

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

105. AUSGABE

1. MESSE



5. und 6. April 2024 • Stadthalle Wetzlar

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

- ❖ Bluthochdruck und Schlaf
- ❖ Neues zur Krebsvorsorge
- ❖ Osteoporose bei M. Parkinson
- ❖ Myopie

- ❖ Alterssichtigkeit
- ❖ Adipositas
- ❖ Schmerzbekämpfung mit der TCM
- ❖ Podologie

NEUE REDAKTIONSANSCHRIFT!

Liebe Leserinnen und Leser,

im Namen des gesamten Kompass-Teams wünsche ich Ihnen für das Jahr 2024 von Herzen

alles Gute, vor allem Gesundheit. Es ist das Wichtigste im Leben, denn ohne Gesundheit ist alles nichts.

Und wer selbst einmal krank war, der weiß zu schätzen, wie wichtig es ist, gesund zu sein. „Carpe diem“, „Nutze den Tag“, ein römisches Sprichwort, das zeitlos ist.

Darüber hinaus wünscht Ihnen die Redaktion privat und beruflich alles erdenklich Gute, Erfolg auf allen Ebenen sowie Gottes Segen. Mögen Ihre Wünsche in Erfüllung gehen.

Wir haben unsere Redaktion in neue Räumlichkeiten verlagert. Die Telefonnummer 06441/97170 und die Faxnummer 06441/76612 sind ebenso wie unsere E-Mail-Anschrift info@gesundheitskompass-mittelhessen.de gleichgeblieben. Unsere postalische Anschrift lautet Gesundheitskompass Mittelhessen, Blankenfeld 47, 35578 Wetzlar.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Redaktion



Hans-Jürgen Irmer



www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

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



BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET

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



parkinson.de



facebook.de

1. MESSE



GESUNDHEIT

Seite

❖ Mit der Blutdrucksenkung verbessert sich auch der Schlaf	5
❖ Osteoporose bei M. Parkinson	9
❖ Der schmerzhafte Tanz der Wirbelsäule	14-15
❖ Klare Sicht für die Zukunft Ihrer Kinder – Myopie unter Kontrolle	16-17
❖ Myopie adé.... jetzt starte ich in ein neues Leben	18-19
❖ Wenn das Auge trübt	21
❖ Adipositas – Zucker und Fett	24-25
❖ Die Navigierte Implantologie	26
❖ Wenn die Hüfte zum Problem wird	30
❖ Schmerzbekämpfung mit der TCM	31
❖ Covid-Auffrischimpfung	43
❖ Kardiologie und Herzchirurgie	45

FREIZEITGESTALTUNG

❖ Singen - Balsam für Seele und Körper	35
❖ Krebs – sprechen wir drüber!	37-38
❖ Reisen mit Service	42
❖ Die „guten“ Vorsätze – Alle Jahre wieder	46
❖ GesundheitsKompass Preisrätsel	47

INFORMATION

❖ 1. Messe „Sicher und gesund“	4
❖ Neues zur Vorsorge von Magen- und Darmkrebs	6
❖ Die Plastische und Ästhetische Chirurgie	7-8
❖ Chirurgischer Ratgeber	10-11
❖ Thorax-Pflaster bei der Bundespolizei	12
❖ Ein Computertomograph auf der Wiesen	13
❖ Wenn die Augen älter werden - Alterssichtigkeit	20
❖ Wie ein neues Arzneimittel entsteht	22-23
❖ Schuheinlagen für Aktive	27
❖ Pädiatrischer Ausblick auf das neue Jahr 2024 – Altlasten und Hoffnungen	28-29
❖ Podologie – Was ist das?	32
❖ Wenn es mal wieder soweit ist ...	34
❖ Ganz viel Glück für herzkrankte Kinder	36
❖ Unterstützung für die Kinder in der Region	39
❖ enwag unterstützt Herzenswunsch-Krankenwagen	40
❖ Plötzlich Pflegefall – Und nun?	44
❖ Oktober-Gewinn ging nach Herborn	46



1. Messe „Sicher und gesund“ 5. und 6. April 2024 in der Stadthalle Wetzlar



Zu einer außergewöhnlichen Veranstaltung lädt die Bürgerinitiative „Pro Polizei Wetzlar“ alle Bürger des Kreises herzlich ein. Es ist dies die erste Messe unter dem gemeinsamen Aspekt „Sicher und gesund“.

Start ist am Freitag, den 5.4., Dauer 12 bis 18 Uhr, Samstag von 9 bis 16 Uhr, Stadthalle Wetzlar. Der Eintritt ist frei.

Anbieter aus dem Sicherheitsbereich werden mit Ständen zugegen sein. Sie können

sich informieren, wie man Haus und Hof sichert, wo man Alarmanlagen erhalten kann, welche elektronischen und mechanischen Sicherungssysteme es gibt. Experten werden vor Ort sein, um Sie kostenlos zu beraten. Das ist die eine Hälfte des Programms „Sicher und gesund“.

Es gibt eine Fülle von Informations- und Messmöglichkeiten, die allesamt dem Ziel dienen, Sie in Ihrer Gesundheit zu schützen und zu stärken und Ihnen im Rahmen des rechtlich Möglichen Tipps zu geben, was bei weniger optimalen Werten möglicherweise zu tun ist. ■

Die andere Hälfte besteht darin, dass Ihnen **Anbieter aus dem medizinischen Bereich** im Lahn-Dill-Kreis für **Messungen unterschiedlichster Art** zur Verfügung stehen. Sie können sich beispielsweise kostenlos den Blutdruck messen lassen, Blutzucker, Halsschlagader...

Nutzen Sie diese einmalige Möglichkeit der Information bei freiem Eintritt.

Jedermann ist herzlich willkommen.

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 Gesundheitskompass Mittelhessen oder direkt bei Pechanz



Besuchen Sie unsere digitale Ausstellung
www.pechanz.com

Schöne Bäder & Wärme

MARKUS PECHANZ

seit 1995

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
Schützenstraße 17
35776 Wetzlar

06441-42605

info@baugeschaeft-nicolai.de

www.baugeschaeft-nicolai.de

4

Mit der Blutdrucksenkung verbessert sich auch der Schlaf

Schlaf ist weder Luxus noch Zeitverschwendung. „Wer meint, er könne schlafen, wenn er tot sei, könnte eher tot sein, als er denkt“, sagte ein amerikanischer Schlafforscher. **Sechs bis acht Stunden Schlaf stellen einen wichtigen Bestandteil einer gesunden Lebensweise dar. Eine längere Schlafdauer scheint hinsichtlich des Auftretens von Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt und Diabetes mellitus ebenso schädlich zu sein wie eine kürzere.**

Eine wichtige Rolle spielt das Wechselspiel von Schlaf und Blutdruck. Wir sind durch den Tag-Nacht-Wechsel an einen Schlaf-Wach-Rhythmus gekoppelt. Im Schlaf wechseln sich REM- und Non-REM-Phasen ab. Die REM- oder Traumphasen sind unter anderem für die Gedächtnisverarbeitung sehr wichtig. Pro Nacht werden mehrere REM- und Non-REM-Phasen durchlaufen. Ein Zyklus dauert nahezu zwei Stunden.

Die ideale Schlafdauer, die mit dem geringsten Risiko für die Entwicklung oder Verstärkung eines Bluthochdrucks verbunden ist, liegt zwischen sechs und acht Stunden. Eine Änderung der Schlafdauer geht mit einer erhöhten Gefahr des Auftretens eines Bluthochdrucks einher. Bei Menschen mit normalem Blutdruck erhöht sich dieser um 21 Prozent, wenn die Schlafdauer auf unter sechs Stunden gesenkt wird.

Zudem wird intensiv diskutiert, inwieweit das Risiko für die Entwicklung einer Alzheimer-Demenz verstärkt wird, wenn der normale Schlafrhythmus, die Schlafdauer und die Schlafqualität gestört sind. Ein immer wieder heiß diskutiertes

Thema ist, ob ein Mittagsschlaf gesund oder ungesund ist. Es ist durchaus nachvollziehbar, wenn jemand zu kurz schläft und dann seinen Schlaf am Nachmittag sozusagen „nachholt“ und das Defizit ausgleicht. Übrigens: Vorausschlafen kann man nicht. Wenn aber der Schlaf am Nachmittag mehr als eine Stunde dauert, dann ist das meist Ausdruck einer zugrundeliegenden Erkrankung, die zu einem erhöhten Schlafbedürfnis führt, beispielsweise eine chronische Herzschwäche. Oder, ganz aktuell: Auch nach durchgemachter COVID-19-Erkrankung kann noch über mehrere Wochen ein erhöhtes Schlafbedürfnis bestehen, das heißt, dass nachmittags eine länger Schlafphase erfolgt.

Eine blutdrucksenkende Medikation beeinflusst die Schlafqualität und die Schlafdauer. Das zeigt sich auch, wenn man die Fachinformation von

blutdrucksenkenden Medikamenten durchschaut und bei allen Medikamenten unter den Nebenwirkungen Schlafstörungen aufgeführt werden. Das beste Beispiel sind Betablocker. Sie führen nicht nur zu Störungen der Schlafqualität, sondern auch zu Alpträumen. Wenn Patienten nach der Verträglichkeit ihrer Hochdrucktherapie befragt werden, sollte man auch im Fokus haben, Schlafqualität und Schlafdauer zu hinterfragen. Die einzige Ausnahme sind die Angiotensinrezeptorenblocker. Sie sind in Sachen Schlafstörungen „unschuldig“. ■



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

Zusammenfassend kann davon ausgegangen werden, dass sich Schlafstörungen, Schlafdauer und Schlafqualität verbessern, wenn eine effektive Blutdrucksenkung erzielt wird. Die Beziehung zwischen Schlafqualität und Blutdruck ist jedoch bislang sehr vernachlässigt worden, so dass hier noch viel Forschungsbedarf besteht.


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.

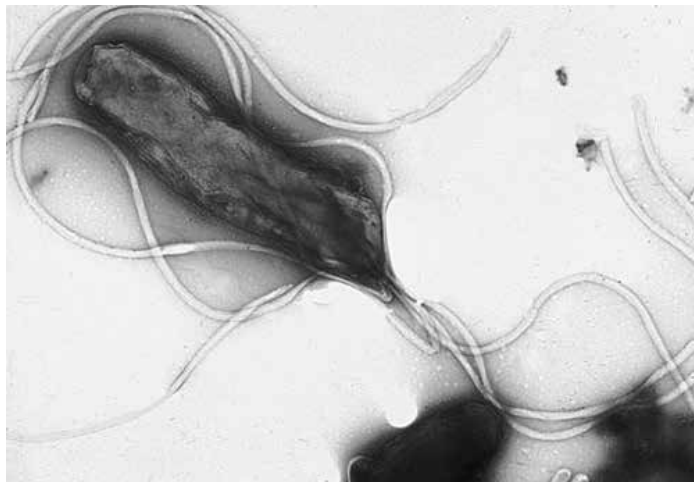
Kontakt

- > 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

Neues zur Vorsorge von Magen- und Darmkrebs

Zur Bedeutung von Bakterien bei der Krebsentstehung

Dickdarmkrebs ist die häufigste geschlechterunabhängige Krebserkrankung in Deutschland. Jährlich erkranken rund 60 Tausend Menschen in Deutschland an Darmkrebs. Darmkrebs entsteht in der Regel aus Adenomen, gutartigen Vorstufen, die im Laufe von Jahren zu bösartigen Tumoren heranwachsen können.



Helicobacter pylori (Quelle Wikipedia)

Rechtzeitig erkannt, können die Adenome entfernt und die Entstehung einer Krebserkrankung vermieden werden. Da weder Adenome noch frühe Formen einer Darmkrebserkrankung Symptome verursachen müssen, wird allen Menschen ab 50 Jahren eine Vorsorge-Koloskopie empfohlen.

Die Koloskopie gehört zu den wenigen Vorsorgemaßnahmen, mit denen nicht nur frühe noch gut behandelbare Krebserkrankungen erkannt, sondern vielfach auch die Entstehung von Krebs vermieden werden kann. Dennoch sterben in Deutschland jährlich ca. 24.000 Menschen an Darmkrebs. Das liegt vor allem daran, dass viel zu wenige an der Vorsorgekolos-

kopie teilnehmen. Wir Deutschen sind Vorsorgemuffel und dies betrifft die Herren noch mehr als die Damen.

Magenspiegelung zur Magenkrebsvorsorge?

Magenkrebs ist mit 17 Tausend Neuerkrankungen pro Jahr seltener als Darmkrebs. Typische Krebsvorstufen, die sich zur Krebsvermeidung endoskopisch entfernen lassen, sind viel seltener. Eine Magenspiegelung zur Vorsorge wurde daher lange Zeit nur Patienten mit besonderen Risiken empfohlen.

In der aktuellen Leitlinie aus dem Jahr 2019 steht daher: „Ein bevölkerungsbezogenes endoskopisches Screening zum Nachweis von Magenkarzinomen soll in Deutschland nicht erfolgen.“

Der größte bekannte Risikofaktor für die Entstehung von Magenkrebs ist eine Infektion mit dem Bakterium „Helicobacter pylori“. Die Bakterien sind für den überwiegenden Teil der Magenkarzinome verantwortlich. Aus diesem Grunde wird die Untersuchung auf eine Helicobacterinfektion als Vorsorge für alle Menschen ab 50 Jahren und im Rahmen einer allgemeinen Vorsorge (z.B. der Darmspiegelung) jetzt erstmals in der aktualisierten Leitlinie „Helicobacter pylori und gastroduodenale Ulkuserkrankheit“ erwähnt.

Dies kann durch eine Magen- und Darmspiegelung in gleicher Sitzung erfolgen. Statt mittels Magenspiegelung kann Helicobacter auch mit anderen



Dr. Roger Agne
Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

Methoden nachgewiesen werden, z.B. Stuhl oder Atemtests (wobei dann doppelt getestet werden soll). Wird Helicobacter nachgewiesen folgt eine in der Regel zehntägige medikamentöse Behandlung. Vier Wochen nach Abschluss der Therapie sollte erneut getestet werden.

Helicobacter und Darmkrebs

Epidemiologische Daten zeigen, dass mit Helicobacter infizierte Menschen ein knapp zweifach erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Darmkrebs haben.

Forscher vermuten, dass Helicobacter einen negativen Einfluss auf das Mikrobiom, d.h. die Zusammensetzung der Darmflora hat und dies den Krebs begünstigt.

Wissenschaftler aus München konnten zumindest im Mausversuch zeigen, dass die Behandlung von Helicobacter das Krebsrisiko wieder normalisiert. ■

Die Testung und Behandlung von Helicobacter reduziert nicht nur das Magenkrebsrisiko, sondern ist vermutlich auch für die Darmkrebsprävention sinnvoll.

... mobil in den eigenen vier Wänden – mit unseren individuellen Liftlösungen!



- ✓ Unverbindliche und kostenfreie Beratung
- ✓ Große Produktvielfalt bei Treppen-, Plattform- oder Hubliften
- ✓ Montage, Wartung und Reparatur – eigener Kundenservice
- ✓ Zuschussbeantragung bei weiteren Umbaumaßnahmen
- ✓ Unterstützung bei der Pflegegrad-Einstufung



KRÜGER Treppenlifte GmbH
Schanzenfeldstraße 17 | 35578 Wetzlar
Telefon 06441 8059599
info@krueger-treppenlifte.de
www.krueger-treppenlifte.de

Die Plastische und Ästhetische Chirurgie (Teil 2/5)

Die rekonstruktive Chirurgie

Die rekonstruktive Chirurgie stellt den größten der vier Fachbereiche der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie dar. Letztlich bilden die Erkenntnisse, Erfahrungen und Techniken aus der rekonstruktiven Chirurgie die Grundlagen für die anderen Fachbereiche (Handchirurgie, Ästhetische Chirurgie und Verbrennungschirurgie) des Fachgebietes.

Die rekonstruktive Chirurgie befasst sich mit der Herstellung / Wiederherstellung von Form und Funktion des gesamten Körpers. Dieses kann u.a. nach Tumorentfernungen, Defektverletzungen, Geschwüren, Druckgeschwüren (Dekubitus) oder weichtteilkonsumierenden Infektionen notwendig werden. Hierbei ist meistens die Körperoberfläche (Haut und Unterhautfettgewebe) betroffen und zerstört.

Bei tieferen Zerstörungen können jedoch auch funktionelle Strukturen wie Muskulatur, Sehnen, Gefäße oder Knochen betroffen sein. Größe, Form, Tiefe und Lokalisation sind dabei entscheidend für die Wahl der notwendigen Rekonstruktion.

Grundsätzlich orientiert sich die rekonstruktive Plastische Chirurgie an der sog. „Rekonstruktiven Leiter“. Diese beginnt, wenn Wunden oder Defekte nicht mehr einfach durch eine Hautnaht direkt verschlossen werden können. Die dann einfachste Form des Wundverschlusses ist die Sekundärnaht. Sollte das nicht möglich sein kann durch eine einfache Hauttransplantation (als Voll- oder Spalthauttransplantat) eine Wiederherstellung der Körperoberfläche erzielt werden.

Dieses Verfahren kann und sollte nur bei oberflächlichen, aber nicht heilenden Defekten ohne freiliegende oder zerstörte funktionelle Strukturen zum Einsatz kommen. Ist der Defekt tiefer und nicht mehr adäquat durch eine Hauttransplantation zu verschließen, gelangen sog. Lappenplastiken zum Einsatz. Hierbei handelt es sich um das Verschieben von Gewebelöcken in die Defektzone um einen stabilen, formenden und ggf. funktionell wiederherstellenden Verschluss zu erreichen. Die einfachste Form ist hier die lokale Lappenplastik, bei der an die Defektzone angrenzendes

Gewebe als Haut-/ Fettblock gehoben wird. Dessen notwendige Durchblutung wird durch die lokale Durchblutung der Haut gesichert, da der Block nicht komplett gehoben wird. Je nach Form und Geometrie des Blockes kann hier ein Verschluss des Defektes wie auch des Hebeareals des Gewebelocks erreicht werden, so dass das Ziel der Defektdeckung erreicht ist. Dieses Verfahren findet in Abhängigkeit von Größe und Lokalisation des Defektes ein Ende. Für Verschlüsse größerer Defekte kann es dann notwendig werden Haut-/ Muskellappen, die durch definierte Blutgefäße versorgt werden, zu verwenden.

Der letzte Schritt auf der rekonstruktiven Leiter ist die Durchführung eines „freien Gewebetransfers“. Hierbei wird das zur Defektdeckung benötigte Gewebe (z.B. Muskel, Haut-/ Muskel, Haut- Muskelhüllschicht, Haut-Muskel-Knochen, etc.) an seinen versorgenden Blutgefäßen (Arterie und Vene) mikrochirurgisch gehoben und abgesetzt und an der Stelle des Defektes unter dem Mikroskop unter Anwendung mikrochirurgischer Techniken wieder an die



**Dr. med.
Tomislav Dodic, MBA**

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

Blutversorgung angeschlossen. Das Beherrschen der Mikrochirurgie – also das Nähen kleinster Strukturen wie Arterien, Venen und Nerven unter dem Mikroskop – ist in der Plastischen Chirurgie nicht nur für die rekonstruktiven Eingriffe, wie des geschilderten freien Gewebetransfers notwendig, sondern ist zusätzlich in der Handchirurgie bei Schnittverletzungen mit

► **weiter lesen auf nächster Seite**

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE66 3702 0500 0007 6666 00
BIC: BFSWDE33XXX

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Kinderlachen ist kostbar!

Helfen Sie mit, es zu erhalten.

Albert-Schweitzer-Kinderdorf
Hessen e.V.

Das Albert-Schweitzer-Kinderdorf Wetzlar ist eine heilpädagogisch-therapeutische Einrichtung der Jugendhilfe.

Unser Angebot umfasst:
Differenzierte stationäre, teilstationäre und ambulante Hilfemaßnahmen für Kinder, Jugendliche und deren Familien.

Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e.V.
Stoppelberger Hohl 92-98
35578 Wetzlar

Infos unter:
Susanne Högl
Tel: 06441.780530 • Fax: 06441.780533
Email: s.hoegler@ask-wetzlar.de

www.ask-hessen.de

Arterien und Nervenbeteiligung bis hin zur Replantation abgetrennter Finger, Hände und Arme essentiell. Im klinischen Alltag finden die oben beschriebenen Defektdeckungen mittels Lap-
 penplastiken insbesondere zur Deckung von Druckgeschwüren (Dekubiti), Defektverletzungen an Beinen, chronischen Wunden, Weichteildefekten nach Infektionen (nach Operationen), Tumorentfernungen insbesondere im Gesicht, ihre Anwendung. Da Defekte an jeder Stelle des Körpers auftreten können und zusätzlich die darunter liegenden Strukturen betreffen können, ist jeder Defekt anders

und stellt individuelle Ansprüche an den Rekonstruktiven Plastischen Chirurgen dar. Um diesem Umstand gerecht zu werden, haben wir an den Lahn-Dill-Kliniken in Wetzlar, in der Klinik für Plastische, Ästhetischen und Handchirurgie, ein Zentrum für Problemwunden etabliert, an dem wir uns ausschließlich diesen Bedürfnissen widmen.

Eine weitere Besonderheit in der rekonstruktiven Chirurgie sind die so genannten postbariatrischen Eingriffe. Diese Eingriffe stellen die Körperkontur dadurch wieder her, dass nach massiven Gewichtsverlusten die überschüs-

sige Haut operativ entfernt wird. Dem Gewebe wird dann zusätzlich eine neue Form verliehen, dadurch, dass die Hautentfernung mit einer Straffungsoperation kombiniert wird. Patienten die z.Zt. noch unter massivem Übergewicht leiden, können sich zunächst in dem Adipositaszentrum der Lahn-Dill-Kliniken in der Klinik für Allgemeine, Viszerale und Onkologische Chirurgie beraten lassen.

Ein Schnittpunkt der rekonstruktiven Chirurgie mit den operativen Möglichkeiten der ästhetischen Chirurgie stellt neben den genannten postbariatrischen

Straffungen (Arme, Beine, Bauch, Brust, Gesäß) nach massiver Gewichtsabnahme auch die Fettabsaugung bei Lipödem dar. Während die Fettabsaugung bei Lipödem I° und II° unverändert eine Selbstzahlerleistung darstellt, wird eine Fettabsaugung bei Lipödem III° nach erfolgter Diagnose und durchgeführter Vorbehandlung übernommen. Die durchführende Klinik muss dabei sowohl über strukturelle Voraussetzungen und Eignung verfügen wie auch über nachgewiesene Erfahrung und Eignung der Operateure. Gerne stehen wir für weitere Informationen zur Verfügung. ■

ANZEIGE

Warum Kalk auch für die Heizung ein Problem werden kann

Firma Arnold bietet Chemiefreie 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.“

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.

