

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

111. AUSGABE

Beim Familienfest der Deutsch-Österreichischen Gesellschaft:
DAK sucht Fitteste Familie Hessens
16. August • 11–16 Uhr • Wetzlar/Finsterloh

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

- ❖ Sonnenbrand
- ❖ Reiseapotheke
- ❖ Prostatakrebs
- ❖ Osteoporose
- ❖ Gefahren der E-Zigarette
- ❖ Schnarchen
- ❖ Schlafstörungen
- ❖ Sodbrennen
- ❖ Patientenrecht
- ❖ Arthrose

Liebe Leser,

wenn Sie diese Ausgabe in Ihren Händen halten, sind es nur noch wenige Tage bis zum, von vielen herbeigesehnten Ferienbeginn,

der in der Regel gleichbedeutend ist für Freizeit, Genuss, Reisen, Erholung, schöne Gespräche, neue Eindrücke und vieles andere mehr.

Ich wünsche Ihnen im Namen der Redaktion eine in jeder Hinsicht erholsame und schöne Zeit, und zwar unabhängig davon, wo Sie diese verbringen.

Einige wird es in ferne Länder ziehen, andere bleiben in Europa oder in Deutschland. Viele ziehen es auch vor, ganz entspannt zu Hause die freie Zeit zu verbringen. Wo auch immer Sie Ihren Urlaub verbringen, kommen Sie gesund zurück.

Für alle, die die Sonne gerne nutzen, die gerne schwimmen gehen, ob in unseren wunderbaren Bädern im Lahn-Dill-Kreis, ob in hessischen Badeseen, Seen in Nord- oder Süddeutschland, haben unsere Experten wieder einige Tipps für Sie zusammengestellt, damit Sie gesund durch die Ferienzeit kommen. Das ist das Wichtigste. Genießen Sie diese entschleunigende Zeit, tanken Sie Kraft und erholen Sie sich einfach gut.

Herzliche Grüße
Ihr

Hans-Jürgen Irmer
Hans-Jürgen Irmer



Hans-Jürgen Irmer



GERTRUDIS KLINIK BISKIRCHEN Neurologische Fachklinik für Parkinson und Bewegungsstörungen

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

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



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

BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET



parkinson.de



facebook.de

GESUNDHEIT

Seite

❖ Sommer, Sonne, Sonnenbrand	4-5
❖ Wasser – Lebenselixier statt Durstlöcher	15
❖ Entspannt gehen mit den Puzzle-Einlagen	17
❖ Prostatakrebs	19-20
❖ Osteoporose – Die stille Gefahr für unsere Knochen	21-22
❖ Gesundheitliche Gefahren der E-Zigarette	23
❖ Cannabis und Darmkrebs	24
❖ Carotisstenose und Schlaganfall: Therapieoptionen und Prävention	25
❖ Wegweisend in der Krebsbehandlung	28
❖ „Spritze ins Auge“ – sinnvoll oder nicht?	29-30
❖ Sehstörungen bei Parkinson	31-33
❖ Schnarchen – Nervige Angewohnheit oder Lebensbedrohlich?	36
❖ Schlafstörungen mit der TCM behandeln	37-38
❖ Natürliche Hilfe bei Sodbrennen	41
❖ Adipositas und die Zuckererkrankung	42
❖ Wie gesund ist Kaffee wirklich?	43-44
❖ 100 Jahre Berufskrankheiten	45
❖ Behandlung für Körper und Psyche	47
❖ Was hinter dem Grauen Star steckt und welche Linsen neue Klarheit bringen	49
❖ Arthrose und Johann Lafer!	51
❖ Individuelle Kompressionstherapie bei Lymph- und Venenerkrankungen:	52

FREIZEITGESTALTUNG

❖ Reiseapotheke: So individuell wie die Reise selbst!	6-7
❖ Genießen Sie unsere Schwimmbäder im Kreis!	8-9
❖ „Tour de DAK“ – Familien-Radwettbewerb	13
❖ Der DRK Hausnotruf – Sicherheit zur Urlaubszeit	16
❖ Konzert mit dem Leipziger Philharmonie-Orchester in der Stadthalle Wetzlar	24
❖ Beweg dich!	56-57
❖ GesundheitsKompass Preisrätsel	63

INFORMATION

❖ Erschreckend! Mehr als 400 Badetode im Jahr 2024!	10-11
❖ Schwimmen zu können ist wichtig	12-13
❖ Mit gepflegten Füßen in den Sommer	14
❖ So lässt sich der Salzkonsum senken	18
❖ Etoricoxib – ein entzündungshemmendes Schmerzmittel	26-27
❖ Ehrenamtliche Helfende für Malteser-Besuchsdienst gesucht	30
❖ Verstärkung für die Unfallchirurgie und Orthopädie – Dr. Denis Visser neu im Team	34
❖ Zertifizierte Golfklinik in Mittelhessen	35
❖ Professionelles Bleaching von Zähnen in der Zahnarztpraxis	39
❖ Patientenrecht in Deutschland: Ein Überblick	46
❖ Betriebliche Krankenversicherung	48
❖ DRK-Kreisverband Wetzlar mit neuer Hausnotruflösung auf der Überholspur	50
❖ Pflege verbindet Welten	53-54
❖ Kleine Gesten, die glücklich machen	55
❖ Tagespflege „Schöne Zeit“ e.V. spendet Infrarotkabine und Wellness-Auszeit	58
❖ Ein bleibendes Zeichen setzen, in Erinnerung bleiben	59
❖ Malteser Romwallfahrt für Menschen mit Behinderung	60
❖ Herzenswünsche erfüllt	61
❖ Sparkasse Wetzlar spendet 5.000 € an Malteser-Herzenswunsch-Krankswagen	62
❖ Leica-Camera ging nach Hohenahr	62



Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Endlich wird es wieder Sommer. Aber ...

Wir alle bemerken in den letzten Jahren, dass sich das Klima ändert. Die Winter werden wärmer, die Sommer heißer und trockener. Bereits jetzt müssen wir im Garten anfangen, uns um empfindliche Pflanzen zu kümmern, und künstlich Wässern. Wer in der Zukunft keine Zisterne im Garten hat, für den wird es teuer werden.

Dies sollte für uns eine Warnung sein. Hitze und Sonneneinstrahlung sind nicht nur für unsere Umwelt ein Problem. Eigentlich weiß das jede oder jeder. Zumindest jeder Mensch, der schon einmal einen Sonnenbrand hatte. Sonne ist nicht nur schön. Sie ist gefährlich.

Die Sonne gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Strahlungen ab, von denen wir nur das „sichtbare Licht“ sehen können. Die meisten Schädigungen der Haut werden durch UV-Strahlen verursacht, die wir nicht sehen können und unterschiedliche Wellenlängen haben (UV-A, UV-B, UV-C). Vor allem die UV-B und UV-C Strahlung wird beispielsweise sehr effektiv durch die unseren Planeten umgebende Ozon-schicht abgefiltert.

Die Ozonschicht wird durch das Sonnenlicht selbst gebildet. Mit energiereicher Strahlung werden 3 Sauerstoffmoleküle (O₂) zu 2 Ozonmolekülen umgebaut. Dies ist ein normaler Prozess,

der sich in einer hohen Schicht unserer Atmosphäre abspielt. Dort ist das Ozon keinesfalls schädlich, sondern der schon oben beschriebene Schutzfilter gegen das Sonnenlicht. Allerdings kann es an heißen Tagen auch in Bodennähe auftreten. Dort wirkt es dann als giftiges Gas, was z.B. Kopfschmerzen auslösen kann. Da es dort auch als Treibhausgas wirksam ist, trägt es zur Erderwärmung bei.

1974 wurden die schädlichen Auswirkungen von einigen in der Industrie benutzten und in Sprühflaschen enthaltenen Gasen auf die schützende Ozon-schicht festgestellt. Durch das Verbot der FCKW (Fluor-Chlor-Kohlen-Wasserstoff) vor vielen Jahren wurde die Zerstörung der Ozonschicht aufgehalten. Aufgrund der Langlebigkeit vieler Gase, die die Ozonschicht schädigen können, ist aber mit einer vollständigen Erholung des UV-Schutzes der Erde erst um die Mitte des Jahrhunderts zu rechnen.

Wenn die Ozonschicht eher ein genereller Schutz unseres gesamten Planeten ist, haben auch andere Faktoren wie Jahreszeit, Tageszeit oder der Standort erheblichen Einfluss auf die Intensität der Strahlung. So ist man im Sommer auf einem Berg oder in der Mittagszeit am Äquator deutlich gefährdeter als an einem Winterabend in Wetzlar. Wir müssen uns unbedingt schützen.

Die Zeit der Sonnenexposition sollte eingeschränkt werden. Das so genannte „Braten“ in der Sonne im Urlaub auf Mallorca, den kanarischen Inseln oder wo auch immer, ist zwar vielleicht angenehm und führt zu „toller Urlaubsbräune“, gesund ist es keinesfalls.



Dr. med. Thomas Friedrich-Hoster

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

Zwingend sind Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor. Und dies nicht nur einmal am Tag, sondern in regelmäßigen Abständen. Hat man einen Sonnenbrand, sind Lotionen zur Behandlung der Entzündungsreaktion der Haut angezeigt.

Auch das Tragen schützender Kleidung ist selbstverständlich sinnvoll. Ein Hut mit breiter Krempe ist besser als eine Kappe, da Gesicht und Ohren besser geschützt werden.

ACHTUNG – KINDER:

Wir tragen eine besondere Verantwortung für unsere Kinder. Häufige Sonnenexposition und Sonnenbrände im Kindesalter fördern die Entwicklung chronischer Sonnenschäden erheblich. Besonders muss auf die Entwicklung bösartiger Hautkrebsarten hingewiesen werden.

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

tiptop GROUP

Die **Schädigungen durch Sonne** können in akute Veränderungen und chronische Erkrankungen unterteilt werden.

Der **SONNENBRAND** ist die häufigste und wichtigste akute Schädigung unserer Haut durch die Sonne. Er entsteht durch UV-B Strahlung. Die Energie dieser Strahlung wird vor allem in den oberen Hautschichten absorbiert. Sie regt besondere Zellen der Haut zur Bildung von Melanin an, was zur Bräunung der Haut führt. Damit schützen wir uns dann selbst. Dunkelhäutige Menschen können schneller und mehr Melanin bilden und sind deswegen besser geschützt als hellhäutige.

Ist man ungeschützt der Sonne ausgesetzt bekommt man einen Sonnenbrand, der im Grunde nichts anderes ist als eine Art Verbrennung. Er kann in unterschiedlicher Schwere auftreten bis zur Blasenbildung. Die Haut schält sich häufig einige Tage nach dem Sonnenbrand, als ein Zeichen der Zerstörung, ab. Häufiger und schwerer Sonnenbrand erhöht das Risiko für chronische Sonnenschäden vor allem für Hautkrebs.

Zu den chronischen Schädigungen der Sonne gehört die **LICHTALTERUNG** der Haut. Sie ist ein Zeichen einer dauerhaften tiefergehenden Veränderung der elastischen Fasern. Sie wird eher durch UV-A Strahlung hervorgerufen, die grundsätzlich die tiefer gelegenen Schichten der Haut angreift und schädigt und zu dauerhaften Veränderungen führt. Die Haut wird faltig und zeigt vermehrt die so genannten Altersflecken. Auch Trockenheit und Schuppungen sind Zeichen einer chronischen Hautschädigung durch UV-Strahlung.

AKTINISCHE KERATOSEN sind feste Hautschuppungen, die sich rau anfühlen und durch Eincremen in der Regel nicht

verschwinden. Sie gehören zu den Vorstufen des weißen Hautkrebses. Die aktinischen Veränderungen treten direkt im Gebiet der Sonneneinstrahlung auf. Oft sind sie am Kopf, Glatze, Ohren zu finden. Jeder Mensch, der solche Hautveränderungen an sich feststellt, sollte sich zu einem Facharzt begeben, denn im Allgemeinen sind diese Veränderungen gut behandelbar.

WEISSER HAUTKREBS ist eine Folge direkter Sonneneinstrahlung und entsteht genau an diesen Stellen. Er beginnt mit einer aktinischen Keratose und geht dann in ein bösartiges Wachstum über. Das Plattenepithelkarzinom oder das „spinozelluläre“ Karzinom ist die zweithäufigste Hautkrebsart. Es wächst in tiefe Hautschichten ein und kann in einem fortgeschrittenen Stadium auch metastasieren.

Im Unterschied zu einer aktinischen Keratose ist der Hautkrebs größer und fester. Jede nicht heilende Hautveränderung sollte den Gedanken an einen weißen Hautkrebs auslösen. Die Erkrankung ist gut zu behandeln, sofern sie nicht weit fortgeschritten ist.

Es gibt einen weiteren Hautkrebs, der an den Stellen der Lichtexposition entsteht. Das **BASALZELLKARZINOM** ist der häufigste Hautkrebs weltweit. Im Unterschied zu dem Spinozellulären Karzinom wächst es nur in anderes Gewebe ein und führt beispielsweise zur Zerstörung eines Ohres oder der Nase. Aber es kommt nicht zur Metastasierung des Tumors.

Der übelste Vertreter der durch Sonnenstrahlen hervorgerufenen Krebstypen ist das **MALIGNE MELANOM**. Der so genannte „schwarze“ Hautkrebs. Er entsteht nicht an sonnenexponierter Haut, sondern irgendwo auf ansonsten völlig intakter Haut. Auch Auftreten

auf Schleimhaut (Mund) unter dem Finger- oder Zehennagel oder im Auge sind bekannt. Wodurch sich die Lokalisation bestimmt, ist nicht bekannt. Trotzdem ist nachgewiesen, dass die Sonnenexposition sein Auftreten begünstigt.

Bei den Melanomen unterscheidet man die Lentigo maligna (linsenförmig, flach, wie ein Fleck, nicht erhaben) das superfiziell spreitende (oberflächlich ausgedehntes, flach, erhaben, unregelmäßige Begrenzung) und das noduläre (knotig, dick, erhaben) Melanom. Im Gegensatz zu den anderen bösartigen Hautläsionen muss man beim Melanom schnell und sehr radikal handeln, denn es neigt zu einer sehr frühen Metastasierung in den ganzen Körper. Selbst kleine Melanome

können das. Aus diesem Grund sollte jeder seine Hautveränderungen selbst gut betrachten und beobachten oder es durch einen Partner tun lassen. Jede gefärbte Veränderung, die neu auftritt oder die sich verändert ist verdächtig und sollte untersucht werden.

Sonne ist schön. Sie tut uns allen gut und erfreut uns. Aber wir sollten uns gut schützen gegen die Auswirkungen der Strahlen. Gerade häufige Sonnenbrände vor allem im Kindesalter und der Jugend begünstigen das Risiko einer Hautkrebserkrankung erheblich.

Anzumerken bleibt noch, dass der Besuch von Sonnenstudios exakt die gleichen Veränderungen bewirkt wie die Sonne selbst. ■



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



Ob Vorsorge oder akute Augenprobleme; wir können zeitnah helfen! Wir kümmern uns um Ihre Augen, Sie genießen den Anblick der Welt!

OCULARIS.PRO ist Ihre neue Augenarztpraxis in der Spilburgstraße 5-7 in Wetzlar für Privatversicherte und Selbstzahler.





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

Reiseapotheke: So individuell wie die Reise selbst!

Ob Kurztrip oder Weltreise - Vorbereitung ist alles

Reisen bedeutet für viele: abschalten, auftanken, Neues erleben. Ob ein Wochenende an der Nordsee oder mehrere Wochen in Südostasien, ob allein, mit der Familie oder mit Vorerkrankung, der Urlaub sollte vor allem eines sein: unbeschwert. Während Reisen innerhalb Deutschlands medizinisch meist unkompliziert sind, gilt das für Auslandsaufenthalte nicht automatisch. Wer die freie Zeit richtig genießen möchte, sollte auch gesundheitlich gut vorsorgen. Denn Unvorhergesehenes kann überall passieren.

Eine gute Reiseapotheke beginnt mit den richtigen Fragen

Die passende Reiseapotheke ist kein Standardpaket, sondern sollte individuell zusammengestellt werden. Schon bei der Planung lohnt es sich, folgende Fragen zu klären:

Wer reist? (Kinder, ältere Menschen, chronisch Kranke?)

Wohin geht die Reise? (Tropen, Berge, Küstenregion?)

Wie wird gereist (Flugzeug, Auto, Backpacking?) und wie lange?

Zur Grundausstattung einer Reiseapotheke gehören:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Durchfall, Übelkeit, Verstopfung und Sodbrennen
- Medikamente gegen Erkältung (Halsschmerzen, Schnupfen, Husten)
- Verbandsmaterial, Wunddesinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe
- Produkte gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Digitales Fieberthermometer, Blasenpflaster, Pinzette

Anpassung an Ziel und Reiseform:

- Warme/tropische Regionen: Sonnenschutz und Insektenschutz
- Wander- oder Aktivurlaub: Kühsalben, Bandagen und schmerzlindernde Gele
- Tauchurlaub: Ohrentropfen (Vorbeugung von Gehörgangentzündungen)
- Flugreisen: abschwellendes Nasenspray (Druckausgleich)
- Regionen mit eingeschränkter Wasserqualität: Trinkwasserdesinfektionsmittel, Moskitonetz

Richtig packen, klug lagern!

Ins Handgepäck gehören Medikamente für die ersten Reisetage, kühlpflichtige Präparate (z. B. Insulin in einer Kühltasche), sowie Notfallmittel wie Asthmaspray, Allergiemedikamente, Nadeln und Betäubungsmittel.

Tip: Um bei Verlust oder Diebstahl gut abgesichert zu sein, empfiehlt es sich, Medikamente, falls möglich, auf Handgepäck und Koffer zu verteilen.

Wichtig: Nur den tatsächlichen Bedarf mitnehmen, idealerweise mit Reserve für ein paar zusätzliche Tage. Wer Vorerkrankungen hat (z. B. Diabetes, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc.), sollte ausreichend vorsorgen.

Originalverpackungen und Beipackzettel sollten mitgeführt werden, denn sie erleichtern die Identifikation beim Zoll und helfen im Notfall. Empfindliche Präparate, wie z.B. Zäpfchen können durch reisetauglichere Alternativen wie Tropfen oder Tabletten ersetzt werden.

Auf Vorschriften achten!

Für starke Schmerzmittel, Betäubungsmittel oder Injektionsmaterialien (z. B. bei Diabetes) ist in der Regel eine mehrsprachige ärztliche Bescheinigung erforderlich. Vor allem bei Reisen außerhalb der EU sollten sich Reisende rechtzeitig über die



Vanessa Teichmann

Apothekerin
Aartal-Apotheke
Herborn-Seelbach

Einfuhrbestimmungen des Ziellandes informieren, z. B. über das BfArM oder das Auswärtige Amt.

Vorerkrankungen? Doppelt gut planen!

Für Menschen mit Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Epilepsie, Herzproblemen etc. ist eine passende Reiseapotheke nicht nur hilfreich, sondern lebenswichtig!

Fehlen wichtige Medikamente, kann das im Ausland schnell kritisch werden. Ersatzpräparate sind oft schwer zu bekommen oder unterscheiden sich trotz gleichem Markennamen in ihrer Zusammensetzung.

Reiseimpfungen und Prophylaxe

Abhängig vom Reiseziel können Impfungen gegen Hepatitis A/B, Typhus, Tollwut oder Gelbfieber empfohlen oder sogar vorgeschrieben sein.

Beratung bieten Hausärzte, Tropeninstitute oder das Centrum für Reisemedizin (CRM). Auch eine Malariaprophylaxe kann, je nach Region, notwendig sein.



Familienurlaub und Reisen mit Kindern

Kinder benötigen eine speziell abgestimmte Reiseapotheke mit altersgerechten Dosierungen und passenden Arzneiformen. Nicht jede Form eignet sich für jede Reise: Säfte können auslaufen oder verderben und Zäpfchen sind bei Hitze kaum haltbar. Besser sind Alternativen wie Schmelztabletten, Tropfen oder Pulversticks. So bleibt auch unterwegs alles sicher dosierbar.

Wenn doch mal etwas fehlt

Viele Medikamente tragen im Ausland denselben Handelsnamen, enthalten aber mitunter andere Wirkstoffe. Deshalb

Wirkstoffnamen notieren, nicht nur Produktnamen. Noch besser ist es, alle wichtigen Präparate direkt aus Deutschland mitzubringen, vor allem bei Dauermedikation oder Notfallpräparaten. Ebenso sollten Dokumente wie Allergie- und/oder Notfallpässe (Deutsch/Englisch) sowie eine Liste mit deutschsprachigen Ärzt:innen im Reiseland (Info z. B. über das Auswärtige Amt) mitgeführt werden.

Reiseapotheke ersetzt keine Krankenversicherung

So gut eine Reiseapotheke auch ausgestattet ist, ersetzt sie keine Reisekrankenversicherung. Diese ist bei Auslandsreisen unverzichtbar, denn nur sie übernimmt im

Notfall ärztliche Behandlungen, Krankenhauskosten oder den Rücktransport nach Deutschland.

Individuelle Beratung – besser als auf Verdacht zu packen

Eine Reiseapotheke sollte immer zur Person und zur geplanten Reise passen und nicht einfach nach einer Standardliste zusammengestellt werden. Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten. Denn nicht jedes Medikament ist für jede Situation geeignet. Manche Wirkstoffe erfordern besondere Vorsicht oder eine genaue Einschätzung, ob sie zur eigenen gesundheitlichen Situation passen. Auch wer regelmäßig Medikamente

einnimmt oder unter chronischen Erkrankungen leidet, sollte mögliche Wechselwirkungen oder Einschränkungen im Blick haben. Fachlicher Rat hilft, Risiken zu vermeiden und die Reise unbeschwert zu genießen. Zudem wird das Thrombosierisiko bei langen Flugreisen oft unterschätzt. Ob Kompressionsstrümpfe ausreichen oder vorsorglich Medikamente nötig sind, sollte ärztlich abgeklärt werden.

Gut geplant heißt: weniger Sorgen, mehr Erholung

Nicht jede Situation auf Reisen ist vorhersehbar. Doch wer früh vorsorgt, schafft die besten Bedingungen für eine erholsame Auszeit. ■



Sie benötigen medizinische
Fachkräfte für Ihre
Einrichtung?
Wir finden für Sie das
passende Personal


CARE WITH CONCEPT
Fair-Transparent-Professionell

„WURZELN IN DER PFLEGE.
VISION FÜR DIE ZUKUNFT.“

Gut vorbereitet. Fair begleitet. Nachhaltig integriert.

Internationale Pflegekräfte für deutsche Kliniken – mit Konzept und Herz.

- 🟡 Über 350 erfolgreich integrierte Pflegekräfte in deutschen Kliniken
 - 🟡 Mehr als 600 qualifizierte Kandidat*innen aktuell in Vorbereitung
 - 🟡 Einsatzbereit innerhalb von 4–6 Wochen – von Einstellung bis Arbeitsbeginn
 - 🟡 Persönliche Begleitung durch ein Team mit eigener Berufserfahrung in Pflege und Integration
 - 🟡 Intensive Vorbereitung auf die Anerkennungsprüfung
 - 🟡 Unterstützung bei Anerkennung, Sprache, Wohnung und Familiennachzug
 - 🟡 Interkulturelle Seminare für Klinikteams – zur Vorbereitung auf internationale Pflegekräfte
- Vereinbaren Sie jetzt unverbindlich einen persönlichen Austausch mit uns – wir freuen uns auf das Gespräch.

Care with Concept GmbH

Libin George, selbst Intensivpfleger & Gründer

📍 Hauptstrasse 50, Asslar

🌐 www.carewithconcept.de

✉ info@carewithconcept.de

☎ +49 6440 749900



Genießen Sie unsere Schwimmbäder im Kreis!

Nicht jeder kann, nicht jeder will in den Sommerferien groß wegfahren. Er genießt lieber die Ruhe vor Ort, um vielleicht auch in unserem wunderschönen Lahn-Dill-Kreis die eine oder andere Erkundung zu machen. Wir haben nicht nur herrliche Ausflugsziele, die Sie alle kennen, sondern auch wunderbare Frei- und Hallenbäder, teils in privater Trägerschaft, teils in kommunaler Trägerschaft, deren Besuch sich auf alle Fälle lohnt.

Viele haben ihr „Lieblingsbad“, wogegen auch gar nichts einzuwenden ist. Aber vielleicht überlegen Sie einmal, probeweise ein anderes Bad zu besuchen.

Zu nennen sind hier das schöne Freibad von **Braunfels**, der Stauweiher in **Ewersbach** in der Gemeinde Dietzhölztal. Die Aquarena in **Dillenburg** ist leider noch nicht wiedereröffnet. Echte Alternativen sind das sehr schön gelegene Waldschwimm-

bad in **Oberscheld** oder das Freibad in **Niederscheld**, von fleißigen Aktiven ehrenamtlich getragen.

Seit Jahrzehnten bekannt ist das Haverhill-Bad in **Ehringshausen**. In **Eschenburg** gibt es das Freizeitbad mit Panoramablick, in **Siegbach** das einzige Naturerlebnisbad im Kreis, in **Sinn** das wunderschöne Waldschwimmbad, ebenfalls von einem Förderverein getragen.

Zu nennen ist das Hallen- und Freibad in **Solms**, das schön gelegene Freibad in **Waldsolms** oder das Europabad am Schulzentrum bzw. das Domblickbad in **Wetzlar**, das in Kürze wieder eröffnet wird.

Sie sehen, Alternativen gibt es reichlich. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude beim Besuch von einem dieser Schwimmbäder. ■



Freizeitbad Panorama Blick

GESUNDHEITS-DIENSTLEISTER

... vor Ort & jeden Tag!

www.freizeitbad-panoramablick.de




Schwimmbad Solms er Land

Öffnungszeiten Hallenbad:
 Dienstag bis Freitag: 14:30 – 20:30 Uhr
 Samstag: 11:00 – 17:00 Uhr
 Sonntag: 08:00 – 13:00 Uhr
 (dienstags ist das Schwimmen in der Zeit von 16:00 – 17:30 Uhr nur eingeschränkt möglich)



Öffnungszeiten Freibad:
 Montag bis Sonntag: 10:00 – 19:00 Uhr

Das umfangreiche Kursangebot entnehmen Sie unserer Website.



SOLMSER LAND
 Frei- und Hallenbad



FAMILIEN-SPORTBAD

WALDGIRMES

Das Familien-Sportbad Waldgirmes bietet:

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

FREIBAD BRAUNFELS



Nähere Infos auf unserer Homepage
www.braunfels.de/seite/d1/stadt/035:60:9854/-/Freibad.html

Badestelle Stauweiher (Dietzhölzetal)



große Liegewiese, familienfreundlich,
hervorragende Wasserqualität,
kostenlose Parkplätze, kein Eintritt, ...



Öffnungszeiten:
www.dietzhoelzta.de

Schwimmkurse für Kinder
immer Montags und Donnerstags
Hallenbad Lollar



**Schwimmschule
Mittelhessen**

powered by **AQUA
Sports**

Immer Montags und Donnerstags um 16 Uhr
Alle Informationen unter www.aqua-sports.net

Kontakt: Kristina & Uwe Hermann, Schubertstr. 12, 35440 Linden, Tel. 0171-4130940
Ladengeschäft: Brauhausstr. 49, 35452 Heuchelheim

SOMMER. SONNE. FREIBAD!



