auf die Lösung? Wenn nicht, gar kein Problem, nehmen Sie doch einfach das Preisrätsel zur Hand.



Zu gewinnen gibt es 500 Euro in bar. Die Redaktion wünscht viel Spaß beim Lösen des Rätsels und natürlich Glück bei der Auslosung.

Das Lösungswort schicken Sie bitte 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 E-Mail an:
info@gesundheitskompass-
mittelhessen.de**

Einsendeschluss ist der **15. November 2023**, es gilt das Datum des Poststempels, bzw. das Datum des Eingangs Fax / E-Mail. Mitarbeiter des GesundheitsKompass und deren Angehörige dürfen leider nicht teilnehmen, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. (MBJ)

eine SMS senden (ugs.)	Fluss im Südwesten Frankreichs	der Ansicht sein	bayerisch: Almhirt	unbestimmter Artikel	vage, unpräzise	treulos, verräterisch	Fluss zur Aller (Oberharz)	rechter Nebenfluss der Save	Schlüssel einer Geheimschrift	Wind am Gardasee	Schaukelbettchen	hügelfrei, flach	Pol in der chin. Philosophie
→	↓	↓	↓	↓	→	↓	↓	→	↓	↓	↓	↓	↓
Meeresstachelhäuter				1	französische Großstadt	alte Nahrungseinheit		amerikanischer Rinderhirt			6	ein Europäer	
→	→	→	→	→	Ausruf der Bestürzung		Karnevals-ausschuss	→					
→	5				nämlich	tiefes Bedauern				kleinere Glaubensgemeinschaft		Enzym im Kälbermagen	afrikanischer Strom
bezeichnen; taufen	Laubbaum, Rüster		roter Farbstoff	Allgemeiner Dt. Automobil-Club (Abk.)	7		Musik: Klanggebilde	Ein-siedler, Klausner	chem. Element, Halbmetall				
→	→	→	→	→			Geheimgericht	→			schmie- ren, fetten	Gipfel der Berner Alpen	
auf einzelne Aspekte bezogen		Titelheldin bei Jane Austen		Hebri- deninsel	Wild- rind, Gäms- büffel	Rand eines Gewäs- sers			4	Nest des Eichhörn- chens			
→	→	→	→	→		Fremd- wort- teil: unter	Alters- ruhegeld					Himmels- richtung	König Israels im A. T.
→	2				starker Wind				Lobrede	→			
amerik. Schau- spieler (Jack)	austra- lische Sängerin (Kylie)							8	eng- lisch: Luft		kleines Lasttier		
Haupt- stadt des Jemen					Bohle, Planke					Vor- silbe: inner- halb		3	

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7 8



Ausgezeichnete Spezialisten – Ausgezeichnet für Ihre Gelenke

**Zentrum für Unfallchirurgie & Orthopädie,
Wetzlar, Dillenburg, Braunfels**

Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. **Thomas Gausepohl**, Prof. Dr. med. **Jan Schmitt**,
Priv.-Doz. Dr. med. **René Burchard**



**Drei Standorte –
dreifache Kompetenz**