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.

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. ■

Sie haben Kalk?

Wir die Lösung!

Filtersysteme

Kalkschutz

ARNOLD
WASSER- UND HEIZUNGSTECHNIK

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

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

Osteoporose bei M. Parkinson

In den kalten Wintermonaten mit Schnee und Eis kommt es häufig zu Stürzen. Gesunden Knochen sind stabil und fest, sie halten das aus. Kleine Kinder haben Freude daran, sich in den Schnee fallen zu lassen. Patienten mit Parkinson-Krankheit (PK) sollten dies jedoch nicht tun.

Sie haben gleich aus mehreren Gründen ein erhöhtes Osteoporose- und Frakturrisiko und aufgrund der gestörten Haltungs- und Stellreflexe entwickeln sich im Verlauf der Erkrankung auch eine Fallneigung mit Stürzen. Diese Gangunsicherheit nimmt auf unebenen und rutschigen Wegen und Straßen natürlich zu.

Nach einem Knochenbruch benötigen MP-Patienten wiederum mehr Zeit, um sich davon zu erholen, die sogenannte Rekonvaleszenzzeit ist verlängert. Insbesondere bei über 80-jährigen Patienten kann ein solcher Sturz auch zur Immobilität (Rollstuhlpflicht) oder zum Tod führen. In der Medizin spricht man von erhöhter Morbidität und Mortalität.

Aus diesem Grund sollte man zeitig genug vorbeugen und bereits nach dem ersten Sturz eine Untersuchung auf Osteoporose durchführen lassen. Sofern die Werte noch im Normbereich liegen, sind regelmäßige Kontrollen zu empfehlen.

Welche Patienten sind besonders gefährdet?

Ein erhöhtes Risiko für Osteoporose besteht bei Frauen über 60 und bei Männern mit MP über 70 Jahren. Weitere Faktoren, die das Sturzrisiko und somit die Fraktur-Rate erhöhen können, sind begleitenden Gedächtnisstörungen, ungewollter Gewichtsverlust mit Muskelaufbau und Mangelernährung. Viele meiner älteren Patienten,



Quelle: pixabay.peggychoucair-1130890

insbesondere alleinstehende Patienten und Betroffene mit starken Überbewegungen und damit zusammenhängenden Gewichtsverlust zeigen deutliche Zeichen einer Mangelernährung.

Diese wird durch die dann auch oft vorhandenen Schluckstörungen noch verstärkt. Auch die leidge Verstoppung trägt mit dazu bei. Diese wird definiert „als eine zu geringe Zufuhr von Nahrung und Nahrungsbestandteilen, die der Körper zum Leben braucht bzw. die Unfähigkeit des Körpers, die Nahrung aufzunehmen oder zu verarbeiten.“ Essentiell für den Körper sind Eiweiß, Zucker, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Zink oder Kalzium.

Durch eine solche Mangelernährung und die verminderte Sonneneexposition (Parkinson-Patienten sollten mittags die Sonne meiden) wird wiederum der ohnehin meist schon vorhandene Vitamin-D-Mangel begünstigt, der wiederum zur Osteoporose beiträgt.

Was kann man tun?

Nicht nur zur Erhaltung der Mobilität, sondern auch zum Erhalt des Knochenstoffwechsels ist Bewegung unerlässlich. Patienten sollten ein tägliches Pflichtprogramm in ihren Alltag einbauen, dazu empfehle ich eine Morgengymnastik mit Dehnübungen, Gleichgewichts-

und Krafttraining in Kombination mit 30 Minuten Gehen an der frischen Luft, gern mit Nordic Walking Stöcken.

Zusätzlich sollte ein- bis zweimal in der Woche Krankengymnastik unter Anleitung erfolgen in Kombination mit gerätegestütztem Training in einem Fitnesszentrum. Bezüglich der Ernährung ist ausreichendes Trinken unerlässlich in Kombination mit mediterraner Kost. Für diese Form der Ernährung gibt es eine gute Studienlage. Sollten manifeste Schluckstörungen vorliegen, kann die Ernährung mit hochkalorischer Trinknahrung ergänzt werden.

Welche Diagnostik?

Der Hausarzt kann bereits im Rahmen einer Blutuntersuchung einige Laborparameter bestim-



Dr. med. Ilona Csoti

Ärztliche Direktorin
FÄ f. Neurologie & Psychiatrie
Gertrudisklinik Biskirchen

men, welche in den Leitlinien für Ärzte zur Diagnostik der Osteoporose empfohlen werden. Zudem empfehle ich bei einem Größenverlust von mehr als 2 cm meinen MP Patienten eine Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) beim Orthopäden.

Dabei weise ich darauf hin, dass diese im Rahmen einer reinen Früherkennung immer eine Privatleistung ist (IGeL). Sollte sich eine Osteoporose bestätigen, wird vom Orthopäden eine medikamentöse Therapie zur Verbesserung der Knochendichte angeboten werden. ■

**UNÜTZER
WAGNER
WERDING**

ANWÄLTE · NOTARE
STEUERBERATER

**STARKE OFFENSIVE,
GUTE VERTEIDIGUNG**

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

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

UNÜTZER / WAGNER / WERDING

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

Chirurgischer Ratgeber: Dornen-Nägel-Nadeln-Messer Stichverletzungen bergen große Gefahren

Jeder Chirurg ist traurig, wenn er nach langer erfolgloser Behandlung eines schwer entzündeten Fingers, denselben oder Teile davon amputieren muss, weil die Erstversorgung einer scheinbar belanglosen Stichverletzung nicht fachgerecht erfolgte.

Informationen sind reichlich im Internet vorhanden

Ist irgendetwas geschehen, wird die Frage dem Smartphone gestellt und in Sekunden öffnet das Internet mit den Antworten. Dabei ist allerdings zu beachten, dass trotz dieser Ratschläge leider im Einzelfall unzureichende 1. Hilfe möglich ist. Wo sind die Probleme und warum werden sie oft unterschätzt? Sie werden unterschätzt, weil die „kleine“ Einstichwunde eigentlich gar nicht „schlimm aussieht“, oft nicht besonders schmerzt und auch nicht besonders blutet.

Unsere Haut ist ein „Schutzwall“

Unsere Haut ist 1 bis 2 Millimeter dick und besteht aus 3 Schichten: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. An den Handinnenflächen und den Fußsohlen ist die Oberhaut bis zu mehrere Millimeter dick und wird umgangssprachlich „Hornhaut“ genannt, praktisch ein „Schutzwall“. Die Haut schützt den Organismus vor dem Eindringen von Krankheitserregern („Keimen“) und gasförmigen, flüssigen oder festen Fremdstoffen im weitesten Sinn.

Tiefe der Verletzung nicht unterschätzen

„Autsch“, ein Rosendorn steckt in der Zeigefingerkuppe. Herausziehen und fertig? Das Problem liegt in der Tiefe des Einstiches. Durchdringt der Stich die Haut komplett und erreicht die darunter liegende weiche, aus locke-

rem Bindegewebe bestehende Unterhaut (Subcutis), beginnen die möglichen Komplikationen.

Die „Keime“, in diese Schicht eingebracht, können nicht mehr heraus und sie vermehren sich in der Tiefe. Ein ungewollter Entzündungsvorgang tritt ein, der Körper versucht die Abwehr und über Nacht liegt eine „Vereiterung“ mit klopfendem Schmerz vor. Spätestens jetzt sollte eine ärztliche Behandlung in Anspruch genommen werden.

Verletzungen mit Kanülen sind besonders problematisch

Jährlich werden rund 50.000 NVS an die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) gemeldet, die mit Patientennmaterial verschmutzt waren, die Dunkelziffer dürfte sehr viel höher liegen. Das Risiko, sich mit einer Nadelstichverletzung (NSV) mit einer Erkrankung zu infizieren, ist schwerwiegend. HIV oder Hepatitis B und C sind höchst gefährliche Folgen.

Als Nadelstichverletzung (NSV) wird eine Stich-, Schnitt oder Kratzverletzung der Haut durch ein stechendes oder schneidendes Instrument bezeichnet, das mit Patientennmaterial verschmutzt ist.

Der Tritt in einen langen rostigen Nagel

In Opa's Haus und Garten soll „aufgeräumt werden“. Manches Brett am Boden liegend birgt die Möglichkeit, mit zu leichtem Schuh ohne feste Schuhsohle draufzutreten, eine tiefe Stichverletzung der Fußsohle/Zehen auszulösen. Der rostige Nagel ist äußerst gefährlich!



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

Fingervereiterungen, Sehenscheidenentzündungen, Handphlegmone

An der Beugeseite der Hand (Finger/Hohlhand) liegen fixierte Hautpartien vor, die in der Tiefe ein System von vorgegebenen Kanälen und Hohlräumen umschließen. Schnell kommt es zur Schwellung und zu einer entzündungsbedingten Druckerhöhung mit weitreichenden Zerstörungen. Ein Eiterherd liegt in der Regel dann vor, wenn der Verletzte „pochende Schmerzen“ angibt und wenn er eine Nacht wegen dieser „pochenden Schmerzen“ nicht schlafen konnte.

Fortschreitende Entzündung und Sepsis

Leider bleibt es nicht bei einer „banalen Entzündung“, eine Infektion kann außer Kontrolle geraten. Wenn die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers nicht ausreichen, können sich die gefährlichen Mikroorganismen ungehindert vermehren, in den Blutkreislauf geraten und sich im gesamten Organismus verbreiten. So ungehindert und

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

außer Kontrolle entsteht eine lebensgefährliche Situation, die man Sepsis nennt.

Was soll man tun, wenn es „passiert ist“?

Ein Fremdkörper, der zu den geschilderten Verletzungen führt, ist **NIE** „sauber“. Kleine Holzsplitter, der Rosendorn und ähnliche, sorgfältig mit Pinzette komplett herausziehen, nicht „drücken, dass es ausbluten soll“, Hand säubern, Wunde desinfizieren und mit einem Pflaster verbinden.

Eine Eigenkontrolle der Unterlagen über den Tetanusschutz ist nötig („Deutschland sucht den Impfausweis“), da jede, auch noch so kleine Verletzung die Tetanuserkrankung auslösen kann.

Jede tiefere und verschmutzte Stichverletzung gehört in die Hand der ärztlichen Versorgung! Ein in die Fußsohle eingetretener Nagel sollte (samt Brett, durch das er spießt!) verbleiben, da die sofortige chirurgische Versor-

gung in sehr speziellen Techniken die „Stichkanäle“ dadurch genau verfolgen und behandeln kann.

Tiefe Stichverletzungen unter Gewalteinwirkung mit Messern

Sollten Sie, liebe Leser, ungewollt in der Nähe einer Messerattacke sein oder sie beobachten, rufen sie unter Beachtung, sich nicht in Gefahr zu bringen, die Notfallnummern der Polizei und des Rettungsdienstes an.

Es ist leicht zu formulieren, welche Möglichkeiten der 1. Hilfe bestehen, in der Praxis sie umzusetzen ist sehr schwer. Eine spritzende Blutung benötigt einen „Gegendruck“, also Kompression (mit der Hand)), an den Extremitäten durch „Abbinden/Blutsperr“ oberhalb.

Die spritzende Blutung am Hals darf nicht durch einen Druckverband um den Hals gestillt werden, da dadurch die gesunde Seite mit unterbrochen wird und das Gehirn nicht mehr durchblutet wird, es bleibt nur der Ver-



such, die Blutung zu vermindern. Liegt ein Verletzter am Boden und die Stichwunde befindet sich im Bauch, kann man kräftig den Bauch dauerhaft eindrücken, bis der Rettungsdienst erscheint.

Die Verletzung des Brustkorbes mit den lebenswichtigen Organen (Herz-Lunge-Körper-

schlagader/Venen) birgt neben der massiven Blutung die lebensgefährlichen Atemstörungen, die man Pneumothorax und Spannungspneumothorax nennt. Die eingeatmete oder eindringende Luft führt zum Zusammenfallen der Lunge beziehungsweise deren Kompression. Es besteht immer akute Lebensgefahr! ■

Der sich anschließende Beitrag **„Lebensretter Thoraxpflaster“** (Bundespolizei Kompakt 01/2021) beschreibt die Möglichkeit einer schnellen 1. Hilfe!

Wir bringen Leben in die Bude!

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



Wetzlarer Wohnungsgesellschaft mbH

Thorax-Pflaster bei der Bundespolizei

Pro Polizei Wetzlar für Ausstattung auch der hessischen Polizei

Die Bundespolizei ist unter den Polizeibehörden Vorreiter bei der Einführung des sogenannten Thorax-Pflasters, das sukzessive zur Ausrüstung von Bundespolizisten gehören soll. Die Zeitung der Bundespolizei, „Kompakt“ 1/21, berichtete darüber sehr ausführlich.

Es ist dies ein Pflaster, das der schnellen Erstversorgung des Brustkorbes (Thorax) dient, wenn jemand beispielsweise durch einen Messerstich oder eine Schussverletzung in Mitleidenschaft gezogen wurde. Bei Verletzungen des Brustkorbes kann generell in den Körper tretende oder im Körper aufgestaute Luft die Funktion der Lunge beeinflussen und so zu einem lebensbedrohlichen Zustand führen. Notfallmediziner sprechen von einem Pneumo-Thorax. Dies bedeutet, dass durch eine Verletzung des Brustkorbes Luft in den Spalt zwischen Rippenfell

und Lungenfell eintritt, so dass die Lungenflügel sich nicht mehr ausdehnen können, womit die Atmung zunehmend erschwert wird. Auf die Art und Weise können sehr schnell lebensbedrohliche Situationen entstehen.

Und hier kommt das Thorax-Pflaster ins Spiel. Dieses verfügt über drei Entlüftungskanäle, die das Eindringen von Luft in die Brusthöhle während des Einatmens verhindern, aber das Ausweichen der Luft beim Ausatmen ermöglichen. Zudem kann gegebenenfalls Blut durch die Kanäle abfließen. Aus Sicht der Bundespolizei ein neuer Lebensretter.

Pro Polizei Wetzlar für Ausstattung der hessischen Polizei

Der Vorstand von Pro Polizei Wetzlar hat Innenminister Peter Beuth angeschrieben und diesen gebeten, zu prüfen, inwie-

weit kurzfristig auch in Hessen, zumindest in Brennpunkten startend, eine Ausstattung erfolgen kann. Eine derartige Ausstattung dient einerseits dem Schutz von Polizeibeamten, die durch Messerstecher angegriffen werden, andererseits aber auch, wenn das Pflaster „am Mann“ ist, Bürgern, wenn diese von Kriminellen angegriffen werden.

Zahl der Messerattacken steigt

Aktuell wird bundes- und hessenweit über die Ausweisung von Waffenverbotszonen diskutiert, die aus Sicht von Pro Polizei Wetzlar zwingend notwendig sind, um der Polizei eine Handhabe zu geben, auch Durchsuchungen am Mann anlasslos durchzuführen. Wie wichtig die Ausweisung dieser Zonen ist, kann man an der Entwicklung von Messerattacken im Bundesland Hessen deutlich nachweisen.

Gab es im Jahr 2013 noch 865 Messerattacken gegen Polizeibeamte, aber auch zivile Personen, stieg die Zahl in Hessen

2015 auf 1029
2017 auf 1194
2020 auf 1712
2022 auf 2124

Bundesweit ist die Zahl der Messerattacken von rund

25.000 im Jahr 2013
auf rund
40.000 im Jahr 2018
und rund
60.000 im letzten Jahr
gestiegen.

Eine unfassbare Zahl, die viel über den Zustand unserer Gesellschaft aussagt. Aber das ist ein anderes Thema. Es ist zu begrüßen, dass die Bundespolizei vor drei Jahren entsprechend ausgestattet wurde. Es ist zu hoffen, dass die Länderpolizeien nachziehen. ■

Frohe Weihnachten und eine guten Rutsch!

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

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr. Möge Ihr Blick auf das Fest und das neue Jahr genauso strahlend sein wie Ihr Augenaufschlag nach einem Besuch bei **OCULARIS.PRO**.

Termin vereinbaren:
www.ocularis.pro oder
Tel.: 06441-441215



Ein Computertomograph auf der Wiesn



Links: Das mobile CT war direkt auf dem Gelände der Theresienwiese untergebracht. Rechts: Das mobile CT von innen. Fotos: LMU Klinikum München.

Das Oktoberfest in München ist das weltweit größte Volksfest, welches seit 1810 jährlich auf der Theresienwiese in München gefeiert wird. Dieses Jahr besuchten 7,2 Millionen Menschen das Fest. Im vergangenen Jahr wurde ein Computertomograph (auch CT) auf dem Festplatz installiert, jedoch nicht als Attraktion, sondern um verletzte Besucher zeitnah untersuchen zu können.

Ein Computertomograph ist ein eigentlich stationäres, schweres Gerät. Mobile Lösungen, z.B. zur Diagnostik von Schlaganfällen wurden lediglich in Studien angewendet und haben sich nicht durchgesetzt.

Ein Studienkonzept der Ludwig-Maximilians-Universität in München (LMU) brachte nun einen speziellen Computertomographen, der in einer mobilen Einheit installiert ist an eine Großveranstaltung. Hintergrund und Motivation dieses Versuchs ist die hohe Anzahl von Patienten, die jährlich auf dem Oktoberfest ein Schädeltrauma, also eine Kopfverletzung erleiden.

Die Ergebnisse des Einsatzes im Jahr 2022 wurden nun im New England Journal of Medicine veröffentlicht. 205 Patienten wurden im Computertomographen untersucht. Offensichtlich schwer verletzte Menschen wurden weiterhin in eine klinische

Notaufnahme transportiert. Von den 205 untersuchten Patienten wurden 23 Brüche im Gesicht diagnostiziert, weiterhin wurden 11 Gehirnblutungen festgestellt. 17 Patienten wurden aufgrund der Ergebnisse der CT-Untersuchung in eine Klinik verlegt.

85 Prozent der Patienten mussten nicht weiterbehandelt werden und konnten nach dem Ausschluss einer schweren Hirnverletzung in ambulanter Behandlung verbleiben oder ohne weitere Therapie nach Hause gehen.

Die Ärzte der Universitätsklinik München stellten fest, dass Rettungsdienst und Notaufnahme durch die Computertomographie vor Ort wesentlich entlastet wurden. Chronisch überlastete Notaufnahme profitierten in besonderem Maße von der externen Abklärung, da die vor Ort als unauffällig diagnostizierten Patienten gar nicht erst im Krankenhaus ankamen.

Die Ärzte, welche die Untersuchungen vor Ort analysierten, wurden hierbei bereits mit speziellen Algorithmen einer künstlichen Intelligenz zur Detektion von Hirnblutungen unterstützt.

Die Autoren der Analyse kommen zu dem Schluss, dass es möglich sei, Rettungsdienste und Notaufnahmen bei Großveranstaltungen signifikant zu entlasten und

somit relevant zur Verbesserung der Patientenversorgung vor Ort beizutragen. Folgerichtig wurde der mobile Computertomograph auch auf dem Oktoberfest 2023 wieder eingesetzt. ■



Privatdozent Dr. med. Tobias Achenbach

Chefarzt Diagnostische und Interventionelle Radiologie
Klinikum Wetzlar

Rückenschmerzen adé ..



Rehatechnik

Pflegewelt

fit-gesund

Alltagshilfen für jedermann

eW

Mobile Welt



Problemlöser!

Das ERGOFIT air Schlafsystem. Exklusiv bei SANTEC.

Rückenschmerzen können oft vermieden werden. Wir bieten Ihnen einen Problemlöser der Extraklasse. Am besten einfach mal in unserer

Ausstellung testen und probeliegen. Vereinbaren Sie noch heute Ihren individuellen Beratungstermin. Wir freuen uns auf Sie!

SANTEC

Gesundheit · Pflege · Mobilität



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

„Der schmerzhafte Tanz der Wirbelsäule: Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenose im Rampenlicht“

Unter Spinalkanalstenose versteht man die Verengung eines oder mehrerer Räume im Wirbelkanal. Der Wirbelkanal oder Spinalkanal ist der Tunnel, der durch jeden einzelnen Wirbel Ihrer Wirbelsäule verläuft und Ihr Rückenmark enthält.

Wenn der Raum im Wirbelkanal kleiner wird, werden das Rückenmark und die von ihm abzweigenden Nerven (Nervenwurzeln) eingeengt. Ein verengter Raum kann dazu führen, dass Ihr Rückenmark oder Ihre Nerven gereizt, zusammengedrückt oder eingeklemmt werden. Dies kann zu Rückenschmerzen und anderen Nervenproblemen, wie Ischias, führen.

Die schleichende Gefahr – Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenose im Visier

Eine Spinalkanalstenose und Bandscheibenvorfälle können jeden treffen, am häufigsten tritt Spinalkanalstenose jedoch bei Menschen über 50 Jahren auf und Meistens sind zwei Bereiche der Wirbelsäule von der Erkrankung betroffen:

Der untere Rücken (lumbale Spinalkanalstenose)

Die Lendenwirbelsäule besteht aus fünf Knochen (Wirbeln). Die Lendenwirbel, L1 bis L5, sind die größten der gesamten Wirbelsäule.

Hals (zervikale Spinalstenose)

Ihre Halswirbelsäule besteht aus sieben Wirbeln im Nacken. Diese Wirbel sind mit C1 bis C7 bezeichnet.

Wenn die Wirbelsäule schreit – Die Wahrheit über die Ursachen einer Spinalstenose

Überwachsen des Knochens

Arthrose ist eine Abnutzungserkrankung, die den Knorpel in den Gelenken, einschließlich der kleinen Gelenke der Wirbelsäule „Facettengelenke“, abbaut. Knorpel ist die schützende Hülle der Gelenke. Wenn sich der Knorpel abnutzt, beginnen die Knochen aneinander zu reiben. Ihr Körper reagiert darauf, indem er neue Knochen bildet. Häufig bilden sich Knochensporne, also ein Überwuchs von Knochen, die

bis in den Wirbelkanal reichen, den Raum verengen und auf die Nerven drücken.

Vorgewölbte Bandscheiben oder Bandscheibenvorfälle

Zwischen jedem Wirbel befindet sich eine flache, runde Polsterung (Bandscheibe), die als Stoßdämpfer dient. Mit zunehmendem Alter können die Bandscheiben austrocknen und sich abflachen. Risse am äußeren Rand der Bandscheiben können dazu führen, dass der gelartige Kern durchbricht.