Bitte achten Sie auf die Einhaltung der Corona-Regeln!

Freibaden
macht Spaß

Weitere Informationen unter
www.wetzlar.de/schwimmbader



Erschreckend! Mehr als 400 Badetode im Jahr 2024!

Leichtsinn – Übermut – Überschätzung – fehlende Schwimmkenntnisse

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) berichtet, dass die Zahl der Opfer seit 2019 erstmals wieder über 400 angestiegen ist. Darunter befindet sich die erschreckende Zahl von 14 Kindern im Alter bis zu 10 Jahren. Es sind überwiegend (76%) männliche Ertrunkene und es sind Flüsse und Seen, in denen am häufigsten Menschen ertranken. In jedem einzelnen Fall wird nach dem schrecklichen Ereignis die Frage gestellt: „WARUM“.

Ursachen für Badetod oder Badeunfall mit Ertrinken

Der Unterschied besteht darin, dass ein **Badetod** durch plötz-

liches Versagen wichtiger Körperfunktionen eintritt, also ein „natürlicher“ Tod, der zufällig beim Schwimmen/Baden geschieht. Alle plötzlichen Erkrankungen mit Atem- oder Kreislaufstillstand, wie Hirnblutung, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörung mit Kammerflimmern und die Formen des Reflex Todes sind dafür verantwortlich. Der **Badeunfall durch Ertrinken** entsteht durch das „Einatmen des Wassers“ und die daraus folgende Blockade der Atemwege.

Besonderheit „Reflex Tod“ im Wasser

Um zu verhindern, dass reflexartig ein lebensbedrohlicher

Reizzustand entsteht, muss man die eigentlich altbekannten Baderegeln einhalten.

Ein Kehlkopfschock (Stimmritzenkrampf, Laryngospasmus) kann durch plötzliches Einwirken von kaltem Wasser auftreten, die Atmung wird verhindert. Ein **Schmerz- oder Kreislaufschock** kann durch einen „Bauchklatscher“ verursacht werden. Bei Trommelfelldefekten kann plötzlich Wasser in das Innenohr gelangen und einen **„Drehschwindel“** auslösen, der zur Orientierungslosigkeit und zum Reflex Tod im Wasser führt.

Zur Verhinderung der eingangs genannten Frage **„WARUM“**, müssen Regeln eingehalten werden. Die Erfahrung, den Reflex Tod im Wasser zu vermeiden, lehrt, niemals unangekühlt in das Wasser zu gehen oder zu springen. Der Bauchklatscher kann zum „Versacken“ des Blutes in den Gefäßen im Bauchraum führen. Aus diesem Zusammenhang erklärt sich die volkstümliche Anschauung, man solle bei „vollem Magen“ das Baden vermeiden.

Auch vorheriger Alkoholkonsum erhöht das Risiko eines Kreislaufschocks durch Erweiterung von Blutgefäßen und sollte daher vor dem Baden vermieden werden – unabhängig davon steigt nach Alkoholkonsum auch das Risiko des „normalen“ Ertrinkens (Badeunfall).

Schwimmen kann das Herz fit halten

Auffällig häufig tritt der Ertrinkungstod bei Älteren auf. Knapp jedes dritte Unfallopfer, dessen Alter bekannt ist, war älter als 70 Jahre, Ursache Herz-Kreislauf-Versagen.



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

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft empfiehlt angesichts der zunehmenden Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ein moderates Schwimmtraining, denn Schwimmen ist und bleibt gesund. Auch hier sei ausdrücklich betont, dass die Einhaltung der **Baderegeln** lebensnotwendig ist.

Generell gilt: Das Schwimmen sollte grundsätzlich nur in überwachten Bereichen, unter geschulter Badeaufsicht (Schwimmmeistern) stattfinden.

Die wichtigsten Tipps für die „Alten“: Gehen Sie langsam ins Wasser... verlassen Sie das Wasser langsam... verlassen Sie das Wasser mehrmals hintereinander (Pausen)... verbessern Sie Ihre Schwimmtechnik!

Besonders unfassbar und schwer zu ertragen, ist die Frage **„WARUM“**, wenn einem folgeschweren Sprung in unbekanntes Gewässer ein Genickbruch mit Querschnittslähmung oder sofortigem Tod folgte! **Leichtsinn und Übermut, was für eine Tragik!** ■

ZAHNÄRZTEEZENTRUM Hüttenberg

IMPLANTOLOGIE
ENDODONTIE
PARODONTOLOGIE
KIEFERGELENK THERAPIE
ALTERSZAHNHEILKUNDE
DENTAL HYGIENE
KINDERBEHANDLUNG

Wir sind für Sie da!

Dr. Volker Krauhausen
Catherine Hilbig (angestellte Zahnärztin)
Dr. Christian Rathe

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

Die DLRG nennt grundlegende Baderegeln:

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

Darüber hinaus sind gut gemeinte Badetips der DLRG wichtig für Nichtschwimmer und Schwimmer:

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

**AM BESTEN
NATÜRLICH!**

Ich trinke natürlich Mineralwasser, weil es ein echtes Naturprodukt ist – erfrischend, lecker und mit wichtigen Mineralstoffen.

Malaika Mihambo | Mineralwasser-Botschafterin
Welt- und Europameisterin im Weitsprung

Tag des Mineralwassers
am 7. Oktober 2025
www.mineralwasser.com

Ganz klar!
NATÜRLICHES MINERALWASSER

Schwimmen zu können ist wichtig



Ohne diese Fähigkeit sind Familienausflüge, Badeurlaube, Klassenfahrten, sowie viele Wassersportarten oftmals nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Ich möchte Ihnen gerne Informationen geben, wie man den Bewegungsraum Wasser erschließen kann. Gerade jetzt, kurz vor den Sommerferien, ist doch ein Sprung in das kühle Nass des Freibades oder eines offenen Gewässers besonders erfrischend.

Grundsätzlich lässt sich die Schwimmbildung in mehrere Stufen einteilen: **Wassergewöhnung – Wasserbewältigung – Schwimmfähigkeit – Wassersicherheit**

Wassergewöhnung

Mit frühzeitigem und **regelmäßigem Kontakt** zu und spielerischen Übungen im und am Wasser, z.B. in der Badewanne, sowie bei Besuchen im Schwimmbad kann bereits von Klein auf und lange vor dem ersten Schwimmkurs viel getan werden, damit Kinder das **Element Wasser** kennenlernen.

Bitte beachten Sie, dass in jeder Situation, in der Kinder mit, am und im Wasser spielen, eine **Beaufsichtigung des Kindes** erfolgen muss, da sich insbesondere Kleinkinder oftmals nicht selbst aus gefährlichen Situationen befreien können. Hinzu

kommt, dass kleine Kinder leise ertrinken. Es ist ein weit verbreiteter **Irrtum**, dass sie kräftig strampeln und sich wehren. Vermeiden Sie daher alles, was ihre **Aufmerksamkeit** stark beeinträchtigt (Smartphonennutzung, Medien, Kopfhörer, Telefonate, intensive Gespräche, ...) und widmen Sie sich voll ihrem Kind. Bei mehreren Kindern können Familienmitglieder und Bekannte bei Besuchen im Schwimmbad unterstützen.

Wasserbewältigung

Vielseitigkeit ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Schwimm-

ausbildung. Ein Kind, das sich nur „über Wasser halten kann“ ist **kein sicherer Schwimmer**. Es muss sich sicher im, am, unter und ins Wasser bewegen können. **Grundfertigkeiten** im Wasser sind z.B. **unter Wasser ausatmen und tauchen, gleiten, springen, rollen und drehen sowie sich antreiben und fortbewegen**. Dabei ist es z.B. wichtig, dass Kinder lernen ihre Augen unter Wasser zu öffnen, um sich zu orientieren. Deshalb ist in dieser Phase der Einsatz einer Schwimmbrille ungünstig.

Auch **Auftriebshilfen** (Schwimmflügel, Schwimmreifen, Schwimmgurte) ersetzen nicht die Beaufsichtigung. Ihr Kind soll lernen, sich auf seine eigenen Fähigkeiten zu verlassen, nicht auf die Auftriebshilfe.

Hat Ihr Kind sich mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht und weiß diese zu nutzen, dann – und erst dann – beginnen Sie mit dem gezielten **Erlernen einer Schwimm-**



Uwe Hermann

Vorsitzender der Deutschen Schwimmjugend

technik, um sich im Wasser sicher und gut (fort) zu bewegen. Dabei werden zunächst **Teilbewegungen und Grobformen** erlernt, erst nach und nach entwickeln sich diese zu den bekannten **Schwimmarten**.

Auch das Verhalten im Schwimmbad sowie die Baderegeln sollte ein Kind in diesem Zusammenhang spielerisch lernen.

Schwimmkurs

Die Teilnahme an einem Schwimmlern-Angebot eines **Sportvereins** oder einer **Schwimm-schule** trägt dazu bei, die Bewegungsfertigkeiten ihres Kindes im und unter Wasser zu schulen und letztendlich die **Schwimmfähigkeit** sicherzustellen.

Folgende **Kriterien** sollten Sie bei der **Auswahl** eines Anbieters beachten:

- Verhältnis Kursleitungen/Teilnehmende (max. 6-8 TN pro ÜL)
- Qualifikation der Kursleitungen und regelmäßige Fortbildungen
- Konzept für eine kindgerechte, spielerische Wassergewöhnung und Schwimmbildung
- Anzahl der Kurseinheiten (mind. 10-12), Möglichkeiten von Folgekursen oder Dauerangeboten
- Kenntnisse der Rettungsfähigkeit und Erste-Hilfe aller Kursleitungen
- Kinderschutz (z.B. geschulte Ansprechperson für Kinderschutz/Prävention sexualisierter Gewalt etc.)

Während der Kurszeit halten Sie sich möglichst nicht direkt am Becken auf. Ihr Kind wird dadurch abgelenkt und der Lernprozess gestört. Oftmals besteht die Möglichkeit z.B. hinter einer Glasscheibe, im Bistro oder ähnlichen Räumlichkeiten den Kurs ohne ablenkenden Einfluss auf die Kinder zu verbringen und dennoch zu verfolgen.

Schwimmfähigkeit

Um einen nachhaltigen Lernerfolg zu erzielen, sollte eine **regelmäßige Teilnahme** beim Schwimmkurs erfolgen (Ausnahme natürlich bei Erkrankung). Nutzen Sie zudem zusätzlich **öffentliche Badezeiten** im lokalen Hallen- oder Freibad, um gelernte Dinge zu vertiefen. Nutzen Sie dabei die Begrifflichkeiten und Übungen, die das Kind im Schwimmkurs lernt. Auch nach Beendigung

eines Schwimmlern-Angebotes sollten die zusätzlichen Besuche im Schwimmbad fortgeführt werden, denn das Seepferdchen-Abzeichen bedeutet noch lange keine sichere Schwimmfähigkeit. In **Folgekursen** können die Ausdauer und Streckenlänge erhöht, weitere Schwimmarten erlernt und ggf. weitere Abzeichen erlangt werden.

Als "Nachweis" der **sicheren Schwimmfähigkeit** gilt in Deutschland das **Deutsche**

Schwimmabzeichen in Bronze, der klassische „Freischwimmer“ wie es die „Baby-Boomer“ noch kennen.

Wassersicherheit

Nach der Schwimmfähigkeit rückt dann die Wassersicherheit in den Fokus. Zur Wassersicherheit gehört z.B. auch das Wissen über, das Einschätzen von und der Umgang mit Gefahren an Gewässern, insbesondere auch Seen, Flüssen und Meeren. Der

Umgang mit Wellen, Strömungen und Gezeiten, wechselnden Temperaturen und Wassertiefen, Schiffsverkehr und baulichen oder natürlichen Hindernissen muss genauso erlernt werden, wie das Schwimmen an sich.

Die eigenen Fähigkeiten, entsprechende Gefahren und unvorhergesehene (Not-)Situations einschätzen und ggf. geeignete Lösungswege finden zu können, zählt ebenso zur Wassersicherheit. ■

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de



FAMILIEN-RADWETTBEWERB

**„Tour de DAK“
gastiert beim „Familienfest
der Deutsch-Österreichischen
Gesellschaft“ in Wetzlar
am 16.8.25 von 11-16 Uhr**

Die DAK-Gesundheit sucht im Rahmen des „3. Familienfest der DÖG“, am 16.8. von 11-16 Uhr in Wetzlar/Finsterloh, die fitteste Familie aus Wetzlar und Umgebung.

Unter dem Motto „Tour de DAK“ ruft die Krankenkasse radfahrbegeisterte Familien zum Wettkampf auf. Dabei radeln Kinder und ihre Eltern jeweils 90 Sekunden mit hochwertigen Fahrrädern auf Rollen.

Auf einem großen Bildschirm werden dabei Strecke und gefahrene Kilometer übertragen.

Ziel ist es, als Familie die weiteste Entfernung zurückzulegen.

www.dak.de

1.650 €
Zuschuss für
gesundes
Aufwachsen.

DAK
**AKTIVBONUS
JUNIOR**

UNSER BONUSPROGRAMM FÜR
KINDER UND JUGENDLICHE

Für die Gesundheit Ihrer Familie:
WWW.DAK.DE/AKTIVBONUSJUNIOR

DAK-Gesundheit
Schützenstr. 4 - 8
35578 Wetzlar

Tel.: 06441 44594 0
Fax: 040 33470101353
service754500@
dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Mit gepflegten Füßen in den Sommer

Sommerzeit: Zeit der offenen Schuhe, Sandalen, barfußlaufen am Strand. Was kann ich tun, um die strapazierten Füße zu pflegen? Die richtige Pflege für die Haut ist wichtig! Viele Menschen verwechseln Hornhaut mit trockener Haut. Hornhaut sind verdickte, meist gelbliche Stellen am Fuß, oft an der Ferse, an den Zehenkuppen oder am Ballen der Großzehe.

Diese Stellen kann man regelmäßig mit Hornhautfeilen oder Bimssteinen bearbeiten. Aber bitte nicht zu viel, da der Fuß einen leichten Schutz benötigt. Sollte zu viel abgetragen werden fehlt dem Fuß der Schutz und er produziert vermehrt Hornhaut um das auszugleichen.

Am besten funktioniert das Entfernen der Hornhaut nach dem Duschen oder einem Fußbad. Wobei das Fußbad sollte nicht länger als 10 Minuten dauern und nicht zu heiß sein (36-40 Grad). Längeres Baden würde die Haut mehr auslaugen als pflegen. Der Zehenzwischenraum sollte immer sorgfältig getrocknet werden, da es sonst zu einer Pilzinfektion kommen kann.

Wichtig ist es, eine Fußpflegecreme zu nutzen. Da die Haut am Fuß dicker als am Rest des Körpers ist, und „normale“ Pflegeprodukte daher nicht gut eindringen können, wird die tägliche Verwendung spezieller Fußpflegecremes empfohlen. Das Bilden von neuer Hornhaut kann man teilweise durch adäqua-

tes Schuhwerk vermeiden. Die allseits so beliebten Gesundheitsschuhe z.B. haben einen erhöhten Rand an der Ferse. Dies führt zur Reibung- somit wiederum zur Hornhautbildung.

Auch bei trockener, schuppiger Haut kann man vorsichtig mit einer Hornhautfeile die abgestorbenen Hautschüppchen entfernen, damit anschließend die Pflege gut eindringen kann. Um eine adäquate Pflege zu finden, kann man sich an Podologen oder gut ausgebildete Fußpfleger wenden. Der Fuß- und Hautzustand wird analysiert und die richtige Pflege empfohlen.

Barfuß laufen im geschlossenen Schuh sollte man nicht nur im Sommer vermeiden. Der Fuß verliert im Laufe des Tages zwischen 150 und 250 ml. Körperflüssigkeit. Diese Flüssigkeit führt dazu, dass die Haut ohne schützende Socken aufquillt und im Schuh Reibung erzeugt wird. Das fördert wiederum Hornhaut-, Blasenbildung und Pilzinfektionen.

Aber auch Füße in offenen Schuhen brauchen Pflege. Durch Sonne, Luft und Wind trocknet die Haut schneller aus. Oft wird Sonnenschutzmittel für die empfindliche Haut vergessen. Bei neuen Schuhen kann man die Riemen-Innenseiten mit etwas Vaseline dünn behandeln, ebenso gibt es dünne Gelpads oder Blasenpflaster, die man an gefährdete Stellen anbringen kann.



Andrea Kraus
Heilpraktikerin, Podologin
Ablar

Offene Schuhe zeigen alles – Also:

- Die Nägel gerade schneiden oder feilen
- Die Nagelhaut auf keinen Fall schneiden – sie ist ein Schutz für die Nagelwurzel – sondern nur vorsichtig zurückschieben
- tägliche! Pflege (wie auch beim Zähneputzen) mit einer geeigneten Fußpflegecreme
- Bei Gebrauch von Nagellack immer einen Unterlack verwenden, damit die Nägel sich durch die Pigmentstoffe nicht verfärben. Und idealerweise verwendet man einen Sauerstoffdurchlässigen Nagellack. Unter einer abgeschlossenen Lackschicht können sich sehr schnell Pilzsporen ausbreiten und den Nagel angreifen ■



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

Optimal ist es aber, die Füße das ganze Jahr zu pflegen. Sie müssen tagtäglich Höchstleistung erbringen, werden aber oft in Schuhe und Strümpfe gesteckt und dort vergessen.

Pflegt man regelmäßig, kann der Sommer ohne Probleme kommen und die Füße können jederzeit vorgezeigt werden.

Wasser – Lebenselixier statt Durstlöcher

Warum ist gutes Wasser so wichtig für Ihre Gesundheit? Wasser ist weit mehr als nur eine Flüssigkeit, die wir trinken, wenn wir Durst haben. Es ist unser wichtigstes „Lebensmittel“ – im wahren Sinne des Wortes. Doch kaum jemand weiß, wie entscheidend Wasser für unsere Gesundheit, Energie und Lebensfreude wirklich ist.

1. Der stille Helfer im Körper

Unser Körper besteht zu über 70% aus Wasser. Im Gehirn, in der Lymphe, im Blut, in jeder Zelle – selbst unsere Bandscheiben bestehen zu rund 85 % aus Wasser. Noch spannender: Wasser ist an 99% aller biochemischen Prozesse beteiligt. Ohne ausreichend gutes Wasser kann unser Körper schlichtweg nicht funktionieren. Fehlt es uns an Wasser- oder an gutem Wasser- kann das ganz unterschiedliche Auswirkungen haben: z.B. Müdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Gelenkprobleme und Bandscheibenbeschwerden.

2. Wasser als Informationsträger

Neuere Forschungen zeigen: Wasser speichert Informationen. Die Forscherin Veda Austin und andere Pioniere haben faszinierende Bilder von gefrorenem Wasser gemacht und festgestellt: Wasser „reagiert“ auf Worte, Gedanken und Emotionen. Ein „Danke“ zeigt sich in wunderschönen, harmonischen Kristallstrukturen. Negative Worte hingegen lassen das Wasser „chaotisch“ wirken. Das bedeutet: Wasser ist nicht nur physikalisch wichtig, sondern auch ein Träger von Schwingung und Energie, der unseren Körper auf feinstofflicher Ebene beeinflusst.

3. Wie gut ist unser Leitungswasser?

Leitungswasser gilt als das „bestkontrollierte Lebensmittel“ in Deutschland- und das stimmt auch. Doch kontrolliert heißt nicht automatisch optimal für die Gesundheit.

Denn durch Rohre, Reinigungsprozesse und Druck verliert es seine natürliche Struktur. Und leider sind darin heute häufig Rückstände von: Medikamenten, Pestiziden, Mikroplastik und hormonaktiven Substanzen. Das Wasser ist technisch sauber, aber nicht mehr lebendig.

4. Was macht gutes Trinkwasser aus?

Ein wirklich gesundes Trinkwasser sollte mehr können als nur „rein“ sein. Experten empfehlen Wasser, das: rein (frei von Schadstoffen), basisch (pH 8–10), antioxidativ (schützt vor freien Radikalen), zellgängig (kleine Clusterstruktur), mineralstoffreich und energetisch informiert ist – z. B. durch Licht, Frequenzen oder natürliche Wirbelung. Solches Wasser wird vom Körper besser aufgenommen und unterstützt die Zellfunktion optimal.

5. Wasser als Schlüssel für Vitalstoffe

Ob Vitamine, OPC oder sekundäre Pflanzenstoffe wie in der wilden Blaubeere - alle Nährstoffe wirken nur dort, wo sie ankommen: in den Zellen. Und dafür brauchen sie ein Transportmittel: gutes, strukturiertes Wasser.

Wer hochwertige Nahrungsergänzungsmittel nimmt, sollte also auch auf das passende Wasser achten – sonst verpufft ein Teil der Wirkung.

Leserfragen einfach erklärt

Wie viel Wasser sollte ich täglich trinken?

Faustregel: 0,03 Liter pro Kg Körpergewicht- bei Hitze, Sport oder Medikamenten auch mehr.

Kann man auch zu viel trinken?

Nur bei Erkrankungen wie Nierenschwäche oder Herzproblemen. Im Zweifel immer mit dem Arzt klären.

Sind Plastikflaschen ungesund?

Ja, sie enthalten oft Mikroplastik oder hormonähnliche Stoffe. Besser: Glasflaschen oder BPA-freies Tritan.

Osmose oder ionisiertes Wasser- was ist besser?

Osmosewasser ist sehr rein, aber „tot“. Ionisiertes, basisches Wasser ist zellgängiger und lebendiger. - Was bringen Frequenzen im Wasser? Frequenzen wie 432 Hz oder 7,83 Hz (Schumann-Resonanz) können das Wasser energetisch harmonisieren – und so Balance und Regeneration fördern.

Wenn Sie hierzu nähere Fragen bzgl. Wassersystemen haben, denn nehmen Sie gerne Kontakt mit der Autorin auf.



Jutta Suffner

Expertin für chronische Gesundheit, Heilpraktikerin
Dipl.Ing. (bio-med)
Bad Schwartau

Warum fällt es mir schwer, genug zu trinken?

Weil viele Wässer „tot“ schmecken oder nicht gut aufgenommen werden. Strukturiertes Wasser wird leichter getrunken, der Körper verlangt automatisch mehr davon.

Fazit: Wasser ist nicht gleich Wasser. Wer gesund bleiben oder wieder werden will, sollte auf die Qualität des Trinkwassers achten. Gutes Wasser ist mehr als nur ein Getränk, es ist ein Energielieferant, ein Informationsträger und der Schlüssel für eine gute Zellversorgung. ■

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DES
GESUNDHEITSKOMPASSSES
ERSCHEINT AM
02. OKTOBER 2025**

Der DRK Hausnotruf – Sicherheit zur Urlaubszeit

Jetzt steht die Urlaubszeit wieder vor der Tür! Aber der schönste Urlaub macht keinen Spaß, wenn man mit einem unsicheren Gefühl verweilt: Kann ich Mutter, Vater, Großmutter oder Großvater eigentlich allein zu Hause lassen? Und wenn etwas passiert?

Es geht dabei nicht einmal immer um einen zu befürchtenden Notfall. Aber gerade wer daran

gewöhnt ist, von vertrauten Menschen umgeben zu sein oder diese zumindest in der Nähe zu haben, verbindet mit der Reisezeit schnell ein Gefühl der Unsicherheit: „Wahrscheinlich passiert gerade dann etwas“ ein Gedanke, der auf beiden Seiten Wirkung zeigt. „Dann fahren wir doch vielleicht besser gar nicht“ – so lautet am Ende oft die Konsequenz, mit der dann auch niemand glücklich ist.

Hier bietet das **Deutsche Rote Kreuz in Dillenburg** eine gute Lösung an: Ohne großen Aufwand gibt ein Hausnotruf-Anschluss allen Beteiligten Sicherheit.

Der Anschluss kann auch zeitlich begrenzt, nur für die Urlaubswochen eingerichtet werden. Es besteht auch die Möglichkeit diesen Dienst mit unserem Menü-Service zu ergänzen. ■

*Wir beraten Sie gerne ausführlich!
Ihre Ansprechpartnerinnen beim Deutschen Roten Kreuz,
Kreisverband Dillkreis, sind:
Andrea Müller und Angelika Arnold
Tel.: 0 27 71 / 3 03 730*

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.“

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

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

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

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

Interessenten lädt Jean-Pierre Arnold zu einem Erstberatungsgespräch ein.

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

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*

Entspannt gehen mit den Puzzle-Einlagen



Menschen mit orthopädischen Fuß- und Beinbeschwerden finden ab sofort eine hochwertige Lösung direkt vor Ort: Orthopädie Gerster bietet das gesamte Sortiment der Puzzle-Einlagen TRlactive von Bauerfeind an – speziell entwickelt für aktive Menschen mit individuellen Anforderungen an Mobilität, Komfort und medizinische Wirksamkeit.

Der Fuß ist der meist strapazierte Abschnitt des Bewegungsapparates und ist tagtäglich hohen Belastungen ausgesetzt. Er muss den ganzen Tag den Menschen und sein Gewicht tragen. Erblich bedingte Fehlstellungen und hohe Belastungen wie z.B. schweres Tragen, Sport, Wandern, hohes Körpergewicht, kann zu schmerzhaften Problemen führen.

Bereits bei beginnenden Fußfehlstellungen verwendet man Einlagen, um gegen diese schon früh entgegen zu wirken. Zur Entlastung des Fußes gibt es stützende Einlagen mit Weichbettung bei z.B. Knick-Senk-Fuß, Spreizfuß, Hohlfuß, Hallux rigidus, Hallux valgus. Einlagen mit einer zusätzlichen Bettung werden bei Fersensporn, Arthrose und Entzündungen gewählt. Bei Frakturen oder postoperative Versorgungen verwendet man eine ruhigstellende Einlage.

Maßgeschneiderte Unterstützung – für mehr Bewegung im Alltag

Die TRlactive-Einlagenfamilie richtet sich gezielt an unterschiedliche Belastungstypen und pathologische Fußbilder.

Ob bei Kniearthrose, Senkfuß, Plattfuß, Spreizfuß, Hohlfuß oder Achillessehnenproblemen: Jede Variante der TRlactive-Serie vereint biomechanisches Know-how mit modernster Materialtechnologie.

Die Puzzle-Optik, die wirkt: Hightech für den Fuß

TRlactive-Einlagen zeichnen sich bereits optisch durch die hochwertige Technologie in der Deckschicht aus, in der verschieden feste Funktionszonen irritationsfrei miteinander verbunden werden.

Die Einlagen bekommen damit die typische Puzzle-Optik. Im Zusammenspiel wirken die Zonen positiv auf ein physiologisches Gangbild und ermöglichen eine sehr gute Kraftübertragung und Energierückgabe:

Das weiße, festere Material bietet der Ferse und dem Rückfuß beim Aufsetzen Halt. Das dunkelblaue, mittelfeste Material entlastet die Fußwölbungen

und verhindert, dass der Fuß zu sehr einsinkt und somit Energie verloren geht. Während das hellblaue, weiche Material die Druck- und Belastungsspitzen reduziert.

Fachberatung und individuelle Anpassung vor Ort

Jede TRlactive-Einlage wird bei Orthopädie Gerster individuell angepasst – auf Basis einer ausführlichen Beratung und digitaler Fußdruckmessung. Damit wird sichergestellt, dass die Einlage perfekt sitzt, sondern auch, dass sie exakt den therapeutischen Zweck erfüllt. ■



Alexa Gerster

Dipl.-Betriebswirtin,
Orthopädietechnikermeisterin
Orthopädie Gerster, Wetzlar
zertifizierter Meisterbetrieb

IHRE SICHERHEIT

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

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

Schöne Bäder & Wärme

MARKUS PECHANZ

seit 1995

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

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

So lässt sich der Salzkonsum senken

Salz ist ein Auslöser von Bluthochdruck und schädigt unabhängig von den Blutdruckwerten die Gefäße. Mit dem Konsum von Kochsalz steigt das Risiko für Verkalkungen der Hals- und Herzgefäße, sogar für gefährliche Einengungen der Herzkranzgefäße.

Die modernen Ernährungsgewohnheiten mit Fertigprodukten und konservierten Lebensmitteln haben dazu geführt, dass der Salzkonsum heute fast doppelt so hoch ist wie empfohlen. Für Erwachsene empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation

WHO den Verzehr von höchstens 5 g Salz pro Tag. Für Kinder sollte es noch weniger sein: für sie werden 2 g Salz pro Tag empfohlen. Aktuell liegt der Salzkonsum in der Europäischen Region jedoch zwischen 8 g und 19 g – also deutlich über der empfohlenen Menge.

Ein positiver Effekt einer Natriumreduktion in der Ernährung auf die Blutdruckwerte zeigt sich schon nach einer Woche. Hierdurch kann eine mittlere Senkung des durchschnittlichen systolischen arteriellen Blutdrucks um 4 mmHg – vergleichbar mit der Wirkung eines

blutdrucksenkenden Medikaments – erreicht werden. Die Schwierigkeit besteht darin, dies im Alltag umzusetzen und beizubehalten.

Die Verwendung von natriumarmen Salzersatzprodukten hat gleichfalls einen wirksamen Effekt auf den Blutdruck, den nicht einmal viele hochmoderne und kostspielige Medikamente erreichen. Noch besser ist allerdings, möglichst weitgehend auf Salz wie auch auf Salzersatzprodukte zu verzichten.

Allerdings sollten Patienten mit Nierenerkrankungen oder bei Einnahme von kaliumsparenden Diuretika zunächst mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie auf Salzersatzprodukte umstellen. In den meisten Ersatzprodukten wurde Natrium durch Kalium ausgetauscht, so dass ein Anstieg der Kaliumwerte auftreten kann.

Es ist natürlich nicht leicht, den Salzkonsum ohne Ersatzsalze ganz auf ein Minimum zu reduzieren. Das Essen schmeckt erst einmal fad, aber mit der Zeit wird die Empfindlichkeit der Geschmacksnerven wieder höher. Auch gibt es einige gute und völlig unbedenkliche Alternativen für Salz aus der „Kräuterküche“:

- Verwenden Sie frische oder tiefgefrorene Kräuter beim Kochen: Petersilie, Rosmarin, Majoran oder Koriander geben vielen Gerichten einen besonderen „Kick“
- Gewürze wie Kümmel, Paprika, Curry, Pfeffer, Chili oder Knoblauch sorgen buchstäblich für Würze
- Essig oder Zitronensaft machen Gerichte geschmackvoller



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

Ebenso sollte man „versteckte“ Salzquellen vermeiden. Viel Salz steckt in Fertiggerichten, Fast Food, aber auch in zahlreichen Brotsorten, Käse, Cornflakes und ebenfalls in vielen Snacks.

Es empfiehlt sich, den Salzgehalt von Lebensmitteln auf der Verpackung zu prüfen und auf salzarme Alternativen auszuweichen. Den Kochsalzgehalt in Nahrungsprodukten und Getränken können Sie selbst sehr schnell ermitteln, indem Sie den ausgewiesenen Gehalt an Natrium mit 2,5 multiplizieren.

Auch Brausetabletten sind eine versteckte Salzquelle. Egal, ob Kopfschmerzmedikament oder Vitamin-Nahrungsergänzungsmittel: Für das fröhliche Sprudeln im Glas ist Salz verantwortlich. Jede Vitamintablette enthält durchschnittlich 380 mg Natrium. Das deckt bereits 20 % des täglichen Bedarfs.

Menschen mit Bluthochdruck sollten daher, wenn möglich, auf herkömmliche Tabletten oder Lutschtabletten umsteigen. ■

WERKSVERKAUF

ÖFFNUNGSZEITEN:
DIENSTAG, MITTWOCH UND DONNERSTAG VON 16 – 18 UHR, FREITAG VON 8 – 12 UHR

BISKIRCHENER HEIL- UND MINERALBRUNNEN

Biskirchener Kartsprudel LAHNFEIS QUELLE Biski-Quelle Westewald-Quelle Stelonia

STEGILI & SCHMIDT GMBH
AM KARLSSPRUDEL 28 · 35638 LEUN-BISKIRCHEN
TELEFON 06473 761

MITTWOCH & DONNERSTAG
REVIERSERVICE Mittelhessen DÜNSBERG BÄCKEREI DONNERSTAG Frischfisch & Feinkost mit der Spezialität Bratenmehls STEFFEN MÜLLER

DER FAMILIENBRUNNEN IM LAHNTAL.

Prostatakrebs

Was Männer wissen sollten, warum Früherkennung Leben retten kann und was Sie selbst tun können

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland – jedes Jahr erkranken über 70.000 Männer neu daran. Weltweit ist er sogar die zweithäufigste Krebsart beim Mann. Viele Tumoren wachsen langsam und bleiben lange unbemerkt. Doch bei manchen Männern entwickelt sich ein aggressiver Krebs, der ohne Behandlung lebensbedrohlich werden kann. Früh erkannt ist Prostatakrebs meist gut behandelbar – deshalb ist Vorsorge so entscheidend.

Wer ist besonders gefährdet?

Das Risiko steigt vor allem mit dem Alter: Über 80 Prozent der Betroffenen sind älter als 60 Jahre. Auch familiäre Vorbelastung (z. B. wenn der Vater oder der Bruder erkrankt ist) und bestimmte Genveränderungen (wie zum Beispiel BRCA1/2) erhöhen das Risiko. Männer mit afrikanischer Abstammung sind ebenfalls häufiger betroffen. Doch auch der Lebensstil spielt eine Rolle: Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, unausgewogene Ernährung und hoher Alkoholkonsum können das Risiko erhöhen.

Was kann ich selbst tun?

Auch wenn man nicht alles beeinflussen kann, gibt es viele Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun:

- Ernähren Sie sich gesund: Essen Sie viel Gemüse (z. B. Tomaten, Brokkoli), Fisch, Vollkornprodukte und wenig rotes Fleisch
- Bewegen Sie sich regelmäßig: Schon 30 Minuten

körperliche Aktivität pro Tag helfen

- Halten Sie ein normales Körpergewicht
- Verzichten Sie auf das Rauchen
- Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum.
- Tanken Sie Sonne: Eine gesunde Menge Sonnenlicht täglich fördert die Vitamin D-Produktion und kann das Prostatakrebsrisiko senken.
- Reduzieren Sie Stress: Machen Sie Entspannungsübungen und achten Sie auf ausreichend Schlaf.
- Haben Sie regelmäßigen Samenerguss: Studien zeigen einen möglichen Schutzeffekt.

Welche Vorsorge gibt es?

Ab dem 45. Lebensjahr haben Männer Anspruch auf eine jährliche Früherkennungsuntersuchung (bezahlt von der Krankenkasse). Diese umfasst:

- Tastuntersuchung der Prostata (digitale rektale Untersuchung)
- Gespräch über Beschwerden, ggf. Untersuchung der Leistenlymphknoten.

Der PSA-Test (Blutwert) kann zusätzlich helfen, Prostatakrebs früh zu entdecken. Dieser wird allerdings nicht automatisch von der Kasse übernommen, wenn keine Beschwerden vorliegen. Die Kosten liegen bei etwa 20 bis 40 Euro (IGeL-Leistung).

Was bringt der PSA-Test?

Der PSA-Test kann auf Veränderungen hinweisen – noch bevor Symptome auftreten. Ein erhöhter PSA-Wert bedeutet aber nicht automatisch Krebs. Auch gut-

artige Prostatavergrößerungen oder Entzündung können den Wert erhöhen. Deshalb sind bei einem auffälligen Wert weitere Untersuchungen notwendig, z.B.:

- Ultraschall der Prostata (TRUS)
- MRT-Untersuchung (mpMRT)
- gezielte Biopsie (Gewebeprobe) wie die Fusionsbiopsie

Moderne Verfahren wie die MRT-Ultraschall-Fusionsbiopsie ermöglichen eine sehr präzise Abklärung und dies oft mit weniger Risiko für Überdiagnosen und unnötige Eingriffe.



Dr. Victor Garlonta

Chefarzt der Klinik für Urologie, Kinderurologie und Urologische Onkologie, Klinikum Wetzlar

► weiter lesen auf nächster Seite



Infoabend: Leben ohne Brille

Alles über Augenlaser- und Linsenverfahren für Ihr brillenfreies Leben.

24. Juni • 18. August • 13. Oktober
Immer um 19 Uhr



Jetzt kostenfreien Platz sichern!
artemiskliniken.de/infoabend





Infoabend: Grauer Star

Wir informieren über Ursachen & Behandlungsmöglichkeiten des Grauen Stars.

16. Juli • 02. September • 10. November
Immer um 19 Uhr



Jetzt kostenfreien Platz sichern!
artemiskliniken.de/infoabend-grauer-star



ARTEMIS Augenklinik Dillenburg
Von Arnoldi Straße 1 • 35683 Dillenburg
T: 02771 871 70 • dillenburg@artemiskliniken.de

Wann sollte ich besonders achtsam sein?

Männer mit familiärer Belastung (z. B. Vater oder Bruder mit Prostatakrebs) sollten sich ab 40 Jahren, bei nachgewiesenem Risiko für Genveränderungen ab 35 Jahren beraten lassen. Die Entscheidung, ob ein PSA-Test sinnvoll ist, sollte immer gemeinsam mit dem Arzt getroffen werden.

Was passiert bei einer Diagnose?

Wird tatsächlich Prostatakrebs festgestellt, stehen heute viele Therapieoptionen zur Verfügung.

Die Entscheidung für eine Behandlung ist für viele Männer eine der schwersten ihres Lebens

– aus medizinischen, aber auch aus sehr persönlichen Gründen. Es gibt viele Therapieoptionen – Operation, Bestrahlung, Hormontherapie oder auch abwartende Strategien wie Active Surveillance. Nicht jede Option ist für jeden gleich gut geeignet. Ein Prostatakarzinom, das früh erkannt wird, lässt sich oft schonend behandeln oder sogar beobachten – ohne sofort eingreifen zu müssen. Ein Teil der Tumoren wächst langsam und wäre ohne Früherkennung vielleicht nie entdeckt worden. Aber wenn man sie zu spät erkennt, ist oft nur noch eine intensive Therapie möglich.

Untersuchungen zeigen, dass viele Patienten im Rückblick nicht die Therapieentscheidung selbst bereuen, sondern die dauerhaften Folgen – und oft auch das

Gefühl, unzureichend beraten worden zu sein. Aus diesem Grund empfiehlt die ärztliche Leitlinie ausdrücklich: Behandlungsentscheidungen sollen gemeinsam getroffen werden – fundiert, frei von Druck und im Einklang mit den individuellen Wünschen des Patienten.

Fazit: Die Früherkennung von Prostatakrebs hat sich deutlich weiterentwickelt und reicht von der „einfachen“ Tastuntersuchung bis hin zu hochpräziser Bildgebung. Die digitale rektale Untersuchung (DRU) bleibt dabei ein schneller, kostenloser und klinisch wertvoller Ersttest. Der PSA-Test, obwohl keine Kasernenleistung zur Vorsorge, kann in Kombination mit modernen Verfahren ein wichtiger Hinweisgeber für relevante Tumoren sein – vorausgesetzt, man ist gut auf-

geklärt. Auch Untersuchungen wie der transrektaler Ultraschall (TRUS) oder die mpMRT, die zunächst privat zu zahlen sind, können sich lohnen, da sie eine gezieltere Diagnostik und damit oft mehr Sicherheit ermöglichen.

Mit Verfahren wie der MRT-Ultraschall-Fusionsbiopsie gelingt es heute, verdächtige Befunde präzise abzuklären – ohne unnötige Eingriffe oder Überdiagnosen. So entsteht ein modernes Vorsorgekonzept, das nicht nur Tumore früh erkennt, sondern auch die Zahl belastender Fehlentscheidungen reduziert.

Wichtig ist: Eine gemeinsame Entscheidungsfindung auf Augenhöhe wirkt sich oft positiv auf die Lebensqualität, die Zufriedenheit und das Vertrauen in die Therapie aus. ■



Osteoporose – Die stille Gefahr für unsere Knochen

Osteoporose ist eine der häufigsten Volkskrankheiten unserer Zeit – vor allem im höheren Lebensalter. Die Erkrankung führt zu einem allmählichen Verlust an Knochendichte und -struktur. Betroffene Knochen werden spröde, porös und brechen bereits bei geringen Belastungen. In Deutschland sind über 5,6 Millionen Menschen betroffen – rund 22% der Frauen und 6% der Männer. Häufig bleibt die Erkrankung lange unentdeckt und äußert sich erst bei einem Knochenbruch.

Was passiert bei Osteoporose?

Osteoporose ist eine Störung des Knochenstoffwechsels. Mit zunehmendem Alter verliert der Mensch an Knochenmasse – ein natürlicher Vorgang. Bei der Osteoporose jedoch schreitet dieser Abbau krankhaft schnell voran. Die Mikrostruktur der Knochen wird instabil, was zu erhöhter Bruchgefahr führt.



Abb. 1: Röntgenbild bei fortgeschrittener Osteoporose im Übergang von Brust- zu Lendenwirbelsäule.

Risikofaktoren für Osteoporose

Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen:

- Höheres Lebensalter
- Weibliches Geschlecht (besonders nach der Menopause)
- Hormonmangel (v. a. Östrogen)
- Untergewicht, Mangelernährung, Vitamin-D- und Kalziummangel
- Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel
- Bestimmte Medikamente (z. B. Kortison, Protonenpumpenhemmer, Opioide)
- Erkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion, entzündliches Rheuma, Parkinson, Demenz

Symptome erkennen

Osteoporose bleibt anfangs oft unbemerkt. Erste Anzeichen können ein leichter Größenverlust, Rundrücken (Kyphose), Hohlkreuz oder ein sogenanntes ‚Osteoporosebäuchlein‘ sein. Typische Symptome bei fortschreitender Erkrankung sind chronische Rückenschmerzen, Tannenbaumhaut (faltenartige Haut am Rücken) und unsicheres Gangbild. Häufig jedoch wird Osteoporose erst nach einem Knochenbruch diagnostiziert.

Wo treten Brüche häufig auf?

Typische Frakturen bei Osteoporose betreffen:

- Oberschenkelhals (Schenkelhalsfraktur)
- Handgelenk (distale Radiusfraktur)
- Oberarmknochen
- Wirbelkörper

Diagnose: Knochendichtemessung (DXA)

Die wichtigste Untersuchung zur Diagnostik ist die sogenannte DXA-Messung (Dual-Röntgen-Absorptiometrie). Sie misst die Knochendichte an Oberschen-

kelhals und Lendenwirbelsäule und bewertet den T-Wert: ≥ -1 : normale Knochendichte; zwischen -1 und $-2,5$: Osteopenie (Vorstufe); $\leq -2,5$: Osteoporose

Wie kann man Osteoporose vorbeugen?

Vorbeugung ist der wichtigste Baustein im Kampf gegen Osteoporose. Eine gezielte Lebensweise kann helfen, den Knochenschwund zu verlangsamen oder gar zu verhindern. Dazu gehören vor allem:

- Vermeidung von Untergewicht
- Ausreichende Zufuhr von Eiweiß zum Erhalt der Muskelmasse
- Kalziumreiche Ernährung: Milchprodukte, Nüsse, Samen, grünes Gemüse (Grünkohl, Brokkoli), Beeren, Kiwi, Trockenfrüchte, Soja



Dr.med. Joseph Iskander

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Praxis Ortho-Wetzlar
Belegarzt KAVK Ehringshausen

- Kalziumhaltiges Mineralwasser
- Gegebenenfalls Kalziumpräparate nach ärztlicher Rücksprache

► weiter lesen auf nächster Seite



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. Timm Tristan Berg
Tel. 0 64 41 / 4 23 33
E-Mail info@waed.de

Therapie: Was hilft?

Die Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad und umfasst konservative, medikamentöse und in bestimmten Fällen operative Maßnahmen.

Wichtige Säulen der Basistherapie sind:

- Kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung (z. B. Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Soja)
- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- Krankengymnastik, Schwimmen, Fahrradfahren
- Vermeidung von Untergewicht, Nikotin, Alkohol



Abb. 2: Kyphoplastie zur Stabilisierung des gebrochenen Wirbelkörpers.

- Teriparatid (tägliche Injektion)
- Romosozumab (Biologikum)

Operative Versorgung von Wirbelkörperfrakturen

Bei instabilen osteoporotischen Frakturen ist eine Operation notwendig. Eingesetzte Verfahren sind z. B.:

- Vertebroplastie oder Kyphoplastie (Zementstabilisierung über kleinen Hautschnitt)
- Perkutane dorsale Stabilisierung mit Schraubenaugmentation
- Kombination mit Wirbelkörperersatz bei schwerer Zerstörung ■

Medikamentöse Behandlung

Bei nachgewiesener Osteoporose kommen Medikamente zum Einsatz:

1. Hemmung des Knochenabbaus:

- Bisphosphonate (z. B. Alendronat, Zoledronat)
- Denosumab
- Raloxifen/Bazedoxifen

2. Förderung des Knochenaufbaus:

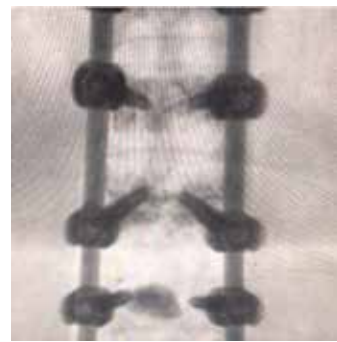


Abb. 3: Dorsale Stabilisierung bei Wirbelkörperfraktur.



Abb. 4: Seitliche Ansicht – dorsale Schrauben mit Zement.



Abb. 5: Vergleich der Kyphose prä- und -postoperativ – erhebliche Korrektur.

Fazit: Osteoporose ist behandelbar – vorausgesetzt, sie wird rechtzeitig erkannt. Mit einem kombinierten Therapieansatz aus Prävention, Medikamenten und ggf. Operationen lässt sich die Lebensqualität deutlich verbessern und die Gefahr von Frakturen nachhaltig verringern.

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

ORTHOPÄDIE

GERSTER

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

Individuelle Einlagen

Ein für Ihre Füße

Gesundheitliche Gefahren der E-Zigarette

Bildgebende Verfahren als Schlüssel zur Diagnose

E-Zigaretten oder auch „Vapes“ (Vaporizer) werden seit etwa 2007 in Deutschland angeboten und besonders von jungen Menschen gerne konsumiert. Es sind technische Geräte, die Flüssigkeit in einem kleinen Tank erhitzen und das entstehende Aerosol (Dampf) an ein Mundstück leiten, so dass es inhaliert werden kann. Laut Erhebungen hat fast jeder dritte Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren schon einmal eine E-Zigarette benutzt. Bedenklich ist die Verbreitung unter Jugendlichen. So greifen beispielsweise 14,5% der 12- bis 17-Jährigen zu E-Zigaretten, Tendenz steigend.

Die Inhaltsstoffe des sogenannten Liquids sind Propylenglykol und Glycerin als Trägersubstanz. Dazu kommen Aromastoffe, Nikotin und Verunreinigungen durch Nitrosamine und Metalle, die unter anderem krebserregend sind. Moderne E-Zigaretten können individuell bestückt werden.

Das durch die Industrie anfänglich beworbene Image einer ungefährlichen Alternative zur echten Zigarette oder einer Hilfe zur Rauchentwöhnung ist laut Studien nicht haltbar. Es gibt Hinweise darauf, dass es gerade jungen Konsumenten häufig den Übergang zum Rauchen echter Zigaretten erleichtert.

Festzustellen ist: E-Zigaretten sind nicht gesund. Die verschiedenen Inhaltsstoffe können zu Atemwegsreizungen, trockenem Husten, Einschränkungen der Lungenfunktion, erhöhtem Asthmarisiko, Hautreizungen, schweren Entzündungen der Atemwege, Kontaktallergien, erhöhtem Blutdruck und Erkrankungen der Schlagadern führen. Produkte wie Liquids mit Cannabi-

binoiden enthalten zudem häufig Vitamin-E-Acetat, das beim Verdampfen neben Husten, Atemnot, Brustschmerzen und Müdigkeit auch zu einer schweren Form der Lungenentzündung, der sogenannten EVALI, führen kann. EVALI steht dabei für „E-Cigarette or Vaping Product Use-Associated Lung Injury“, also eine Lungenkrankung im Zusammenhang mit dem Gebrauch von E-Zigaretten oder Vaping-Produkten. EVALI ist lebensbedrohlich und schon lange in Mittelhessen angekommen.

Die Röntgendiagnostik mit Computertomographie und Kernspintomographie spielt bei der Diagnose von EVALI eine wesentliche Rolle. Die Lungenbläschen reagieren bei dieser Erkrankung mit einer schweren Entzündung auf die Substanzen. Es zeigen sich Bilder, die schwersten Lungenentzündungen unterschiedlicher Ursachen gleichkommen. Im Jahr 2019 gab es in den USA einen epidemischen Anstieg dieser Erkrankung mit über 2.800 berichteten Fällen und 68 Todesfällen.

In der wissenschaftlichen Litera-



Julia Viola Heinrichs

Leitende Oberärztin
Diagnostische und
Interventionelle Radiologie
Klinikum Wetzlar



Privatdozent Dr. med. Tobias Achenbach

Chefarzt Diagnostische und
Interventionelle Radiologie
Klinikum Wetzlar

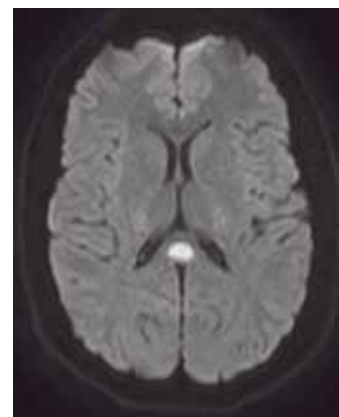
tur werden zunehmend EVALI-Fälle bei jungen Menschen beschrieben, die durch eine zusätzliche Beeinträchtigung des Gehirns auffallen, bei der der sogenannte Balken, der die beiden Gehirnhälften miteinander verbindet, geschädigt wird. Diese Schädigung kann in der Kernspintomographie nachgewiesen werden und führt beim Betroffenen zu unterschiedlichen Symptomen wie Kopfschmerzen

oder Antriebslosigkeit. Häufig sind die Veränderungen und Symptome nur temporär.

Zusammenfassung: E-Zigaretten können die Gesundheit schädigen. Bedenklich ist besonders die Verbreitung bei jungen Menschen und die bisher kaum möglichen Langzeitbeobachtungen der Auswirkungen. Manche Substanzen, die über eine E-Zigarette konsumiert werden, können schwere, lebensbedrohliche Lungenschädigungen verursachen. ■



In dieser Computertomographie eines jungen Patienten, der seit zwei Monaten Vapes konsumiert, zeigen beide Lungenflügel ausgedehnte Infiltrate (hell), die das gesunde Lungengewebe (dunkel) weitgehend verdrängt haben und die Funktion der Lunge schwerwiegend beeinträchtigen.



Der helle Bereich mittig zwischen den beiden Hirnhälften (im sogenannten Balken) ist durch eine Zellschädigung zu erklären. Es handelt sich um den gleichen Patienten wie in Abbildung links.

Hätten Sie's gewusst? Cannabis und Darmkrebs

In einer aktuellen Darmkrebsstudie(*) wurden Patienten, bei denen in der Vorgeschichte eine Cannabiskonsumstörung (CUD) diagnostiziert wurde verglichen mit Patienten, bei denen dies nicht der Fall war. Dabei stellte sich heraus, dass Patienten mit CUD in der Vorgeschichte im Vergleich zu den Nichtkonsumenten ein um 22,4 mal höheres Risiko hatten, innerhalb der nächsten fünf Jahre an Darmkrebs zu versterben.

Das Ergebnis überraschte die Forscher der University of California San Diego School of Medicine, die die Studie durchgeführt hatten. Bisherige Laborstudien wiesen darauf hin, dass bestimmte Inhaltsstoffe der Cannabispflanze eine tumorhemmende Wirkung haben.

Abgesehen von der schädlichen Wirkung des Rauchens per se, sind in Cannabis keine tumorfördernden Inhaltsstoffe bekannt.

Die Autoren der Studie weisen deshalb auch darauf hin, dass die Zusammenhänge vermutlich komplexer sind. Koinzidenz ist nicht gleichbedeutend mit Kausalität, d.h. wenn zwei Ereignisse gleichzeitig auftreten müssen sie nicht zwingend in einem direkten ursächlichen Zusammenhang stehen. Möglicherweise ist nicht



die Droge selbst, sondern psychische oder soziale Faktoren, die mit dem Drogenkonsum in Verbindung stehen das eigentliche Problem. Auch der soziale Status in einem Land ohne Krankenversicherungspflicht könnte eine Rolle spielen. „Hoher Cannabiskonsum ist oft mit Depressionen, Angststörungen und anderen Problemen verbunden, die die Fähigkeit eines Patienten beeinträchtigen können, sich voll auf die Krebsbe-



Dr. Roger Agne
Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

handlung einzulassen“ erläutert dazu einer der Autoren. ■

(*Quelle: University of California San Diego, Cuomo RE. Cannabis use disorder and mortality among patients with colon cancer. Ann Epidemiol 2025;106:8-10)

BITTE VORMERKEN

Konzert mit dem Leipziger Philharmonie-Orchester Sonntag, 14.9., 17 Uhr in der Stadthalle Wetzlar



Ein beschwingtes Konzert mit Wiener Weisen des Leipziger Philharmonie-Orchesters in 30-Köpfiger Besetzung erwartet Sie am Sonntag, den 14. September um 17 Uhr in der Stadthalle Wetzlar.

Bereits zum dritten Mal lädt die Deutsch-Österreichische Gesellschaft zum Konzert mit diesem phantastischen Orchester ein. Gespielt werden vor allen Dingen Werke von Johann Strauss, aber auch von Haydn und Vivaldi.

Ein Konzert, bei dem mit Sicherheit Stimmung aufkommen wird. Flankiert wird das Ganze durch einen Auftritt des Frauenchors „Cantemus Naunheim“, ein im heimischen Raum hoch anerkannter Frauenchor. ■

Karten für das rund zweistündige Konzert, unterbrochen von einer kleinen Pause, gibt es zum **Preis von 25 Euro** in den Vorverkaufsstellen:

- **Gimmler-Reisen**
Bannstraße 1
(gegenüber Forum)
- **Möbel-Schmidt**
Hintergasse 13
- **Gertrudis-Klinik**
in Leun-Biskirchen
- **Café am Kornmarkt**
in Herborn

Carotisstenose und Schlaganfall: Therapieoptionen und Prävention

Die Verengung der Halsschlagader (Carotisstenose) ist eine der wichtigsten Ursachen für das Auftreten eines Schlaganfalls. Hierbei stellt die Verengung der Arterie durch atherosklerotische Plaques die wichtigste Ursache dar. Bei dieser Erkrankung werden Cholesterin, Kalk und andere Substanzen in die Gefäßwand eingebaut, was langfristig zu einer Verengung, im Extremfall auch zu einem Verschluss derselben führen kann.