Verdickte Bänder

Bänder sind die Faserbänder, die Ihre Wirbelsäule zusammenhalten. Verschleißerscheinungen können dazu führen, dass sich die Bänder mit der Zeit verdicken und in den Wirbelkanal hineinwölben.

Wirbelsäulenfrakturen und -verletzungen

Gebrochene oder verrenkte Knochen in der Wirbelsäule oder in der Nähe der Wirbelsäule können den Spinalkanal verengen.

Zysten oder Tumore

Auch Zysten oder Tumore in der Wirbelsäule können den Wirbelkanal verengen.

Wie häufig ist Spinalkanalstenose?

Spinale Stenose ist relativ häufig. Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule betreffen bis zu 95 % der Menschen im Alter von 50 Jahren. Die Spinalkanalstenose ist eine dieser Veränderungen. Bei Menschen über 65, die sich einer Wirbel-



Mina Aziz

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Zert. Wirbelsäulenchirurg der DWG, M.d. königlichen Kollegs f. Chirurgen in London England (MRCS, UK)
Belegarzt KAVK Ehringshausen

säulenoperation unterziehen, ist die lumbale Spinalkanalstenose die häufigste Diagnose.

Die unsichtbare Last – Wie Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenose Ihre Lebensqualität beeinträchtigen

Eine Spinalkanalstenose entwickelt sich in der Regel langsam und schleichend. Deshalb kann es sein, dass Sie eine Zeit lang keine Symptome haben, selbst wenn die Stenose auf Röntgenbildern oder anderen bildgebenden Untersuchungen sichtbar ist. Die Symptome können kommen und gehen und sind bei jedem Menschen anders ausgeprägt.

Symptome der lumbalen Spinalkanalstenose (Lendenwirbelkanalstenose)

Schmerzen im unteren Rückenbereich. Dieser Schmerz beginnt im Gesäß und zieht sich das Bein hinunter, er kann sich bis in den Fuß fortsetzen. Schmerzen, die sich verschlimmern, wenn Sie längere Zeit stehen, gehen oder

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



bergab laufen, Schmerzen, die nachlassen, wenn Sie sich nach vorne lehnen, bergauf gehen oder sitzen. Ein **Schweregefühl** in den Beinen, das zu Krämpfen in einem oder beiden Beinen führen kann. **Taubheitsgefühl** oder **Kribbeln** („Nadelstiche“) im Gesäß, Bein oder Fuß.

Symptome der zervikalen Spinalstenose

Zu den Symptomen gehören **Nackenschmerzen, Taubheitsgefühl** oder **Kribbeln** in Arm, Hand, Bein oder Fuß. Schwäche oder Ungeschicklichkeit im Arm, in der Hand, im Bein oder im Fuß, **Gleichgewichtsprobleme, eingeschränkte Funktion der Hände**, z. B. Probleme beim Schreiben oder beim Zuknöpfen von Hemden.

Die verborgene Gefahr im Rücken – Was sind die Komplikationen der Spinalkanalstenose?

In schweren Fällen kann die Spinalkanalstenose zu einer teilweisen oder vollständigen Lähmung der Beine führen. Selten kann es zu Verlust der Kontrolle über Blase und Darm (Inkontinenz) führen. Sie kann auch zu sexuellen Funktionsstörungen aufgrund von Nervenproblemen kommen.

Der Weg zur Genesung – Strategien zur Bewältigung von Bandscheibenvorfällen und Spinalkanalstenose

Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten für Spinalkanalstenose. Was für Sie am besten geeignet ist, hängt ab von der Ursache, dem Ort des Problems und dem Schweregrad Ihrer Symptome.

Bei leichten Symptomen empfiehlt Ihr Arzt möglicherweise zunächst eine konservative Behandlung (Medikamentöse/nicht chirurgische). Wenn diese Methoden nicht anschlagen und sich die Symptome verschlim-

mern, kann Ihr Arzt Physiotherapie und schließlich eine Operation empfehlen. Die konservative Therapie (Nicht-chirurgische Behandlungen) helfen vor allem, die Symptome der Spinalkanalstenose zu lindern. Dazu gehören:

Orale Medikamente

Freiverkäufliche nichtsteroidale entzündungshemmende (NSAIDs) können die Entzündung lindern und die Schmerzen bei Spinalkanalstenose lindern. Bei Muskelkrämpfen oder -spasmen können Muskelrelaxanzien helfen.

Sport treiben

Erkundigen Sie sich zunächst bei Ihrem Arzt, aber Sport kann helfen, die Schmerzen zu lindern. Außerdem stärkt es die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen, und verbessert das Gleichgewicht.

Physiotherapie

Physiotherapie hilft, Kraft zu gewinnen und Ihr Gleichgewicht, Ihre Beweglichkeit und die Stabilität Ihrer Wirbelsäule zu verbessern.

Steroid-Injektionen

In den Bereich der eingeklemmten Spinalnerven (sogenannte Peri-Radikuläre Therapie“ PRT“) können Steroid-Injektionen Entzündungen, Schmerzen und Reizungen lindern.

In unserer Praxis für Wirbelsäulenchirurgie stehen Ihnen erfahrene Ärzte und ein hochqualifiziertes Team zur Seite und bieten eine breite Palette an konservativen Therapiemöglichkeiten, um Ihre Beschwerden zu lindern. Von oralen Medikamenten und Muskelrelaxanzien, bis hin zur Steroid-Injektionen in den Bereich der eingeklemmten Spinalnerven (PRT) – wir finden die passende Lösung für Sie.



Die Rückkehr zur Bewegungsfreiheit – Chirurgische Behandlungsmöglichkeiten bei Spinalkanalstenose

Die Spinalkanalstenose ist eine komplexe Erkrankung, und Ihre Wirbelsäule ist ein empfindlicher Bereich. Aus diesem Grund ziehen wir eine Operation nur dann in Betracht, wenn alle anderen Behandlungsmöglichkeiten erfolglos waren oder wenn Lähmungserscheinungen auftreten. Eine häufige Art der Operation bei Spinalkanalstenose ist die mikrochirurgische „Mikroskop-assistierte“ Schlüsselloch Dekompressionsoperation. Dabei entfernt der Chirurg einen kleinen Teil der Lamina, den Bereich, der den größten Druck auf den Nerv ausübt. Zusätzlich

können auch Bänder und Knorpelspore entfernt werden, um mehr Platz für Ihr Rückenmark und Ihre Nerven zu schaffen.

In einigen Fällen kann eine Wirbelsäulenversteifung erforderlich sein. Dieser Eingriff wird nur als letzte Option in Betracht gezogen, wenn Sie unter starken ausstrahlenden Nervenschmerzen aufgrund einer fortgeschrittenen Spinalkanalstenose leiden und andere Behandlungen nicht geholfen haben. Bei der Wirbelsäulenversteifung werden zwei Wirbel dauerhaft miteinander verschmolzen, um die Stabilität Ihrer Wirbelsäule wiederherzustellen. Unsere Chirurgen sind hochspezialisiert auf diese komplexen Operationstechniken und sorgen dafür, dass Sie die bestmögliche Versorgung erhalten. ■

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

Klare Sicht für die Zukunft Ihrer Kinder – Myopie unter Kontrolle

Klarer Himmel, klare Sicht – ein Wunsch für jedes Kind. Eltern wünschen sich stets das Beste für Ihre Kinder. Myopie, auch bekannt als Kurzsichtigkeit, ist eine weit verbreitete Sehstörung, die weltweit Menschen jeden Alters betrifft. Aktuell sind 1,5 Milliarden Menschen myop, weitere 50 Millionen sind hoch myop und dabei zeigt sich, dass die Betroffenen immer jünger werden.

Besonders in den letzten 25 Jahren hat die Myopieprävalenz in den Industrieländern Asiens aber auch in Europa zugenommen. Statistisch gesehen sind Kinder, die im städtischen Umfeld aufwachsen, häufiger betroffen als Kinder, die im ländlichen Bereich aufwachsen.

Bei der Myopie handelt es sich um eine refraktive Fehlsichtigkeit, bei der das Auge in der Lage ist, nahe Objekte klar zu sehen, während Objekte im Fernbereich unscharf gesehen werden. Progressive Myopie ist

eine Form der Kurzsichtigkeit, bei der sich die Sehstärke im Laufe der Zeit, meist beginnend im Grundschulalter, kontinuierlich verschlechtert, was zu einem erhöhten Risiko für Augenerkrankungen im Erwachsenenalter, wie Glaukom, Makuladegeneration und Netzhautablösung führen kann.

Ursachen

Es wird angenommen, dass die Entwicklung der Myopie durch eine Kombination von genetischen Faktoren, Umwelteinflüssen und Lebensstilgewohnheiten beeinflusst wird. Ein wichtiger Risikofaktor ist sowohl die erbliche Veranlagung als auch der Mangel an Aktivitäten im Freien. Vermehrte Naharbeiten wie z.B. Lesen, PC-Arbeit, etc. können ebenfalls das Risiko erhöhen. Im Volksmund wird dies auch „Schulmyopie“ bezeichnet.

Auf Basis aktueller Studien konnte ein positiver Effekt von vermehrtem Aufenthalt im Freien bei Tageslicht auf die Progres-

sion der Myopie festgestellt werden. Durch die hohe Lichtintensität auf der Netzhaut wird der Dopamingehalt erhöht und das Wachstum des Augapfels gehemmt. Die Länge des Augapfels bei einem jungen normal-sichtigen Menschen beträgt ca. 23,2 -23,5 mm. Die augenärztliche Empfehlung lautet aktuell mindestens 2h/d im Freien zu verbringen.

Diagnose

Eine ophthalmologische und orthoptische Untersuchung durch den Augenarzt und einer Orthoptistin ist für die Diagnostik essenziell. Hierfür werden verschiedene Verfahren wie die Bestimmung der Brechkraft der Augen mit enger sowie weiter Pupille, Sehschuluntersuchungen (Prüfung des beidäugigen Sehens, Akkommodationsprüfung etc.) und modernste Bildgebungstechnik durchgeführt, um den Grad der Myopie und die aktuelle und zukünftig erwartete Bulbuslänge und damit das Ausmaß der Myopie zu beurteilen.



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

Therapiemöglichkeiten

Die Behandlung der progressiven Myopie beginnt häufig im Grundschulalter, wenn die Zunahme der Myopie > 0,50 dptr. und die Bulbuslänge sich um mindestens 0,2mm pro Jahr verändert. Es gibt verschiedenen Möglichkeiten, die Progression der Myopie zu verlangsamen. Diese besteht zum einem in

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

Verhaltensänderungen: mehr Tageslicht, mehr Beleuchtung in Innenräumen, Verminderung der Nahtätigkeiten wie z.B. zwischenzeitliche Pausen zwischen Naharbeiten, Lesezeit reduzieren etc. Zusätzliche Therapiemöglichkeiten sind spezielle Brillengläser sowie die Anwendung von atropinhaltigen Augentropfen, um das Längenwachstum zu hemmen.

Es gibt spezielle Brillengläser mit einer besonderen Technologie, welche ein Signal vor die Netzhaut projizieren und somit das Wachstum des Augapfels und die Zunahme der Dioptrien verringert. Das Ergebnis ist eine aktive Myopie-Kontrollfunktion in allen Blickpositionen. Im Vergleich zu Einstärkengläsern verlangsamen sie bei einer Trag-

dauer von 12 Stunden täglich eine Myopieprogression um durchschnittlich 67%.

Eine zusätzliche Behandlungsmöglichkeit kann die Gabe von speziellen Augentropfen sein. Diese können zum einen die Bildbearbeitung in der Netzhaut beeinflussen und zum anderen den Stoffwechsel der Sklera verbessern. Eine Kombinationstherapie mit den oben erwähnten speziellen Brillengläsern und atropinhaltigen Augentropfen kann bei einer weiteren Zunahme der Myopie erfolgen und wird klinisch empfohlen.

Abschließend kann man zusammenfassen, dass eine frühzeitige Diagnose und der Therapiebeginn von entscheidender Bedeutung sind, um das Fortschreiten

der Myopie zu verlangsamen und mögliche Augenerkrankungen im Erwachsenenalter zu minimieren. Die Zusammenarbeit mit den Eltern und

regelmäßige Augenkontrollen sind notwendig, um den Therapieerfolg zu sichern und die Sehgesundheit Ihrer Kinder zu schützen. ■

Bei uns steht die Gesundheit der Kinder Augen an erster Stelle und uns ist es wichtig Eltern und Kindern auf diesem Weg zur Seite zu stehen. Vereinbaren Sie deshalb Ihren Wunschtermin in unserer Augenarztpraxis – **OCULARIS.PRO**. Lassen Sie uns gemeinsam die Augengesundheit Ihrer Familie fördern und eine klare Zukunft gestalten.



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.)

HEIMATNAH DUAL
STUDIERTEN!



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

Myopie adé.... jetzt starte ich in ein neues Leben

Die Zunahme der Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, ist zu einem weltweiten Gesundheitsproblem geworden. Im Zuge technologischer Fortschritte und veränderter Lebensgewohnheiten hat sich die Verbreitung der Kurzsichtigkeit in den letzten Jahrzehnten rapide erhöht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass bis zum Jahr 2050 etwa die Hälfte der Weltbevölkerung kurzsichtig sein wird.

Dieser dramatische Anstieg wird teilweise auf den vermehrten Gebrauch von Bildschirmgeräten, weniger Zeit im Freien und genetische Faktoren zurückgeführt. In asiatischen Ländern, wie zum Beispiel in China und Südkorea, ist die Prävalenz besonders hoch. Hier sind Myopieraten von über 80 Prozent unter jungen Erwachsenen keine Seltenheit. Auch in Deutschland ist die Prävalenz der Kurzsichtigkeit in den letzten Jahren gestiegen. Insbesondere Kinder und Jugendliche

sind betroffen. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2018 haben etwa 23 Prozent der 3- bis 17-Jährigen in Deutschland eine Kurzsichtigkeit (s. auch Artikel zur Myopie bei Kindern!).

Durch eine bestehende Kurzsichtigkeit kann die Lebensqualität in verschiedenen Bereichen nachhaltig beeinträchtigt werden. Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet, da die Sehbeeinträchtigung nicht nur die schulischen Leistungen beeinflussen kann, sondern auch einen Einfluss auf soziale Aktivitäten, Freizeitbeschäftigungen und letztlich auch die Berufswahl haben kann.

Präventive Maßnahmen wie die Förderung von Outdoor-Aktivitäten, die Beschränkung der Bildschirmzeit und regelmäßige Augenuntersuchungen sind entscheidend, um die Auswirkungen einer Kurzsichtigkeit zu minimieren. Eine frühzeitige Diagnose durch den Augenarzt

und die Anpassung adäquater Sehhilfen durch den Optiker können die Lebensqualität von kurzsichtigen Menschen deutlich verbessern. Die Sensibilisierung für die Bedeutung von Lebensstil und Umweltfaktoren für die Sehgesundheit ist von zentraler Bedeutung, um die wachsende Prävalenz der Myopie weltweit zu adressieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten.

Die Behandlung der Kurzsichtigkeit bei Erwachsenen hat in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte, z.B. durch die Anwendung von verschiedenen Laser- und Linsentechnologien, erfahren. Diese innovativen Ansätze bieten effektive Wege zur dauerhaften Korrektur von Sehproblemen und versprechen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität. Dennoch bleibt das oftmals grundlegende Problem eines sehr lang gewachsenen Augapfels mit den möglichen Komplikationen wie z.B. einer Netzhautablösung weiterhin bestehen und regelmäßige



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

Kontrolluntersuchungen beim Augenarzt sind dringend erforderlich! Im Folgenden geben wir einen Überblick über die gängigsten Methoden:

Laser-in-situ-Keratomileusis (LASIK):

Die LASIK ist eine weit verbreitete Lasermethode der Hornhaut, um eine Kurzsichtigkeit zu behandeln. Hierbei wird zunächst eine Hornhautklappe (Flap) präpariert, die von der übrigen Hornhaut abgehoben wird. Anschließend wird die bestehende Fehlsichtigkeit mittels eines Lasers korrigiert und abschließend wird der Flap wieder auf die Hornhaut aufgelegt, wo er sich von selbst „festsaugt“. Der Flap kann entweder mit einem weiteren Laser oder auch mit einem Mikrokeratom, einer Art Messer, erzeugt werden.

Photorefraktive Keratektomie (PRK) / Laser Epithelial Keratomileusis (LASEK)

Diese Verfahren sind der LASIK sehr ähnlich, allerdings wird hier keine Hornhautklappe (Flap) angelegt, sondern die

Familien 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.

Laserung erfolgt nach dem Abtragen der obersten Hornhautschicht (Abschaben des Hornhautepithels), die entweder komplett entfernt wird oder nach der Laserung wieder auf die restliche Hornhaut zurückgeschoben wird.

Refractive Lentical Extraction und Small Incision Lentical Extraction (RELEX SMILE)

Bei dieser neuartigen Laseremethode wird ebenfalls kein Flap erzeugt. Stattdessen erfolgt die Präparation eines kleinen Hornhautscheibchens innerhalb der Hornhaut (Lentikel), das dann durch einen kleinen Zugang wie durch ein Schlüsselloch entfernt wird. Sowohl der Lentikel als auch der Zugang werden durch einen Laser angelegt.

Implantierbare Kontaktlinsen (ICL)

ICLs sind spezielle Linsen, die zwischen der natürlichen Augenlinse und der Rückfläche der Regenbogenhaut implantiert werden. Diese Methode ist reversibel und bietet eine dauerhafte Korrektur der Myopie. ICLs eignen sich besonders für Patienten mit höheren Myopiegraden oder dünner Hornhaut, wo ein Laserverfahren nicht mehr angezeigt ist.

Refraktiver Linsentausch

Der refraktive Linsentausch eignet sich besonders für Patienten mit einer Myopie, die zusätzlich auch bereits die so genannte Altersweitsichtigkeit (Presbyopie) haben. Prinzipiell wird bei diesem Verfahren die eigene Linse aus dem Auge entfernt und eine Kunstlinse mit anderer Brechkraft an selber Stelle implantiert.

Während die drei oben dargestellten Laserverfahren in einer lokalen Betäubung durchgeführt werden, ist bei der Implantation

einer ICL oder einem refraktiven Linsentausch auch die Durchführung einer kurzen Vollnarkose möglich.

Orthokeratologie (Ortho-K)

Ortho-K beinhaltet den Einsatz spezieller Kontaktlinsen, die während des Schlafs getragen werden. Diese Linsen formen die Hornhaut über Nacht und ermöglichen es den Patienten, tagsüber ohne Brille oder Kontaktlinsen klar zu sehen. Ortho-K ist eine nicht-chirurgische Option, die besonders für Kinder und Jugendliche geeignet ist.

Welche Methode kommt für mich in Frage?

Diese Frage kann man generell nicht ohne entsprechende Voruntersuchungen und Beratungsgespräche mit dem individuellen Patienten beantworten.

Denn neben den Wünschen der Patienten (z.B. dauerhafte Lösung vs. keine Operation gewünscht, Berufswahl des Patienten, Brillenfreiheit, etc.) spielen auch eine Vielzahl an Untersuchungsergebnissen der Hornhaut, des Augapfels und der Grad der Kurzsichtigkeit eine ganz entscheidende Rolle.

Welche Veränderungen sind nach einer Behandlung zu erwarten?

I. Verbesserte Sehschärfe und Unabhängigkeit

Eines der unmittelbaren Ergebnisse der refraktiven Chirurgie oder der regelmäßigen Anwendung der Ortho-K Linsen ist die signifikante Verbesserung der Sehschärfe.

Viele Patienten berichten über ein gesteigertes Gefühl der Unabhängigkeit, da sie nicht mehr auf Brillen oder Kontaktlinsen angewiesen sind. Die Möglichkeit, ohne visuelle

Hilfsmittel klar zu sehen, trägt dazu bei, das alltägliche Leben zu erleichtern und verschiedene Aktivitäten ohne Einschränkungen zu genießen.

II. Emotionales Wohlbefinden und Selbstbewusstsein

Die emotionalen Auswirkungen erstrecken sich weit über die rein physische Verbesserung der Sehschärfe hinaus. Viele Patienten berichten von einem gesteigerten Selbstbewusstsein und einem positiven Einfluss auf ihre emotionale Gesundheit.

III. Berufliche Vorteile und Lebensstilverbesserungen

Die refraktive Chirurgie kann auch berufliche Vorteile mit sich bringen. Insbesondere in Berufen, in denen eine klare Sicht entscheidend ist, wie beispielsweise im Militär, in der Luftfahrt oder im Sport, können Patienten von einer gesteigerten Leistungsfähigkeit profitieren. Darüber hinaus erleichtert die refraktive Chirurgie oft das Ausüben von Sportarten und Aktivitäten im Freien, ohne die Einschränkungen von Sehhilfen. ■

Fazit

Die verschiedenen Verfahren zur Myopiekorrektur können nicht nur Auswirkungen auf die Sehschärfe, sondern auch auf die Lebensqualität der Patienten haben. Eine generelle Standardlösung für jeden Patienten gibt es bei der Korrektur der Kurzsichtigkeit nicht.

Wie bei allen Interventionen bestehen neben den Vorteilen auch potentielle Risiken und Nebenwirkungen. Sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt und Optiker, um die bestmögliche individuelle Lösung für Ihre Augen zu finden.



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



Wenn die Augen älter werden - Alterssichtigkeit

Alterssichtigkeit beginnt zwischen 40 und 50 Jahren: Augenlinse verliert an Elastizität



Für Smartphone, Tablet & Co. gibt es besondere Lesebrillen mit speziellen Gläsern, die das schädliche blau-violette Licht filtern. Foto: AdobeStock

Die Alterssichtigkeit (Presbyopie) beginnt langsam, fast unbemerkt. Bemerkbar macht es zunächst am Abend, bei Müdigkeit und schlechten Lichtverhältnissen: Das Lesen wird anstrengender, die Buchstaben im Nahbereich verschwimmen. Mit der Zeit muss der Arm immer länger werden, um die Buchstaben noch klar zu sehen – und das dann auch tagsüber. Schließlich reicht die Länge des Arms nicht mehr aus.

Dieser natürliche Alterungsprozess der Augen lässt sich nicht aufhalten, wohl aber sehr gut ausgleichen durch eine Lesebrille.