Hierdurch kann einerseits der Blutfluss zum Gehirn vermindert werden, andererseits können, was häufiger ist, kleine Bestandteile der Plaque in die kleinen und kleinsten Gefäße des Gehirns verschleppt werden. Hierdurch kann es zu einem Schlaganfall kommen. Die Risikofaktoren sind hierbei dieselben wie für andere atherosklerotische Erkrankungen, wie Herzinfarkte oder die arterielle Durchblutungsstörung der Beine, die sogenannte „Schaufensterkrankheit“. Hier sind insbesondere Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus und erhöhte Cholesterinwerte zu nennen.

Symptome und Verlauf der Erkrankung

Zunächst zeigt die Carotisstenose in der Regel lange keine Symptome. Auch eine höhergradige Einengung der Halsschlagader führt meist erst dann, wenn mehrere hirnversorgende Arterien betroffen sind, zu Auswirkungen auf die Funktion des Gehirns. Ab einer Einengung von etwa 60-70% steigt allerdings das Risiko, dass kleine Bestandteile der Plaque, oder auch aufgelagerte Blutgerinnsel, über den Blutstrom mitgerissen und in die Arterien des Gehirns verschleppt werden

deutlich an. Sind hierbei große Arterien betroffen führt dies zu einem Schlaganfall. Sind kleine und kleinste Gefäße betroffen, bemerkt der Patient dies häufig als kurzdauernde Lähmungen, Sprachverlust oder auch eine kurzfristige Blindheit auf einem Auge. Auch wenn diese Symptome oft nach wenigen Minuten wieder verschwinden gilt in einen solchen Fall höchste Gefahr: Häufig folgt auf solche Ereignisse zeitnah ein echter Schlaganfall mit evtl. schwerwiegenden Folgen, so dass hier unbedingt eine sofortige Vorstellung in einer entsprechenden Fachklinik erforderlich ist.

Diagnostik

Zur Diagnostik der Carotisstenose gehört, neben einem ausführlichen Gespräch und einer körperlichen Untersuchung, immer auch eine Ultraschalluntersuchung der Halsschlagadern. Häufig schließen sich hieran noch eine Darstellung des Gehirns und der versorgenden Arterien in einer Computertomographie oder Kernspintomographie an.

Therapieoptionen

Die Therapie der Carotisstenose richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung, den Symptomen und der allgemeinen Gesundheit des Patienten.

Konservative Therapie

Basis der Therapie ist immer eine Optimierung der Risikofaktoren des Patienten. Medikamentös zählen hierzu Mittel zur Hemmung der Blutgerinnung wie Aspirin oder Clopidogrel, sowie eine Optimierung des Blutdrucks und Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels.

Des Weiteren sollten immer eine Raucherentwöhnung, eine Ernährungsumstellung auf eine fettreduzierte mediterrane Kost sowie ein regelmäßiges körperliches Training angestrebt werden. Alleine durch diese Basismaßnahmen kann die Erkrankung häufig bereits aufgehoben und zum Teil sogar rückgängig gemacht werden.

Operative Therapie oder Stent-Angioplastie

Beträgt die Einengung der Halsschlagader mehr als 70%, oder treten die oben erwähnten Vorboten eines Schlaganfalls auf, so muss über eine chirurgische Behandlung der Halsschlagader nachgedacht werden. Hierbei wird die Halsschlagader in Vollnarkose oder lokaler Betäubung freigelegt und, unter einem kurzen Ausklemmen aus dem Blutkreislauf, von der atherosklerotischen Plaque befreit. Der Eingriff ist



Dr. med. Peter Knez
Chefarzt Gefäßchirurgie
Klinikum Wetzlar

relativ unkompliziert und wird in aller Regel von dem Patienten gut vertragen.

Alternativ wird zunehmend auch die Stent-Angioplastie der Halsschlagader angewendet, bei welcher die Plaque mit einem Ballon an die Gefäßwand gedrückt und durch ein flexibles Metallgitterröhrchen (Stent) an dieselbe fixiert wird, eingesetzt. Allerdings wird die operative Ausschälung heute in den meisten Zentren noch als Goldstandard angesehen.

Fazit: Die Carotisstenose ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem, welches unbehandelt einen Schlaganfall zur Folge haben kann. Um dies zu verhindern ist in der Regel ein individualisiertes Vorgehen erforderlich, wobei der Patient hierzu von einem in der Behandlung des Krankheitsbildes erfahrenen Gefäßspezialisten (Gefäßchirurg, Angiologe, Kardiologe, Neurologe) beraten werden sollte. Ob eine konservative Therapie mit jährlichen Kontrollen ausreicht, oder eine operative oder interventionelle Behandlung erforderlich ist, lässt sich hier in der Regel bereits durch eine Ultraschalluntersuchung klären. ■

Etoricoxib – ein entzündungshemmendes Schmerzmittel

In unserer „Schmerzmittelreihe“ im Gesundheitskompass geht es heute erstmals um ein entzündungshemmendes Schmerzmittel, den Wirkstoff Etoricoxib.

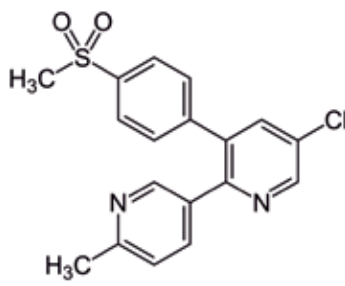
Es handelt sich dabei um einen vergleichsweise „jungen“ Wirkstoff, der vor ca. 20 Jahren in Deutschland zugelassen wurde, unter dem Handelsnamen Arcoxia® auf den Markt kam und bis heute der Verschreibungspflicht unterliegt. Mit Ablauf des Patentes im Jahre 2017 kamen viele preisgünstigere Generika auf den Markt, die oft unter dem Freinamen Etoricoxib oder ähnlich klingenden Namen wie Etorix, Etorican o.ä. vertrieben werden.

Herkunft und Einordnung

Das „Schmerzmittel“ Etoricoxib ist ein sogenanntes Nichtsteroides Antirheumatikum (= NSAR) und gehört zur Wirkstoffklasse der Coxibe. Coxibe sind Inhibitoren des Enzyms COX-2, weshalb man sie auch als COX-2-Hemmer bezeichnet, was uns beim Versuch, die Wirkweise zu verstehen, noch beschäftigen wird. Der erste Vertreter dieser Wirkstoffklasse, Rofecoxib,

kam im Jahre 1999 unter dem Handelsnamen Vioxx® auf den Markt, verschwand aber bereits 2004 wieder, da der Verdacht auf schwerwiegende kardiale Nebenwirkungen bestand. Ebenso erging es Lumaracoxib (Prexige®), das bereits nach wenigen Monaten wegen vereinzelt aufgetretener schwerer Leberreaktionen wieder vom Markt genommen wurde.

Geblichen sind Celecoxib (Celebrex®) und Etoricoxib, die nunmehr seit zwei Jahrzehnten ihren festen Platz in unserem Arzneimittelrepertoire haben. Aber was sind die Vorzüge dieser Substanzen gegenüber Wirkstoffen wie Ibuprofen oder Diclofenac, die viele Ihnen kennen werden? Worin liegt ein therapeutischer Fortschritt?



Strukturformel von Etoricoxib

Anwendung und Wirkung

Um dies zu verstehen, müssen wir uns kurz mit dem Wirkmechanismus beschäftigen, was nicht ganz einfach ist. Etoricoxib hemmt – wie andere NSAR auch – das Enzym Cyclooxygenase (= COX, auch Prostaglandin-synthase genannt), das an unterschiedlichen Stellen in unserem Körper eine wichtige Rolle spielt. Es gibt zwei „Untertypen“, die COX-1 und COX-2 genannt werden.

COX-1 bewirkt die Bildung von Prostaglandinen, das sind entzündungsfördernde Botenstoffe. Daher ist sie wichtig bei der Entstehung von Entzündungen, Schmerzen und Fieber. COX-1 ist aber auch an der Regulation des Blutdrucks und der Blutgerinnung beteiligt, an der Regulation der Magensäureproduktion und der Auslösung von Wehen bei der Geburt. Weiterhin fördert es die Nierendurchblutung und steigert so die glomeruläre Filtrationsrate der Niere.

COX-2 wurde erst 1990 entdeckt und bewirkt ebenfalls die Bildung entzündungsfördernder Prostaglandine, greift jedoch – sehr vereinfacht ausgedrückt – nicht an all den oben aufgeführten Stellen im Körper ein.

Mit einer gezielten Hemmung von COX-2 durch ein Medikament kann man also Entzündungsprozesse hemmen, ohne z.B. in die Produktion von Magensäure einzugreifen. Dies hat zur Folge, daß COX-2-Hemmer wie Etoricoxib deutlich besser magenverträglich sind als „ältere“ Substanzen wie Ibuprofen, Diclofenac u.a., die auch durch COX-Hemmung wirken, jedoch nicht spezifisch COX-2 blockieren. Da die Selektivität der COX-2-Hemmer leider nicht vollständig ist, erklären sich so auch manche Nebenwirkungen.



Dr. Karl Heinrich Horz

Apotheker
Herborn-Seelbach

Etoricoxib wird – wie viele andere sog. NSAR auch – zur Behandlung von Arthrose und rheumatoider Arthritis eingesetzt, Erkrankungsbilder, die sehr viele Menschen betreffen. Seltener ist die Anwendung bei Morbus Bechterew, einer chronisch-entzündlichen Erkrankung der Wirbelsäulengelenke.

Auch zugelassen ist es zur Behandlung des akuten Gichtanfalls, einer schmerzhaften Erfahrung bei zu hohen Harnsäurewerten, die durch die Bildung und Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken ausgelöst wird. Hierbei ist die Anwendung oft auf wenige Tage beschränkt, da sich das akute Geschehen schnell bessert und dann ursächlich durch andere Medikamente zur Senkung des Harnsäurespiegels weitertherapiert werden muss.

Dosierung und Nebenwirkungen

Die Dosierung von Etoricoxib beträgt meistens 60 mg oder 90 mg pro Tag als Einmalgabe und liegt damit (in mg) deutlich niedriger als die Tagesdosis bei Wirkstoffen wie Ibuprofen oder Naproxen.

Seit 15 Jahren Dein E-Bike Spezialist:

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

Leichter fahren
Elektrorad-Zentrum
Dietzhölzstrasse 6,
Eschenburg-Wissenbach,
02774 / 917 917 0



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



www.leichter-fahren.de

Der Wirkstoff wird nach der Einnahme schnell und vollständig resorbiert, die Wirkung setzt bereits nach 20 bis 30 Minuten ein. Aufgrund der vergleichsweise langen Halbwertszeit von 20 bis 26 Stunden hat es eine lange Wirkdauer und muß daher nur einmal täglich genommen werden, wogegen ältere Wirkstoffe wegen des schnelleren Abbaus zwei- oder dreimal täglich gegeben werden müssen. Natürlich sind auch für Etoricoxib Nebenwirkungen beschrieben, die auftreten können und beachtet werden müssen. Es kann – wie allen anderen NSAR auch – zu Bluthochdruck und Wassereinlagerungen im Gewebe kommen. Daher ist besonders bei Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen besondere

Aufmerksamkeit durch den behandelnden Arzt geboten, insbesondere wenn es sich um die Behandlung einer chronischen Erkrankung über einen längeren Zeitraum handelt.

Patienten mit einer Niereninsuffizienz oder einer schweren Leberschädigung dürfen nicht mit Etoricoxib behandelt werden, da Verstoffwechslung und Ausscheidung nicht im notwendigen Umfang gewährleistet sind und der Wirkstoff kumuliert. Während Schwangerschaft und Stillzeit verzichtet man ebenfalls auf die Anwendung dieses Wirkstoffes und verwendet stattdessen „ältere“ Substanzen, für die aufgrund jahrzehntelanger Anwendungserfahrung eine wesentlich breitere Datenbasis existiert.



Der kurze Blick auf diesen einen Wirkstoff, der noch gar nicht so lange zu unserem „Medikamentenschatz“ zählt, zeigt auch für den Laien, wie hochkomplex die Wirkung von Arzneimitteln ist. Sie müssen das nicht alles verstehen. Aber sie sollten Respekt vor

Arzneimitteln haben, die an ganz unterschiedlichen Stellen im Körper ganz verschiedene Effekte haben können. Und sie sollten Verständnis für die strikte Verschreibungspflicht aufbringen und die Verantwortung, die Ärzte und Apotheker Ihnen gegenüber zu tragen haben. ■

**Einladung zum
Tag der
offenen Tür
am 12.07.2025
von 11.00 - 15.00 Uhr**

Senioren-Residenz Philosophenweg
Philosophenweg 11 · 35578 Wetzlar · Tel. 06441-44885-0
www.alloheim.de · Philosophenweg@alloheim.de

Herzlich Willkommen
in der
Seniorenresidenz Philosophenweg

**Alles Anschauen,
Alles ist geöffnet...**

- Wege der Sinne erfahren
- Alle Infos rund um die Ausbildungsberufe in der Pflege
- Hauswirtschaft und Hygiene
- Lüftungs- und Heizungsräume anschauen
- Küchennutzung erklären lassen
- Kooperationspartner stellen sich vor
- Kinderschminken
- Grill- und Getränkestände

**In den Austausch gehen...
KOMMEN und STAUNEN SIE...**

Wegweisend in der Krebsbehandlung

Onkologisches Zentrum und Uroonkologisches Zentrum zertifiziert

Das Onkologische Zentrum Lahn-Dill am Klinikum Wetzlar hat die Rezertifizierung durch die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) erfolgreich bestanden. Erstmals wurde zudem das Uroonkologische Zentrum durch die DKG zertifiziert. Dieses hat sich auf die Behandlung von urologischen Krebserkrankungen, wie Prostata-, Blasen- und Nierenzellkarzinom spezialisiert. Diese Zertifizierungen bestätigen die herausragende medizinische Qualität und die konsequente Weiterentwicklung der onkologischen Versorgung in der Region.

Die DKG-Zertifizierungen basieren auf strengen Kriterien und belegen, dass Krebspatienten in den Lahn-Dill-Kliniken eine Behandlung auf höchstem fachlichem Niveau erhalten. Die Auditoren der Deutschen Krebsgesellschaft prüfen regelmäßig alle Bereiche der Versorgung von Tumorpatienten – von der Diagnostik über die Therapie bis hin zur Nachsorge – und begleiten die stetige Optimierung dieser Prozesse.

„Die beiden Zertifizierungen bestätigen unsere Strategie, eine qualitativ hochwertige und patientenzentrierte onkologische Medizin anzubieten“, so Tobias Gottschalk, Geschäftsführer der Lahn-Dill-Kliniken (Sprecher). „Es ist beeindruckend zu sehen, mit welchem Engagement und welcher Fachkompetenz die Teams jeden Tag für die bestmögliche Versorgung der Patienten arbeitet. Dafür bedanke ich mich herzlich bei allen beteiligten Mitarbeitern.“

Für das Onkologische Zentrum hoben die Prüfer insbesondere die fundierte fachliche Expertise des gesamten Teams hervor.

Positiv bewertet wurden zudem die gelebte Interdisziplinarität, die klar strukturierten Prozesse und die nachweisliche Weiterentwicklung in allen Bereichen der Versorgung.

„Diese erneute Zertifizierung ist für uns eine große Anerkennung und gleichzeitig eine Verpflichtung, unseren hohen Standard weiter auszubauen“, erklärt Dr. Birgitta Killing, Chefärztin der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin sowie Leiterin des Onkologischen Zentrums. „Unser Ziel ist es, den Patienten nicht nur die bestmögliche medizinische Versorgung zukommen zu lassen, sondern auch auf die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen einzugehen.“

Für das Uroonkologische Zentrum stellten die Auditoren die umfassende Expertise der in der Behandlung uroonkologischer Erkrankungen heraus. Sie betonten zudem, dass roboterassistierte Eingriffe dort inzwischen routiniert etabliert sind.

„Die erstmalige Zertifizierung des Uroonkologischen Zentrums ist für unser gesamtes Team ein bedeutender Meilenstein“, sagt Dr. Victor Teodor Garlonta, Leiter des Uroonkologischen Zentrums und Chefarzt der Klinik für Urologie, Kinderurologie und Urologischer Onkologie. „Sie zeigt, dass unsere spezialisierte Versorgung urologischer Tumorerkrankungen höchsten Qualitätsstandards entspricht und motiviert uns, diesen Weg konsequent weiterzugehen.“

Ein zentrales Element der Versorgung im Onkologischen Zentrum Lahn-Dill sind die wöchentlichen Tumorkonferenzen. Dabei erarbeiten Fachärzte



Freuen sich über die erfolgreichen Zertifizierungen: Katja Streckbein, Geschäftsführerin Lahn-Dill-Kliniken (links), Tobias Gottschalk, Geschäftsführer Lahn-Dill-Kliniken (Sprecher) (2. v. l.), Dr. Birgitta Killing, Ärztliche Leiterin Onkologisches Zentrum und Chefärztin Hämatologie/Onkologie und Palliativmedizin am Klinikum Wetzlar (3. v. l.), Dr. Victor Teodor Garlonta, Ärztlicher Leiter Uroonkologisches Zentrum und Chefarzt Urologie, Kinderurologie und Urologische Onkologie am Klinikum Wetzlar (3. v. r.), sowie die kooperierenden (Chef-)Ärzte der beiden Zentren.

aus den Bereichen Chirurgie, Gastroenterologie, Gynäkologie, Hämatologie/Onkologie, Palliativmedizin, Pathologie, Radiologie, Strahlentherapie und Urologie einen individuellen Behandlungsplan für jeden Patienten. Diese Empfehlung wird dokumentiert und mit den behandelnden Ärzten sowie den Patienten besprochen. Durch die enge Abstimmung ist sichergestellt, dass alle relevanten Partner in den Behandlungsprozess eingebunden sind.

Neben der medizinischen und pflegerischen Behandlung setzt das Zentrum auf eine umfassende Betreuung durch Psychoonkologen,

Seelsorger, Sozialarbeiter des Case-Managements und weitere Fachkräfte. Dies stellt sicher, dass Patienten und ihre Angehörigen nicht nur medizinisch-pflegerisch, sondern auch psychosozial bestmöglich unterstützt werden.

Ein zusätzlicher wichtiger Aspekt der Zertifizierung ist die enge Kooperation mit weiteren Fachdisziplinen sowie die Integration der aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnisse. So werden die Behandlungskonzepte stetig auf Basis neuester Erkenntnisse angepasst und optimiert. Außerdem wird die Behandlungsqualität an definierten Kennzahlen überprüft. ■

Mit den beiden Zertifizierungen wird die onkologische Expertise des Klinikums Wetzlar weiter gestärkt. Für Patienten in der Region bedeutet dies, dass sie sich auch in Zukunft auf eine leitliniengerechte und hochwertige Krebstherapie verlassen können.

„Spritze ins Auge“ – sinnvoll oder nicht?

IVOM-Therapie 2025 : Ablauf, Indikationen, Medikamente und Erfolgsaussichten

Die IVOM-Therapie, auch bekannt als intravitreale operative Medikamenteneingabe, ist ein etabliertes Verfahren, bei dem Medikamente direkt in den Glaskörper des Auges injiziert werden. Sie wird eingesetzt, um verschiedene Netzhauterkrankungen zu behandeln, die unbehandelt zum Verlust der Sehkraft führen könnten. In diesem Artikel erfahren Sie, wann die Therapie notwendig ist, wie sie abläuft und welche Erfolgsaussichten bestehen.

Was ist die IVOM-Therapie?

IVOM steht für „intravitreale operative Medikamenteneingabe“. Dabei wird nach einer ausreichenden Betäubung des Augapfels ein Wirkstoff mit einer sehr feinen Nadel direkt in das Augeninnere (den Glaskörper) gespritzt. Die Medikamente wirken unmittelbar an der erkrankten Netzhaut und sorgen dafür, Entzündungen, Gefäßneubildungen oder Flüssigkeitsansammlungen zu reduzieren. Die Behandlung erfolgt ambulant unter sterilen Bedingungen in einem OP und ist in der Regel schmerzfrei.

Wann ist eine IVOM-Therapie notwendig? (Indikationen)

Zu den wichtigsten Erkrankungen, bei denen die IVOM-Therapie eingesetzt wird, gehören:

- Feuchte altersbedingte Makuladegeneration (AMD)
- Diabetisches Makulaödem (DMÖ) und proliferative diabetische Retinopathie (PDR)
- Makulaödem nach Netzhautvenenverschluss (Zentral- oder Astvenenverschluss)

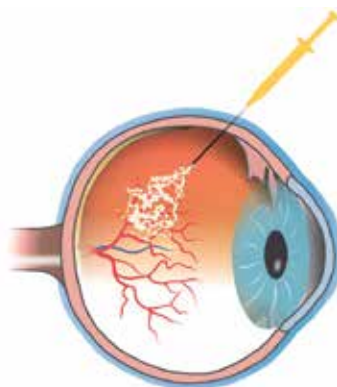
- Myopische choroidale Neovaskularisation
- Uveitis-bedingtes Makulaödem
- seltene Netzhauterkrankungen mit Gefäßveränderungen

Welche Erkrankung bei Ihnen genau vorliegt, erklärt Ihnen Ihr Augenarzt im Detail.

Welche Medikamente werden bei IVOM eingesetzt?

Je nach Krankheitsbild kommen unterschiedliche Wirkstoffe zum Einsatz. Die wichtigsten Medikamentengruppen sind:

Anti-VEGF-Medikamente (VEGF = vaskulärer endothelialer Wachstumsfaktor): Diese Wirkstoffe hemmen die Bildung krankhafter Blutgefäße und die Durchlässigkeit der Gefäßwände (Aflibercept



(Eylea®); Ranibizumab (Lucentis®); Bevacizumab (Avastin® als off-label use); Brolucizumab (Beovu®); Faricimab (Vabysmo®) - kombiniert Anti-VEGF- und Ang-2-Hemmung für erweiterte Wirkung; Biosimilars (z. B. Ranivisio®, Ongavia®) - kosteneffiziente Alternativen mit vergleichbarer Wirkung).

Kortikosteroide: Diese Wirkstoffe hemmen Entzündungen und Schwellungen im Bereich der Netzhaut (Dexamethason (Ozurdex®-Implantat) - wirksam bei diabetischem Makulaödem oder Uveitis; Fluocinolonaceto-



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

nid (Iluvien®-Implantat) - Langzeitwirkung über bis zu 3 Jahre).

Die Wahl des Medikaments richtet sich nach der zugrunde liegenden Erkrankung, Begleiterkrankungen und individuellen Faktoren.

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)



Familiäre 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.

Wie läuft eine IVOM-Behandlung ab?

Vorbereitung: Das Auge wird mit Tropfen örtlich betäubt. Eine Desinfektion des Auges erfolgt gründlich, um Infektionen zu vermeiden. Ein sogenannter Lid-sperrerr sorgt dafür, dass das Auge während der Behandlung offen bleibt.

Injektion: Mit einer sehr feinen Nadel wird das Medikament (z. B. Anti-VEGF-Präparate wie Aflibercept, Ranibizumab oder Steroide) in den Glaskörper injiziert. Der Vorgang dauert nur wenige Sekunden.

Nach der Behandlung

Eine kurze Nachbeobachtung stellt sicher, dass keine Komplikationen auftreten. Eventuell werden befeuchtende Augentropfen verschrieben, um das Brennen der Augen und ein Fremdkörpergefühl zu vermeiden bzw. zu reduzieren..

Wichtig: In der Regel sind wiederholte Injektionen notwendig, oft in monatlichen Abständen, besonders zu Beginn der Therapie.

Erfolgsaussichten der IVOM-Therapie

Die IVOM-Therapie hat in den letzten Jahren die Prognose für viele Netzhauterkrankungen erheblich verbessert. Ihre Erfolgschancen hängen jedoch von verschiedenen Faktoren ab:

Früherkennung: Je früher die Behandlung beginnt, desto besser sind die Aussichten.

Regelmäßigkeit: Nur bei konsequenter Durchführung der empfohlenen Injektionen kann der optimale Effekt erreicht werden.

Erkrankungstyp: Besonders bei der feuchten AMD und dem diabetischen Makulaödem zeigen viele Patienten eine deutliche Verbesserung oder Stabilisierung der Sehschärfe.

Mögliche Ergebnisse

Sehverbesserung: Etwa 30–40 % der Patienten erreichen eine deutliche Steigerung ihrer Sehschärfe.

Sehstabilisierung: Bei 80–90 % der Behandelten kann ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden.

Komplette Heilung: Eine vollständige Wiederherstellung der Sehkraft ist selten möglich, aber in vielen Fällen kann die Lebensqualität erheblich verbessert werden.

Risiken und Nebenwirkungen

Wie bei jedem medizinischen Eingriff können auch bei der IVOM-Therapie Risiken auftreten, wenn auch sehr selten:

Infektionen des Auginneren (Endophthalmitis): extrem selten (< 0,05 %).

Erhöhter Augeninnendruck: meist vorübergehend; wird nach der Injektion grob geprüft

Blutungen am Injektionsort

kleine Blutergüsse am Auge: harmlos und verschwinden innerhalb wenigen Tagen

Vorübergehende Sehverschlechterung direkt nach der Injektion: normal und in der Regel schnell rückläufig.

Fazit: Die IVOM-Therapie ist heute ein unverzichtbarer Bestandteil der Behandlung vieler ernsthafter Netzhauterkrankungen. Dank moderner Medikamente können Patienten heute oft eine Stabilisierung oder sogar Verbesserung ihres Sehvermögens erreichen. Entscheidend für den Erfolg sind eine frühzeitige Diagnose, konsequente Nachsorge und eine regelmäßige Therapie. Haben Sie Fragen oder Bedenken? Sprechen Sie diese in Ihrer Augenarztpraxis an! ■

Ehrenamtliche Helfer für Malteser-Besuchsdienst gesucht

Durch die Besuche bei Senioren und Seniorinnen oder Menschen mit Beeinträchtigungen können die ehrenamtlichen Helfer Einsamkeit und neue Lebensfreude schenken. Der Dienst zielt darauf ab, den besuchten Menschen Freude zu schenken, aufzuzeigen wie der Kontakt zwischen Menschen und Tier für das Wohlbefinden förderlich sein kann und Beziehungen zu Menschen aufzubauen.

Hunde als Helfer

Tiere haben einen positiven Einfluss auf Menschen. Insbesondere Senioren und Seniorinnen reagieren auf den Kontakt mit Vierbeinern sehr positiv. Diese

haben eine belebende Wirkung auf sie. Die Hunde aktivieren die älteren Menschen und wirken zugleich beruhigend. Aber auch ohne eigenen Hund kann jede und jeder unterstützen, der Spaß beim Umgang mit Menschen hat.

Für den Besuchs- und Begleitungsdienst mit und ohne Hund suchen die Malteser in Wetzlar Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.

Neben einer guten Aus- und Fortbildung sowie Betreuung während der Tätigkeit bieten die Malteser eine flexible zeitliche Planung, die mit den Besuchten individuell abgesprochen werden kann. ■



Bild (Caroline Jung): Der Besuchs- und Begleitungsdienst der Malteser schenkt einsamen Menschen Freude und Momente der Nähe

*Interessentinnen und Interessenten erhalten unverbindliche Informationen bei der Leitung des Besuchsdienstes
Frau Christa Treiber unter bbd-wetzlar@malteser.org*

Sehstörungen bei Parkinson

Farbenblindheit

Das Farbsehen ist eine faszinierende Fähigkeit des menschlichen Sehsinns, die es uns erlaubt, die Welt in einer reichen Vielfalt von Farben wahrzunehmen. Diese Fähigkeit basiert auf dem Zusammenspiel von Licht und speziellen Sinneszellen in der Netzhaut des Auges – den sogenannten Zapfen.

Es gibt drei Typen von Zapfen, die jeweils auf unterschiedliche Wellenlängen des Lichts reagieren: kurzwelliges Licht (blau), mittelwelliges Licht (grün) und langwelliges Licht (rot). Aus der Kombination dieser drei Signale entsteht im Gehirn unser farbiges Bild der Umwelt.

Doch nicht bei allen Menschen funktioniert dieses System gleich. Bei Personen mit einer Farbenblindheit – genauer gesagt einer Farbsehstörung – ist die Funktion eines oder mehrerer Zapfentypen beeinträchtigt. Die häufigste Form ist die Rot-Grün-Schwäche, bei der die Unterscheidung zwischen rötlichen und grünen Farbtönen erschwert ist.

Sehr viel seltener ist eine Blau-Gelb-Schwäche und in ganz seltenen Fällen fehlt die Fähigkeit, Farben überhaupt zu erkennen (Achromatopsie). Die Ursachen können genetisch bedingt sein, aber auch durch Krankheiten, Verletzungen oder altersbedingte Veränderungen entstehen.

Eine Farbenblindheit stellt im Alltag für viele Betroffene eine Herausforderung dar – etwa im Straßenverkehr, beim Beruf oder in der Freizeit – und wird oft erst durch spezielle Tests erkannt. Moderne Hilfsmittel, wie farbfiltrende Brillen oder digitale Bildverarbeitung, können helfen, Farben besser zu unterscheiden und den Alltag zu erleichtern.

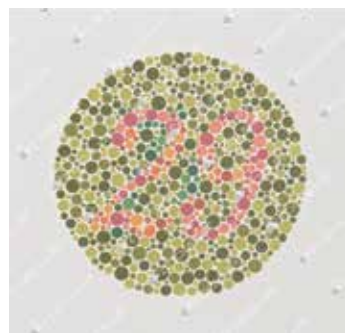
Gestörtes Farbsehen bei Parkinson

Gestörtes Farbsehen (Farbenblindheit, Farbwahrnehmung, Farbdiskriminierung) bei Parkinson-Patienten ist ein relativ häufiges, aber oft übersehenes Symptom. Es gehört zu den sogenannten nicht-motorischen Symptomen der Parkinson-Krankheit.

Empfohlene (unterhaltsame) Literatur: **Die Insel der Farbenblinden** von Oliver Sacks. Oliver Sacks (geboren 1933 in London, verstorben 2015 in New York City) war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Columbia University. Er wurde durch die Publikation seiner Fallgeschichten weltberühmt. Interessant für Parkinson-Betroffene ist auch sein Buch „Zeit des Erwachens“ (Awakenings). Es erzählt anhand eines Betroffenen die Geschichte der L-Dopa-Therapie. Das Buch wurde 1990 verfilmt mit Robert De Niro und Robin Williams in den Hauptrollen (Patient, Arzt).

Diagnostik

Neben der Anamnese ist ein **Sehtest beim Augenarzt mit Farbsinnprüfung** (z. B. Ishihara-Test, Farnsworth-Test) hilfreich, um die genaue Art der Farbsehstörung festzustellen und die passende Filterbrille auszuwählen.



Dr. med. Ilona Csoti

Chefärztin d. Klinikambulanz
FA f. Neurologie & Psychiatrie
Gertrudisklinik Biskirchen



Prof. Dr. med. Thomas Bertelmann

FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde
Wetzlar

Ursache bei Parkinson

Die Ursache für gestörtes Farbsehen bei Parkinson ist komplex, kann aber im Wesentlichen auf folgende Faktoren zurückgeführt werden:

Dopaminmangel in der Retina: Die Retina (Netzhaut) enthält dopaminerge Zellen, die für die Verarbeitung von Lichtreizen und Farben wichtig sind. Bei Parkinson ist nicht nur das Gehirn, sondern auch die Retina vom Dopaminmangel betroffen. Dadurch kommt es zu einer gestörten Signalverarbeitung, was die Farbwahrnehmung beeinträchtigen kann.

Neurodegeneration im zentralen Nervensystem: Parkinson führt allgemein zu einem Abbau von dopaminergen Nervenzellen im Gehirn, insbesondere in der Schwarzen Substanz. Auch visuelle Verarbeitungszentren im Gehirn können betroffen sein, was die Verarbeitung von Farbinformationen weiter stört.

Medikamentöse Einflüsse: Einige Parkinson-Medikamente (z. B. Levodopa) können das Farbsehen beeinflussen – sowohl positiv (Verbesserung durch Dopaminzufuhr) als auch negativ (Nebenwirkungen).

Alter und Begleiterkrankungen: Bei älteren Parkinson-Patienten können altersbedingte Sehstörungen, z. B. durch eine Makuladegeneration, grünen oder grauen Star zusätzlich das Farbsehen beeinträchtigen.

Besonders betroffen: Studien zeigen, dass bei Parkinson besonders das **Blau-Gelb-Sehen** betroffen ist, weniger das Rot-Grün-Sehen.

► **weiter lesen auf nächster Seite**

Abbildung 1: Ishihara Farbtafeln (mit freundlicher Genehmigung der OCULUS Optikgeräte GmbH) Können Sie die Zahlen erkennen?

Bedeutung

Wichtig ist dies für noch berufstätige Betroffene, da in manchen Berufen ein einwandfreies Farbsehen vorausgesetzt wird, Menschen mit Farbsehschwäche oder Farbenblindheit dürfen diese nicht ausüben, u.a. zählen dazu Polizisten, aber auch Piloten oder Fluglotsen. Hilfe wird u.a. angeboten durch Brillen für Farbenblinde oder für bestimmte Farbsehstörungen, z.B. Blau-Gelb-Schwäche.

Auch in der medizinischen Parkinson-Rehabilitation werden Farben verwendet, zum Beispiel gibt es Laserpointer mit grünem oder rotem Laserstrahl zur Therapie bei Freezing beim Gehen. Auf einigen Laufbändern werden auf dem Laufband optische Reize angeboten usw. Das Erkennen von Farben hat also durchaus auch eine praktische Bedeutung im Alltag.

Studie mit Parkinson-Patienten

In einer Studie mit 18 Parkinson-Patienten wurde die

Farbwahrnehmung mit dem 100-Farbtouren-Test (Farnsworth-Munsell-100-Hue-Test (FMT)) gemessen. Er findet Anwendung bei der Bestimmung der Farbschäufähigkeit oder Farbfehlsichtigkeit beim Augenarzt. Für klinische Zwecke wäre auch der FMT-15 ausreichend oder für bestimmte Farbschwächen die o.g. Ishihara-Farbtouren.

In dieser Studie wurde die Zunahme des gestörten Farbsehens in Beziehung zum Fortschreiten der klinischen Beeinträchtigungen gesetzt. Diese wurden wie immer mit der Unified Parkinson's Disease Rating Scale (UPDRS) gemessen. Die Zunahme der FMT-Fehlerwerte im dreijährigen Studienzeitraum korrelierte signifikant mit den Verschlechterungen des klinischen Bildes nach UPDRS-Summenscore und dem Subscore für die Aktivitäten des täglichen Lebens.

Nach Einnahme von L-Dopa verbesserte sich in einer Studie die Farbunterscheidung bei Parkinson-Patienten deutlich, allerdings gab es keine unterschiedliche Wirkung auf die Blau-Gelb- oder

Rot-Grün-Achse des Farbsehens. Dies wurde auch für Apomorphin untersucht und bestätigt.

Es lässt sich jedoch daraus eindeutig schließen, dass der Dopaminmangel bei der Parkinson-Krankheit nicht nur auf die Basalganglien beschränkt ist, sondern auch das visuelle System betroffen ist.

Therapie

Die Therapie von Farbsehstörungen bei Parkinson ist derzeit leider noch begrenzt, da das gestörte Farbsehen ein Folgesymptom der Grunderkrankung ist – also der neurodegenerativen Prozesse und des Dopaminmangels. Dennoch gibt es einige Ansätze und unterstützende Maßnahmen, die helfen können:

Optimierung der Parkinson-Therapie

Levodopa (L-Dopa) und andere dopaminerge Medikamente können in manchen Fällen auch die Netzhautfunktion und damit das Farbsehen verbessern, z.B. Apomorphin.

Hilfsmittel und Kompensation

Kontrastverstärkende Brillen oder Filtergläser können helfen, Farben und Kontraste besser wahrzunehmen. Diese Brillen verstärken Kontraste und machen Details besser sichtbar – besonders hilfreich bei Lichtempfindlichkeit oder schlechtem Farbsehen.

Gelbe, orange oder braune Filtergläser werden oft eingesetzt, um den Blauanteil im Licht zu filtern und Kontraste zu erhöhen. Vorteil: Kann auch die **Blendempfindlichkeit** reduzieren, die bei Parkinson häufig ist. Anbieter: z. B. Eschenbach, Zeiss, Schweizer Optik.

Farbfilter für spezifische Farbstörungen

Für **Blau-Gelb-Sehschwäche**, die bei Parkinson häufig ist, gibt es spezielle Filter, die den betroffenen Farbbereich verstärken. Diese Filter sind individuell anpassbar – z. B. durch eine augenärztliche / optometrische Farbanalyse.

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Wetzlar e.V.

Keine Anschlussgebühr!

Hausnotruf neu gedacht. Jetzt steckt mehr drin.

www.drk-wetzlar.de • Tel. 06441 9764-0 • hausnotruf@drk-wetzlar.de

Hinweis: Diese Filter verbessern das subjektive Farbempfinden, können aber nicht die ursprüngliche Farbwahrnehmung „reparieren“.

Vergößerungshilfen (Lupen, Lesegeräte)

Bei Sehproblemen (auch durch Farbsehstörung) helfen **elektronische Lupen** oder **Lesegeräte mit Farbanpassung**.

Moderne Geräte bieten Funktionen wie **Farbfilter, Kontrastverstärkung, Invertierung** (weiße Schrift auf schwarzem Hintergrund) – besonders angenehm bei Lichtempfindlichkeit.

Auch Tablets mit entsprechender App-Funktion (z. B. Zoom + Kontrast) sind praktikabel.

Lichtquellen mit hoher Farbwiedergabe

Gute Beleuchtung ist extrem wichtig. **LED-Lampen mit hoher Farbwiedergabe** verbessern Farbwahrnehmung und Sehkomfort.

Tageslichtlampen können die Umgebungswahrnehmung erleichtern, besonders bei gedämpftem oder künstlichem Licht.

Spezialoptiker und Low-Vision-Zentren

Diese Optiker und Zentren erstellen **maßgeschneiderte Lösungen** – z. B. individuell gefärbte Gläser, Sehhilfen, Sehtraining.

Low-Vision-Optiker oder spezialisierte Augenärzte analysieren genau, welche Brille/Hilfe für die Art von Sehschwäche am besten geeignet ist.

Teilweise werden Kosten von der Krankenkasse übernommen, insbesondere bei starker Sehbehinderung.

Vergößerungshilfen, spezielle Beleuchtung (z. B. mit LED-Lampen mit hoher Farbwiedergabe) können visuelle Reize besser wahrnehmbar machen.

Alltagshilfen, bei denen Farben durch Formen, Symbole oder Text unterstützt werden (z. B. farbumabhängige Markierungen) helfen bei der Orientierung.

Augenärztliche Mitbehandlung

Ein Besuch beim **Augenarzt** ist wichtig, um andere behandelbare Ursachen von Sehproblemen auszuschließen (z. B. Grauer Star, Makuladegeneration).

Nahrungsergänzungsmittel

Manche Patienten profitieren von **antioxidativen Nahrungsergänzungsmitteln** (z. B. Lutein, Zeaxanthin), die die Netzhaut unterstützen – hier ist die Studienlage aber noch uneinheitlich. Eine Beratung durch den Augenarzt sollte vor Einnahme eingeholt werden.

Neurooptometrisches Training

Spezialisierte **Sehtrainingsprogramme** können bei manchen Patienten helfen, visuelle Verarbeitung zu verbessern, auch wenn dies nicht speziell auf Farben ausgerichtet ist.

Unser neues Sehtraining bietet deshalb die Möglichkeit, eine geeignete Farbauswahl zu treffen.

Fazit: Eine direkte „Heilung“ der Farbsehstörung gibt es aktuell nicht, aber eine individuelle Anpassung der Parkinson-Therapie, unterstützende optische Hilfsmittel und eine interdisziplinäre Betreuung (Neurologie + Augenheil-

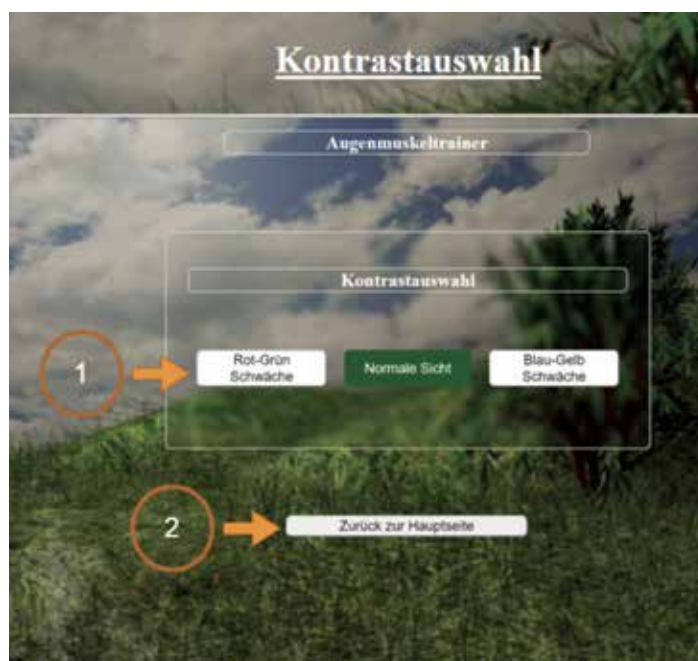


Abbildung 2: Auszug aus dem neuen Sehtraining (erhältlich bei der DPV)

kunde) können zu einer Linderung und damit die Lebensqualität dieser Störung beitragen deutlich verbessern. ■



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.

Verstärkung für die Unfallchirurgie und Orthopädie Dr. Denis Visser neu im Team

Die Kliniken für Unfallchirurgie und Orthopädie am Klinikum Wetzlar haben Verstärkung bekommen: Dr. Denis Visser verstärkt seit Kurzem das bestehende Team. Unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Christopher Bliemel wird er seine Erfahrung insbesondere im Bereich der Handchirurgie einbringen.

Der hochqualifizierte Chirurg bringt umfangreiche Erfahrungen mit. Sein Einstieg ist ein wichtiger Meilenstein in der Weiterentwicklung der Kliniken und unterstreicht das Engagement, die medizinische Versorgung in Wetzlar sowie der gesamten Region auf höchstem Niveau zu sichern.

Herr Dr. Visser kommt vom Universitätsklinikum Marburg. Dort hat er seine Ausbildung zum Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie zum Handchirurgen erfolgreich abgeschlossen. Während seiner langjährigen Tätigkeit dort betreute er unter anderem die handchirurgische Spezialsprechstunde an

der Universitätsklinik, was seine besondere Expertise in diesem Fachgebiet unterstreicht. Seine Erfahrung in der Behandlung komplexer Handverletzungen und muskuloskeletaler Erkrankungen macht ihn zu einem wertvollen neuen Mitglied des Teams.

Ab sofort erweitert der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie die Riege der Oberärzte an den Kliniken für Unfallchirurgie und Orthopädie. Er arbeitet eng mit dem leitenden Oberarzt Christian Braune, dem geschäftsführenden Oberarzt Prof. Dr. Ahmed Jawhar als auch den weiteren Oberärzten der Klinik, Dr. Johannes Ortlaf, Sebastian Foch, Susanne Markgraf sowie Markus Roller zusammen. Gemeinsam bilden sie ein starkes Team, das sich der bestmöglichen Versorgung unserer Patientinnen und Patienten im Bereich der Unfallchirurgie und Orthopädie verschrieben hat.

Mit seinem Schwerpunkt in der Handchirurgie verstärkt Dr. Denis Visser die Kompetenz unserer



Dr. Denis Visser (links) wird von Prof. Dr. Christopher Bliemel (rechts) herzlich im Team willkommen geheißen.

Abteilung in der Versorgung von Verletzungen an der Hand, welche eine der häufigsten und gleichzeitig anspruchsvollsten Aufgaben in der Unfallchirurgie und Orthopädie darstellen.

Patienten können sich gerne an den neuen Spezialisten wenden und Termine für seine handchirurgische Schwerpunktsprechstunde unter der Telefonnummer 06441 792401 vereinbaren. Dies ist mit einer Verordnung

zur Krankenhausbehandlung (Einweisung) an die Kliniken für Unfallchirurgie und Orthopädie möglich.

Das gesamte Team begrüßt Dr. Denis Visser herzlich und freut sich auf die gemeinsame Arbeit. Mit seiner Erfahrung und seinem Engagement wird er maßgeblich dazu beitragen, die Versorgung der Patientinnen und Patienten auf höchstem Niveau weiter auszubauen. ■

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.seniorencentrum-wetzlar.de

Seniorencentrum Alte Lahnbrücke

Zertifizierte Golfklub in Mittelhessen

Dr. Fritzsche in den Vorstand des Sportärzterverbandes Hessen gewählt

Die ATOS-Klinik in Braunfels ist seit vier Jahren eine zertifizierte Golfklub. Neben dem Schwerpunkt Endoprothetik sind einige der Ärztinnen und Ärzte auch ausgebildete Golf-Physio-Trainer. In Zusammenarbeit mit dem Golfplatz in Braunfels und dem Physio-Team unter der Leitung von Herrn Peter Klaus ist das Trio perfekt.

Golf ist eine komplexe Sportart und der komplette Bewegungsablauf verlangt dem Körper einiges ab. Umso wichtiger ist es, den Golfschwung zu verstehen, um final auch dem Spieler medizinisch und physiotherapeutisch zur Seite zu stehen. Wir können vier Phasen bei dem Golfschwung unterscheiden:

- 1. Ansprechen des Balles**
(an den Ball stellen)
- 2. Aufschwung**
(Ausholen mit dem Schläger)
- 3. Abschwung**
(Bewegen des Schlägers zum Ball)
- 4. Durchschwung**
(Schlagen des Balles)

In den einzelnen Phasen des Schwungs sind unterschiedliche Körperpartien beansprucht. Körperlich gesehen unten begonnen, benötigt man ein stabiles Sprunggelenk, um in der Drehbewegung nicht umzuknicken. Stabilitätstraining wie z.B. Einbeinstand auf einem Wackelbrett wären eine Möglichkeit dies zu trainieren. Bei den Knien kommt es immer wieder durch unkontrollierte Drehbewegungen zu Meniskusschäden. Der Trainer am Golfplatz muss die Bewegung genau analysieren, ob die Bein- stellung korrekt ist.



Das sogenannte Beinachsen- training zur Kontrolle der Bein- stellung und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur ist hier relevant. Das Gesamtpaket Becken und Rumpfmuskulatur spielt den wesentlichsten Teil in dieser Sportart. Die Bauch- und Rückenmuskulatur muss stabil sein und gleichzeitig vorne und hinten gleich stark sein.

Eine Dysbalance kann zu Beschwerden in den Hüften und im Rücken führen. Bandscheibenvorwölbungen oder im schlimmeren Fall ein Bandscheibenvorfall können die Folge sein.

Auch die Schulter spielt als oberer Bereich unseres Körpers eine Rolle beim Golfspielen. Der Schwung muss in der Bewegung kontrolliert werden. Von Phase 1 bis Phase 4 wird der Schulter ein großes Bewegungsausmaß abverlangt. Die Rotatorenmanschette (Muskulatur zur Stabilität und Bewegung des Schultergelenkes) muss gut gekräftigt werden, um Schäden zu vermeiden. Hierfür ist ein Training am Seilzug oder mit dem Gymnastikband unter Anleitung sinnvoll.



Peter Klaus beim Training für den Golfschwung am Seilzug

Am Golfplatz in Braunfels gibt es gut ausgebildete Trainer, die sowohl für Anfänger als auch für Profis stets sehr gute Tipps haben. In der Physiotherapeu-



Dr. Anna-Maria Fritzsche
ATOS Orthopädische
Klinik Braunfels

tischen Praxis von Herrn Klaus gibt es eigen für Golf hergestellte Trainingsbereiche, um sowohl den Schwung zu analysieren als auch die defizitären Körperpartien zu trainieren.

Sollten Beschwerden auftreten, ist eine professionelle Begutachtung in der ATOS-Klinik möglich. Frau Dr. Fritzsche, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, ist als ausgebildete Physiotherapeutin und als ehemalige Leistungssportlerin und Bundestrainerin spezialisiert auf konservative Maßnahmen und biomechanische Analysen bei sportlich aktiven Menschen jeden Alters.

Da Frau Dr. Fritzsche stets dem Sport treu geblieben ist, engagiert sie sich zusätzlich im Bereich Sportmedizin und wurde im hessischen Sportärzterverband in den Vorstand gewählt, wo sie als Dozentin andere ärztliche Kollegen ausbildet. ■

Auch Menschen mit Knie- oder Hüftprothesen können sportlich wieder aktiv werden. Gerne kann zur Beratung ein Termin unter der Nummer 06442-939181 vereinbart werden.

Schnarchen – Nervige Angewohnheit oder Lebensbedrohlich?

Eine individuelle Schiene aus der Zahnarztpraxis zur Bekämpfung der Atemstörung wird seit dem 01.01.2022 von der gesetzlichen Krankenversicherung bezahlt, wenn die dafür notwendigen Voraussetzungen vorliegen. Zudem gibt es zahlreiche freiverkäufliche Produkte. Nicht alles hilft in jedem Fall. Hier ist es wichtig zu wissen, woher das Schnarchen kommt.



Dr. Volker Krauhausen
Zahnarzt, Hüttenberg

Nur wer weiß, warum die Nächte gestört sind, kann das entsprechende Gegenmittel wählen. Bei der Ursachenforschung helfen ein HNO-Arzt und ein Zahnarzt sowie der Besuch im Schlaflabor. Wenn die Ursache für das Schnarchen gefunden wurde, kann nach Abhilfe gesucht werden.

Unterschiedliche Ansätze versprechen Hilfe

Am Markt sind sehr viele unterschiedliche Mittel gegen Schnarchen erhältlich, wie beispielsweise Antischnarchkissen und Antischnarchringe. Zudem gibt es Produkte, die die Nase frei-

halten, andere sorgen für einen geschlossenen Mund, weitere verhindern, dass auf dem Rücken geschlafen wird.

Eine besondere Gruppe verlagert den Unterkiefer nach vorne, entweder durch individuell gefertigte oder durch manuell anpassbare, halb-individuelle Produkte. Das ist besonders wichtig, wenn durch das Schnarchen die Sauerstoffversorgung unterbrochen wird. In diesem Fall ist es lebenswichtig, einen Spezialisten zu konsultieren.

Unterbrochene Sauerstoffversorgung löst Folgeerkrankungen aus

Das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) ist eine Atemstörung, die während der Tiefschlafphase auftritt. Diese Atemaussetzer gefährden die Gesundheit. Nicht zu verwechseln ist sie mit einfachem Schnarchen. Dabei erschlafft die Rachenmuskulatur während des Schlafens, Gaumensegel und Zäpfchen flattern mit der Atemluft. So entstehen Schnarchgeräusche.

Gefährlich wird das erst, wenn sich Rachenmuskulatur und Zunge so entspannen, dass sie die Atemwege blockieren. Dauern die Aussetzer länger als 10 Sekunden, kann das gefährlich werden. Die Sauerstoffversorgung wird unterbrochen, Puls

und Blutdruck sinken, der Betroffene wacht auf, ohne es zu merken. Treten die Atemaussetzer in einer Nacht häufiger auf, können ausgeprägte Tagesmüdigkeit oder sogar Herz- und Kreislauferkrankungen, Depressionen und Diabetes die Folge sein.

Abhilfe durch eine Unterkieferprotusionsschiene

Eine individuell angefertigte Schiene, die Unterkieferprotusionsschiene, kann Abhilfe schaffen. Sie wird nur während des Schlafes getragen und schiebt den Unterkiefer leicht nach vorne. Dadurch verhindert sie, dass die Zunge zurücksinken kann.

Grundlagen, Voruntersuchungen und Nebenwirkungen

Seit dem 01.01.22 sind individuell hergestellte und einstellbare Unterkieferprotusionsschienen zur Behandlung von schlafbezogenen Atemstörungen bei Schlafapnoe für Erwachsene Bestandteil der Versorgung durch gesetzliche Krankenkassen. Grundlage dafür ist eine ärztliche Indikation und Überweisung ebenso wie ein Ausschluss zahnmedizinischer Kontraindikationen. ■

autodiehl.de/100
WIR. IN WETZLAR.

100 JAHRE WETZLARER AUTOMOBILGESCHICHTE

Danke an Sie. Danke an unser Team. Danke an Wetzlar.
Seit 1925 sind wir Teil von Wetzlar. Wir bieten Ihnen heute neue und gebrauchte Fahrzeuge sowie den Service der Marken Volkswagen, VW Nutzfahrzeuge, Audi, Seat, Skoda und Cupra. Wir freuen uns auf Sie.

autodiehl seit 1925.

Logos: VW Service, Nutzfahrzeuge Service, SKODA Service, SEAT Service, CUPRA SERVICE, Audi Service.

Stebenstraße 1 • Wetzlar • 06441 37760 • www.autodiehl.de

Schlafstörungen mit der TCM behandeln

Eine häufige und weitverbreitete Erscheinung ist die Schlaflosigkeit. Sie betrifft alle Alters- und Bevölkerungsgruppen. Anzeichen dafür sind Schwierigkeiten beim Einschlafen, verminderte Schlafqualität oder auch eine verkürzte Schlafzeit.

Schläft man schlecht, leidet die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis. Die Fähigkeit, den Alltag zu meistern ist beeinträchtigt. Es kommt zu Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, daraus entstehen Probleme am Arbeitsplatz und auch soziale Probleme, Energieverlust, Verspannungen bis hin zu Kopfschmerzen und Schwindel.

Was sind die Ursachen von Schlafstörungen?

Ursachen der Schlaflosigkeit können psychischer Natur sein, wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, man aufgeregt ist oder Probleme im Kopf wälzt. Konstitutionelle Schlafstörungen haben eine körperliche Ursache, z.B. Verspannungen der Muskulatur oder auch Krankheiten. In der Medizin teilt man Schlafstörungen in eine primäre und in eine sekundäre Gruppe ein.