Ursache der Altersweitsichtigkeit

Mit dem Alter nimmt die Elastizität der Augenlinse allmählich ab, und der Ziliarmuskel, der die Linse für die Nahsicht krümmt, verliert an Kraft. Die Folge: Der Bereich, den das Auge scharf stellen kann, rückt in

die Ferne. Das Weitsehen bleibt davon unberührt. Deshalb wird die Alterssichtigkeit auch Altersweitsichtigkeit genannt – und erklärt, warum der Weitsichtige die Presbyopie eher bemerkt als der Kurzsichtige.

Was tun gegen Presbyopie?

Die einfachste Hilfe, um den Sehverlust im Nahbereich auszugleichen, ist eine Lesebrille – und das am besten vom Optiker. Denn: Meist ist die Sehstärke der beiden Augen unterschiedlich. Der Optiker kann dies ebenso wie eine mögliche Hornhautverkrümmung feststellen. Im Ergebnis erhalten Betroffene eine optimal auf ihre Sehstärke(n) angepasste Lesebrille für entspanntes Sehen im Nahbereich.

Vorsicht ist bei Lesehilfen von der Stange angesagt, denn sie berücksichtigen weder die unterschiedliche Sehstärke der Augen noch eventuell vorhandene Hornhautverkrümmungen oder weitere Fehlsichtigkeiten. Trockene Augen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Übelkeit können die Folgen sein.



Ralf Sandner
Optiker und Geschäftsführer
Heinemann Optik&Akustik

Lesebrille für Smartphone, Tablet & Co.

Über die optimale Korrektur Ihrer Alterssichtigkeit hinaus, kann die Lesebrille vom Optiker weitere Vorteile bieten. Wer viel auf Smartphone, Tablet und PC liest, sollte über Gläser nachdenken, die das schädliche blau-violette Licht von Bildschirmen und Displays, aber auch von LED-Leuchten filtern. Denn: Dieses Licht begünstigt die Entstehung einer altersbedingten Makuladegeneration, wie wissenschaftliche Studien belegen. ■

ORTHOPÄDIE

GERSTER

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

Individuelle Einlagen
Ein  für Ihre Füße



www.pflegehelden-oberhessen.de

Die herzliche Alternative zum Pflegeheim



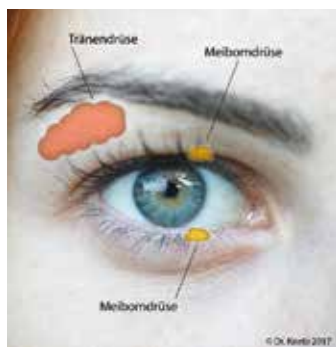
Bezahlbare Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause durch liebevolle polnische Pflegekräfte.

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


pflegehelden
Aus Liebe. Für Menschen.

Wenn das Auge trânt

Ein häufiger Besuchsgrund in meiner augenärztlichen Praxis ist das Gefühl, „das Auge trânt“. Die Symptome sind unangenehm und hartnäckig. Oft leiden die Betroffenen unter Augenjucken, einem verstärkten Tränenfluss, oder auch einem Fremdkörpergefühl. Sogar ein zeitweiliger Sehschärfeabfall ist möglich.



Zugrunde liegt eine Störung der Zusammensetzung des Tränenfilms. Menge und Qualität des Tränenfilms werden durch komplexe Strukturen der Tränen-drüse und der Meibom'schen Lidrand-drüsen bestimmt.

Intensive Bildschirmarbeit, Stoffwechselerkrankungen, hormonelle und Umweltfaktoren können ursächlich sein. In Folge einer Fehlfunktion der über 60

Meibom'schen Lidranddrüsen nimmt die Sekretmenge ab, wird dickflüssiger und die feinen Öffnungen auf der Lidkante verschließen sich. Es kommt zu Störungen des Tränenfilms mit verminderter Benetzung. Bakterien können dazu ebenso beitragen wie Stoffwechsel- und Hauterkrankungen oder Kosmetika. Teilweise oder ganz verklebte Drüsenausführungsgänge lassen die Drüsen anschwellen

und können sich durch Bakterien entzünden, was sich zum Beispiel als „Gersten- bzw. Hagelkorn“ äußern kann.

Wir haben für Ihre Augen die passende Lösung im Blick!

Mittels modernster Tränenfilmanalyseverfahren können wir erstmals sowohl die Quantität als auch die Qualität Ihres Tränenfilms und damit Ihrer Lidrandtalgdrüsenfunktion beurteilen. Nach präziser Diagnostik wird gezielt therapiert! Die Behandlung muss daher individuell auf den Patienten abgestimmt sein und basiert auf der Reinigung der Lidränder sowie der Normalisierung des natürlichen Sekretflusses.

Mehr dazu erfahren Sie gern in unserer Praxis! ●



Dr. med. Monika Kneip
Fachärztin für
Augenheilkunde
Wetzlar

PFLEGEN SIE IHRE AUGEN
ALS SPIEGEL IHRER SEELE,
denn SEHEN ist Leben

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



Wie ein neues Arzneimittel entsteht

Mit großer Selbstverständlichkeit erwarten wir heute, dass eine auftretende Erkrankung durch Medikamentengabe geheilt, mindestens jedoch gelindert oder verzögert werden kann. Täglich machen wir diese Erfahrung an uns selbst oder in unserem Umfeld.

Erhöhte Werte bei Blutdruck, Cholesterin, Harnsäure, Blutzucker werden ebenso wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Infektionen, Durchfall und vieles andere mehr durch Medikamentengabe behandelt. Selbst früher tödliche Erkrankungen wie HIV-Infektionen, bestimmte Krebs- oder Autoimmunerkrankungen können heute durch Medikamen-

tengabe in chronische Verläufe überführt werden, die ein langes Weiterleben ermöglichen. Auch wenn noch viel zu tun bleibt: Dass ständig Neues kommt, Fortschritt da ist, erscheint uns selbstverständlich. Schauen wir also mal hinter die Kulissen.

Historisches

Im Mittelalter wandelte sich die „Apotheke“ von einem Lagerraum für allerlei (überwiegend) pflanzliche Rohstoffe (im Apothekerjargon „Drogen“ genannt) zu einem Ort der Herstellung von Arzneien, die nach ärztlich verordnetem Rezept gemischt wurden. Betrieben wurde eine reine Erfahrungs-

heilkunde, überwiegend Phytotherapie, bei der man die tatsächlichen Wirkprinzipien der „Drogen“ nicht kannte und ihre Wirkung nicht verstand. Zu pflanzlichen und tierischen Arzneien kamen chemische Elemente und anorganische Verbindungen hinzu, etwa Quecksilber und Arsen, Weinstein, Kalk, Kreide etc. Auch wenig appetitliche Bestandteile wie gepulverte Mumie oder Hirnschale, Vipernfleisch, Bibergeil und anderes fanden Verwendung in der mittelalterlichen „Dreckapotheke“.

Die Wirkung vieler Mixturen blieb oft bescheiden und war bei wechselnder Qualität von Ausgangsmaterialien auch kaum regelmäßig reproduzierbar. Bei stark wirksamen Drogen entschied die korrekte Dosierung über Leben und Tod.

Medizin und Naturwissenschaften entwickelten sich in der frühen Neuzeit, man gewann Erkenntnisse über die Natur, die chemischen Elemente und deren Verbindungen, den menschlichen Körper, die Funktion seiner Organe und die Möglichkeiten, solche zu beeinflussen.

Erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts begann mit der Reindarstellung von Alkaloiden aus Pflanzenextrakten die Zeit der „reinen Wirkstoffe“. Morphin, Coffein, Strychnin, Chinin, Atropin, Papaverin und viele andere Substanzen wurden aus „Drogen“ extrahiert und isoliert, fanden Verwendung als Schmerz- und Fiebermittel, zur Spasmolyse etc. Die chemische Struktur der Stoffe war zu dieser Zeit ebenso unbekannt wie die Mechanismen ihrer Wirkung im menschlichen Körper.

Es begann jedoch die industrielle Herstellung der Substanzen. Aus der Darmstädter Engel-Apotheke der Fami-



Dr. Karl Heinrich Horz
Aartal-Apotheke
Herborn-Seelbach

lie Merck entwickelte sich eine pharmazeutische Fabrik („Merck Darmstadt“), bei Frankfurt entstanden die „Farbwerke Hoechst“, die später in der IG Farben aufgingen, nach dem 2. Weltkrieg durch Entflechtung wieder erstanden und letztlich 1999 Teil des französischen Sanofi-Aventis-Konzerns wurden.

Bayer (1863) und die BASF (1865) wurden gegründet, die mit der Knoll AG eine eigene Pharmasparte hatte, welche letztlich 2001 vom amerikanischen Pharmariesen Abbott „geschluckt“ wurde. Noch im 19. Jahrhundert wurden mit Aspirin (1899) und Antipyridin (1884) gebräuchliche Schmerz- und Fiebermittel entdeckt, industriell produziert und auf den Markt gebracht.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gelangten mit den Barbituraten (Veronal, Evipan) wirksame Schlafmittel in den Handel, in den 30er Jahren folgten antibakteriell wirksame Sulfonamide (Prontosil). 1928 entdeckte der englische Wissenschaftler Alexander Fleming das Penicillin und seine antibiotische Wirkung, 1939 folgte die Entdeckung von Tyrothricin durch den

TAGESPFLEGE "SCHÖNE ZEIT"

SICHERN SIE SICH JETZT IHREN KOSTENLOSEN SCHNUPPERTAG

Angehörige	Tagespflegegast
<ul style="list-style-type: none"> • Zeit für Einkäufe/ Arztbesuche • Zeit für Familie und Freunde • feste freie Tage möglich • flexiblere Arbeits- und Freizeitgestaltung • professioneller Ansprechpartner an Ihrer Seite 	<ul style="list-style-type: none"> • professionelle Beschäftigungstherapie • Gymnastik / Massagen / S/Noezeln • Gedächtnistraining • gemeinsame Mahlzeiten • singen, basteln, werken • neue Freundschaften knüpfen

info@apl-leun.de www.apl-leun.de **06473-3279** **apl+**

Franzosen Dubos. Als wirksam erkannte chemische Grundstrukturen wurden untersucht und immer wieder abgewandelt, um Wirkung, Wirkdauer und Verträglichkeit zu optimieren.

So entstand ein breiter Medikamentenschatz, der anfangs oft sehr unkritisch eingesetzt wurde. Dabei blieben Rückschläge und Fehlentwicklungen nicht aus. Der Contergan-Skandal der frühen 60er-Jahre führte in Deutschland zur Schaffung eines Gesundheitsministeriums auf Bundesebene und hatte weltweit großen Einfluss auf den Umgang mit neuen Arzneimittellizenzierungen.

Heute

Heute ist unser Wissensstand ein ganz anderer als vor 100 und mehr Jahren und er verändert sich rasend schnell. Das blinde Suchen nach wirksamen Strukturen ist längst vorbei. Oftmals kennen wir heute Vorgänge im Körper auf zellulärer und molekularer Ebene, verstehen Kaskaden und Mechanismen, können die Raumstrukturen von Rezeptoren darstellen und passgenau Moleküle basteln, um Rezeptoren zu aktivieren oder zu blockieren.

Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von potenziellen Wirkstoffen werden ausgiebig an entsprechenden Modellen überprüft, zunächst in vitro auf zellulärer Ebene, später an Tieren und bei zufriedenstellenden Ergebnissen in Zulassungsstudien an Menschen.

Von 10000 Wirkstoffen aus der Forschung schaffen es gerade mal 10 bis in die erste Phase der Klinischen Prüfung, nur eine Substanz schafft schließlich die Zulassung! Das Zahlenverhältnis mag verdeutlichen, welcher enorme Aufwand getrieben werden muss, damit auch nur ein neuer Wirkstoff am Markt ankommt.

Betrachtet man diese Entwicklung auf einer Zeitachse, so vergehen von der Patentierung einer vielversprechenden Struktur bis zur Zulassung durchschnittlich 14-15 Jahre. Da der Patentschutz nach 20 Jahren endet, bleiben oft nur wenige Jahre, um mit der Neuentdeckung die Kosten wieder reinzuholen und obendrein Geld zu verdienen.

Durchschnittlich werden für die Neuentwicklung eines Medikamentes ca. 2 Milliarden Euro aufgewendet, die hohen Preise patentgeschützter Medikamente sind also nicht verwunderlich. Hinzu kommt, dass staatliche Regulierung den Firmen oft nur für maximal ein Jahr nach Markteinführung eine freie Preisbildung bewilligt und danach steuernd eingreift. Im krassen Gegensatz dazu stehen die oft absurd niedrigen Preise für generisch hergestellte Medikamente, deren Wirkstoffpatent abgelaufen ist.

Für sehr viele Arzneimittel bewegt sich der Preis für einen Quartalbedarf zwischen 10 und 20 €, die Tagestherapiekosten im Cent-Bereich, da die Wirkstoffsynthese in Fernost erfolgt und die Herstellung durch billigste Lohnhersteller.

Die enormen Abhängigkeiten, in die sich unser Land hier selbst gewollt begeben hat, werden spätestens seit der Coronapandemie überdeutlich und sind in den Apotheken täglich erlebbar, weil es vieles nicht oder kaum gibt und wir im Inland zur Produktion nicht mehr fähig sind. „Apothekendeckelung“ sind längst andere Länder und der therapeutische Fortschritt muß ebenso wie billige generische Wirkstoffe als Folge der Gesundheitspolitik der letzten Jahrzehnte oft im Ausland eingekauft werden.

Ethisch problematisch erscheint, dass Forschung oft nur da

betrieben wird, wo ein ausreichend großer und zahlungsfähiger Markt erwartbar ist. Sehr seltene Erkrankungen mit nur sehr wenigen Patienten erscheinen ebenso wenig attraktiv wie Krankheiten, die bevorzugt in ärmeren Ländern dieser Welt auftreten, deren Bevölkerung medizinischen Fortschritt nicht bezahlen kann.

Aber auch in unserer schnell alternden Gesellschaft wird sehr bald die Frage auftauchen, was noch bezahlbar ist und ob Therapien, die oft nur wenige Wochen Lebensverlängerung versprechen, auf Dauer für alle finanzierbar bleiben. Aber das

scheint fast ein Luxusproblem angesichts der Not und des Elendes in anderen Teilen dieser Erde, wo es an einfachen und essentiellen Wirkstoffen fehlt.

Bleiben wir also dankbar und bringen wir Verständnis dafür auf, dass Forschung – ganz gleich auf welchem Gebiet – teuer ist, Risiken birgt und nur funktioniert, wenn hervorragende Wissenschaftler ausgebildet werden, denen hier im Land funktionierende Anreize und gute Bedingungen geboten werden und deren Begeisterung für's Neue mit ausreichend Frustrationstoleranz gepaart ist. ■

NEU - jetzt auch
Tagespflege

Lahnstraße 3 · WZ-Naunheim
Tel. 06441 / 3816700

Professionell
und gut betreut



- **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

Adipositas – Zucker und Fett

Das neue Jahr hat begonnen. Eine große Zahl der Menschen wünscht sich, dass vieles besser werden möge als im vergangenen Jahr. Und viele wünschen sich, etwas abzunehmen. Der Wunsch fällt in die Kategorie der so genannten „Guten Vorsätze“ und erscheint durchaus erreichbar. Trotzdem gelingt es nur wenigen Menschen, ihren guten Vorsatz in die Tat umzusetzen und das gesteckte Ziel auch zu erreichen.

Woran liegt das?

Es hat jedenfalls nichts mit der Sinnhaftigkeit des Vorsatzes zu tun. Uns ist wohl bewusst, dass eine Gewichtsabnahme, unsere Gesundheit eindeutig verbessern würde. Das sagt unser Verstand. Dazu müssten wir aber unsere lieb gewonnenen Gewohnheiten ändern und das ist schwierig. Gerade Essen hat mit Wohlfühlen und Genuß zu tun. Essen verspricht Sättigung und Zufriedenheit. Der gute Vorsatz ist machtlos. Keine Zufriedenheit, keine Belohnung nur Stress. Es bleibt alleine der langfristige Gewinn. Leider ist der nur „rational“, also durch unser Großhirn erfahrbar und nicht „emotional“ wie der Genuß eines Stücks Schokolade. Des-

wegen verliert unser Großhirn regelmäßig diesen Kampf.

Viele verschiedene Komponenten nehmen Einfluss auf unsere Nahrungsaufnahme. Ich möchte hier auf einige Aspekte besonders aufmerksam machen. Unter den vielen Faktoren, die zu der Erkrankung Adipositas führen, sind nur wenige von uns beeinflussbar. Die Aufnahme von Kalorien in Form der Nahrung und die Verbrennung der Kalorien durch unsere körperliche Betätigung.

An dieser Stelle besteht in unserer Zeit ein Missverhältnis zugunsten der Kalorienaufnahme. Jedes Lebewesen ist genetisch so programmiert, dass es fressen muss und sich eigentlich ständig auf Nahrungssuche befindet. Der Mensch (jedenfalls wir in der westlichen Welt) befindet sich seit etwa 100 Jahren in der Situation, dass ein Überangebot an Nahrung vorliegt und er sich selten körperlich schwer anstrengen muss, um es zu bekommen. Dies führt nahezu zwangsläufig dazu, dass das durchschnittliche Körpergewicht des Menschen ständig zunimmt.

In der Einschätzung der Welt-Gesundheits-Organisation WHO nimmt die Erkrankung der

Adipositas inzwischen eine herausragende Stellung innerhalb aller Erkrankungen ein. Weltweit gibt es heute mehr schwere Erkrankungen mit Todesfolge aufgrund von Übergewicht als durch Hunger. Daraus ergibt sich die absolute Notwendigkeit der Erkrankung einerseits vorzubeugen und sie andererseits wirksam zu behandeln.

Jedes Jahr verbraucht jeder lebende Mensch in der Bundesrepublik Deutschland etwa 35 kg Zucker im Jahr. Das entspricht einer Menge von etwa 32 Stück Würfelzucker am Tag. Zucker ist der „schnelle Energielieferant“ für unseren Körper. Wir brauchen ihn ständig, denn er versorgt gerade unser Gehirn, welches kein Fett verbrennen kann, mit Energie. Er liegt in verschiedenen Formen vor. Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Saccharose (unser Haushaltszucker), Galaktose und viele andere.

Um von unserem Körper verwendet werden zu können, müssen alle Zuckerformen zu Glukose verwandelt werden. Bei Zuckerzufuhr ohne Bedarf, lagert unser Körper den umgebauten Zucker ab. In der Leber und der Muskulatur als Glykogen und



Dr. med. Thomas Friedrich-Hoster

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

als Fett im Fettgewebe. Erst an dieser Stelle beginnt es schwierig zu werden. Da Zucker nicht gut sättigt, nimmt man schnell zu viel zu sich. Gerade in Soft-Drinks, Fruchtsäften und anderen zuckerhaltigen Getränken befindet sich sehr viel Zucker der unsere Kalorienzufuhr in die Höhe schnellen lässt. Ein Wort zur Fruktose. Der Fruchtzucker ist nicht gesünder als andere Formen. In der Werbung wird dies gerne suggeriert. Es ist aber falsch. Richtig hingegen ist, dass

Beratung Service für Brillen

Hörgeräte
Kontaktlinsen
Gehörschutz

Pflegende & dekorative Kosmetik

heinemann
OPTIK & AKUSTIK

Wetzlar | Braunfels | Weilburg

Hier finden Sie gute Beratung & Service

Wetzlar – Langgasse 23, Tel: 06441 - 45065

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

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

Weilburg – Langgasse 30, Tel: 06471 - 7157

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Kreisverband Dillkreis e.V.

„Nichts hilft mir mehr, als zu wissen, dass ich im Notfall nicht auf mich allein gestellt bin. Und das Schönste daran ist: Dieses Wissen wirkt ab sofort – sogar ganz ohne Notfall.“

Hausnotruf. Bunter, sicherer, unbeschwerter.

DRK-Kreisverband Dillkreis e.V. • Berliner Str. 42 • 35683 Dillenburg
Frau Arnold: Tel.: 0 27 71 - 3 03 30 • angelika.arnold@drk-dillenburg.de
Frau Müller: Tel.: 0 27 71 - 3 03 17 • andrea.mueller@drk-dillenburg.de

die Fruktose erst in der Leber zu Glukose umgebaut werden kann und diese somit belastet. Bei zu hohem Konsum an Fruktose (Fruchtsäfte etc) kann eine Fettleber entstehen.

Der übermäßige Konsum von Zucker ist eine ganz wesentliche Ursache für die Adipositas. Weltweit steigt er immer noch, auch in der BRD. Zucker ist in nahezu sämtlichen Nahrungsmitteln enthalten. Deswegen ist die tägliche Aufnahme so schwierig zu kontrollieren.

Tipp – Zucker dauerhaft und gezielt reduzieren bringt viel. Problematisch ist die unkontrollierte Aufnahme durch hochkalorische Getränke und Süßigkeiten.

Im Gegensatz zum Zucker ist das Fett der deutlich stärkere Energieträger. Die Auswirkungen auf das Körpergewicht scheinen jedoch weniger gravierend zu sein. Obgleich Belgien und Deutschland Länder mit sehr hohem Fettkonsum sind, gehören beide Staaten nicht zu den Top-Scorern in der Adipositasliga. Das scheint auch daran zu liegen, dass „verarbeitetes Fett“ oder so genannte „Transfette“, die für die Adipositas eine wesentliche Rolle spielen, in Europa, im

Gegensatz zu den USA, nicht so sehr verbreitet sind. Sie entstehen vor allem bei der Fetthärtung und beim Frittieren. (Starke Erhitzung von Fett). Außerdem ist die Möglichkeit, Fett als Nahrung aufzunehmen, begrenzt. Es tritt nämlich ein rascher und andauernder Sättigungseffekt ein.

Tipp – Reduktion von Fett, besonders von Junk-Food und frittierten Nahrung bringt viel.

In der Vorbeugung der Erkrankung ist der Einfluss der Eltern auf die Ernährung der Kinder extrem wichtig. In der Kindheit werden unsere Ernährungsmuster geprägt, die wir später als Erwachsene nicht mehr verlassen wollen oder es nur mit sehr viel Mühe können. Ein Kind, welches mit 12 Jahren unter einer Adipositas leidet, hat kaum eine Chance als Erwachsener mit 20 Jahren ein normales Körpergewicht zu haben. Deswegen haben die Eltern eine hohe Verantwortung für die Prävention der Erkrankung. Sie ist nicht zu überschätzen. Leider sind Süßigkeiten nach wie vor bei Kindern und ihren Eltern sehr beliebt. Wer mag denn auch eine „kleine Belohnung“ nicht?