Liegt eine primäre Schlafstörung vor, so kann entweder die Ursache der Störung nicht ermittelt werden, oder eine bereits geheilte Störung tritt wieder auf. Mit einer Ausschlussdiagnose wird versucht, die Ursache zu finden und zu beheben.

Man nimmt an, dass primäre Schlafstörungen durch einschneidende Ereignisse im Leben des Patienten entstanden sind, die das Gehirn speichert und im Nervensystem verankert. Gerät der Patient durch ein Ereignis wieder seelisch ins Ungleichgewicht, so greift das Gehirn auf die gespeicherte negative



Information zurück und setzt den entsprechenden Nervenimpuls frei. So entsteht eine Schlafstörung.

Eine sekundäre Schlafstörung wird durch Krankheit verursacht, z.B. durch eine Schlafapnoe, bei der der Körper in der Nacht zu wenig Sauerstoff bekommt. Dies löst einen Alarm im Gehirn aus, der den Körper zum sofortigen Aufwachen zwingt und zur ständigen Schlafunterbrechung beiträgt. Sekundäre Schlafstörungen entstehen auch durch Dauerschmerzen oder Unruhe.

Welche Arten von Schlafstörungen kennt die TCM?

In der traditionellen chinesischen Medizin betrachtet man Schlafstörungen von ihrer Ursache her. Nach chinesischer Vorstellung wird der Schlaf vom Geist (shen) regiert. Ist der Geist nicht verankert, herrscht Mangel an Lebenskraft. Ist ein geregelter Durchfluss der Körpersäfte blockiert, so kann der Patient nicht zur Ruhe kommen, schläft nur leicht und wacht oft auf.

1. Blockade durch falsche Ernährung

Vor der Nachtruhe oder über den Tag verteilt wurde zu viel und zu nährstoffreich gegessen. Nachts schläft man unruhig,

wälzt sich hin und her und wacht häufig auf.

► weiter lesen auf nächster Seite



Limin Li
Naturheilpraxis TCM GmbH
Linden



Vitos Klinik für Psychosomatik Herborn unter neuer Leitung

Zum 1. Juli 2025 übernimmt Dr. Katrin Naundorf die Leitung der Vitos Klinik für Psychosomatik in Herborn. Sie wechselt vom Vitos Klinikstandort Weilmünster, der geschlossen wird. Die bisherige Klinikdirektorin Dr. Cecil Akinci übernimmt die Leitung der Vitos Klinik für Psychosomatik in Gießen.

Unsere Behandlungsschwerpunkte
Depressionen, Ängste und Stressfolgeerkrankungen, Psychische Störungen aufgrund körperlicher Erkrankungen, Somatoforme Störungen oder ‚Funktionelle Beschwerden‘

Ihr zentraler Kontakt
Sie haben Fragen zu unseren Behandlungsschwerpunkten, zu freien Behandlungsplätzen und etwaigen Wartezeiten? Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des zentralen Aufnahmeservice helfen Ihnen gerne weiter.

vitos
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie Herborn



Dr. Katrin Naundorf
Leitung der Vitos Klinik
für Psychosomatik in
Herborn

Vitos Klinik Herborn
Austr. 40
35745 Herborn

Vitos Aufnahmeservice
Psychosomatik
Tel. 0800 – 8 48 67 00

2. Verdauungsprobleme mit Hitzeentwicklung

Vor allem bei Kindern eine Ursache für Schlafstörungen, unruhiger Schlaf mit Alpträumen, Bauchschmerzen und Blähungen.

3. Emotionen und Stress behindern das Leber-Qi

Frühes Aufwachen (vor allem zwischen 2 und 4 Uhr morgens), danach kann man nicht mehr einschlafen. Alpträume, am Tag ist man reizbar und ungeduldig, man schwitzt häufig.

4. Verklebung durch Schleim und innere Hitze

Die Schlafstörungen sind sehr hartnäckig, man wacht oft auf, wälzt sich hin und her, träumt schlecht. Im Kopf herrscht ein Schwindel- und Schweregefühl, Druck auf der Brust, Verstopfung und wenig Appetit, ein bitterer Geschmack im Mund.

5. Herz- und Leber-Feuer

Die Leitungsbahnen von Herz und Leber sind blockiert, das führt zu Schlaflosigkeit, Alpträumen und unruhigem Schlaf mit häufigem Aufwachen. Am Tag Kopfschmerzen, Durst, bitterer Geschmack im Mund, Zungenbrennen, wenig Urin und Verstopfung.

6. Blut-Stau

Herzrasen, Ein- und Durchschlafstörungen, bei Kindern oft nächtliches Schreien, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, dunkle Augenringe, blaue Flecken an Lippen und Nägeln.

7. Erschöpfung der Nierenkraft

Vor allem nach Stress oder anstrengender Arbeit kann man schlecht schlafen, häufig wacht man auf und schwitzt, man träumt viel, kann sich aber nicht erinnern, ein Gefühl der Unruhe entsteht, Herzrasen, Reizbarkeit.

8. Mangel an Lebenskraft des Herzens

Nach einem schweren emotionalen Schock oder einem plötzlichen Schreck sind die Emotionen durcheinander. Der Schlaf wird unruhig und oberflächlich, man erwacht häufig in den Morgenstunden und kann nicht mehr einschlafen, viele Träume und Herzrasen. Am Tag fühlt man sich dem Leben nicht gewachsen, ist ängstlich und lacht viel in unangepassten Situationen.

9. Störung des Blutkreislaufs mit Reizbarkeit

Ist man länger krank oder ständig überarbeitet, schwächt das die

Leber als Sitz der Emotionen, die wiederum alle anderen Organe, vor allem das Herz, in Mitleidenschaft zieht. Man fühlt sich „ausgebrannt“ und unruhig, der Schlaf will trotz starker Erschöpfung nicht kommen. Schläft man ein, so kommt es zu Sprechen im Schlaf oder auch Schlafwandeln.

10. Ruhelose Organerkrankung

Diese Schlafstörung betrifft vor allem Frauen. Sie ist gekennzeichnet durch übermäßige Emotionen wie Ängstlichkeit, Besorgtheit oder Grübeln. Der Fluss des Qi der Leber und der Milz ist gestört, dadurch wird das Herz verletzt. Es kommt zu „Anfällen“, in denen sich die Patientin extrem verwundbar und depressiv fühlt und unaufhörlich weinen muss. Der Schlaf ist ruhelos, man liegt die ganze Nacht wach. Man schwitzt häufig, ist erschöpft, es kommt zu depres-

siven Stimmungen und Weinen, das Verhalten wirkt unkontrolliert, ruhelos und desorientiert.

Wie behandelt die TCM Schlafstörungen?

In der traditionellen chinesischen Medizin werden Schlafstörungen von ihrer Ursache her behandelt. In einem ausführlichen Gespräch versucht der Therapeut die Ursachen zu ermitteln, um dann einen Behandlungsplan zu entwerfen.

Die Therapie besteht aus Ganzkörperakupunktur und Schröpfen, dazu werden Kräuter verabreicht, die speziell auf das Grundproblem abgestimmt sind. Die Kräutertherapie dient nicht als Schlafmittel, es werden keine schlaffördernden Substanzen verabreicht, sondern harmonisierende Wirkstoffe, die auf die zugrundeliegende Ursache wirken. ■

Ganzkörperakupunktur dient dazu, die Meridiane und die dazugehörigen Organe zu stimulieren, damit der Körper den Heilungsprozess beginnen kann. Blockaden werden gelöst und Leitungsbahnen wieder durchgängig gemacht, Nerven beruhigt und Energie im Körper verteilt.

Das **Schröpfen** leitet innere Hitze aus, bringt Wärme in die Muskulatur und entspannt diese dadurch. Es sendet Impulse ins Gehirn, stimuliert die geschöpften Hautareale und setzt eine Reaktion in Gang, die das Immunsystem anregt.



Hand in Hand zurück zur
Gesundheit

Ihr Allround-Versorger in Wetzlar

Sanitätshaus Frohn
Medzentrum Spilburg
Sportparkstraße 2
35578 Wetzlar

www.frohn-gesundheit.de

BAUERFEIND

Sanitätshaus
FROHN

Professionelles Bleaching von Zähnen in der Zahnarztpraxis

Ein strahlend weißes Lächeln gilt für viele Menschen als Symbol von Schönheit und Gesundheit. Im Laufe der Jahre können sich die Zähne jedoch durch den Konsum von Kaffee, Tee, Rotwein, Tabak oder auch durch den natürlichen Alterungsprozess verfärben. Eine beliebte Methode, um die Zähne wieder aufzuhellen, ist das Bleaching.

Das Bleaching ist eine zahnärztliche Leistung, die in Deutschland nur von Zahnärzten oder unter deren direkter Aufsicht durchgeführt werden darf. Kosmetiker*innen dürfen, entgegen der Behauptung, kein Bleaching anbieten. Kosmetikstudios können kosmetische Zahnaufhellungen anbieten, die jedoch nur mit einer geringeren Wasserstoffperoxidkonzentration und in der Regel ohne die Möglichkeit, die Grundfarbe der Zähne zu verändern, erfolgen.

Was ist Bleaching?

Bleaching ist ein kosmetisches Verfahren, bei dem die Zähne mit Hilfe von chemischen Substanzen aufgehellt werden. Es gibt verschiedene Arten von Zahnaufhellungen, darunter Bleaching-Produkte für den Heimgebrauch sowie professionelle Behandlungen in der Zahnarztpraxis. Das professionelle Bleaching, auch „In-Office-Bleaching“ genannt, wird von Zahnärzten durchgeführt und bietet im Vergleich zu den frei verkäuflichen Produkten oft bessere und langanhaltendere Ergebnisse.

Wie funktioniert das Bleaching in der Zahnarztpraxis?

Beim professionellen Bleaching wird in der Regel ein hochkonzentriertes Bleaching-Gel verwendet, das Wasserstoffperoxid oder Carbamidperoxid enthält.



Diese Substanzen dringen in den Zahnschmelz ein und lösen die Verfärbungen, die sich tief in der Zahnstruktur abgesetzt haben. Der Ablauf eines Bleaching-Termins in der Zahnarztpraxis sieht typischerweise folgendermaßen aus:

Vorbereitung

Die Zahnärztin untersucht zunächst die Zähne und das Zahnfleisch, um sicherzustellen, dass sie gesund genug für das Bleaching sind. Karies oder Zahnfleischentzündungen müssen vor der Behandlung behandelt werden. Eine professionelle Zahnreinigung wird ebenfalls durchgeführt, um oberflächliche Ablagerungen zu entfernen. Dies sollte eine Woche vor dem eigentlichen Bleaching Termin erfolgen.

Schutz des Zahnfleischs

Da das Bleaching-Gel stark konzentriert ist, muss das Zahnfleisch geschützt werden. Dafür trägt die Zahnärztin/Zahnarthelferin ein spezielles flüssiges Material oder einen Schutzlack auf das Zahnfleisch auf, um Irritationen zu vermeiden.

Auftragen des Bleaching-Gels

Das Bleaching-Gel wird direkt auf die Zähne aufgetragen. Das Gel wird durch eine spezielle Lampe aktiviert, wodurch die Aufhellungswirkung beschleunigt wird. Die Einwirkzeit beträgt 15 Minuten.

Mehrere „Runden“

Je nach Ausgangszustand der Zähne und gewünschtem Ergebnis können mehrere Anwen-

dungen notwendig sein. Dafür wird das Gel von den Zähnen abgespült und eine neue Schicht „unverbrauchtes“ Bleaching Gel aufgetragen. Dadurch reicht eine einzige Sitzung in der Praxis in der Regel aus, um eine deutlich sichtbare Aufhellung zu erreichen.

Vorteile des professionellen Bleachings in der Zahnarztpraxis vs. Zuhause

Effektivität: Das Bleaching in der Zahnarztpraxis ist in der Regel wirksamer als frei verkäufliche Produkte. Die hohe Konzentration des Bleaching-Gels führt zu deutlich besseren und schnelleren sichtbaren Ergebnissen.

Sicherheit: Unter professioneller Aufsicht wird das Risiko von Schäden an Zähnen und Zahnfleisch minimiert. Die ZFA sorgt dafür, dass das Zahnfleisch gut geschützt ist und die Zähne gesund bleiben.



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

Das Bleaching der Zähne in der Zahnarztpraxis ist eine effektive und sichere Methode, um Zahnverfärbungen zu beseitigen und das Lächeln aufzuhellen. Obwohl die Kosten höher sind als bei Heimprodukten, bieten die professionellen Methoden oft bessere und schnellere Ergebnisse. Vor einer Behandlung sollte man sich jedoch von einer Zahnärztin beraten lassen, um sicherzustellen, dass die Zähne gesund genug sind und um mögliche Risiken zu minimieren und eventuell nachfolgend nötigen Austausch von Füllungen im Frontzahnbereich zu planen. ■

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 - 303 731 · angelika.arnold@drk-dillenburg.de
Frau Müller: Tel.: 0 27 71 - 303 732 · andrea.mueller@drk-dillenburg.de



Durchblick in Detailfragen

Der Teufel steckt oft im Detail: Minimale Undichten zwischen Füllung und Zahn können Karies erneut den Weg bereiten, Bakterien in den zehntel-millimeterbreiten Wurzelkanalenden eine Zahnrettung sabotieren. Daher setzen wir auf optische Hilfsmittel, um kleine Probleme zu erkennen bevor sie groß werden.

Das menschliche Auge stößt in manchen Zahnbehandlungen schnell an seine Grenzen. Wenn wir es mit winzigen Strukturen zu tun haben, in denen große Schäden entstehen können, nutzen wir unsere optischen Hilfsmittel: die Lupenbrille und das OP-Mikroskop.

Unter die Lupe genommen

Mit der Lupenbrille können wir das Geschehen in der Mundhöhle bis zu zehnfach heranzoomen. Das ist nicht nur bei Wurzelbehandlungen von Vorteil: Wann immer wir erkranktes Gewebe entfernen müssen, gelingt es uns dank der Lupen-

brille, alle betroffenen Stellen zu entfernen und dabei so wenig gesundes Gewebe wie möglich abzutragen. Dadurch halten wir die Belastungen für den Körper gering und beschleunigen die Wundheilung deutlich. In der Diagnostik leistet uns die Brille ebenfalls gute Dienste. Karies lässt sich im Anfangsstadium sehen und behandeln, bevor große Schäden entstanden sind.

OP-Mikroskop: 40 Mal sicherer

Insbesondere bei Zahnrettungen setzen wir auf das OP-Mikroskop. Denn ein winziger letzter Geweberest, der sich in einem nur zehntelmillimeterbreiten Wurzelkanalende versteckt, ist für das menschliche Auge zwar leicht zu übersehen, kann aber die Keimzelle für die nächste Infektion darstellen. Unter dem OP-Mikroskop, das vierzigfach vergrößern kann, wird aus diesem Zehntelmillimeter ein gut sichtbarer halber Zentimeter. Dadurch sind die Aussichten auf einen Behandlungserfolg also deutlich besser.

Richtige Antworten auf Detailfragen

In anderen Bereichen der Zahnmedizin ermöglicht uns das OP-Mikroskop neue Wege: Gewebeschonende Schlüssellochtechniken, zum Beispiel bei

Zahnfleischrückgang oder für Implantate, wären ohne seine Vergrößerungskraft undenkbar. In der Zahnmedizin hängt der Erfolg einer Behandlung oft an Detailfragen – und dank unserer Technik, können wir die richtigen Antworten geben. ■



Es liegen stürmische Wochen und Monate hinter uns. Einmal mehr hat sich gezeigt, wie unverzichtbar ein funktionierendes Gesundheitssystem ist. Und unsere Mitarbeiter haben bestätigt, dass wir uns immer auf sie verlassen können – auch und insbesondere in Krisenzeiten. Sollte es eine neue Welle geben, sind wir vorbereitet. Und stark im Team. Bleiben Sie gesund!

Ihre Dr. Thomas Stickel & Dr. Marcus Stickel

STICKEL + STICKEL – DIE 2 ZAHNÄRZTE

Frankfurter Straße 73 · 35625 Hüttenberg-Rechtenbach
Telefon (0 64 41) 44 72 06
praxis@stickel2.de · www.stickel2.de

Natürliche Hilfe bei Sodbrennen

Studie: Hydrogencarbonat-Heilwasser lindert Beschwerden

Saures Aufstoßen und Brennen im Hals, Magendruck und Völlegefühl sind die typischen Beschwerden bei Sodbrennen. Sie treten bei 20 - 25% der Deutschen regelmäßig auf und beeinträchtigen ihren Alltag. Ein einfaches und natürliches Mittel, um Sodbrennen zu lindern, hat sich in einer deutschen Studie als wirksam erwiesen: hydrogencarbonat-reiches Heilwasser.



www.heilwasser.com/Ramakers

Schon nach 2 Wochen, in denen die Teilnehmer der Studie täglich 1,5 Liter des hydrogencarbonat-reichen Wassers getrunken hatten, hatten sie deutlich seltener Sodbrennen und zudem mildere Symptome. Dadurch stieg auch ihre Lebensqualität merklich.

Hydrogencarbonat wirkt basisch, bindet also Säuren und dient im Körper generell als natürlicher Säurepuffer. Für Menschen mit Sodbrennen empfiehlt es sich, basische Heilwässer mit einem Gehalt ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter bei Bedarf oder täglich zu trinken. Diese können anstelle anderer Getränke oder zusätzlich getrunken werden. Passende Heilwässer können auf der Website www.heilwasser.com unter dem Button „Heilwasser finden“ mit Klick auf „Hydrogencarbonat“ herausgefiltert werden.

Hydrogencarbonat wirkt basisch und kann Säuren besonders gut neutralisieren. Auch unser Körper nutzt Hydrogencarbonat als internen Säurepuffer. In vielen Heilwässern kommt Hydrogencarbonat natürlicherweise in größeren Mengen vor. Bei Säureproblemen wirken hydrogencarbonatreiche Heilwässer laut Studienergebnissen ebenso gut wie handelsübliche säurebindende Medikamente (Antazida).

Wie entsteht Sodbrennen?

Der Auslöser für Sodbrennen ist in der Regel zu viel Magensäure, die in die Speiseröhre zurückfließt und dort das unangenehme

Brennen verursacht. Tritt Sodbrennen regelmäßig auf, spricht man von der Refluxkrankheit. Die klassische Behandlung des Sodbrennens zielt vor allem darauf ab, die Magensäure zu neutralisieren und die Säureproduktion zu verringern. Dies kann über Antazida in Form von Tabletten oder Suspensionen erfolgen. Die Wirkung kann jedoch auch über Hydrogencarbonat aus natürlichen Quellen erzielt werden, wie verschiedene Studien zeigen.

Viel trinken ist gut, Hydrogencarbonat besser

Auch bei der Kontrollgruppe mit dem mineralstoffarmen Wasser sanken die Häufigkeit und die Schwere der Sodbrennensymptome. Das lag vermutlich daran, dass sie regelmäßig genug Wasser tranken, was bei Sodbrennen ebenfalls empfohlen wird.

Doch die Auswirkungen des hydrogencarbonatreichen Wassers waren denen des mineralstoffarmen Wassers klar überlegen. So nutzte die Hydrogencarbonat-Gruppe deutlich seltener sogenannte Notfallmedikamente wie zum Beispiel Kautabletten gegen Sodbrennen, während die Kontrollgruppe diese genauso häufig verwendete wie vorher.

Wirksamkeit schon früher belegt

Eine ähnliche Studie wurde bereits 2016 durchgeführt. Hier hatten die Teilnehmenden sechs Wochen lang täglich 1,5 Liter eines Heilwassers mit 1.775 mg Hydrogencarbonat getrunken. Bei 90 Prozent der Teilnehmer verringerte sich sowohl die Häufigkeit als auch die Dauer des Sodbrennens. Die Häufigkeit sank von durchschnittlich sie-

ben- auf zweimal Sodbrennen in der Woche. Das Sodbrennen dauerte im Schnitt nur noch neun Minuten statt vorher 35 Minuten. Entsprechend positiv äußerten sich die Teilnehmer über die Wirksamkeit und ihr Wohlbefinden.

Heilwässer als natürliche Alternative zu Medikamenten

Diese Ergebnisse werden durch weitere ältere Studien bestätigt, die gezeigt hatten, dass hydrogencarbonatreiche Wässer bei Sodbrennen ebenso wirksam sind wie säurebindende Medikamente (Antazida). Der Verdünnungseffekt durch die Flüssigkeit reduziert das Brennen zusätzlich. Darüber hinaus liefern Heilwässer viele wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium.

Basische Heilwässer bei Säureproblemen

Um die Sodbrennen auslösenden Säuren zu neutralisieren, empfiehlt es sich, täglich 1,5 bis zwei Liter Heilwasser ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter zu trinken. Idealerweise wird die Trinkmenge über den Tag verteilt, vor und zu den Mahlzeiten bzw. bei akuten Säureproblemen aufgenommen.

Das Heilwasser kann auch andere Getränke ersetzen. Auf dem Etikett ist immer verzeichnet, wie viel Hydrogencarbonat ein Heilwasser enthält. Dort finden sich auch weitere Anwendungshinweise. Im Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com im Bereich Service werden alle hydrogencarbonatreichen Heilwässer aufgelistet. Heilwässer sind in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten erhältlich. ■

Die 8 besten Tipps gegen Sodbrennen

1. Täglich 1,5 bis zwei Liter trinken, am besten ein Heilwasser ab etwa 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter.
2. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen.
3. In Ruhe essen, gründlich kauen und nicht über die Sättigungsgrenze hinaus essen.
4. Nicht zu spät vor dem Schlafengehen essen.
5. Fettreiche Speisen, Süßes, Gebratenes und stark Gewürztes nur in Maßen genießen.
6. Alkohol und Zigaretten möglichst reduzieren.
7. Übergewicht abbauen.
8. Für ausreichend Entspannung sorgen.

Adipositas und die Zuckererkrankung



Das ursprüngliche Ziel der Adipositaschirurgie hat sich in den letzten Jahren erweitert und zwar auf die gezielte Behandlung einer ganz bestimmten Stoffwechselerkrankung. Aus diesem Grund wird die Chirurgie der Adipositas nicht mehr „Bariatrische Chirurgie“ sondern „Metabolische Chirurgie“ genannt. Diese Erkrankung ist die Zuckerkrankheit, genauer - der Diabetes Mellitus Typ 2.

Er ist eine der wichtigsten und häufigsten Volkskrankheiten weltweit. Der angeborene Diabetes Typ 1 ist deutlich seltener.

Als Vorstufe der Erkrankung gilt das so genannte „metabolische Syndrom“. Hierbei handelt es sich um das gleichzeitige Auftreten mehrerer Symptome, wie Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Fettleber. Dazu kommt die Resistenz gegen die Wirkung des Insulins und damit einhergehend eine Verwertungsstörung des Zuckers. Sehr viele Patienten mit Adipositas leiden unter diesen Erkrankungen, oft, ohne dass sie es wissen.

Das Schlüssel-Enzym für die Zuckerverwertung (Zucker ist unser wichtigster Energieträger) im Körper ist das Insulin. Es wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet und senkt den Blutzuckerspiegel, indem es den durch

die Nahrung aufgenommenen Zucker in die Körperzellen bringt. In der Muskulatur, im Gehirn und in anderen Organen wird der Zucker als Energieträger verbraucht, in der Fettzelle wird er nach biochemischem Umbau gespeichert.

Im Rahmen der Adipositas entsteht eine Insulinresistenz der Körperzellen, die bewirkt, dass mehr Insulin benötigt wird um diese Prozesse am Laufen zu halten. Damit beginnt ein Teufelskreis. Das vermehrt ausgeschüttete Insulin bewirkt Hunger (Gib mir Zucker!!!) und vermehrte Einlagerung des umgebauten Zuckers ins Fettgewebe. Schließlich erschöpft sich die Bauchspeicheldrüse und produziert zu wenig Insulin. Zu diesem Zeitpunkt beginnt die Erkrankung des Diabetes Mellitus Typ 2.

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

Nach Adipositas-Operationen ist bereits nach wenigen Tagen eine massive Reduktion der Insulindosis zu bemerken. Dieser Effekt setzt lange vor einer Gewichtsreduktion ein. Es ist vermutlich der erste Effekt der Operation.

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

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

Aus diesem Grund wurde vor einigen Jahren ein vom Body-Mass-Index abgekoppeltes Indikationssystem zur Adipositas-Operation entwickelt und formuliert. Danach kann zur Therapie des Diabetes bereits ab einem BMI von $> 35 \text{ kg/m}^2$ eine Operation erwogen werden. (Dies entspricht etwa einem Mann mit der Körpergröße 180 cm und einem Gewicht von 113-114 kg).

So hat sich nach vielen Jahren, in denen die Behandlung der Volkskrankheit Diabetes Mellitus Typ 2 eine nahezu rein internistische Domäne war, die Denkweise völlig geändert. Inzwischen weiß man, dass sich manchmal die Erkrankung sogar ganz zurück bildet und die Patienten keinerlei Therapie der Zuckerkrankheit mehr benötigen. Die Lebenserwartung der operierten Adipositas-Patienten, die unter einem Diabetes leiden, steigt nach der erfolgreichen Operation deutlich.



Dr. med. Thomas Friedrich-Hoster

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

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

Lassen Sie sich beraten. Bei Ihrer Hausärztin oder -arzt, in einem Adipositaszentrum (Klinikum Wetzlar) oder bei einer Ernährungsfachkraft.

Auch eine Selbsthilfegruppe kann beratend wirken. Dort sitzen Profis. Die SHG ermöglicht das unglaublich wichtige Gespräch mit anderen von der Erkrankung Betroffenen. ■

*In Wetzlar gibt es im „Kerngesund“ eine Selbsthilfegruppe, die sich über Ihren Anruf freut.
Kontakt: bianca_hauschke@web.de
Tel: 01590-1210778*

Wie gesund ist Kaffee wirklich?

Kaffee hat mehr als 1000 Inhaltsstoffe. Koffein ist der bekannteste und am besten untersuchte, aber bei weitem nicht der einzige. Chemisch gesehen gehört Koffein zu den Alkaloiden – und wird pharmakologisch und medizinisch als Droge eingestuft. In der Medizin galt Kaffeekonsum lange Zeit als Risikofaktor für Herz-Kreislauf- und Krebs-erkrankungen.

Im Arztgespräch wurde deshalb neben Nikotin und Alkohol auch regelmäßig der Kaffeekonsum erfragt. Noch bis zum Jahr 2016 stufte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Kaffee als möglicherweise krebserregend ein, da in älteren Studien Menschen mit hohem Kaffeekonsum auch vermehrt Blasenkrebs hatten.

Vom Risikofaktor zum „Gesundmacher“

Heute hat sich die wissenschaftliche Auffassung zum Kaffee um fast 180° gedreht. Jüngere Studien deuten darauf hin, dass Kaffee möglicherweise das Risiko für eine Erkrankung an Prostatakrebs, Leberkrebs, Nierenkrebs, Hautkrebs und Darmkrebs reduzieren könnte. Kaffee soll das Risiko von Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes Typ



2, Demenz und von Morbus Parkinson absenken und sich günstig auf den Leberstoffwechsel auswirken. Er soll sogar die Lebenszeit verlängern.

Statistiker des Imperial College in London hatten nach einer Langzeitbeobachtung die Gesundheitsdaten von mehr als einer halben Million Menschen ausgewertet und kamen zu dem Ergebnis: „Kaffeetrinker leben länger“.

Wann sollte man Kaffee trinken?

Das spät getrunkenen Kaffee den Schlaf stören kann, ist allgemein

bekannt. Darüber hinaus gibt es keine einheitliche Datenlage dazu, ob Kaffee morgens, mittags oder nachmittags gesünder ist.

Wieviel Kaffee ist gesund?

Kaffee ist nicht in jeder Dosis gesund. Sicher ist, dass sehr hohe Dosen Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und bei manchen Menschen auch Angstzustände auslösen können. Doch bei der Frage, wo genau die Grenze liegt, ab der Kaffee ungesund wird, scheiden sich die Geister. Drei bis vier Tassen (bei Schwangeren die Hälfte)



Dr. Roger Agne

Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

sind lt. Deutscher Gesellschaft für Ernährung in Ordnung. In einigen Publikationen werden auch 7 Tassen empfohlen. Das Problem solcher Empfehlungen beginnt schon damit, dass sie Ihren Kaffee nicht genau definieren.

Es gibt viele verschiedene Kaffeesorten mit ganz unterschiedlichem Koffeinanteil. Bei Arabica-Bohnen liegt der Koffeingehalt bei ca. 1,1 bis 1,7%, in Robusta-Bohnen bei ca. 2 bis 4%. Darüber hinaus spielt es auch eine Rolle, wie stark der

► weiter lesen auf nächster Seite

Spendenkonto:
SozialBank AG
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 pädagogisch-therapeutische Einrichtung der Jugendhilfe.

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




Unsere Kontaktdaten:
Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e.V.
Stoppelberger Hohl 92-98
35578 Wetzlar
Tel: 06441.780537
Email: s.scharfe@ask-hessen.de

www.ask-hessen.de

Kaffee aufgebrüht und wie groß die Tasse ist. Übrigens liegt die tödliche Dosis für Koffein beim Menschen bei ca. 5 g, das entspricht ungefähr 10 Litern Kaffee mit durchschnittlichem Koffeingehalt.

Was macht den Kaffee so gesund?

Koffein ist der am meisten erforschte Bestandteil im Kaffee. Koffeinstudien zeigen aber, dass Koffein allein nicht die gesundheitsfördernden Eigenschaften hat, die dem Kaffee zugeschrieben werden. Unter den mehr als Tausend Inhaltsstoffen befinden sich zahlreiche Polyphenole, die als Antioxidantien wirken. Die braucht der Körper, um freie Radikale – aggressive Sauerstoffmoleküle, die Zellstrukturen wie DNA oder Proteine schädigen können – zu neutralisieren. Der Koffeingehalt spielt an dieser Stelle keine Rolle.

In einer rohen Kaffeebohne stecken je nach Sorte vier bis zwölf Prozent Polyphenole, in Robustabohnen etwas mehr als

in Arabica. Die Röstung hat Einfluss auf Anteil und Zusammensetzung der Polyphenole. Aus wissenschaftlicher Sicht wird eine mittlere Röstung bei ca. 210-220°C empfohlen (Food Science & Nutrition: Wu et al., 2022). Der industriell geröstete Kaffee aber wird nur wenige Minuten bei etwa 600 Grad geröstet – hier ist leider unklar, wie viele antioxidative Stoffe danach noch im Kaffee stecken.

Kaffee-Studien: Das Problem von Koinzidenz und Kausalität

Lange Zeit glaubte man, dass Kaffee die Entstehung von Blasenkrebs fördere. Studien hatten gezeigt, dass bei Menschen die vermehrt Kaffee getrunken hatten auch häufiger Blasenkrebs auftrat. Die Studien hatten den Fehler, dass sie nicht strikt zwischen Kaffee- und Tabakkonsum trennten und die dort untersuchten Kaffeetrinker auch vermehrt Raucher waren. Das kam erst viel später raus. Ich erwähne das, weil diese Geschichte ein grundlegendes Problem vieler epide-

miologischer Studien aufzeigt. Wenn zwei Ereignisse gleichzeitig auftreten (man nennt dies Koinzidenz, z.B. Kaffeekonsum und Blasenkrebs) bedeutet dies noch lange nicht, dass es auch einen ursächlichen Zusammenhang (Kausalität) gibt. Man könnte beispielsweise in einer Studie zeigen, dass Menschen, die ein Feuerzeug in der Hosentasche haben, häufiger an Lungenkrebs erkranken. Niemand würde aber glauben, dass Feuerzeuge Lungenkrebs verursachen.

Leider können auch aktuellere epidemiologische Untersuchungen zur Wirkung von Kaffee in aller Regel nicht zwischen statistischer Häufung (Koinzidenz) und Ursache (Kausalität) unterscheiden.

Warum in den oben zitierten Studien Kaffeetrinker länger leben als andere Menschen, lässt sich nicht beantworten, auch nicht ob der Kaffee dabei überhaupt eine Rolle spielt. Vielleicht trinken Menschen mit Vorerkrankungen oder hohen Krankheitsrisiken generell weniger Kaffee.

Auch andere dem Kaffee zugeschriebene gesundheitsfördernde Wirkungen sind mit Vorsicht zu bewerten. Das bedeutet nicht automatisch, dass zugrundeliegenden Studien fehlerhaft sein müssen. Nicht selten werden Ergebnisse journalistisch falsch oder überinterpretiert.

Kaffee-Studien: Wer zahlt

An unseren Universitäten wird ein erheblicher Teil wissenschaftliche Projekte durch sogenannte „Drittmittel“, d.h. außeruniversitäre Geldgeber (u.a. Industrie) gefördert oder finanziert. Das macht Forschung bezahlbar und solange allgemeine wissenschaftliche Regeln eingehalten werden, ist das in Ordnung.

Lebensmittelstudien, zu den Kaffeestudien gehören, werden häufig von Lebensmittelproduzenten in Auftrag gegeben und/oder finanziert. Eine Metaanalyse solcher Studien aus dem Jahre 2018 ergab jedoch, dass bei industriefinanzierten Ernährungsstudien mit 5–7-mal höherer Wahrscheinlichkeit positive Effekte für das Produkt behauptet wurden als bei unabhängigen Studien. Daher lohnt es sich bei Studien auch hinzusehen, wer sie finanziert hat.

Fazit: Kaffee hat mehr als 1000 verschiedene Inhaltsstoffe und sein prominentester, das Koffein, wird den psychoaktiven Substanzen zugerechnet. Nach einer Risikobewertung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ist der Konsum von bis 400 mg Koffein pro Tag (ca. 4-5 Tassen Kaffee) unbedenklich. Wahrscheinlich hat Kaffee darüber hinaus auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Eine Vielzahl möglicher positiver Wirkungen wird derzeit diskutiert und erforscht. Das ist spannend, sollte aber nicht zu voreiligen Schlüssen verleiten. Und übrigens: Allheilmittel gibt es nicht. ■



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

100 Jahre Berufskrankheiten

Nach einem Artikel der Europäischen Arbeitsbehörde aus dem letzten Jahr verbringen wir im Durchschnitt etwa ein Drittel unserer Lebenszeit mit der Arbeit - rund 90.000 Stunden oder 3.700 Tage und damit einen großen Teil unseres wachen Erwachsenenlebens. In dieser Zeit ist ein Arbeitnehmer zwischen 8 und 15 Tagen im Jahr krank – sagt die Übersicht des statistischen Bundesamtes zwischen den Jahren 1991 und 2023.



Erkrankungen können dabei das private Leben betreffen, manchmal können Sie Auswirkungen auf das berufliche Umfeld haben und manchmal können Sie auch durch die Arbeit selbst bedingt sein. In das letztere Gebiet fallen auch die sogenannten Berufskrankheiten. Das sind Erkrankungen, die durch bestimmte Einwirkungen am Arbeitsplatz verursacht werden können.

Wichtig hierbei ist zu wissen, dass nicht alle Erkrankungen, die evtl. am Arbeitsplatz entstanden sind auch automatisch als Berufskrankheit gelten, denn eine Berufskrankheit im klassischen Sinn ist eine Erkrankung die in der sogenannten Berufskrankheitenverordnung (BKV) aufgeführt ist und in Deutschland

in den Bereich der gesetzlichen Unfallversicherung, also den Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, fällt.

Diese Berufskrankheitenverordnung ist im Mai diesen Jahres 100 Jahre alt geworden - am 12. Mai 1925 trat die „Verordnung über Ausdehnung der Unfallversicherung auf gewerbliche Berufskrankheiten“ in Kraft. Damals wurden elf Erkrankungen als Berufskrankheiten definiert, wie z.B. Beispiel Erkrankungen durch verschiedene chemische Stoffe oder Metalle.

Heute umfasst die Liste der Berufskrankheiten insgesamt 85 Erkrankungen - von der Innenohrschwerhörigkeit durch Lärm,

einer muskulären Erkrankung bei professionellen Musikern über die Kniearthrose bei z.B. Fliesenlegern oder bestimmte Hautkrebsarten durch natürliche UV-Strahlung bis hin zu Infektionserkrankungen im Gesundheitsdienst und so weiter ..

Zur Anerkennung einer solchen Berufskrankheit müssen im ausgeübten Beruf besondere Einwirkungen bestehen, die über die Einwirkungen im normalen



**Dr. med.
Timm Tristan Berg**

Ärztlicher Leiter
Werksärztlicher Dienst
Wetzlar e.V., Facharzt für
Innere Medizin, Infektiologie
Facharzt für Arbeitsmedizin

Leben hinausgehen. Diese Anerkennung ist oft an Bedingungen geknüpft, die erfüllt sein müssen, wie z.B. einer bestimmten Dauer der schädigenden Einwirkung am Arbeitsplatz oder einer bestimmten Dosis, die erreicht sein muss. ■

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema der Berufskrankheiten oder dem Ablauf einer möglichen Berufskrankheitenanzeige bei dem entsprechenden Versicherungsträger haben, oder sich informieren möchten, wenden Sie sich gerne an Ihren zuständigen Betriebsarzt oder auch Ihren behandelnden Arzt.

Ihre Fahrradwelt auf der Bachweide

**ZWEIRAD
Sarges**
seit 1949

35576 Wetzlar
Hessenstraße 1 (Bachweide)
Telefon 06441 94570
www.zweirad-sarges.de

Traditionelle Chinesische Medizin

**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

Gießen

Patientenrecht in Deutschland: Ein Überblick

Was sind Patientenrechte?

Patientenrechte sind gesetzlich verankerte Rechte, die den Schutz und die Selbstbestimmung von Patientinnen und Patienten im Gesundheitswesen sicherstellen. Sie regeln das Verhältnis zwischen medizinischen Fachkräften (z. B. Ärztinnen, Ärzten, Pflegepersonal) und Patienten, insbesondere im Hinblick auf Information, Aufklärung, Einwilligung und den Umgang mit Behandlungsfehlern.

Rechtliche Grundlage

In Deutschland wurden die wichtigsten Patientenrechte im Jahr 2013 mit dem Patientenrechtegesetz (§§ 630a bis 630h BGB) erstmals systematisch im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) verankert. Die-

ses Gesetz schuf Transparenz und stärkte die Position der Patienten im medizinischen Alltag.

Zentrale Rechte von Patienten

1. Recht auf Aufklärung und Information

Patienten haben das Recht, verständlich über: Diagnose, voraussichtliche Krankheitsverläufe, Behandlungsalternativen, Risiken und Nebenwirkungen informiert zu werden.

2. Recht auf Selbstbestimmung

Keine Behandlung darf ohne die ausdrückliche Einwilligung des Patienten erfolgen. Diese

Einwilligung setzt eine umfassende Aufklärung voraus und ist in Form einer mündlichen und dann erfolgten schriftlichen Aufklärung zu vollziehen!

3. Recht auf Einsicht in die Patientenakte

Patienten dürfen ihre vollständige Behandlungsakte einsehen und Kopien verlangen (§ 630g BGB). Nur in Ausnahmefällen kann die Einsicht verweigert werden (z. B. bei therapeutischer Gefährdung).

4. Recht auf eine ordnungsgemäße Behandlung

Ärzte sind verpflichtet, eine Behandlung nach dem aktuellen medizinischen Standard durchzuführen (§ 630a BGB).

5. Recht auf Schadensersatz und/oder Schmerzensgeld bei Behandlungsfehlern

Bei nachweisbaren Behandlungsfehlern, die zu gesundheitlichen Schäden führen, haben Patienten Anspruch auf Schadensersatz oder Schmerzensgeld.

6. Recht auf Beratung und Unterstützung

Patienten können sich an Unabhängige Patientenberatungen (UPD) oder Schlichtungsstellen der Ärztekammern wenden, wenn sie sich über eine Behandlung beschweren oder Hilfe benötigen.

Pflichten der Behandelnden

Ärzte und medizinisches Personal sind verpflichtet:



Dirk Hardt
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht
Herborn

- alle relevanten Informationen zu dokumentieren
- Schweigepflicht zu wahren
- eine lückenlose Aufklärung sicherzustellen
- auf Wünsche der Patienten (soweit medizinisch vertretbar) einzugehen

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patienten haben das Recht, im Voraus festzulegen, welche medizinischen Maßnahmen im Ernstfall gewünscht oder abgelehnt werden (Patientenverfügung). Eine Vorsorgevollmacht ermöglicht es, eine Person des Vertrauens für gesundheitliche Entscheidungen zu bevollmächtigen.

Fazit: Das Patientenrechtegesetz stärkt die Transparenz und Mitbestimmung im Gesundheitswesen. Wer seine Rechte kennt, kann selbstbewusster medizinische Entscheidungen treffen und sich im Bedarfsfall besser zur Wehr setzen. ■

THM TECHNISCHE HOCHSCHULE MITTELHESSEN

STUDIUM PLUS DUALES STUDIUM

StudiumPlus
OPTIMAL EINSTEIGEN IN BERUF UND KARRIERE

StudiumPlus ist ein vollwertiges Hochschulstudium plus Berufserfahrung. Über 1.800 Studierende sind an der Technischen Hochschule Mittelhessen immatrikuliert und studieren heimatnah mit einem der über 1.000 Partnerunternehmen der Region. Neben der fachlichen Kompetenz liegen uns insbesondere auch Sozialkompetenz, Ethik, Etikette, Coaching, Mentoring und Projektmanagement am Herzen.

HEIMATNAH DUAL STUDIEREN!

Campus Limburg, Campus Bad Vilbel, Campus Friedberg, Gießen, Wetzlar, Campus Biedenkopf, Campus Bad Hersfeld, Campus Bad Wildungen, Campus Frankenberg

duales studium

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

Tipp: Weitere Informationen und Formulare bietet das Bundesministerium für Gesundheit: www.bundesgesundheitsministerium.de

Behandlung für Körper und Psyche

Zwischen Körper und Seele (Psyche) gibt es starke Wechselwirkungen. Körperliches Leiden kann Einfluss auf die Seele haben – und umgekehrt. Beispielsweise leidet etwa ein Drittel aller Patientinnen und Patienten nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt an einer behandlungsbedürftigen Depression. Andere sind körperlich erkrankt, ohne dass dafür eine organische Ursache gefunden werden kann. Die Vitos Klinik für Psychosomatik Herborn bietet eine ganzheitliche Behandlung an. Für Körper und Seele.

Behandlungsschwerpunkte unserer Klinik

In unserer Vitos Klinik für Psychosomatik in Herborn behandeln wir alle Erkrankungen aus dem psychosomatischen Diagnose-spektrum. Hier ein Überblick über häufige psychosomatische Erkrankungen, die in unserer Klinik schwerpunktmäßig behandelt werden:

- Depressionen
- Ängste
- Stressfolgeerkrankungen
- Psychische Störungen aufgrund körperlicher Erkrankungen
- Somatoforme Störungen oder „Funktionelle Beschwerden“

Die Klinikdirektorin und ihr Team

Die Diagnostik und Behandlung in der Vitos Klinik für Psychosomatik Herborn führt ein hochqualifiziertes Team aus Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegekräften durch. Klinikdirektorin Dr. Katrin Naundorf hat die Leitung der Klinik zum 01.



Juli 2025 von Dr. Secil Akinci übernommen, die zur Vitos Klinik nach Gießen gewechselt ist. Dr. Naundorf leitete zuvor die Vitos Klinik für Psychosomatik in Weilmünster.

Bereits während ihres Studiums der Humanmedizin an der Justus-Liebig-Universität Gießen hat sich Dr. Naundorf für die Psychosomatik entschieden. Ihre Assistenzzeit hat sie in der Vitos Klinik Herborn, in der Kerckhoff Klinik Bad Nauheim und der Universitätsklinik Gießen absolviert, bevor sie nach ihrer fachärztlichen Prüfung als Oberärztin und später als stellvertretende Leiterin in der Abteilung für Psychokardiologie der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim tätig war. Ihre Dissertation verfasste sie im Bereich der Psychodiabetologie.

Während ihrer fachärztlichen Weiterbildung hat sie sich intensiv mit Psychokardiologie und Psychodiabetologie beschäftigt. Beide Fachbereiche beschäftigen sich mit dem Einfluss von Herzerkrankungen bzw. Diabetes mellitus auf die Psyche der Patienten. Ein weiterer ihrer Schwerpunkte ist die psychosomatische Schmerzmedizin.

Dr. Naundorf verfügt über Weiterbildungen in Traumatherapie (EMDR) und psychosomatischer Schmerztherapie. ■



Dr. Katrin Naundorf

Leitung der Vitos Klinik für Psychosomatik Herborn

Ihr zentraler Kontakt zu unserer Klinik:

Sie haben Fragen zu unseren Behandlungsschwerpunkten, zu freien Behandlungsplätzen und etwaigen Wartezeiten? Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des zentralen Aufnahmeservice helfen Ihnen gerne weiter. Rufen Sie uns gerne unter 0800 8 48 67 00 an.



75%

unserer Patientinnen und Patienten haben uns in 2023 bislang ihre Meinung gesagt.

95,5% empfehlen uns weiter!

Wir danken Ihnen allen herzlich dafür!

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

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

Betriebliche Krankenversicherung – Win-Win für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

In Zeiten des Fachkräftemangels, wachsender Belastungen im Arbeitsalltag und steigender Anforderungen an die Gesundheitsversorgung rückt die betriebliche Krankenversicherung (bKV) immer stärker in den Fokus moderner Personalstrategien. Sie bietet nicht nur einen echten Mehrwert für die Mitarbeiter, sondern ist auch ein strategisches Instrument zur Mitarbeiterbindung und -gewinnung für Unternehmen.

Für Arbeitnehmer bringt die betriebliche Krankenversicherung zahlreiche Vorteile mit sich. Sie profitieren von erweiterten Leistungen über die gesetzliche Krankenversicherung hinaus,



wie etwa professionellen Zahnreinigungen, Zuschüssen zu Sehhilfen, Chefarztbehandlung im Krankenhaus oder zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen.

Auch alternative Heilmethoden wie Osteopathie oder Homöopathie werden von vielen Tarifen abgedeckt. Besonders attraktiv ist die Tatsache, dass in der Regel keine oder nur sehr reduzierte Gesundheitsprüfungen erfol-

gen, was auch Menschen mit Vorerkrankungen den Zugang zu hochwertigen Gesundheitsleistungen ermöglicht. In vielen Fällen übernimmt der Arbeitgeber die Beiträge vollständig, was eine spürbare finanzielle Entlastung für die Beschäftigten bedeutet. Zudem profitieren die Versicherten oftmals von einem schnelleren Zugang zu ärztlicher Behandlung und verkürzten Wartezeiten – ein Pluspunkt, der nicht nur die Gesundheit fördert, sondern auch die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben verbessert.

Doch nicht nur Mitarbeiter, auch Arbeitgeber ziehen aus der Einführung einer bKV vielfältigen Nutzen. In einem umkämpften Arbeitsmarkt kann die betriebliche Krankenversicherung ein starkes Argument für potenzielle Bewerber sein. Sie demonstriert Fürsorge, Wertschätzung und Verantwortung gegenüber der Belegschaft – Werte, die gerade bei jüngeren Generationen zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Gleichzeitig stärkt sie die Mitarbeiterbindung: Wer sich in einem Unternehmen gut aufgehoben fühlt und merkt, dass die eigene Gesundheit eine Rolle spielt, bleibt diesem eher treu.



Kevin Deusing
Debeka Bezirksbeauftragter
Servicebüro Dillenburg

Darüber hinaus zeigen Studien, dass Gesundheitsleistungen wie die bKV einen Beitrag zur Senkung von Krankheitstagen leisten können. Vorsorgeangebote, ein schnellerer Zugang zur Behandlung und eine gesteigerte Gesundheitskompetenz wirken sich positiv auf das Wohlbefinden der Beschäftigten aus und reduzieren Ausfallzeiten.

Für den Arbeitgeber ergeben sich zudem steuerliche Vorteile, denn Beiträge zur bKV können im Rahmen von Sachlohnmodellen bis zu einem gewissen Betrag steuer- und sozialabgabenfrei gewährt werden. Auch die praktische Umsetzung ist in der Regel unkompliziert:

Viele Versicherer bieten standardisierte Gruppenverträge, digitale Verwaltungstools und modulare Tarife, die an die Bedürfnisse kleiner wie großer Betriebe angepasst werden können. ■

In der Summe zeigt sich: Die betriebliche Krankenversicherung ist weit mehr als ein netter Bonus. Sie ist ein zukunftsfähiges Instrument zur Gesundheitsförderung, das Unternehmen wie Mitarbeitenden gleichermaßen zugutekommt – ein echter Gewinn für beide Seiten.

Die Debeka-Gruppe
FÜREINANDER DA SEIN
Der wahre Wert einer Gemeinschaft zeigt sich in schwierigen Zeiten.

Kevin Deusing
Mobil 0160 92986250
kevin.deusing@debeka.de
Servicebüro Dillenburg
Mailbachstraße 11
www.debeka.de

Debeka
Das Füreinander zählt.

Wenn die Welt milchig wird – Was hinter dem Grauen Star steckt und welche Linsen neue Klarheit bringen



Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass sich ihre Sicht nach und nach verändert – als würde ein Schleier vor den Augen liegen oder als sähe man durch Milchglas. Oft fällt das zunächst kaum auf. Doch irgendwann wird das Lesen anstrengend, Gesichter erscheinen verschwommen, die Blendempfindlichkeit nimmt zu – etwa beim Autofahren in der Dämmerung. Häufig steckt hinter diesen Symptomen der Graue Star, medizinisch als Katarakt bezeichnet.

Was ist der Graue Star?

Der Graue Star ist keine Krankheit im klassischen Sinne, sondern ein natürlicher Alterungsprozess der Augenlinse. Diese wird im Laufe des Lebens zunehmend trüber. Etwa ab dem 60. Lebensjahr betrifft das fast alle Menschen – in unterschiedlichem Ausmaß.

Doch auch deutlich jüngere Menschen können betroffen sein, etwa durch Risikofaktoren wie Diabetes, Kortisontherapien, starke UV-Belastung oder Augenverletzungen. Der Graue Star schreitet schleichend voran und verursacht keine Schmerzen – was ihn besonders tückisch macht.

Welche Behandlung hilft wirklich?

Die einzige effektive Behandlung des Grauen Stars ist eine Operation. Dabei wird die eingetrübte Linse durch eine hochpräzise Kunstlinse ersetzt. Der Eingriff gehört heute zu den sichersten Operationen überhaupt. In der ARTEMIS Augenklinik Dillenburg führen wir diese ambulant, unter lokaler Betäubung und meist völlig schmerzfrei durch – der gesamte Eingriff ist sehr schonend und wird in der Regel als überraschend kurz empfunden.

Moderne Linsen – mehr als nur Ersatz

Viele wissen nicht: Die Wahl der richtigen Kunstlinse bietet mehr als nur eine Wiederherstellung des Sehens – sie kann Ihre Sehkraft dauerhaft optimieren. Neben der klassischen Monofokallinse, die entweder auf die Nähe oder Ferne eingestellt wird (meist auf die Ferne), gibt es heute Linsen mit refraktivem Zusatznutzen:

EDOF-Linsen (Extended Depth of Focus)

Diese Linsen erweitern den Schärfebereich des Sehens und bieten ein besonders kontrastreiches Bild – ideal für

Menschen, , am Bildschirm arbeiten oder Autofahren. Die EDOF-Technologie ermöglicht gutes Sehen in der Ferne und im Zwischenbereich, etwa am Computer oder beim Kochen.

Multifokallinsen

Sie bieten Sehstärken für Nähe, Ferne und Zwischenentfernungen gleichzeitig. Das bedeutet: Wer sich für diese Linsen entscheidet, kann im Alltag weitgehend auf eine Brille verzichten – beim Zeitunglesen, Einkaufen oder Fernsehen. Allerdings ist eine ausführliche Beratung wichtig, denn nicht jedes Auge ist für diese Linsenart gleichermaßen geeignet.



Dr. med.
Kaweh-Schayan-Araghi
Gründer der ARTEMIS
Augenkliniken

Lebensqualität durch neue Sehfreiheit

Ein zusätzlicher Vorteil moderner Kunstlinsen ist ihr integrierter UV-Schutz, der die empfindliche Netzhaut vor langfristigen Schäden bewahren kann.

Für viele Patientinnen und Patienten ist die Kataraktoperation heute nicht nur eine Wiederherstellung der Sehfähigkeit, sondern ein echter Gewinn an Lebensqualität. ■

Persönliche Beratung und Information vor Ort

Um Patientinnen und Patienten aus der Region umfassend zu informieren, bietet die **ARTEMIS Augenklinik Dillenburg regelmäßig kostenfreie Infoabende an**. Dort erfahren Sie alles rund um den Grauen Star, die verschiedenen Linsentypen und individuelle Behandlungsoptionen – verständlich und ohne medizinisches Vorwissen.

Die nächsten Termine in Dillenburg:
16. Juli, 2. September, 10. November
jeweils um 19 Uhr

Ort: ARTEMIS Augenklinik Dillenburg
Mehr Infos und Anmeldung:
www.artemiskliniken.de/infoabend-grauer-star

Einzigartig und innovativ – DRK-Kreisverband Wetzlar mit neuer Hausnotrufflösung auf der Überholspur

Die warmen Monate stehen bevor – bereits in den Monaten April und Mai zeigte das Thermometer in Mittelhessen ein deutliches Plus an. Besonders an warmen oder gar heißen Tagen ist Trinken und regelmäßiges Lüften wichtig.

„Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Konzentrationsprobleme – das sind die Folgen von verbrauchter Raumluft oder mangelnder Flüssigkeitszufuhr“, erklärt Erik Jochum, Sachgebietsleiter Hausnotruf beim DRK-Kreisverband Wetzlar. „Besonders bei älteren Menschen gehen regelmäßiges Lüften und Trinken manchmal unter.“

Die Herausforderungen des demografischen Wandels als Chance

Bis ins hohe Alter zuhause wohnen bleiben – und das auch noch gesund. Das wünschen sich die meisten Menschen. Durch die immer angespanntere Situation in der Pflege wird dieser Trend weiter verstärkt. Um die Sicherheit in den eigenen vier Wänden zu gewähr-

leisten, gibt es bereits seit den 1980er Jahren den Hausnotruf. Deutschlandweit nutzen ca. 1,2 Millionen Menschen diese Dienstleistung, die beispielsweise vom DRK-Kreisverband Wetzlar angeboten wird. Ab sofort bietet der DRK-Kreisverband Wetzlar erstmals eine Erweiterung des klassischen Hausnotrufs:

„Mit unserem innovativen neuen Angebot gewährleisten wir zusätzlich zur Sicherheit auch präventive Gesundheitsförderung. Das trägt zum Wohlbefinden unserer Kundinnen und Kunden bei und entlastet gleichzeitig unser Gesundheits- und Pflegesystem. Damit sind wir absolute Vorreiter am Markt“, sagt Erik Jochum.