Meine kleinen Tipps sind keine Lösung für jemanden, der eine massive Adipositas hat. Sie sollen

Tipp – Denken Sie an Ihre Kinder. Als Eltern sind Sie für sie verantwortlich. Die beste Behandlung der Adipositas haben die Eltern in der Hand.

dazu dienen, den Beginn einer Fehlentwicklung zu verhindern. Nur das Wissen um die Gefahr der Erkrankung und um die Wirkung von Zucker und Fett auf unser Körpergewicht versetzen uns in die Lage bereits frühzeitig gegenzusteuern. Ohne Diät. Ohne wie auch immer geartete Therapie. Entscheidend ist sich dauerhaft umzustellen.

Aber was tun, wenn die Prävention nicht erfolgt ist, was, wenn man adipös ist?

Am Beginn jeder Adipositasbehandlung steht die Entscheidung des Betroffenen, dass er oder sie etwas an der Situation ändern will. Der Vorsatz „Ich müsste mal ...“ führt nicht weiter. Die

Behandlung der Erkrankung ist nicht einfach und schmerzlos. Sie ist in erster Linie mühsam und langwierig. Hier ist eine Beratung zuerst beim Hausarzt, später bei einer Ernährungsberatung der sinnvolle Einstieg. Auch eine verhaltenstherapeutische Vorstellung bei einem Psychologen oder einer Psychologin hilft bei der Behandlung der Erkrankung.

Das Adipositaszentrum der Lahn-Dill-Kliniken bietet eine sehr umfangreiche Beratung, eine individuell abgestufte Therapie und darüber hinaus den Zugang zu sämtlichen zur Therapie notwendigen Fachdisziplinen.

Eine Adipositas-Selbsthilfegruppe ermöglicht das unglaublich wichtige Gespräch mit anderen von der Erkrankung Betroffenen. Es ist durch nichts zu ersetzen. Häufig ist es für die Teilnehmer einer SHG das erste Mal, dass sie sich in ihren Problemen wirklich verstanden fühlen. ■

In Wetzlar gibt es im „Kerngesund“ eine Selbsthilfegruppe, die sich über Ihren Anruf freut.

Kontakt: bianca_hauschke@web.de
Telefon: 01590-1210778

Lassen Sie sich bei Spezialisten beraten. Seien Sie mutig. Gehen Sie einen neuen Weg.



Hand in Hand zurück zur Gesundheit

Ihr Allround-Versorger in Wetzlar

Sanitätshaus Frohn
Medzentrum Spilburg
Sportparkstraße 2
35578 Wetzlar

www.frohn-gesundheit.de

Sanitätshaus

FROHN

Die Navigierte Implantologie

Lebensqualität durch ein schonendes Implantationsverfahren

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

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

Wie funktioniert das Verfahren?

Mit Hilfe einer dreidimensionalen Röntgenaufnahme ihres Kieferknochens und moderner Scantechnologie wird in einer speziellen Software ein dreidimensionales Modell Ihrer Kiefer und der neuen Zähne erstellt.

In diesem dreidimensionalen Modell werden am Computer die Zahnimplantate positioniert. Es wird sich schon vorab an ihrem Knochenangebot orientiert, um auch eine optimale ästhetische Zahnposition zu erhalten. Anhand dieser computergestützten Planung werden

individuelle Präzisionsschablonen erstellt, mit deren Hilfe die Implantation von dem dreidimensionalen Modell in Ihren Mund übertragen wird.

Was sind die Vorteile?

Dieses Verfahren ermöglicht durch die hoch präzise Führung dieser Schablonen ein exaktes Einsetzen der Implantate. Es können in ausgewählten Fällen Implantate gesetzt werden, ohne das Zahnfleisch großflächig aufzuschneiden, außerdem können durch die optimale Ausnutzung Ihres vorhandenen Knochens umfangreiche Knochenaufbauten vermieden werden.

Ein weiterer wesentlicher Vorteil ist, dass selbst die Zahnposition vor dem eigentlichen Eingriff festgelegt wird.

Wie ist der Ablauf einer solchen Behandlung?

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

Vermeidung von Knochenaufbau durch 3D Planung am Computer

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

Für eine perfekte Implantation sind zum einen die stabile Einheilung der Implantate im eigenen Knochen und zum anderen die optimale Achsausrichtung zu den vorgesehenen Zähnen entscheidend.

Umfangreiche Knochenaufbauten können so in vielen Fällen vermieden oder deutlich reduziert werden

Am Computer wird die gesamte Implantation simuliert, bis wir die für Sie optimale Lösung gefunden haben. Mit Hilfe individueller Präzisionsschablonen wird dies in Ihren Mund übertragen. Es wird durch die konsequente Umsetzung der Implantat Planung ein Höchstmaß an Sicherheit und Präzision erreicht.

Implantation ohne Skalpell

In einer Großzahl der Fälle werden die Implantate ohne Aufschnneiden der Schleimhaut durch die exakt geführte Schablone gesetzt. Dies reduziert nicht nur die Behandlungsdauer, sondern auch postoperative Traumata wie Schwellung



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

oder Schmerzen werden deutlich verringert. Diese Art der Implantation kann normalerweise in lokaler Betäubung („mit Spritze“) durchgeführt werden.

Wir schützen Ihre empfindlichen anatomischen Strukturen

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

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

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



**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

Schuheinlagen für Aktive

Unsere Füße bringen uns durch den Tag, sie tragen den Großteil unseres Gewichts und halten uns in Bewegung. Täglich legen wir rund 5.000 Schritte zurück – gefühlt keine große Herausforderung für unsere Füße. Unsere Füße sind ein komplexes anatomisches Meisterwerk. Dadurch aber auch anfällig für Überlastungen und Fehlstellungen.

Bei vielen Menschen flacht das Fußgewölbe durch Überbelastung oder eine schwache Fußmuskulatur ab. Die daraus resultierende Fehlstellung kann die Körperhaltung negativ beeinflussen und zu Beschwerden führen – häufig sind Füße, Knie, Hüfte oder Rücken betroffen. Orthopädische Einlagen können dem entgegenwirken, sorgen für Entlastung, Stabilität und kön-

nen Ihre Körperhaltung positiv beeinflussen. Das gibt Kraft und schafft Wohlbefinden – beim Laufen und im Stehen.

Wie es um Ihre Füße steht, können Sie herausfinden. Sie haben die Möglichkeit einer Fußdruckmessung. Sie zeigt, wie sich der Druck unter Ihren Füßen verteilt und ob es dabei zu Fehlbelastungen kommt. So können Sie eine optimal auf Sie abgestimmte Versorgung zur Vorbeugung von Fuß- und Haltungsschäden wählen.

Bei Orthopädie Gerster finden Sie die unterschiedlichsten Einlagen – abhängig von Fußform, Beschwerdebild und Lebensstil. Beispielsweise erhalten Sie hier die TRIactive Einlage von Bauerfeind, mit innovativer Power-Wave-Technologie. Eine Einlage

mit drei verschiedenen Funktionszonen: dämpfen, stützen, führen. Speziell für Menschen entwickelt, die Aktivität lieben und leben, unterstützt sie Ihre Füße wirkungsvoll beim Gehen, bei Ballsport-Aktivitäten, beim Laufen sowie Wandern und Golfen.

Weiterhin finden Sie die Einlagen die auf Ihre täglichen Bedürfnisse der Füße bei der Arbeit als auch auf das Platzangebot der meisten Businesschuhe abgestimmt ist. Die Unterstützung unseres Bewegungsapparates mit individuell angepassten Einlagen ist effektiv, einfach und bequem. ■



Alexa Gerster

Dipl.-Betriebswirtin,
Orthopädietechnikermeisterin
Orthopädie Gerster, Wetzlar

Werden Sie aktiv für die Gesundheit Ihrer Füße und schauen Sie vorbei. Orthopädische Einlagen sind bei Orthopädie Gerster in Wetzlar erhältlich. Hier gibt es auch kostenloses Informationsmaterial und ausführliche Beratung.

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

Stoppelberg vs. Spilburg

Gestatten, Fröhlich.

Näher am Patienten.

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

Pädiatrischer Ausblick auf das neue Jahr 2024 – Altlasten und Hoffnungen



Die Covid-Pandemie hatte unsere Gesellschaft seit dem Frühjahr 2020 mehr oder weniger fest im Griff. Diese Gefahr ist jedoch noch immer nicht gebannt, weitere Anstrengungen sind unerlässlich, um die gefährliche Seuche weltweit zu beenden.

Für das nächste Jahr sei an „alte“ pädiatrische Problemfelder erinnert, die trotz wiederholt vielseitiger Anmahnung bisher nicht zufriedenstellend zu einer endgültigen Entscheidung bearbeitet wurden. Dabei geht es immer wieder um das viel zitierte unverzichtbar wertvolle „Kindeswohl“.

Long/Postcovidsyndrom

Dieses Syndrom bezeichnet den beeinträchtigten Gesundheitszustand nach einer Infektion mit

dem SARS-Cov-2-Virus, der innerhalb von 3 Monaten mindestens 2 Monate anhaltende Verläufe gekennzeichnet ist. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren waren bei insgesamt 1.449.493 Erkrankungen mit etwa 5% also 72 000 Patienten (Stand 2/2023) eher in geringem Maße betroffen. Grippe-ähnliche Symptome klangen in der Akutphase oft schneller ab als bei Erwachsenen.

Doch entwickelten sich nach Fieber, Husten, Hals-, Kopf- und Bauchschmerzen auch schwere Organschäden an Herz (Rhythmusstörungen, Herzschwäche), Atemwegen (Asthma, Pneumonie) und Nervensystem mit Konzentrationsstörungen,

Unwohlsein, Müdigkeit bis zur Erschöpfung insbesondere bei Jugendlichen ein nur schwer zu behandelndes „Chronic fatigue syndrom“, das nicht selten mit Angst- und Zwangsvorstellungen oder Depressionen einhergeht und gezielter kinder-ju-gendpsychiatrischer Diagnostik und intensiver Therapie, einschließlich Reha-Maßnahmen bedarf.

Alle Spezialisten sind unverändert sowohl in der Coronavirusforschung, in der Produktion von Impfstoffen als auch in der Organisation einer möglichst optimalen therapeutischen Patientenbetreuung intensiv engagiert. In unserer Region haben sich spezialisierte Diagnostik- und Behandlungszentren an den Universitätskinderkliniken in Gießen und Marburg etabliert.

Welche „offene Baustellen“ gilt es im neuen Jahr zu schließen?

Frühförderung

Fehlende Kindergartenplätze gibt es in der BRD mehr als 300 000 (Hessen 30 000) – bei ständig steigendem Bedarf durch starke Zuwanderung. Seit 10 Jahren ist das Recht auf Kinderbetreuung ab dem 3. Lebensjahr gesetzlich verankert, doch überall mangelt es an Personal, Gebäuden, Einrichtung und deren Finanzierung. Jedem ist bekannt, dass in den ersten Lebensjahren der Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben in allen Facetten gelegt wird: Sei es Motorik, Sprache samt Musik und Malen, jede Form von sozialer Kommunika-



Dr. Josef Geisz
Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

tion, Emotionalität, Ernährung. Jedes Kind muss früh gefordert und gefördert werden. Eine vergleichbar defizitäre Situation findet sich auch an unseren **Schulen** – alle Kinder und Jugendliche haben das Recht auf eine möglichst optimale Förderung. Deutschland braucht dringendst eine grundsätzliche Schulreform ohne föderale Zersplitterung und Bürokratie.

Die allerneueste weltweit standardisierte „Pisastudie“ zur Beurteilung von Schülerleistungen in Grundfächern wie Lesen, Schreiben, Rechnen ist eine einzige Blamage für Pädagogen und verantwortliche Politiker. Der hohe Immigrationsanteil von Kindern sollte keine „Entschuldigung“ sondern eher Ansporn zu schneller und systematischer Integration sein.

Unfallprävention

Nachdem in den letzten Jahren die Zahl nicht selten schwerer Unfälle bei Kindern und Jugendlichen im Straßenverkehr rasant gestiegen ist, stellt die BAG (Bundesarbeitsgemeinschaft) „Mehr Sicherheit für Kinder und Jugendliche e.V.“ ein umfangreiches Programm für alle Altersstufen mit differenzierten Informatio-

Schuhtechnik-Schatz

Wir sind zertifiziert nach DIN EN ISO 13485



- Schuhreparaturen
- Orthopädische Einlagen
- Orthopädische Schuhzurichtung

Schuhmachermeister Carsten Schatz
Schillerplatz 6 / 35578 Wetzlar
Telefon: 06441 / 48990

Der perfekte Service rund um den Fuß

nen für Kita, Schule, Ärzte und Eltern zur Verfügung. So häufen sich aktuell die Unfallzahlen bei Smartphone Nutzung im öffentlichen Straßenverkehr rasant: 44% der Jugendlichen berichten über Beinaheunfälle durch Ablenkung! Intensive Aufklärung und Überwachung ist dringlich geboten.

Impfprophylaxe

Nach wie vor geben Experten der STIKO (Ständige Impfkommission) und des Paul Ehrlich Instituts in Berlin die Empfehlungen im offiziellen Impfkalendar für alle Alters- und Risikogruppen vor. Durch die systematischen Kindergesundheitsvorsorgen vom Säuglings- bis zu Jugenduntersuchungen (U1 -J2) der Impfstatus – Sechsfachimpfserie **plus Pneumokokken** und **Meningokokken** sowie mit einem Jahr Masern, Mumps, Röteln und Windpocken weitgehend „unter Kontrolle“ ist, gibt es noch weitere empfohlene und wirksame Schutzimpfungen, die schwere Erkrankungen verhindern können.

Grippeimpfung Influenzaviren: Jährlich empfohlen für Senioren ab 60 sowie Kinder und Erwachsene mit chronischen Vorerkrankungen/Immunschwäche.

Coronavirus Sars-Covid-19 Auffrischimpfung ab 15. Lbj. wegen neuer Subtypen insbesondere für Ältere ab 60. Lbj sowie bei schweren Grunderkrankungen oder Immunschwäche.

HPV-Impfung Humanes Papilloma Virus: Auslöser von sexuell übertragenem Gebärmutterhalskrebs bei Mädchen und Krebs im Mund und Rachenbereich bei Jungen. Die ab dem Alter von 15 Jahren für beide Geschlechter empfohlene Impfung wird leider noch immer viel zu wenig akzeptiert.

FSME-Zeckenimpfung schützt gegen Hirnhautentzündung nach Stich durch infizierten Holzbock

in mittlerweile vielen Regionen Deutschlands und Europas. Landkarten regelmäßig aktualisiert werden. Impfung ab dem 1. Lbj („FSME-Junior“) zugelassen! Landkarten mit entsprechend markierten Risikogebieten werden regelmäßig aktualisiert veröffentlicht.

Herpes Zoster Varizellenviren können – insbesondere bei Immunschwäche im Alter oder schwerer Krankheit bei einer Zweitinfektion Windpocken in gürtelförmiger Bläschenanordnung mit akut und chronischen Schmerzen auslösen. Eine Auffrischimpfung wird ab dem 60. Lebensjahr empfohlen.

Reiseimpfungen aktuelle Einreisevorschriften und Empfehlungen für Fernreisen – z.B. gegen Gelbfieber, Malaria, Pocken, Polio usw. beachten!

Kindermarketingverbot für ungesunde Lebensmittel

Übergewichtigkeit bis schwerste Adipositas hat sich bei Kleinkindern und Jugendlichen nicht nur in Deutschland zu einer gefährlichen Gesundheitsbedrohung in vielerlei Hinsicht entwickelt. Der übermäßige, teils suchtartige Genuss von Zucker sowie Fett- und Salzkonsum muss gestoppt werden. Nicht nur Pädiater fordern daher ein gesetzlich verankertes **Marketingverbot für ungesunde Lebensmittel**, wie es bereits einige Länder – auch mit Empfehlung der WHO und OECD - mit Erfolg eingeführt haben.

Ziel ist es, der Nahrungsmittelindustrie zu verbieten, altersbedingt unmündigen, leicht verführbaren Kindern oder „labilen“ Jugendlichen durch eine systematische Werbung in verschiedensten Medien mit schönen, bunten Bildern, Katalogen, Plakaten, Kurzfilmen mit Gewinnaktionen, Comics oder „sprechenden Tieren“ vorzugsweise im Privatfernsehen oder

durch Influencer wie in Tik Tok oder Instagram zum Zwecke der Umsatzsteigerung den Konsum schmackhaft zu machen.

Mittlerweile gibt es ausreichend seriöse Studien, die zeigen, dass ein totales Werbeverbot zu Tages- und Abendzeiten (Zeit Slot), in denen Kinder und Jugendliche „medial“ beschäftigt sind, den Konsum deutlich reduzieren kann – und somit Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein fördern. Die deutsche Regierung plant derzeit wohl eine vergleichbare Regelung. Sie sollte mit großem Nachdruck zügig auf den Weg gebracht werden. Vereinbarungen auf freiwilliger Basis waren allesamt wirkungslos – wie bei Alkohol, Nikotin und Drogen samt Cannabis bekannt.

Dysregulierter Bildschirm- und Medienkonsum

Der unkontrollierte Dauerfreizeitgebrauch elektronischer Medien ist im Kindes- und Jugendalter seit vielen Jahren als potentielle Gefahrenquelle für mentale Entwicklungsstörungen wie ver-

ringerte Konzentrationsfähigkeit oder Bewegungsdefizit wegen mangelnder körperlicher Fitness in vielen Studien wissenschaftlich nachgewiesen. Dies gilt für häufigen Einsatz von TV, Computerspiele, Tablets und Smartphone ebenso wie für Social Media Influencer wie Tik Tok oder Instagram.

Der versuchsweise systematische Einsatz von Medientechnologie in Kita und Vorschule wurde in mehreren Ländern bereits wieder abgebrochen, nachdem bedenklich negative Erfahrungen zur Entwicklung von Grundkenntnissen, Sozialverhalten oder der körperlichen Entwicklung auftraten. „Handschriften wie Kopfrechnen bleibt besser im Gedächtnis und handfester Sport macht fitter und mehr Spaß als digital!“

Mittlerweile wurden **Leitlinien für den Mediengebrauch** von Fachgesellschaften verschiedener Professionen (u.a. Ärzte/Pädagogen/ Psychologen) erarbeitet, die nicht nur für Eltern eine kompetente Hilfe zum täglichen Umgang mit diesen „neuen“ Freizeitangeboten sind. ■

Weitere Informationen:

Unfallprohylaxe: www.kindersicherheit.de

Deutscher Kinderschutzbund „Starke Eltern – Starke Kinder“, dksb.de

Medienmissbrauch: <https://bitly.ws/WVo7>

Impfen: Ständige Impfkommission stiko.de

Robert Koch Institut. rki.de

Pharmainfo: zecken.de/Pfizer.de

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

Wenn die Hüfte zum Problem wird

„Kurzschaffprothese“ Ein Gelenkersatz, der viel verspricht

Seit drei Jahren ist die Kurzschaffprothese das am häufigsten implantierte Prothesenmodell in der ATOS Orthopädischen Klinik in Braunfels.

Während man bei den klassischen Standardprothesen noch mehr Knochenverlust hatte, sind die Kurzschaffprothesen kürzer und optimal an die Form des Knochens angepasst, somit bleibt mehr vom eigenen Knochen erhalten. Die eigene Anatomie kann besser wieder hergestellt werden und zusätzlich ist der Schaft mit Kalzium-Phosphat beschichtet, sodass er schneller und besser im Knochen einheilt.

Da die Prothese minimalinvasiv eingebracht werden kann ist die Wiederkehr in den aktiven Alltag ein meist rascher Prozess. Sollte die Kurzschaffprothese nicht geeignet sein, haben wir noch weitere qualitativ sehr hochwertige Prothesenmodelle.

Manche Patienten bei z.B. geringer Knochenqualität benötigen eine zementierte Variante, andere zeigen anatomische Abweichungen, dann ist eine Individualprothese von Vorteil. Doch nun muss besprochen werden, wann man überhaupt eine Prothese benötigt und für welche Patienten die Kurzschaffprothese geeignet ist.

Primär liegt bei der Entscheidung für einen Gelenkersatz die Diagnose Arthrose vor. Hierbei handelt es sich um eine Gelenkerkrankung, bei der der Knorpel einen Schaden erlitten hat. Man kann die Erkrankung in vier Stadien einteilen. Bei dem vierten Stadium ist kein Knorpel mehr im Gelenk vorhanden, der Knochen liegt stellenweise frei und jede Bewegung bzw. Belastung kann dann schmerzhaft sein.



Grundsätzlich sollten immer primär sämtliche konservative Maßnahmen wie zum Beispiel Physiotherapie, Schmerzmitteleinnahme und Akkupunktur durchgeführt werden. Aber auch eine gesunde Lebensführung und Gewichtsreduktion sind wichtige Basis-Maßnahmen. Erst wenn diese Maßnahmen keine Linderung mehr bringen und die Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist, kann man über einen Gelenkersatz nachdenken.

Wenn ihr behandelnder Orthopäde die Diagnose einer fortgeschrittenen Arthrose im Hüftgelenk festgestellt hat und die Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist, ist eine Vorstellung in unserer Klinik in Braunfels in der Gelenksprechstunde, oder im MVZ Braunfels sinnvoll. Jeder Patient bzw. jede Patientin wird gründlich untersucht, um final einen individuellen Behandlungsplan erstellen zu können.

Sollte die Entscheidung gefallen sein und Sie eine Hüftprothese benötigen, wird überprüft welche Prothesenvariante die Optimaler für Sie ist. Wenn es von der Knochenqualität und der Anatomie möglich ist, wählen wir die Kurzschaffprothese. Aufgrund ihrer kurzen Schaftlänge kann viel vom eigenen Knochen erhalten werden. Das spielt vor allem dann eine große Rolle, wenn die Prothese im Verlauf getauscht werden muss. Zusätz-

lich hat der Schaft eine besondere Beschichtung mit Kalzium-Phosphat, diese ermöglicht ein schnelleres Einwachsen in den Knochen.

Eine Belastung ist unmittelbar nach der Operation möglich. Bereits auf der Wachstation findet die erste Physiotherapieeinheit statt. Hier spielt auch die minimalinvasive Operationstechnik eine Rolle. Es wird der Weg zum Gelenk zwischen den Muskeln gewählt. Keiner der Muskeln muss durchtrennt werden, somit ist die Belastung deutlich schneller wieder möglich. Das operierte Bein bleibt stabil.

Sollte die Diagnose Osteoporose im Raum stehen, empfehlen wir bei dem ein oder anderen Patienten die zementierte Prothese. Somit ist garantiert, dass der Schaft auch sicher im Knochen verankert ist. Der Geradschaft kann bei gewissen anatomischen Gegebenheiten von Vorteil sein. Wenn andere Vorerkrankungen zu Veränderungen im Becken oder Beinbereich geführt haben, ist ggf. auch eine Individualprothese



Dr. Anna-Maria Fritzsche
ATOS Orthopädische
Klinik Braunfels

notwendig. Die aktuellen Daten des Deutschen Endoprothesenregisters (EPRD) sind im Bereich Kurzschaffprothese vielversprechend. In der aktuellen Auswertung zeigt sich, dass die von uns verwendete Kurzschaffprothese die geringste Komplikationsrate seit Bestehen des Registers hat. Erfreulicherweise ist die Notwendigkeit eines Schaftwechsel bei Hüftprothesen ohnehin sehr gering.

Die ATOS Orthopädische Klinik Braunfels bietet also die individuell beste Prothese für Sie an. Wir verwenden die Prothesen mit den besten zu erwartenden Ergebnissen. Unsere Klinik ist ausgezeichnet mit der höchsten Auszeichnung der AOK-Bewertung. Die „Drei Lebensbäumchen“ stehen für eine überdurchschnittlich gute Behandlungsqualität im Leistungsbereich „Hüftgelenkersatz“ und „Kniegelenkersatz“.

Sollten sie eine persönliche Untersuchung und Beratung wünschen, können sie gerne Kontakt mit uns aufnehmen. Ein Termin kann gerne unter der Nummer **06442-939-181** vereinbart werden.

Spezialisierte Ärzte unserer Klinik bieten auch Sprechstunden in unserem MVZ Braunfels an.

Schmerzbekämpfung mit der TCM

Schmerzen der Muskeln und Gelenke

Bei den folgenden Krankheitsbildern ist die Tiefenmuskulatur in ihrer Funktion beeinträchtigt. Die Oberflächenmuskulatur hält einer gewachsenen Belastung nicht mehr stand und verkrampft sich. Feine Risse entstehen, Flüssigkeit läuft ins Gewebe und die Muskeln verkleben. Dadurch werden Nerven und die Versorgungsstruktur blockiert. Es kommt zu Behinderung bei Bewegung, Entzündungen, Verschieben von Wirbeln und heftigen Schmerzen.

Rückenschmerzen, Hexenschuss und Bandscheibenvorfälle

Windeinfluss und Überanstrengung spielen hier eine tragende Rolle. Vorfälle entstehen, wenn der geschwitzte Körper durch kalte Luft einen „Zug“ bekommt, die Muskulatur plötzlich abkühlt und der Blutfluss verlangsamt wird. Der Stoffwechsel und die Ernährung der Zellen geraten ins Stocken. Werden die Muskeln plötzlich gefordert, kommt es zur Verkrampfung und dadurch zur Beeinträchtigung der Bewegung.

Wirbel können sich durch die Verkrampfung geringfügig verschieben und kurzzeitig den Nervenkanal der Wirbelsäule verengen. So kommen die heftigen Schmerzen zustande. Vorfälle im Halswirbelbereich entstehen meist durch Wind, Klimaanlage oder auch Ventilatoren, die die Halsmuskulatur auskühlen. Bewegt man dann den Kopf ruckartig, ist die Muskulatur gezerrt.

Bandscheibenvorfälle entstehen durch Überanstrengung der Muskulatur, schweres Heben oder auch durch ein Trauma. Hier ist die Ursache ein Versagen der schwächeren Oberflächenmuskulatur.

Die Tiefenmuskulatur wird gefordert, aber ist nicht vorbereitet, da sie bei den meisten Menschen untrainiert ist. Durch die Überbelastung reagiert sie mit Verkrampfung, was wiederum zur Blockierung der Nervenbahnen führt, der Blutfluss stockt und es kommt zur Bewegungseinschränkung.

Gelenkschmerzen, Schulter-, Arm- und Kniebeschmerzen, Tennis-Ellbogen

Diese Krankheitsbilder entstehen durch wiederholte, monotone Bewegung, die „falsch“ ausgeführt wird, durch einseitige Belastung der betroffenen Muskelpartien (z.B. bei einem Hüftschaden), sowie durch Windeinfluss und folgendem Auskühlen der Muskulatur. Die Muskeln „verkleben“, krampfen und behindern den Stoffwechsel. Daraus resultieren Entzündungen der Schleimbeutel, die auch chronisch werden können.

Behandlung mit der TCM

Die Behandlung dieser Krankheitsbilder nach der traditionellen chinesischen Medizin besteht aus Ganzkörperakupunktur und Schröpfen, sowie der Gabe von Kräutermischungen.

Durch Akupunktur wird die verkrampfte Tiefenmuskulatur erreicht und gelockert. Die Blockaden der Meridiane werden gelöst und die Nerven stimuliert, der Stoffwechsel angeregt und eine Entzündung schneller zum Abklingen gebracht.

Durch das zeitgleiche Schröpfen gelangt Wärme tief in die Muskulatur und hilft bei der Entkrampfung. Die Durchblutung wird verbessert, der Stoffwechsel kommt in Gang und Nährstoffe versorgen die Muskulatur, die sich stärkt und ihrer Aufgabe nachkommen kann.

Am erfolgreichsten und schnellsten ist natürlich die zeitnahe Behandlung sofort nach Auftreten der Beschwerden. Sind die Beschwerden bereits chronisch geworden dauert die Behandlung länger. Eine völlige Beschwerdefreiheit – auch dauerhaft – ist durch diese Therapie erreichbar.

Fibromyalgie

Schmerzen Muskeln und Gelenke am ganzen Körper, ist man ständig müde und erschöpft, leidet an Schlafstörungen, Konzentrationsmangel und Morgensteifigkeit, so spricht man von Schmerzen der Muskelfasern oder lateinisch Fibromyalgie. Vorwiegend Frauen sind von dieser Symptomatik betroffen.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden diese Beschwerden mit der hormonellen Umstellung im weiblichen Körper während der Wechseljahre und im fortgeschrittenem Alter mit einer massiven Schwächung des Immunsystems aufgrund von Infektionen, Allergien oder nervlichen Belastungen in Verbindung gebracht.



Limin Li
Naturheilpraxis TCM GmbH
Linden

Behandlung mit der TCM

Sie besteht aus Ganzkörperakupunktur, Schröpfen und der Gabe von Kräutermischungen. Die Akupunktur wirkt beruhigend auf das Nervensystem und hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Herzrasen und Panikzuständen. Das Schröpfen hilft, die Muskulatur besser zu durchbluten und wirkt entspannend. Kräutermischungen sorgen schonend von innen her für einen guten Stoffwechsel, Kraft und Energie. ■

LÜCKENLOS
— DR. JULIA KÖHN —

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

Podologie – Was ist das?

Die offizielle Definition: Podologie ist die nichtärztliche Heilkunde am Fuß. Aber was bedeutet das wirklich? Der Beruf Podologe ist seit 2002 bundesweit geregelt. Die Ausbildung findet in staatlich anerkannten Schulen für die Dauer von 2 Jahren statt. Zu den theoretischen Unterrichtsfächern (2000 Stunden) gehören unter anderem: Anatomie, Allgemeine und spezielle Krankheitslehre, Hygiene und Mikrobiologie, Prävention und Rehabilitation, Arzneimittellehre.

In der Ausbildung sind verschiedene Praktika (1000 Stunden) enthalten. Unter anderem wird

in Diabetologischen-, Orthopädischen- oder Dermatologischen Praxen, beim Orthopädienschuhmacher und Podologen das Praktikum absolviert. In den Praxen geht es um Vertiefung der gewonnenen und vorhandenen praktischen Kenntnisse. Die Ausbildung schließt mit einem Staatsexamen ab. Als Podologe

arbeitet man meistens (selbstständig) in einer Praxis, oder in Schwerpunktpraxen mit Diabetischer Fußambulanz.

Die Podologen erkennen pathologische Veränderungen, die eine medizinische Behandlung erfordern. Über beratende, vorbeugende und pflegerische Maßnahmen hinaus behandeln sie Hühneraugen, Verhornungen sowie alle Arten von Nagelmissbildungen wie verdickte, eingewachsene und verpilzte Nägel. Zudem führen sie Nagelspannenbehandlungen durch und fertigen Nagelprothesen an. Die Preise für Podologische Behandlungen liegen zwischen 40 € und 60 €.

Podologe vs. Fußpfleger. Was ist der Unterschied?

Nicht nur der Preis! Die Ausbildung des Fußpflegers ist nicht geregelt. Es schwankt z.B. zwischen 12 Tagen: med. Fußpflege, 24 Tage: med. Fachfußpflege oder lediglich eine Online-Ausbildung: geprüfte Fachfußpflegerin (Die praktische Ausbildung wird online mit Videos zu Hause erlernt!). Es ist durchaus nachzuvollziehen, dass eine derartige „Ausbildung“ in keinster Weise geeignet ist am menschlichen Körper verantwortungsvoll zu arbeiten.

Aber alle haben etwas gemeinsam: sie dürfen die Tätigkeit der med. Fußpflege anbieten. Der Beruf Podologe ist geschützt, die Tätigkeit der med. Fußpflege leider nicht. So ist es für den



Andrea Kraus
Heilpraktikerin, Podologin

Verbraucher nicht immer leicht, einen qualitativ hochwertigen Therapeuten zu finden. Man wird durch den Begriff med. Fußpflege irritiert. Es gibt sicherlich, wie in jedem Bereich, schlechte Podologen und gute Fußpfleger, aber ein Podologe hat eine staatlich anerkannte Ausbildung, von daher ist das ein Qualitätsmerkmal, den der Verbraucher nutzen kann.

Wann gehe ich zum Podologen

Nicht nur, wenn es Probleme gibt. Podologen sind aufgrund ihres fachlichen Wissens die perfekten Ansprechpartner für Füße, ob mit oder ohne Probleme. Jeder kann sich behandeln lassen. Ein Podologe behandelt akut eingewachsene Nägel, schmerzende Hühneraugen und eingerissene Hornhaut oder diabetische Füße. Er berät aber auch über Nagel- und Hautpflege, gibt Anleitung über richtige Pflege, damit keine Schäden entstehen. Er kontrolliert das Schuhwerk und kann Empfehlungen aussprechen. ■

Es gilt auch hier, wie überall in der Medizin: vorbeugen ist besser als heilen!



kostenloser Schnuppertag!

Atmosphäre wie „Daheim“

Die Tagespflege Hartmann besteht seit dem Jahr 2020. Sie befindet sich ruhig gelegen in der Kalsmuntstr 64 in Wetzlar. Bis zu 12 Gäste werden pro Tag in familiärer Atmosphäre betreut.

In unserer Tagespflege wird es nicht langweilig, denn es gleicht kein Tag dem anderen. Die Wünsche unserer Tagesgäste nach Selbstbestimmtheit werden bei uns gelebt und so finden neben den verschiedenen Aktivitäten in unserem Hause regelmäßige Ausflüge statt.

Wir bieten interessierten Menschen einen kostenlosen Schnuppertag, um uns einmal persönlich kennen zu lernen. Unser eigener Fahrdienst bringt die Gäste morgens in unsere Tagespflege und am Ende eines Tages wieder nach Hause.“

Wenn Sie nun neugierig geworden sind, so rufen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Sie!

Tagespflege Hartmann UG · Kalsmuntstrasse 64 · 35578 Wetzlar
Tel./-Fax: 0 64 41/9 74 64 - (14/17) · Email: tagespflegehartmann@gmx.de



Verschenken Sie
ein Stück Erholung
**Gutscheine
auch online
erhältlich!**

ZEIT ZU ENTSPANNEN.

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

SINNVOLL BEI ...

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

SALZGROTTE

Einzelkarte 14,50 €
Ser Karte 55,- €
10er Karte 110,- €

ÖFFNUNGSZEITEN

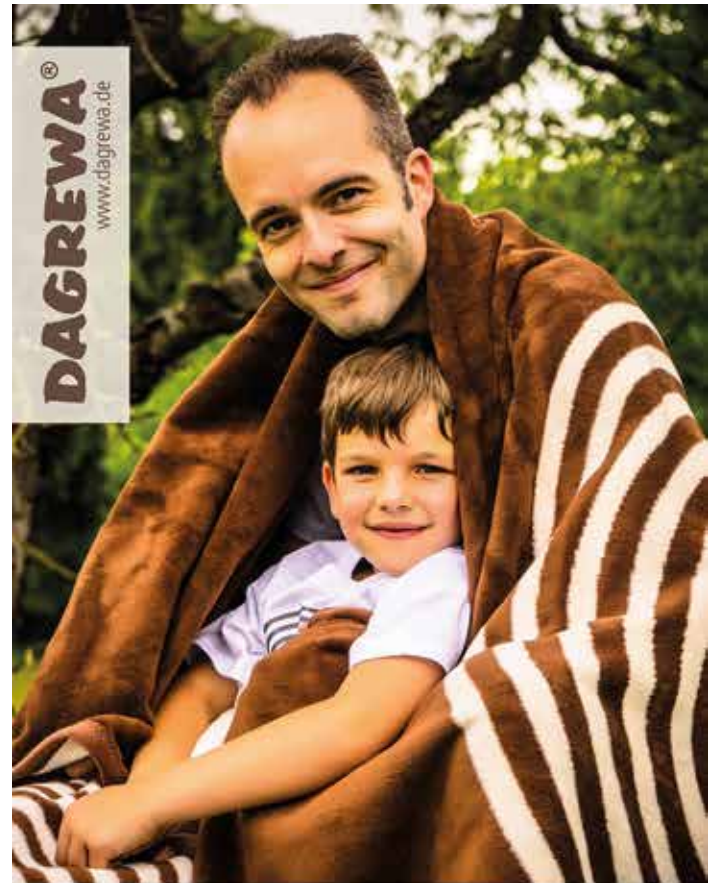
Mo - Fr 9.45 - 18.00 Uhr
letzter Einlass 17.45 Uhr
Sa 9.45 - 14.00 Uhr
letzter Einlass 13.45 Uhr

**Salzgrotte
Gießen**

Mein
**BETTEN
SCHMIDT**

✓ Betten-Wasch-Service

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



DAGREWA®
www.dagrewa.de

DAGREWA® Wohlfühlprodukte

Fördern Ruhe und Ausgeglichenheit

Sinnvoll bei:

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

*„Natürlich habe
ich die Decke und
das Kopfkissen so-
fort benutzt und
konnte nach vielen
schlaflosen Näch-
ten endlich richtig
tief schlafen. Was
für eine Erholung.“*

Waltraud W.

Kosmische Energie
für Ihren Körper



Mehr Infos & Bestellungen bei:

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

Wenn es mal wieder soweit ist ...

Die Fit³ Gesundheitswerkstatt in Herborn erhält Auszeichnung für die Arbeit mit dem führenden Abnehmprogramm der Fitnessbranche!

Die Fit³ Gesundheitswerkstatt hilft seinen Mitgliedern seit vielen Jahren mit dem Abnehmprogramm myline herausragend bei ihrem Ziel abzunehmen und dauerhaft schlank zu bleiben. Das Programm wird Fitnessclubs und Physiopraxen bundesweit von dem Anbieter myline Deutschland zur Verfügung gestellt.

myline wurde bereits zum 11. Mal mit dem bodyLIFE Award als führender Anbieter von „Ernährungs- und Stoffwechselkonzepten“ in Deutschland ausgezeichnet. Diesen Award gibt myline in diesem Jahr auch an das Team von Frauke Sowa

Inhaberin der Fit³ Gesundheitswerkstatt in Herborn weiter.

„Der Dank gilt den Studios und Physiopraxen. Ohne die vielen angeschlossenen Partner wäre dieser Erfolg nicht möglich. Daher möchte ich persönlich dem Team von Fit³ Gesundheitswerkstatt für den Einsatz danken. Ohne sie wäre es nicht möglich, den vielen Menschen in Deutschland dabei zu helfen, schlank und glücklich zu werden und dies auch langfristig zu bleiben.“ Sagt Alexander Dillmann, CEO der myline Deutschland GmbH.

Somit freuen sich die Mitarbeiter der Gesundheitswerkstatt in Herborn über diese Auszeichnung. Damit ist sichergestellt, dass die Mitglieder mit den derzeit führenden Programmen in Deutschland abnehmen. Denn

die meisten Diäten versprechen viel, halten aber nur wenig.

Mit myline hat sich Fit³ auf nachhaltige Abnehmprogramme spezialisiert. Sie passen sich den Bedürfnissen der Teilnehmer an. Der Teilnehmer muss sich nicht durch ein Programm verändern, sondern verbessert durch die Tipps, die er in den Programmen lernt, seine persönliche Ernährungs- und Bewegungsweise. „Abnehmen, wie ich es will.“ ist das Motto, das in den Programmen gelebt wird. Dies ist auch hier im Fit³ in Herborn möglich. Und das erwartet alle, die es einmal testen möchten:

Auf nichts verzichten mit den eigenen Lieblingsrezepten

Jedes Gericht geht auch auf leichte myline Art. Die Teilnehmer lernen, wie man die eigenen Lieblingsgerichte ein kleines bisschen verbessert und so ganz einfach in leichte Gerichte verwandelt. Und mit 5 Mahlzeiten am Tag ist man satt und nimmt dennoch sehr gut ab.

Naschen ist erlaubt

Wer kann schon auf langfristig auf Süßes verzichten? Man muss nur wissen, bei welchen leckeren und leichten Alternativen man zugreifen kann.

Richtiges Fitnessstraining

Die Trainer in der Fit³ Gesundheitswerkstatt erstellen jedem



Frauke Sowa

Inhaberin Fit³
Gesundheitswerkstatt und
Yogabahn Hof Herborn

Teilnehmer ein persönliches Fitnessprogramm, zugeschnitten auf die jeweiligen Bedürfnisse des Teilnehmers. So nehmen die Teilnehmer nicht nur gesund, sondern auch figurfreundlich ab.

Motiviert durch die besten Coaches!

In den wöchentlichen Coachings, sowohl in der Gruppe als auch online werden die Teilnehmer motiviert, ihr Ernährungs-, Einkaufs- und Bewegungsverhalten zu verbessern. Denn verbessern ist leichter als verändern. Das ist der Grund, weshalb das myline Programm bereits zum achten Mal ausgezeichnet wurde und sich gegen alle anderen Abnehmprogramme durchgesetzt hat. Es ist alltagstauglich und funktioniert damit nachhaltig. ■



fit³
GESUNDHEITSWERKSTATT
HERBORN

my**intense**+

aktiv schlank.

Wenn's mal wieder soweit ist!



Besser klappt's mit myintense+



NACH § 20 SGB V
BIS ZU 100% KRANKENKASSEN GEFÖRDERT
BEZUGSNUMMER 100

fit³ Gesundheitswerkstatt | Bürgermeisterwiese 2 | 35745 Herborn | 02772-922450

§ 20 zertifiziertes Abnehmkonzept mit bis zu 100% Bezuschussung der Krankenkassen

Die Kosten des 8-Wochen-Programms werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% getragen.

Nähere Informationen zum Abnehmen mit myline in der **Fit³ Gesundheitswerkstatt in Herborn** unter 02772-922450 oder info@fithochdrei.de

Singen - Balsam für Seele und Körper

Gemeinsames, leistungsfreies Singen kann unsere Atmung vertiefen, unsere Stimme trainieren und so z.B. Heiserkeit vorbeugen. Unser Immunsystem wird unterstützt und in der Gruppe wohltuende Verbundenheitserfahrungen möglich.

Im Herbst und Winter ist unser Immunsystem stärker gefordert. Wir bewegen uns weniger, unsere Atmung wird flacher, unser Herz stärker belastet. Zudem schwächen Heizungs-luft und Krankheitserreger unser Immunsystem. Singen kann hier entgegenwirken. Das Wort „Psyche“ ist altgriechisch und bedeutet Seele, Atem, Schmetterling.

Indem Sie den Atem sanft vertiefen, können Sie sich z.B. in herausfordernden Situationen selbst beruhigen und gleichzeitig Ihr Immunsystem unterstützen. Und wenn Sie langsam, fließend, „wiegend“ singen oder summen, können Sie auf sich und Ihre Mitmenschen beruhigend einwirken.

Dies spiegelt sich in der jahrtausendealten Wiegenlied-Tradition, die wir überall auf der Welt bei allen Völkern finden. Und wenn Sie beschwingt atmen und singen, werden sowohl Atmungs-muskulatur und Stimme gestärkt, als auch körpereigene Abwehrkräfte aktiviert. Zudem hebt sich unmittelbar die Stimmung.

Ich lade Sie nun ein, mit einigen Übungen Ihre Stimmung, Atmung, ja den gesamten Körper zu beleben – im wahrsten Sinne des Wortes.

1. Beruhigend die Bauchatmung vertiefen:

Bringen Sie sich möglichst bequem in Rückenlage und legen Ihre Hände unterhalb des Bauchnabels ab. Atmen

Sie durch den Mund mittels der sogenannten Lippenbremse, also auf einem „ffffff“, langsam aus. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke dazu senkt. Gönnen Sie sich eine kurze Pause, um dann den Einatem durch die Nase in den Unterbauch strömen zu lassen.

Diese Übung können Sie auch im Stehen ausführen und so oft wie möglich in Ihr Leben integrieren. Sie werden spüren, wie wohltuend die damit einhergehende Entspannung ist.

Durch die Bauchatmung unterstützen Sie u.a. das Herz in der Pumpbewegung, massieren Sie Magen und Darm und senken den Blutdruck. Durch die Nasenatmung reinigen Sie die Atemluft und feuchten Sie an.

2. Kiefermuskulatur lösen, die Stimme weiten:

Gähnen Sie ausgiebig, auch mit einem wohltuenden langen Seufzen. Hierdurch lösen Sie mögliche, stressbedingte Verspannungen in der Kiefermuskulatur, weiten den Rachen, heben den weichen Gaumen und verkörpern so Gelassenheit. Und Ihre Stimme klingt anschließend tiefer und voller.

3. Gute Laune verkörpern – ins Schwingen kommen:

Wenn Sie sich Ihren persönlichen Gute-Laune-Song auflegen und sich dazu ca. 3 Minuten beschwingt bewegen und bewusst atmen, fördern Sie Ihre Durchblutung, aktivieren Ihren Kreislauf und die Atem- und Stimm-Muskulatur und lösen Verspannungen. Ihre Stimmung steigt – garantiert!

4. Summend das Immunsystem aktivieren:

Wenn Sie nun ein staunendes „ooo“ tönen, dabei vorn die

Lippen schürzen (wie beim Kuss-Mund), dann erklingt Ihre Stimme rund mit geweitem Zahnreihenabstand. Und in genau diese Weite können Sie dann mit gelösten Lippen ein leises „mMMm“ summen – gern im genüsslichen Ausdruck: „Es schmeckt“. So können Sie dann wellenartig summen – in der Tonhöhe fließend an- und absteigend.

Wenn Sie in der Tiefe summen, legen Sie bitte eine Hand auf das Brustbein. Können Sie die Vibrationen Ihrer Stimme spüren? Anschließend legen Sie die Hände auf Ihre Wangen und Nasennebenhöhlen und gleiten Sie dazu summend in die Höhe. Können Sie auch hier die Schwingungen Ihrer Stimme spüren?

Laut einer Studie aus dem Jahre 2002 wird während des Summens das sogenannte Stickstoffmonoxid um das 15 – 20 fache ausgeschüttet. Es unterstützt unser Immunsystem. Wenn Sie nach dem Summen direkt durch die Nase einatmen, wird das Stickstoffmono-



Norbert Hermanns
Musiktherapeut, Sänger
Nesselwang

oxid direkt in den Organismus aufgenommen.

5. Leistungsfrei und gefühlvoll gemeinsam singen:

Das Verbundenheitsgefühl in der Gruppe vertieft sich. Dadurch wird u.a. das sogenannte Kuschelhormon Oxytocin vermehrt produziert. Dies führt zu einem wohligen Gefühl der Entspannung. ■

Weiterführende Informationen finden Sie unter
<https://singende-krankenhaeuser.de>



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

Ganz viel Glück für herzkrankte Kinder

Das Ambulante Pflegezentrum Lahn (apl) aus Leun hat gemeinsam mit den Mitarbeitern und den Gästen der Tagespflege „Schöne Zeit“ jede Menge Glückswürmchen für das Kinderherzzentrum (Kinderintensivstation und Station Czerny) der Uniklinik Gießen und Marburg, Standort Gießen kreiert. Insgesamt sind über 100 Stück zusammengekommen und wurden persönlich in der Kinderklinik überreicht.

„Wir möchten traurigen Kinderaugen wieder Freude ins Gesicht zaubern und Eltern ein Stück Hoffnung geben, so Anne Bördner (Geschäftsführerin beider Unternehmen).

Mit unseren apl-Glückswürmchen senden wir herzerkrankten Kindern einen Wegbegleiter, Trostspender und Glücksbringer für die bevorstehende Operation, die lange Wartezeit auf z.B. ein Spenderherz oder unangenehme Untersuchungen, sowie herausfordernde Gespräche.“

Auf der Kinderintensivstation liegen viele Neugeborene und Kinder mit angeborenen Herzfehlern, welche apparative und medikamentöse Unterstützung benötigen und vor allem 24 Stunden Betreuung durch Ärzte und Pflegekräfte.

Anders als bei anderen Erkrankungen, sind sie oft nicht einmalig in der Klinik, sondern müssen ihr Leben lang nachbetreut werden. Einmal als Herzpatient gelistet, ist man also auch beispielsweise mit Mitte 60 mit einer Herz-Klappen-Operation wieder auf der Kinderintensivstation.

Zu den Glücksbringern lässt das Ambulante Pflegezentrum Lahn eine großzügige Spende an Kinderherzen heilen e.V. im Wert von 1000 Euro zukommen.

Kinderherzen heilen e.V. organisiert neben Familienfreizeiten für herzerkrankte Kinder, auch Elternstammtische und medizinische Seminare.

Zudem finanzieren Sie mit Ihren Spenden Spielsachen, Bücher und Bastelmaterialien, sowie medizinische Geräte und unter anderem die Gestaltung der Aufenthaltsräume der Station Czerny und der Kinderintensivstation des Kinderherzzentrums in Gießen.

„Wir sind froh, wenn wir einen kleinen Beitrag dazu leisten können, dass Kinder hierdurch einen angenehmeren Verlauf ihrer Erkrankung geschaffen bekommen und so wieder mehr Lebensfreude erfahren“, fügt Timo Sattler (ebenfalls Geschäftsführer beider Unternehmen) hinzu.

„Wir haben bei unserem Besuch der Kinderklinik Einblick in die tägliche Arbeit bekommen und sind überwältigt von dem großartigen Intensivteam, was ihren Job mit viel Hingabe und Herzblut durchführt.“



Anne Bördner
Geschäftsführerin
apl, Leun

Die apl-Glückswürmchen sind gehäkelt und tragen folgenden Spruch:

Dein Glückswürmchen das bin ich,
mit vielen Wünschen nur für Dich.
Gesundheit, Liebe und auch Glück,
von allem wünsch ich Dir ein Stück.
Ich möchte Dich begleiten,
in guten wie in schlechten Zeiten.
Behalte mich, drück mich ans Herz,
vergiss allen Kummer
und auch Schmerz.



Dr. Monika Kneip
AUGENFACHÄRZTIN

**I
HR
EAU
GENSI
NDUNS
WICHTIG**

IHRE PRIVATARZTPRAXIS

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

Prävention durch umfassende Vorsorgeleistungen:

- Glaucomvorsorge
- Maculavorsorge
- Pachymetrie
- Kindervorsorge (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
Nauborner Str. 12 | 35578 Wetzlar
Telefon 06441 443421
Fax 06441 47951
Mail dr.kneip@t-online.de
Web www.dr-kneip.de

Krebs – sprechen wir drüber!

(K)ein Tabuthema im Kinderbuch

Es gibt Dinge, die wir in unserer Welt gar nicht haben und über die wir am liebsten auch gar nicht reden wollen. Krebs ist eins davon. Aber wir sollten darüber sprechen, denn auch wenn wir es nicht tun, verschwindet die Krankheit ja nicht einfach.

Bilder- und Kinderbücher können auch Erwachsenen helfen zu verstehen, was im Fall einer Erkrankung passiert. Wie eine Brücke zu unseren Kindern können sie außerdem dazu beitragen, mögliche Schluchten aus Sprachlosigkeit zu überwinden.

Das großformatige Sachbilderbuch „Was macht der Krebs denn da“ von Sarah Roxana Herlofsen und Dagmar Geisler widmet sich in gutverständlicher Weise all dem, was in unserem Körper passiert: Hier werden die Zellen wie kleine Wesen mit Namen und Eigenschaften dargestellt, die Vorgänge im Körper sind wie eine eigene kleine Welt.



Sarah Roxana Herlofsen (Text) & Dagmar Geisler (Illustration): Was macht der Krebs denn da? Stuttgart: Gabriel, 2023. 32 Seiten. 15,- €. Ab 4.

Als eine der Zellen einen Fehler macht, entsteht eine verwirrte Zelle, die sich weigert, ihre Aufgaben im Körper zu überneh-

men. Viel lieber frisst sie sich voll und teilt sich unaufhörlich, denn das Teilen macht ihr großen Spaß. Weil die anderen Zellen mit der Situation überfordert sind, brauchen sie Hilfe von außen: Der Mensch greift mit Strahlen und Medizin ein und schwächt die verwirrten Zellen, so dass sie von den anderen endlich wieder aus dem Körper entfernt werden können.

Bunt und phantasievoll wird Krebs hier schon für Kinder ab etwa vier oder fünf Jahren verständlich gemacht, ohne eine emotionale Ebene aufzubauen – sehr guter Ansatz!

Auch das Kinderbuch „Wie ist das mit dem Krebs?“ der beiden selben Verfasserinnen legt den Fokus auf die Sachebene, bietet aber auf insgesamt 108 Seiten viel mehr Raum. Die Informationen zum Körper und zur Funktionsweise der Zellen wird hier eher im Text als durch Bilder vermittelt, wobei fett gedruckte Zwischenüberschriften in Frageform dabei helfen, sich gut zurechtzufinden.

Was ist eine Zelle? Was machen Zellen? und Wie entstehen Krebszellen? leiten sowohl Kinder als auch Erwachsene durch das Buch und tragen auf der Sachebene dazu bei, die Krankheit zu verstehen. Doch neben den sachlichen Fragen finden auch persönliche Fragen Berücksichtigung: Sind Krebszellen böse? Warum bin ausgerechnet ich krank geworden? Kann ich wieder so sein wie alle anderen?

Die Antworten darauf richten sich direkt an die Leserinnen und Leser, die hier mit der du-Form angesprochen werden. Diese Textpassagen sind durch Kursivsetzung hervorge-

hoben und regen mit gezielten Gegenfragen meist auch dazu an, sich allein oder im Familien- oder Freundeskreis weiter mit dem Thema zu beschäftigen. Kleine philosophische Stubser, die allen helfen, selbstständig weiterzudenken.



Dr. Sarah R. Herlofsen & Dagmar Geisler: Wie ist das mit dem Krebs? Bilder von Dagmar Geisler. Stuttgart: Gabriel, 2023. 108 Seiten. 13,- €. Ab 8.

Auch das Thema Tod wird hier nicht ausgespart; kleine Ideen, wie wir einem geliebten Menschen auch nach dessen Tod nahe sein können, bieten Trost. Ein 20 Seiten umfassendes Nachwort gibt gezielt den Erwachsenen Rat, wie sie sich



Maren Bonacker

Lese- u. Literaturpädagogin
Phantastische Bibliothek
Wetzlar

im Fall einer Krebserkrankung dem Thema gemeinsam mit den Kindern nähern. Ein rundum gut gemachtes und sowohl informatives als auch einfühlsames Buch für Kinder ab etwa 8 Jahren und ihre Familien.

Am Beispiel einer an Krebs erkrankten Mutter greifen die beiden folgenden Bilderbücher das Thema auf. „Meine mutige Piratenmama“ zeigt dabei eine phantasievolle Möglichkeit, die Erkrankung begreifbar zu machen.

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

In guten Händen.

Tel. 0611 26248787
www.kurorte-in-hessen.de

Kurort
Hessländer
und Kurorte
in Hessen

Mama geht als Piratin auf das Schiff Wagemut und erlebt dort wilde Abenteuer, bekommt aber auch Narben und wird seekrank. Das derzeit leider vergriffene Buch kommt ganz ohne Erwähnung der Krebserkrankung aus, erklärt aber auf



Karine Suruge (Text) & Rémi Saillard (Illustration): *Meine mutige Piratenmama*. Hamburg: Carlsen, 2020. 24 Seiten. 13,- €. Ab 4. (derzeit nicht lieferbar)

verspielte Art die Übelkeit, die Müdigkeit, die ausfallenden Haare und die längeren Phasen der Abwesenheit – ideal für jüngere Kinder und Mut machend für die ganze Familie.

„Warum trägt Mama im Sommer eine Mütze“ verbindet das Schicksal einer hier beschriebenen Familie mit vielen Sachinformationen. Im Fokus steht dabei der kleine Louis, der sich ausgeschlossen und ungerecht behandelt fühlt, als die Großen mehr miteinander sprechen als mit ihm.



Gabi Winter: *Warum trägt Mama im Sommer eine Mütze?* Mehr Zeit für Kinder e.V. 2019. 36 Seiten. (derzeit nicht lieferbar)

Durch diese Art der Darstellung werden Erwachsene für die besondere Situation der Kinder sensibilisiert, die sich schlimmstenfalls schuldig an der Situation fühlen können. Farblich

abgehoben vom Erzähltext sind die medizinischen Informationen drumherum. Ein umfassendes Nachwort hilft der ganzen Familie, mit der Diagnose (hier Brustkrebs) umzugehen; eine abschließende Seite listet empfehlenswerte Internetseiten mit Informationen und Anlaufstellen für Betroffene auf.

Einem besonders sensiblen Thema widmet sich Mariangela Di Fiore in „Wie man auf Einhörnern reitet“. Hier ist ein Kind im Kindergartenalter an Leukämie erkrankt und erzählt von seinen Hoffnungen und Ängsten. An der Seite von Vilja erleben wir den Krankenhausalltag mit, lernen Schwester, Ärzte und einen Krankenhausclown kennen und fürchten um ihren besten Freund, in dessen Kopf ein Klumpen wächst.



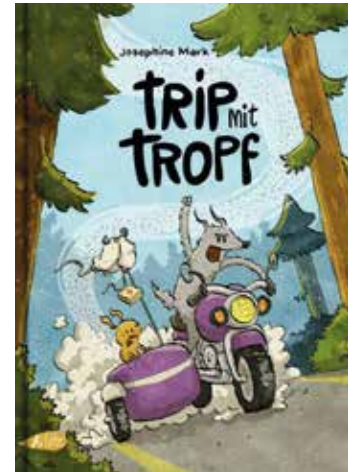
Mariangela di Fiore: *Wie man auf Einhörnern reitet*. Bilder von Lisa Aisato. Zürich: Atrium-Verlag, 2023. 56 Seiten. 18,- €. Ab 4.

Das eindrucksvoll von Lisa Aisato illustrierte Buch spart den Tod selbst aus, nicht aber die Gedanken daran. Vilja fragt danach und hat durch die verschiedenen Antworten der Menschen um sie herum die Möglichkeit, zu einer eigenen Vorstellung zu finden. Das Buch endet hoffnungsvoll, rührt aber trotzdem zu Tränen.

Einen ganz anderen Zugang zum Thema hat die selbst an

Krebs erkrankte Comic-Zeichnerin Josephine Mark gefunden.

In dem für den Deutschen Jugendliteraturpreis nominierten fast 200 Seiten dicken Comic „Trip mit Tropf“ schildert sie eine wilde Verfolgungsjagd voller lustiger Situationen, die aber immer auch auf die düstere Bedrohung der Krankheit zurückkommt.



Josephine Mark: *Trip mit Tropf*. Hamburg: Kibitz Verlag, 2022. 184 Seiten. 20,- €. Ab 12.

Weil das kranke Kaninchen versehentlich mit der Metallstange seines Tropfs die Kugel des Jägers abgefangen und damit dem Wolf das Leben gerettet hat, steht dieser jetzt in seiner Schuld und will nun seinerseits das Leben des Kaninchens retten.

Keine leichte Aufgabe, zumal beide nun vor dem Jäger fliehen müssen und das Kaninchen nur mit Tropf weiterkann ... Rührend findet der Wolf Lösungen, als dem Kaninchen das Fell ausgeht und es immer schwächer wird – aber der Jäger holt auf.

Ein vergnügliches und tröstliches Buch, in dem Komik und Tragik so dicht beieinander liegen wie im echten Leben, von Betroffenen ebenso zu lesen wie von Menschen, die einfach gut gemachte Graphic Novels lieben. Sehr beeindruckend! ■

STADTHALLEN WETZLAR
KONGRESS- UND KULTURZENTRUM

TARZAN

19.01.2024 | 20.00 Uhr
SOYOUNG YOON UND MARCIN SIKORSKI
Meisterkonzert für Violine und Klavier

21.01.2024 | 15.00 Uhr
TARZAN - DAS MUSICAL!
Das Highlight für die ganze Familie!

16.02.2024 | 20.00 Uhr
BIYON KATTILATHU
LEBE.LIEBE.LACHE

18.02.2024 | 18.00 Uhr
KIKERIKI THEATER
Die Watzmänner

01.03.2024 | 20.00 Uhr
RAMON CHORMANN
Lauter Experte!

21.03.2024 | 20.00 Uhr
THE 12 TENORS
Music of the world tour

17.04.2024 | 16.00 Uhr
WETZLARER HERZSEMINAR
Infoveranstaltung für Patienten, Angehörige und Interessierte

05.05.2024 | 18.00 Uhr
BEGGE PEDER
Neues und Gebrauchtes!

08.06.2024 | 20.00 Uhr
MEHR NUTTEN, MEHR KOKS- SCHEISS' AUF DIE ERDBEEREN
mit Mary Roos und Wolfgang Trepper

(Änderungen vorbehalten)

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

Unterstützung für die Kinder in der Region

Ein Name, viele Vereine – achten Sie auf Hessen e.V.!

Der Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e. V. (ASK) ist eine freie und gemeinnützige Einrichtung der Jugendhilfe. Der Verein ist Träger von zwei pädagogisch-therapeutischen Einrichtungen in Hanau und Wetzlar.

Die Arbeit des ASK Hanau begann 1968, die des ASK Wetzlar 1981 mit der Eröffnung der ersten Familiengruppen. Im Laufe der Jahre wurden diese durch Wohngruppen, teilstationäre und ambulante Hilfen sowie die Methode der Multifamilientherapie ergänzt.

In den Familien- und Wohngruppen leben meist traumatisierte junge Menschen mit Missbrauchs- und/oder Gewalterfahrungen, die entwicklungsbedingt ein hohes Maß an Beziehungskontinuität und Geborgenheit benötigen.

Der Name Albert Schweitzers und der Begriff „Kinderdorf“ ist in Deutschland weit verbreitet und führt somit häufig zu Verwechslungen. Allein im Bundesgebiet gibt es 12 Albert-Schweitzer-Kinderdörfer und -Familienwerke. Hinzu kommt der Albert-Schweitzer-Verband mit Sitz in Berlin, der einige dieser Kinderdörfer und Familienwerke in einer Kooperative vereint.

Als Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e. V. sind wir mit unseren beiden Standorten in Hanau und Wetzlar kein Mitglied dieses Verbandes und somit eigenständig organisiert und unabhängig in Deutschland.

Zum größten Teil finanziert sich die Arbeit des Vereins über Entgelte der Jugendämter. Diese decken zwar die täglich anfallenden Kosten, orientieren sich jedoch lediglich an den existenziell notwendigen Bedürfnissen



der Kinder und Jugendlichen. Darüberhinausgehende Kosten für persönlichkeitsfördernde Freizeitaktivitäten im sportlichen und kreativen Bereich (Sportvereine, musikalische Förderung, Kunstprojekte), die Entwicklung neuer Konzepte, ebenso wie die Instandhaltung unserer Häuser sowie des Außengeländes mit Spielplätzen u. v. m. können nur über Spenden realisiert werden.

Regelmäßig erreichen uns Nachrichten über den Erhalt von unerwünschten Spendenaufrufen in verschiedensten Formen. Seien es Telefonanrufe oder Postwurfsendungen mit kleinen Präsenten. Diese kommen in den meisten Fällen jedoch nicht von uns. Leider passiert es daher viel zu oft, dass uns zuge dachte Spenden von Förderinnen und Förderern aus der Region nicht in den hessischen Kinderdörfern erreichen.

Wenn Sie die Arbeit des Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e. V. unterstützen möchten, um somit die Kinder der Region auf ihrem nicht immer leichten Lebensweg zu begleiten, achten Sie bei Ihrer Spendentätigkeit auf allen Formularen und Briefen zukünftig immer auf den Zusatz „Hessen e.V.“.

Nähere Informationen stehen Ihnen auf unserer Homepage unter www.ask-hessen.de zur Verfügung. Gerne senden wir Ihnen auch weiteres Informationsmaterial auf dem Postweg zu.

Darüber hinaus freuen wir uns, wenn Sie einen Besuchstermin bei uns im Kinderdorf vereinbaren, um sich einen persönlichen Eindruck von der Einrichtung zu machen. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht! ■

Susanne Högler, Leitung Öffentlichkeitsarbeit,
Sponsoring, Mitglieder- und Spenderbetreuung,
ASK Hessen e.V., Hanau und Wetzlar
Stoppelberger Hohl 92-98, 35578 Wetzlar
Tel.: 06441 7805-30, Mobil: 0175 571-5917
Mail: s.hoegler@ask-wetzlar.de

mg^o 360



Wir sind
mg^o 360
Zielgruppenerreicher

mg360 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

enwag unterstützt Herzenswunsch-Krankenvagen der Malteser mit 4.000 €

Die enwag ist im Raum Wetzlar als Energie-Dienstleistungsunternehmen bekannt. Jedes Jahr unterstützt das Unternehmen zahlreiche gemeinnützige Projekte in der Region Mittelhessen. Dieses Jahr freut sich das Team des Herzenswunsch-Krankenvagens (HWK) der Malteser Wetzlar/Lahn-Dill über eine Zuwendung in Höhe von 4.000 €.

Die Ehrenamtlichen können dank der Unterstützung noch besser ihr Ziel verfolgen: Menschen, die sich am Lebensende befinden, einen Herzenswunsch zu erfüllen. „Mit dem HWK fördern wir in diesem Jahr ein tolles Projekt, was gerade den Menschen zu

Gute kommt, welche von unseren sonstigen Maßnahmen aufgrund Ihrer Lebenssituation nicht mehr profitieren können.“, erklärt Dr. Berndt Hartmann, Geschäftsführer der enwag.

Suche nach einem neuen Fahrzeug

Der HWK der Malteser Wetzlar/Lahn-Dill konnte letztes Jahr seinen Betrieb aufnehmen. Das Team aus ehrenamtlichen Sanitätern, Krankenpflegern und Ärzten konnte seitdem schon mehrere Wünsche erfüllen.

Auf Grund der besonderen Bedürfnisse der Gäste, sind die Malteser aktuell auf der Suche



v.l. Stefan Seißler, Sylke Trense, Manuela Jakob und Dr. Berndt Hartmann bei der Übergabe des Spendenschecks. Mit einer Spendensumme von 4.000 € unterstützt die enwag den Herzenswunsch-Krankenvagen der Malteser. Foto: Susanne Dinges, enwag

nach einem neuen, geeigneten Fahrzeug für den Dienst. „Viele Menschen sind am Lebensende nicht mehr mobil“, so Manuela Jakob, Koordinatorin des HWK in Wetzlar. „Die Gäste sind dann auf einen Transport im Rollstuhl bzw. liegend angewiesen“, erklärt sie weiter. So sei ein speziell angepasstes Fahrzeug von enormer Wichtigkeit.

Die Erfüllung der Wünsche ist für den Gast kostenlos

„Spenden wie die der enwag haben eine hohe Bedeutung für unsere Arbeit, denn die Erfüllung der Wünsche soll für unsere Gäste kostenfrei erfolgen. Die Fahrkosten sowie weitere vor Ort anfallende Kosten – nicht zuletzt das gesuchte Fahrzeug – werden komplett aus Spenden- und Vereingeldern finanziert“, so Jakob.

Die enwag verzichtet seit einigen Jahren auf persönliche Weihnachtsgeschenke an Geschäftskunden und Partner und spendet diesen Betrag stattdessen für den guten Zweck. So könne man gleichzeitig einen Beitrag für die Umwelt leisten, indem Müll reduziert werde sowie soziale Projekte in der Region gefördert werden.

„Als regionales Unternehmen ist es uns ein Anliegen, die Lebensbedingungen vor Ort aktiv mitzugestalten“, so Stefan Seißler, Bereichsleiter Markt der enwag.

Seit vielen Jahren engagiert sich der Energiedienstleister für Vereine und Initiativen aus der Region. Regelmäßig unterstützt die enwag beispielsweise die Eisbahn vor dem Dom oder die Wetzlarer Festspiele. ■

Wenn Sie jemanden kennen, dem die Malteser Wetzlar/Lahn-Dill einen Herzenswunsch erfüllen könnten oder jemanden, der dieses Angebot finanziell unterstützen möchte, finden Sie weitere Informationen auf www.malteser-wetzlar.de/herzenswunsch



**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.

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.

„Reisen mit Service“

das Deutsche Rote Kreuz Dillkreis bietet Reisen für Senioren an



Unsere attraktiven Reiseziele haben wir nach den Bedürfnissen älterer Menschen ausgesucht. Auf dem Programm stehen in diesem Jahr Reisen nach Bad Rothenfelde, Bad Wörishofen, Bad Holzhausen, Borkum und Bad Kissingen.

Seniorenreisen des Roten Kreuzes sind für Menschen gedacht, die in der Sicherheit und Gemeinschaft einer Gruppe verreisen möchten oder sich aufgrund altersbedingter Einschränkungen eine Reise alleine nicht mehr zutrauen. Voraussetzung für eine

Teilnahme ist, dass Sie reisefähig und nicht pflegebedürftig sind. Eine Mitgliedschaft im Roten Kreuz ist nicht erforderlich.

Wir übernehmen die komplette Organisation – Anreise (im modernen Reisebus), Unterkunft und Verpflegung. Begleitet werden Sie von zwei engagierten und qualifizierten Reisebegleitern die

sich vor Ort dafür einsetzen, dass Sie sicher und gut betreut einen erholsamen Urlaub verbringen können. Es werden Ausflüge und verschiedene Aktivitäten angeboten – Geselligkeit und Gemeinschaft stehen bei unseren Reisen im Vordergrund. Unsere Reisebegleiter haben immer ein offenes Ohr für Sie und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. ■

Auf unserer Homepage können Sie sich über die aktuellen Reiseangebote informieren, einen Reiseprospekt für 2024 anfordern oder Sie rufen uns einfach an.

Wir beraten Sie gerne.

Wir würden uns freuen, Teil Ihrer schönen Erinnerungen an eine Urlaubsreise mit dem DRK zu sein.

Kontakt: Tanja Georg Seniorenreisen, 02771 303 - 312
E-Mail: tanja.georg@drk-dillenburg.de
Homepage: www.drk-dillenburg.de



Seniorenwohn- und Pflegezentrum Haus Solmsbachtal in Waldsolms-Brandobberndorf

Wir bieten Ihnen:

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

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne unter:

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

int-bsw
Internationales
Bildungs- und
Sozialwerk gGmbH

Covid-Auffrischimpfung

Viele Menschen stellen sich zur Zeit die Frage, ob sie eine Auffrischimpfung gegenüber Covid vornehmen lassen sollen oder nicht. Auch ob diese Impfung zusammen mit einer Grippeimpfung erfolgen kann oder gar, ob es einen Kombinationsimpfstoff gibt.

Maßgeblich für die Bundesrepublik Deutschland hinsichtlich Impfungen sind die wissenschaftlich basierten. Die ständige Impfkommission empfiehlt allen Personen eine Basisimpfung ab 18 Jahren in Hinblick auf Covid. Diese besteht aus 3 Antigenkontakten (Impfung oder Infektion aber mit mindestens 2 Impfstoffdosen).

Darüber hinaus wird folgenden Personen eine Auffrischimpfung empfohlen:

- Bewohner und Bewohnerinnen in Einrichtungen der Pflege mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf

- Personal in medizinischen Einrichtungen und in der Pflege
- Personen > 60 Jahre
- Personen mit erhöhtem Risiko und dazu gehören z.B.:
 - chronische Erkrankungen der Atmungsorgane
 - chronische Herz-Kreislauf-erkrankungen
 - Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
 - Adipositas
 - Personen mit angeborener/erworbener Immundefizienz
 - Personen mit neoplastischen Krankheiten - Krebs - sowie Familienangehörige oder enge Kontaktpersonen von Personen, bei denen keine schützende Immunantwort erzielt wird.

Gesunden Erwachsenen < 60 Jahren sowie Schwangeren wird derzeit keine Auffrischimpfung empfohlen.

Eine Auffrischimpfung ist nicht notwendig, wenn in den letzten 12 Monaten eine Corona Infektion nachgewiesen worden ist.

Für die Auffrischimpfung stehen weiterhin mehrere Präparate zur Auswahl, meisten kommt der an die neue Variante angepasste Impfstoff von Biontech zum Einsatz. Hinsichtlich der Impfungen und Impfpfehlungen nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt oder Apotheker auf.

Einen Kombinationsimpfstoff Corona und Grippe gibt es nicht. Dabei handelt sich um zwei verschiedene Impfungen. Prinzipiell kann sogar parallel gegen Influenza, Pneumokokken und Corona geimpft werden. Es besteht keine Impfverpflichtung und es bestehen auch keine Vor-



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

züge nach erfolgter Impfung. Sämtliche gesetzlichen Regelungen in Hinblick auf Covid sind außer Kraft gesetzt. Weiterhin machen natürlich wie bei jeder Erkältungskrankheit die AHA Regeln Sinn, um sich vor Ansteckung zu schützen: Abstand halten, Hygiene beachten, Atemschutz bei Bedarf und regelmäßiges Lüften. ■

ATOS

Neue Komfortstation in der ATOS Orthopädischen Klinik Braunfels

Die ATOS Orthopädische Klinik Braunfels bietet seit dem 13.02.2023 medizinische Spitzenversorgung in einem anspruchsvollen Ambiente auf der neu eröffneten Komfortstation im 3. Obergeschoss.

Im Rahmen einer umfangreichen Renovierungsphase der Gesamtklinik wurde die ehemalige Station 3b/c mit deutlich vergrößerten und eleganten Patientenzimmern sowie Aufenthaltsräumen ausgestattet. Diese Station mit Hotelcharakter wurde zum Wohl unserer Patienten geschaffen.

ORTHOPÄDISCHE KLINIK
BRAUNFELS



Wir sind gern für Sie da!
Rufen Sie uns an unter
T +49 (0)6442 939 - 0 oder
vereinbaren Sie ganz bequem
einen Termin online.
www.atos-kliniken.com/de/braunfels



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

Plötzlich Pflegefall – Und nun?

Tipps, wie man vorgeht und wo Hilfe zu bekommen ist

Oft geht es schnell: Ein Oberschenkelhalsbruch, ein Unfall oder eine Krankheit führen dazu, dass ein Mensch sofort Hilfe im Alltag benötigt, gar in einem Pflegeheim betreut werden muss. Das kann auch jungen Menschen passieren.

Hilfe von Angehörigen bei der Organisation ist da unbezahlbar. Aber wie geht man vor, um schnelle und gute Unterstützung zu erhalten? Das weiß die Debeka, der größte private Pflegeversicherer in Deutschland.

Wie sind die ersten Schritte?

Nicht selten geht es direkt aus dem Krankenhaus in die Pflegebedürftigkeit. Dort ist meist der Sozialdienst eine erste Anlaufstelle für Fragen. Auf jeden Fall sollte man möglichst schnell Kontakt mit der zuständigen Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung aufnehmen, um einen Antrag auf Leistun-

gen zu stellen. Diese vermitteln innerhalb von zwei Wochen eine Pflegeberatung. Bei der privaten Pflegeversicherung erfolgt die Beratung über compass (www.compass-pflegeberatung.de). In vielen Fällen sind die Betroffenen selbst überfordert und Angehörige müssen bei der Organisation helfen.

Begutachtungstermin vorbereiten

Im Auftrag des Pflegeversicherers prüft in der Regel der Medizinische Dienst in einem persönlichen Termin den Umfang der Pflegebedürftigkeit. Es ist ratsam, sich auf diesen Termin vorher gut vorzubereiten, denn dabei stellt ein Gutachter den Pflegegrad fest. Und nach dem richtet sich, wie viel die Pflegeversicherung zahlt. Also schon vor dem Termin in Ruhe mit Vertrauenspersonen den erforderlichen Fragebogen über Beschwerden, noch vorhandene Fähigkeiten und



Hilfe von Angehörigen ist im Pflegefall unbezahlbar. Eine Pflegezusatzversicherung schafft finanzielle Freiräume. Foto: Debeka/AdobeStock

Defizite in sechs Lebensbereichen ausfüllen. Den Fragebogen und weitere nützliche Informationen, was zu tun ist, wenn der Pflegefall eintritt, gibt es unter: www.debeka.de/pflegeinfos

Pflegehilfsmittel und Umbaumaßnahmen ansprechen

Beim Begutachtungstermin bereits nach benötigten Pflegehilfsmitteln fragen, z. B. Handschuhen, Inkontinenzartikeln oder technischen Hilfsmitteln wie Badewannenlifter oder Pflegebetten. Auch erforderliche Umbaumaßnahmen, z. B. bodengleiche Dusche oder Türverbreiterungen für den Rollstuhl ansprechen.

Organisation der Hilfe

Steht der Pflegegrad fest, ist auch klar, wie viel Geld es aus der Pflegekasse gibt. Angehörige müssen nun überlegen, welche Art von Hilfe im Alltag etwa im

familiären Rahmen und mit Pflegediensten leistbar ist. Ist die Versorgung zu Hause möglich? Wenn zum Beispiel ein Umzug ins Pflegeheim nötig ist, bleibt immer ein Eigenanteil, der aus eigener Tasche zu zahlen ist. Der kann mehr als 2.000 Euro betragen – bei Pflegerad 1 sogar deutlich mehr. Reichen die finanziellen Mittel für die Finanzierung der benötigten Unterstützung im Alltag nicht aus, muss gegebenenfalls Sozialhilfe beantragt werden.

Wie finanzielle Engpässe vermeiden?

Die gesetzliche Pflegeversicherung deckt nur den Grundbedarf. Zuzahlungen sind die Regel. Wer eine private Pflegezusatzversicherung abschließt, kann im Pflegefall über mehr Geld verfügen. So können eigene Wünsche, wie man betreut werden möchte, eher berücksichtigt werden. ■

Mehr Informationen zur privaten Pflegeversicherung erhalten Interessierte im Debeka-Servicebüro Wetzlar
Hausertorstraße 46, 35578 Wetzlar
Telefon (06441) 47751 oder unter www.debeka.de



Der Werksärztliche Dienst Wetzlar e.V.

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

Dies umfasst notwendige

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

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

Kardiologie und Herzchirurgie

Aktuelle Trends, bewährte Strategien praxisnah dargestellt

Im Dezember fand zum 5. Mal in Folge der Herztag am „Herz-Kreislauf-Zentrum Rotenburg“ (HKZ) als Fortsetzung des TREMPA-Treffens (Treffen ehemaliger Patienten des HKZ) statt.

In 4 Themenkreisen wurden die Durchblutungsstörungen des Herzmuskels, Rhythmusstörungen des Herzens und Methoden der Behandlung von Herzklappenkrankungen sowie der Herzleistungsschwäche besprochen.

Eingeladen hatten der neue Chefarzt für Herzchirurgie am HKZ PD Dr. med. Mahmoud Diab und der Chefarzt der Kardiologie Prof. Dr. med. Holger Neff. Allein mit dieser hochkarätigen Besetzung des Symposium Vorstandes mit je einem renommierten Vertreter aus der Herzchirurgie und der Kardiologie wurde gezeigt, dass moderne Herzmedizin am besten aus der Synthese von beiden Fachgebieten funktioniert.

Den Patienten mit Erkrankungen des Herzens interessiert letztendlich nur, dass ihm langfristig effizient geholfen wird, egal aus welchem Fachgebiet die angewendete Methode stammt.

Fakten und Ergebnisse des Symposiums

Herzinfarkt und Angina pectoris, die durch Einengung oder Verschluss der Herzkranzgefäße entstehen, können wie bekannt, mittels Herzkatheter oder Bypass Operationen behandelt werden.

Auch der kombinierte Einsatz von Ballon Dilatation, Stents und Bypass Anlage ist möglich. Entscheidend ist, dass das Behandlungskonzept auf exakter Darstellung der anatomischen und funktionellen Gegebenheiten des Herzkranzgefäß Systems der Patienten basiert.

Heute kann man bei der Untersuchung der Herzkranzgefäße nicht nur den Grad der Einengung der erkrankten Gefäßabschnitte, sondern auch deren Durchflusskapazität messen. Das ist eine Voraussetzung für ein auf den Patienten zugeschnittenes Behandlungskonzept.

In diesem Zusammenhang war der mit Spannung erwartete Vortrag des neuen herzchirurgischen Chefarztes am HKZ, der die modernen Konzepte in der Bypass Chirurgie vorstellte, ein voller Erfolg.

In der kurzen Zeit seit Amtsübernahme knüpfte er mit überragendem Erfolg an die Alleinstellungsmerkmale des HKZ Rotenburg an. Die operativen und Katheter gestützten Behandlungsmöglichkeiten bei Herzklappen Erkrankungen bildeten den nächsten Schwerpunkt.

Es ist heute möglich, nicht nur die Aortenklappe, sondern auch die Mitralklappe und die Trikuspidalklappe mit Katheter Verfahren unter Vermeidung der Eröffnung des Brustkorbes zu behandeln.

Voraussetzung auch hier ist eine exakte Diagnostik mit modernen bildgebenden Verfahren und davon abgeleitet die Entwicklung eines auf den Patienten zugeschnittenen individuellen Konzeptes.

Abgerundet wurde die Veranstaltung mit der Vorstellung bewährter und neuer Strategien in der Diagnostik und Behandlung von Herzrhythmusstörungen, sowie Behandlungsmöglichkeiten von Stoffwechselstörungen, die zu Herzkreislauf Erkrankungen führen.

Frau Dr. Aßmus und Herr Dr. Richter aus Gießen, sowie Dr. Plücker aus Bad Hersfeld stellten in verständlicher Form medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten bei Herzleistungsschwäche vor. All den Behandlungsstrategien gemeinsam ist, sie müssen auf den Patienten zugeschnitten sein, möglichst rasch und konsequent angewendet und in der Folgezeit begleitet werden. Äußerst angenehm war die kollegiale Atmosphäre zwischen den Vertretern aller Fachgebiete mit der Zielstellung noch besser als bisher zum Wohle der Patienten zu interagieren. ■



Prof. Dr. med. Jürgen Graff

Herzchirurg, Facharzt für Allgemein Chirurgie
Herz-Kreislauf-Zentrum
Rotenburg



Voller Energie in die Zukunft.

Mit dem Einsatz von heute.

Gemeinsam Energie in die Zukunft stecken und heute einen Beitrag für morgen leisten. Nachhaltigkeit ist für uns nicht nur ein Trend, sondern eine Herzensangelegenheit. Lassen Sie uns zusammen nachhaltig sein.
Mehr Informationen auf sparkasse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Dillenburg

Die „guten“ Vorsätze – Alle Jahre wieder

Wer kennt sie nicht „unsere“ Vorsätze? Im nächsten Jahr geht es los mit zum Beispiel: Ich treibe mehr Sport, trinke weniger Alkohol, höre mit dem Rauchen auf, ärgere mich weniger, etc...

Es ist gut Pläne und Ziele zu haben und positiv in die Zukunft zu schauen. Hier in diesem Zusammenhang bedeutet dies, man hat sich Gedanken gemacht, sein Verhalten reflektiert und fasst eine Änderung ins Auge.

Dazu ein paar Tipps wie es möglich sein kann, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen:

1. Bitte nur Vorsätze wählen, die sie wirklich selbst möchten und nicht nur um das Gewissen zu beruhigen
2. Wie und wann sollen die Vorsätze umgesetzt werden?
3. Sind die Vorsätze realistisch umsetzbar?
4. In kleinen Schritten vorgehen
5. Was mache ich bei Versuchungen? Wie widerstehe ich diesen?
6. Schreiben sie die Vorteile der Vorsätze auf und benennen Sie die gewünschte Veränderung
7. Nehmen Sie sich nicht zu viele Vorsätze auf einmal vor
8. Loben Sie sich selbst!

Vielleicht ist dieser kleine Auszug hilfreich für Sie um 2024 ihre Vorsätze zu erreichen. Ich drücke jedenfalls die Daumen. P.S. Sie brauchen nicht unbedingt den 31.12. um Verände-

rungen anzugehen. Sie können sofort durchstarten, wenn Sie das möchten.

Mit bestem Gruß
U. Seiler-Puchmelter ■



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

1. MESSE „sicher & gesund“ 5. und 6. April 2024, Stadthalle Wetzlar

Oktober-Gewinn ging nach Herborn



Florian Fehse, der als Mechatroniker bei der Herborner Pumpenfabrik arbeitet, war von seiner Großmutter auf das Preisrätsel aufmerksam gemacht worden. Er hat die richtige Lösung „Getreide“ herausgefunden und eingeschickt. Eine Lösung, die fast alle richtig hatten. Die Glücksfee war ihm hold. Aus den vielen Einsendungen wurde er als Gewinner gezogen.

Die Redaktion gratuliert ihm zu diesem Gewinn, denn vor Weihnachten kann man eine solche zusätzliche nicht erwartete „Gratifikation“ besonders gut gebrauchen. Mal schauen, wer das Januar-Preisrätsel gewinnt, bei dem der gleiche Preis – 500 Euro in bar – zu gewinnen ist. In der April-Ausgabe werden wir den Gewinner bekanntgeben. ■

Anfang Dezember erreichte Florian Fehse aus Herborn die Nachricht, dass er der Gewinner des Preisrätsels des „Gesundheitskompass“ aus der Oktober-Ausgabe ist – Preisgeld 500 Euro in bar, die Florian Fehse kurz vor Weihnachten freudestrahlend in Empfang nehmen konnte.

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



IMPRESSUM
Nr. 1 / Januar 2024

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

Herausgeber: Angela Irmer
V.i.S.d.P. Hans-Jürgen Irmer
c/o Redaktion GesundheitsKompass
Blankenfeld 47, 35578 Wetzlar

Telefon: 06441-97170, Fax 06441-76612
Internet: www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich / 27. 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 1.1.2024
Fotos: Selected by Freepik & Fotolia.

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

Liebe Leserinnen und Leser,

ein frohes neues Jahr für Sie und Ihre Liebsten wünscht Ihnen die Redaktion des GesundheitsKompass!

Wir hoffen, dass Sie das Jahr 2023 gesund und in guter Stimmung beschließen konnten und nun mit Zuversicht allem entgegensehen, was das neue Jahr so an Herausforderungen mit sich bringen wird.

Kinder (und Junggebliebene) hoffen natürlich erstmal auf viel Schnee zum Jahresanfang – Autofahrer eher nicht. Immer vorausgesetzt, man hat keine dringenden Termine, kann eine weiße ausgedehnte Winterlandschaft je nach Kondition und Vorlieben zum Wandern, Spaziergehen, Rodeln, Skilaufen

oder Schneemannbauen einladen. Aber mit Schnee kann man noch weitere lustige Aktivitäten gestalten. Für eine der beliebtesten ist dies seit ca. dem Jahr 1400 belegt. Heutzutage gibt es sogar Weltmeisterschaften, man kann in Teams spielen, oder nur zu zweit (auch eine Singlevariante ist möglich), sogar in das Programm von Spielekonsolen hat sie Einzug gehalten.

Das benötigte Rohmaterial wird aus möglichst frischem und etwas „pappigen“ Schnee geformt – und ist gleichzeitig das Lösungswort dieses GesundheitsKompass-Rätsels. Steine oder Eis hinzuzufügen ist nicht nur unfair, sondern birgt auch eine große Verletzungsgefahr, also bitte immer nur



NEUE ANSCHRIFT!

Das Lösungswort schicken Sie bitte auf einer ausreichend frankierten Postkarte mit Ihrer **Adresse** und **Telefonnummer** an:

**Redaktion
GesundheitsKompass
Blankenfeld 47
35578 Wetzlar
per Fax: 06441-76612
oder per E-Mail an:
info@gesundheitskompass-
mittelhessen.de**

Einsendeschluss ist der **15. Februar 2024**, 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)

reinen Schnee verwenden und schon kann es losgehen. Warm eingepackt und die wenigen Stunden Tageslicht im Winter ausnutzend, ist Bewegung an der frischen Luft auch für die Gesundheit sehr wertvoll. Oder doch zuerst bei einer heißen Tasse Tee, Kakao oder Kaffee das Rätsel lösen? Warum nicht, denn es lohnt sich, zu gewinnen gibt es 500 € in bar.

Die Redaktion wünscht viel Spaß beim Lösen des Rätsels und natürlich Glück bei der Auslosung.

Landkartenwerk	Titelheldin bei Jane Austen	bedauerlicher Weise	Wassermarder	nur wenig	Weggang von der Bühne	norwegische Hauptstadt	Empfindung: Gefühlsausdruck	Verkehrsmittel (Kurzwort)	Stil, Eleganz (französisch)	norddt.: kleines Küstenschiff	Notizbuch; Tagesordnung	
→						Gang nach Hause	→					
Honigwein	→	5	Seidengewebe	→	Grundform des Jazz	→	9	Stadt am Thüringer Wald		europäischer Strom	verärgert	
Leihwagen	→					ins Gedächtnis zurückrufen		hell klingen, surren	→			
→				1	nordwestdeutsche Region	Haremswächter			2	Abkürzung für rund		
indische Stadt (früherer Name)	Kirchenmusikinstrument	unterstützende Expertenrunde		ungleichmäßig rotieren (ugs.)				emotional aufgewühlt		ital. Mittelmeerinsel	7	
→						Stacheltier				sizilianischer Vulkan	schwedischer Filmstar (Greta)	lateinisch: Erde, Land
Dienststelle einer Behörde		Felsenklippe im Meer	Campingartikel	Vorname Laurels			4	griechischer Kriegsgott	Furchtgefühl			
anmutig, zierlich	→				Monatsname	Wundmal				griechische Göttin		
Nadelbaum, Taxus	→			frz. Physiker (André-Marie)				6	große Tür, Einfahrt			Ausruf des Erstaunens
→	10		altrömische Mondgöttin			8	sich rühren, leicht bewegen			chemisches Element		
Fußballmannschaft	sportlich in Form	→		berufl. Arbeit; Gefälligkeit					hawaiianischer Gruß			3

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ausgezeichnete Spezialisten – Ausgezeichnet für Ihre Gelenke

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

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



**Drei Standorte –
dreifache Kompetenz**



www.lahn-dill-kliniken.de