Gesundheitsförderung leicht gemacht

Möglich wird dies durch eine Partnerschaft mit dem Schweizer Unternehmen CARU, das das digitale Assistenzsystem CARU care entwickelt hat. Das formschöne Gerät besticht durch ein einzigartiges Nutzererlebnis und intuitive Inter-



aktion. So ist keinerlei technisches Vorwissen erforderlich und die Lösung funktioniert ohne Smartphone.

Die neuen Gesundheitsdienstleistungen beinhalten eine CO2-Ampel und eine Trinkanimation. Per Ampelanzeige weist das Gerät darauf hin, rechtzeitig zu lüften, und die Trinkanimation erinnert auf einzigartige Weise an das regelmäßige Trinken.

Dafür werden die Nutzer unterschiedlich mit Methoden der Neurowissenschaft zum Trinken animiert. „Frische Luft und ausreichend Flüssigkeitszufuhr sind essenzielle Elemente für ein gesundes Leben – nicht nur, aber besonders im Alter“, bestätigt der Züricher Arzt Dr. Fabian Unteregger.

Hausnotruf neu gedacht

Neben den Gesundheitsdienstleistungen können über das System selbstverständlich Notrufe abgesetzt werden – ganz

wie beim bewährten Hausnotrufsystem. Aber auch hier gibt es Neuerungen, die im Zusammenspiel mit dem Fraunhofer Institut in Oldenburg entwickelt wurden. Zusätzlich zum klassischen Knopfdruck kann ein Notruf auch per Sprache ausgelöst werden. Der Funksender enthält intelligente Sensoren, die einen Sturz automatisch erkennen.

Das preisgekrönte Design von CARU care fügt sich elegant in jeden Raum ein und sorgt von Anfang an für ein gutes Gefühl bei seinen Nutzern. „Durch den neuen Hausnotruf fühle ich mich zuhause deutlich sicherer.“

Die Handhabung ist sehr einfach und die Gesundheitsfunktionen machen mir täglich Freude. Ich fühle mich einfach frischer“, sagt eine begeisterte Nutzerin.

Das System ist zertifiziert und wird bei bestehendem Pflegegrad durch die Pflegekasse bezuschusst. ■

FÜREIN ANDER DA SEIN
damit 24-Stunden-Pflege gelingt.

- Persönlicher Ansprechpartner vor Ort mit 98% Weiterempfehlung
- Sofortige Entlastung als Alternative zum Pflegeheim
- Jederzeit kündbar & volle Kostentransparenz

Ihre Diana Saffner
Pflegehelden® Oberhessen
0641 - 49 88 87 37
pflegehelden.de

Weitere Informationen:
DRK-Kreisverband Wetzlar 06441 9764-0
hausnotruf@drk-wetzlar.de, www.drk-wetzlar.de

Arthrose und Johann Lafer!

Arthrose zählt mittlerweile zu den häufigsten degenerativen Gelenkerkrankungen weltweit. Die Ursache ist fast in allen Gelenken dieselbe: der Gelenkknorpel, welcher wie ein Stoßdämpfer funktioniert, verschleißt durch einseitige Bewegungen und starken Gelenkdruck.

Wichtig für einen guten Gelenkknorpel ist eine regelmäßige Be- und Entlastung des Knorpels, weil dadurch die Nährstoffversorgung gewährleistet wird. Wenn allerdings überhöhte Spannungen in Muskeln und Faszien stattfinden, baut sich rund um das Gelenk mehr Druck auf. Durch diesen erhöhten Anpressdruck kann sich der Gelenkknorpel zunehmend abbauen, da keine Druckentlastung mehr stattfindet und der Knorpel immer weniger mit Nährstoffen versorgt wird.

Das ist für Patienten meist eine schmerzhaft Erfahrung, denn es können Entzündungen entstehen und die Gelenkbeweglichkeit nimmt stetig ab. Der dadurch vermehrte Gelenkdruck zerstört die Strukturen weiterhin, sorgt zunehmend für vermehrten Abrieb und die Patienten fühlen sich auf allen Ebenen, wie in einer Abwärtsspirale.

Johann Lafers lange Tortur und eine unerwartete Lösung

Er ist einer der bekanntesten Köche Deutschlands und hatte jahrelang Probleme mit seinen Knien: Johann Lafer. Sein Leben war im ständigen Stress, das hohe Tempo und der Perfektionsdruck hinterließen im Laufe der Jahre ihre Spuren. Denn irgendwann forderte dieser Lebensstil seinen Preis: unerträgliche Knieschmerzen, schlaflose Nächte und der

Verlust der Freude am Alltag. Einer langen Leidensphase folgte schließlich eine Knieoperation. Doch auch danach dauerte es Monate, bis Johann Lafer wieder voll einsatzfähig war. Durch diese Überlastung fing sein anderes Knie an, zu schmerzen. Und dieser Schmerz wurde zum Wendepunkt und veränderte sein Leben.

Er wurde von Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht im akuten Schmerzzustand behandelt, erhielt spezifisch für seinen Knieschmerz Liebscher & Bracht-Übungen und stellte seine Ernährung um. Weg vom Fleisch, bzw. reduzierter Genuss und hin zu mehr Gemüse. Und siehe da, Johann Lafers Schmerzen ließen schnell nach und die Lebensqualität steigerte sich zunehmend wieder.

L&B Übungen gegen Schmerzen

Eine Arthrose kann sich in jedem Gelenk des Körpers entwickeln. Es gibt einige Gelenkgruppen, die besonders betroffen sind: Kniearthrose tritt am häufigsten auf, danach folgt die Hüfte und die Schulter. Wird die Gelenkfunktion mit entsprechender Bewegung wieder verbessert, können sich die Schmerzen wieder verringern.

So hat auch Johann Lafer es geschafft, seine Arthrose in den Griff zu bekommen - ohne erneute Operation und Schmerzmittel. Und bis heute ist er schmerzfrei und einfach nur glücklich. Die speziell entwickelten Liebscher & Bracht-Übungen beinhalten Dehn-, Kräftigungs- und Ansteuerungsübungen. So kann jeder behutsam gegen die individuell entstandenen Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen vorgehen und Selbstverantwortung gegen die Arthrose übernehmen.

Drei Experten und ein Kochbuch

Die Idee für ein gemeinsames Buch dieser drei Experten war geboren: Dr. Petra Bracht als Ärztin und Ernährungsmedizinerin entwickelte zusammen mit ihrem Mann Roland Liebscher-Bracht die Liebscher & Bracht Schmerztherapie. Mit dem gebündelten Wissen gekoppelt mit der Erfahrung des bekannten und kreativen Kochs Johann Lafer entstand das Kochbuch:



Mit diesem Buch wollten die drei möglichst viele Menschen erreichen, um zu zeigen, dass entstandene Bewegungseinschränkungen und Schmerzen nicht einfach ein „Schicksal“ sind, welches hingenommen werden muss.

Denn: Veränderung ist jederzeit möglich und ist altersunabhängig. Wichtig sind eine gute Beweglichkeit und eine gesunde Ernährung – denn Nahrung kann als Medizin gesehen werden. So kann der Körper, egal ob Knochen-, Gelenk- oder Knorpelprobleme vorhanden sind, optimal unterstützt werden.

In meine Liebscher & Bracht Praxis kommen täglich Schmerzpatienten mit der Diagnose: Arthrose. Patienten werden von



Petra Müller
Liebscher & Bracht Praxis
Wetzlar

Essen gegen Arthrose

vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden

(ISBN 978-3-8338-7425-3,
Gräfe und Unzer Verlag
GmbH München)

mir mit der spezifischen L & B Therapie behandelt, erhalten dann direkt individuelle Engpassübungen und natürlich Tipps für eine Ernährungsoptimierung.

Arthrose und Schmerzen müssen in dieser Form nicht sein. Jeder Körper kann wunderbar positiv unterstützt werden, wenn das Gewebe die Chance hat zu entsäuern, denn dann reduzieren sich auch Spannungszustände und Entzündungen. So wird ein weiterer zerstörerischer Knorpelabrieb verhindert und Knorpel kann, wenn es möglich ist, sich wieder regenerieren.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer in guter Gesundheit, mit hoher Beweglichkeit und Schmerzfreiheit.

Ihre Petra Müller ■

Individuelle Kompressionstherapie bei Lymph- und Venenerkrankungen: Mehr Lebensqualität durch passgenaue Versorgung

Viele Menschen leiden unter Erkrankungen des Venen- oder Lymphsystems. Schwere, geschwollene Beine, Spannungsgefühle oder sichtbare Hautveränderungen sind nur einige der Symptome, die den Alltag stark einschränken können. Eine individuell angepasste Kompressionstherapie kann hier gezielt helfen – mit medizinischen Kompressionsstrümpfen, die nicht nur lindern, sondern auch die Lebensqualität deutlich verbessern.



Quelle: medi



Caroline Nitschke
Personalleitung
Prozessmanagerin
Sanitätshaus Frohn

Grundsätzlich unterscheidet man bei Kompressionsstrümpfen zwischen Rund- und Flachstrick. Rundgestrickte Strümpfe sind nahtlos gefertigt und eignen sich besonders für leichtere Venenerkrankungen oder zur Vorbeugung. Sie sind elastisch, in vielen modischen Farben verfügbar und werden meist in Seriengrößen angeboten.

Flachgestrickte Kompressionsversorgungen hingegen sind fester im Material, weniger elastisch und werden individuell nach Maß gefertigt. Sie kommen vor allem bei komplexen Lymph- oder Lipödem-

Erkrankungen zum Einsatz, da sie den notwendigen, flächigen Druck optimal erzeugen können. Flachstrickstrümpfe verfügen meist über eine Naht und können bei allen Körperformen zum Einsatz kommen.

Wer medizinische Kompressionsstrümpfe benötigt, erhält in der Regel eine Verordnung vom behandelnden Arzt. Diese wird dann im Sanitätshaus eingereicht. Dort übernehmen speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die fachgerechte Vermessung, entweder direkt vor Ort oder nach Terminvereinbarung. Nur

wenn die Strümpfe exakt passen, können sie ihre Wirkung optimal entfalten. Die Vermessung sollte morgens oder vormittags stattfinden oder nach einer Lymphdrainage. Dies ist relevant, da über Tag Flüssigkeit in das Gewebe der Beine eingelagert wird, sodass der Idealzustand am Morgen erhoben wird.

Die Kosten für medizinische Kompressionsstrümpfe werden in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Versicherte haben Anspruch auf zwei Versorgungen pro Jahr, also ein Paar Strümpfe je Halbjahr. Wichtig ist hierbei, dass zwischen den Versorgungen mindestens sechs Monate liegen. Hinsichtlich der Kosten ist zu erwähnen, dass die gesetzliche Zuzahlung anfällt, es besteht jedoch auch die Möglichkeit hochwertigere

Modelle zu wählen, welche einer Zuzahlung unterliegen. In unseren sechs Filialen stehen Ihnen ausgebildete Spezialistinnen und Spezialisten zur Seite, die hinsichtlich der rund- und flachgestrickten Kompressionsversorgungen weitergebildet sind. Sie beraten Sie umfassend, nehmen genau Maß und sorgen dafür, dass Ihre Kompressionsstrümpfe optimal sitzen. Auch bei der Nachsorge, z.B. bei Passformkontrollen oder Folgeversorgungen, sind wir für Sie da.

Moderne Kompressionsstrümpfe sind heute nicht nur medizinisch wirksam, sondern auch angenehm zu tragen und optisch ansprechend. Ob Alltag, Beruf oder Freizeit – mit der passenden Versorgung lassen sich Beschwerden deutlich reduzieren und das Wohlbefinden nachhaltig steigern. ■

Die richtige Kompressionstherapie kann viel bewirken. Wenn Sie Beschwerden haben oder eine entsprechende Diagnose erhalten haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder direkt mit unserem Fachpersonal. Wir helfen Ihnen gern weiter – mit Know-how, Erfahrung und Einfühlungsvermögen.

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

Pflege verbindet Welten

„Ich weiß, wie es ist, alleine zu sein – und genau deshalb soll heute niemand mehr diesen Weg alleine gehen müssen.“

Mein Weg von Indien nach Deutschland und die Vision von Care with Concept

Mein Name ist Libin George, ich komme aus Indien und habe dort mein Studium als Krankenpfleger absolviert. Mehrere Jahre war ich als leitender Pfleger auf einer herzchirurgischen Intensivstation tätig. Schon damals hatte ich den Wunsch, irgendwann im Ausland zu arbeiten. Ich wollte neue Länder kennenlernen, reisen, Erfahrungen sammeln. Dass mein Weg mich ausgerechnet nach Deutschland führen würde, hätte ich damals aber nie gedacht.

Eines Tages wurde auf unserer Intensivstation ein deutscher Patient eingeliefert – ein Chefarzt, der während eines Indien-Urlaubs einen Herzinfarkt erlitten hatte. Ich war einer der Pflegekräfte, die ihn in dieser kritischen Situation betreuten. Innerhalb von wenige Stunden nach seiner Einlieferung wurde er diagnostiziert, erhielt eine Angiografie sowie eine Angioplastie – schnell, professionell und koordiniert.

Als er zurück nach Deutschland kam, war er zunächst verunsichert – alles war so schnell gegangen, dass es ihm fast unwirklich vorkam. Er besuchte einen befreundeten Kardiologen und fragte: „Schau mal – was genau haben die in Indien mit meinem Herzen gemacht?“ Sein Kollege sah sich die Unterlagen an und sagte: „Du hast die bestmögliche Versorgung bekommen. Ich hätte es nicht besser machen können.“ Er war tief beeindruckt – und sehr dankbar. Kurze Zeit später schrieb er mir eine persönliche E-Mail. Über

diesen Kontakt lernte ich auch seine Partnerin kennen, eine promovierte Diplom-Volkswirtin in leitender Funktion einer Bank. Durch sie habe ich viel über Deutschland gelernt – über das Leben, die Kultur und die Herausforderungen für Menschen, die neu im Land sind. Sie wurde meine wichtigste Bezugsperson. Sie hat mich jahrelang begleitet, mich unterstützt und mir schließlich ermöglicht, nach Deutschland zu kommen. Ich wohnte anfangs bei ihnen, lernte intensiv Deutsch – und fand meine erste Stelle als Krankenpfleger.

Doch der Einstieg war hart. Ich erlebte Mobbing – nicht wegen mangelnder Leistung, sondern wegen meiner Herkunft. Ich war oft körperlich und psychisch am Limit. Viele Tage verließ ich die Station erst um 23 Uhr. Der Druck war hoch, die Aufgaben nie ganz erledigt. Ich fühlte mich allein und überfordert – und fragte mich immer wieder: *Ist das wirklich die Realität für ausländische Pflegekräfte in Deutschland?*

Eines Tages holte ich einen Patienten von der Intensivstation ab. Ich sah mich dort um – und spürte plötzlich: Das ist meine Station. Hier möchte ich arbeiten. Ich sprach mit der Stationsleitung, und nach einem Gespräch durfte ich tatsächlich auf die Intensivstation wechseln.

Ab diesem Moment begann für mich ein neuer Lebensabschnitt. Ich traf Kolleginnen und Kollegen, die an mich glaubten – an meine Fähigkeiten, meine Kompetenz. Nach einigen Monaten Einarbeitung betreute ich eigenständig schwerkranke Patienten. Es war eine hochspezialisierte chirurgische Intensivstation – mit viel Verantwortung. Aber es war auch der Ort, an dem ich fachlich und menschlich gewachsen bin.

Ich bin sehr dankbar für die Menschen, die mich dort aufgenommen, gefördert und mir neues Wissen vermittelt haben. Wir sind als Team zusammengewachsen – fast wie eine kleine Familie. Diese Erfahrungen haben mich stark geprägt. Sie haben mir gezeigt, wie wichtig echte Integration ist – und wie viel sie bewirken kann, wenn Menschen nicht nur mitlaufen, sondern mitgestalten dürfen.

Damals, als ich nach Deutschland kam, haben mich viele Freunde und Bekannte aus Indien kontaktiert: „Wie hast du das geschafft? Wie ist die Arbeit in Deutschland? Wie sind die Deutschen? Wie funktioniert das mit der Anerkennung?“

Ich wollte helfen – also unterstützte ich sie. Ich half beim Anerkennungsprozess, beim Visum, bei der Bewerbung, bei der Wohnungssuche und bei der Integration. Einige vermittelte ich direkt in Kliniken, andere arbeitete ich selbst auf Station ein. Viele von ihnen arbeiten heute mit hochkomplexer Technik wie ECMO.

Vermitteln allein reicht nicht. Vermitteln kann im Grunde jeder. Aber was danach kommt, ist entscheidend – die Begleitung.

Wer aus Indien nach Deutschland kommt, lässt nicht nur ein Land zurück, sondern eine ganze Welt: In Indien gibt es 36 Bundesstaaten – jeder mit eigener Sprache, und eigener Schrift. Selbst ich als Inder habe große Schwierigkeiten, die Schrift eines benachbarten Bundeslandes zu lesen. Auch das Essen, die Religionen, das Klima – alles ist anders. Viele Pflegekräfte landen



Libin George

Gründer von Care with Concept (Unternehmen aus Mittelhessen)

mitten im kalten deutschen Winter – ohne sich jemals vorher in solcher Kälte bewegt zu haben.

Noch schwieriger sind oft die **emotionalen Hürden**: Manche lassen ihre Kinder zurück – manchmal noch im Babyalter, bei Eltern oder Großeltern. Das ist sehr schwer. Gleichzeitig sind sie mit einem völlig anderen Arbeitsalltag konfrontiert: neue Sprache, neue Hierarchien, andere Abläufe, hohe Verantwortung. **Wer all das bewältigen soll, braucht echte Begleitung.** Nicht nur in der Theorie, sondern im echten Leben. Und nicht nur am Anfang, sondern dauerhaft.

Aus diesem Erleben heraus ist **Care with Concept** entstanden – ein Unternehmen, das Pflegekräfte aus Indien ganzheitlich begleitet: sprachlich, fachlich, kulturell und menschlich. Unser Ziel ist nicht nur die Vermittlung von Fachkräften, sondern ihre nachhaltige Integration in den deutschen Pflegealltag. Doch echte Integration funktioniert nicht nur auf Seiten der neuen Mitarbeitenden.

► weiter lesen auf nächster Seite

Auch die deutschen Kolleginnen und Kollegen, Stationsleitungen, Führungskräfte und Ärztinnen und Ärzte müssen vorbereitet werden – und zwar **vor der Ankunft** ihrer neuen Teammitglieder. Deshalb halten wir in den Kliniken vorab **Vorträge und Workshops für die deutschen Mitarbeiter**. Wir berichten aus unserer Erfahrung, erklären kulturelle Hintergründe und zeigen auf, welche Herausforderungen die Pflegekräfte mitbringen – fachlich, sprachlich, aber auch emotional.

Denn Integration ist kein „Extra“. Sie ist die Grundlage dafür, dass Menschen gemeinsam arbeiten können – mit Respekt, Vertrauen und auf Augenhöhe. Deshalb fördern wir auch den kulturellen Austausch aktiv – über die Arbeit hinaus. Wir organisieren gemeinsame Veranstaltungen, interkulturelle Abende, kleine Feste, Spiele oder Grillnachmittage, bei denen sich deutsche und indische Kolleginnen und Kollegen ungezwungen begegnen können.

Ein weiteres großes Thema ist der Wohnraum. Viele Pflegekräfte, die neu nach Deutschland kommen – selbst nach bestandener Anerkennung – **finden keine eigene Wohnung**. Es fehlt an Unterstützung, Zeit, Sprachkenntnissen – und oft auch an Vertrauen auf Vermieterseite. Deshalb unterstützen wir auch hier

aktiv: **Wir schreiben E-Mails, führen Telefonate, fahren persönlich mit zu Besichtigungsterminen – und begleiten den gesamten Prozess.**

An einem unserer Standorte, an dem rund 60 unserer Pflegekräfte arbeiten, konnten wir bereits **über 35 Wohnungen** durch direkte Unterstützung ermöglichen. Viele dieser Wohnlösungen wären ohne unsere Hilfe nie zustande gekommen. Unser Ziel ist nicht kurzfristige Unterbringung, sondern **langfristige Integration – im Beruf und**

im Leben. Wir wollen, dass unsere Mitarbeitenden bleiben, ankommen, sich ein Zuhause aufbauen. Deshalb begleiten wir später auch die **Familiennachführung** – Schritt für Schritt.

„Bereits über 350 Pflegekräfte haben wir erfolgreich in deutschen Kliniken platziert – viele von ihnen sind heute professionell, empathisch und voll integriert. Zusätzlich betreuen wir aktuell mehr als 600 weitere Profile, die sich in der konkreten Vorbereitung auf ihren Einsatz in Deutschland befinden. ■

Unser Ziel ist es, gegenseitiges Verständnis zu schaffen – und Missverständnissen vorzubeugen, bevor sie entstehen.

„Wir bieten ihnen das, was ich mir damals selbst gewünscht hätte: Struktur, ehrliche Begleitung und das Gefühl, gesehen und verstanden zu werden.“
Gute Pflege ist grenzenlos – aber sie braucht Brücken.
Ich bin dankbar, dass ich heute genau diese Brücke für andere sein darf.



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



Kleine Gesten, die glücklich machen

Sieben Tipps für gute Laune

Was macht glücklich? Soziale Beziehungen, Wertschätzung und positive Erlebnisse sind einige Faktoren, die dazu beitragen. Versicherungsprofi Nicolai Moske klärt auf, wie man mit kleinen Gesten sich und andere glücklich machen kann.

Ein Lächeln schenken

Lächeln ist ansteckend und versprüht positive Energie. Anderen Menschen mit Freundlichkeit zu begegnen, sogar Wildfremde zu grüßen, macht deren Tag heller. Einfach mal ausprobieren!

Komplimente machen

Wer hört sie nicht gerne? Komplimente heben das Selbstwertgefühl. Ob die Frisur einer Kollegin, das leckere Essen, den guten Service im Restaurant oder im Geschäft, die Unterstützung des Partners oder das Outfit einer Fremden – wenn man etwas gut findet, kann man das sagen.

Jemanden vorlassen

Was kostet es, jemanden an der Supermarktkasse vorzulassen, der nur wenige Teile kaufen möchte? Oder in der Autoschlange? Oft nur wenige Minuten. Und rettet manchen den Tag.

Danke sagen

Öfter danke sagen, auch für Selbstverständlichkeiten, hebt die Stimmung ungemein. Für

besondere Gefälligkeiten kann eine schriftliche Nachricht oder Karte angesagt sein.

Zeit schenken

Mit jemandem Zeit zu verbringen ist eines der kostbarsten Geschenke. Das gilt besonders für Menschen mit wenigen sozialen Kontakten. Wann war der letzte Besuch beim alleinstehenden Onkel oder der Großmutter? Wann der letzte Anruf bei der alten Schulfreundin?

Kleine Aufmerksamkeiten

Eine Blume, eine handgeschriebene Notiz, eine kleine Überraschung für Menschen, die einem am Herzen liegen, kommen gut an. Das muss nicht viel kosten. Die Geste zählt.

Zuhören

Anderen zuhören, echtes Interesse zeigen, ist ein Zeichen der Wertschätzung. Bei der Frage „Wie geht's?“ auf die Antwort gespannt sein und sich Zeit dafür nehmen, fördert das Miteinander und erweitert nebenbei den eigenen Horizont.

Fazit: Kleine Gesten der Freundlichkeit machen nicht nur andere glücklich, sondern zusätzlich den, der sie verschenkt. Anderen eine Freude zu machen, trägt zur mentalen Gesundheit bei – auch der eigenen. Wie es um die eigene mentale Gesundheit steht, verdeutlichen Tests zu Stress, Burnout oder Depression auf www.debeka-gesundheit.de ■



Ein freundliches Lächeln oder Grüßen kostet nichts und erhellt den Tag – für sich und andere. Foto: Debeka/AdobeStock

Professionell
und gut betreut

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



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

 **Altenzentrum**
WETZLAR – PARISER GASSE

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

Mehr Informationen rund um die Krankenversicherung erhalten Interessierte in der Debeka-Geschäftsstelle Wetzlar, Garbenheimer Straße 15-17, 35578 Wetzlar, Telefon: (0 64 41) 4 46 12 - 0 oder unter www.debeka.de

Beweg dich!

...und wenn du Sport nicht magst, dann lies halt drüber!

„Sport ist toll!“, finden die einen und können sich gar nicht genug bewegen. „Bewegen ist blöd“, maulen die anderen und kuscheln sich lieber aufs Sofa. Aber dort können sie ja wenigstens lesend erfahren, wie cool Sport sein kann. Bilderbücher zum Thema gibt es genug!

Sport ist herrlich

Bevor man sich selbst für eine Sportart entscheidet, kann es helfen, sich erstmal einen guten Überblick zu verschaffen. Ole Könnecke hat in der überarbeiteten Neuauflage seines gleichnamigen Buchs von 2017 stolze 70 (!) Sportarten versammelt, die er in Worten und vor allem in herrlich witzigen Tierbildern erklärt.

Da gibt es Mannschaftssportarten, Einzelsport und Sport, den man in kleineren oder größeren Gruppen ausüben kann. Könnecke zeichnet mit großem Vergnügen die Vor- und Nachteile des Angelns, lässt mit Schildkröte, Löwe und Ente sehr ungleiche



Ole Könnecke (Text & Illustration): *Sport ist herrlich. 70 Sportarten gezeichnet und erklärt von Ole Könnecke. München: Hanser, 2024. 52 Seiten. 17,- €. Ab 3*

Läufer an den Start gehen (die hinterher allesamt gleichermaßen erledigt sind), verlegt das Brustschwimmen der Frösche ins Goldfischglas und vergisst auch ungewöhnliche Sportarten wie Baumstammwerfen, Heubalenschleudern und Armdrücken nicht. Jeder Sport wird kurz und verständlich erklärt, manchmal gibt es zusätzliche Informationen über gehaltene Rekorde, und das Augenzwinkern, mit dem Könnecke auch mal kleine Missgeschicke abbildet, ist unverkennbar.

Mit dem neutral gehaltenen Hintergrund und dem Fokus auf den farbigen tierischen Sportlern ist „Sport ist herrlich“ mit 52 Seiten ein tolles Buch zum Hineinblättern und Hängenbleiben – für Kinder, aber durchaus auch für Erwachsene, die sich möglicherweise in der einen oder anderen Darstellung wiederfinden ... Informativ, lustig, überall einsetzbar – toll!

Weitsprung mit Schwein



Henrike Wilson (Text & Illustration): *Weitsprung mit Schwein. München: dtv, 2024. 32 Seiten. 15,- €. Ab 4.*

Beim großen Sportfest der Tiere sind alle aufgeregt: Wer wird wohl in diesem Jahr gewinnen? Jedes Tier ist in einer anderen Disziplin besonders gut – oder aber besonders schlecht, wie die Ente leider schon beim Wettlauf ganz zu Beginn merkt! Mit ihren Watschelfüßen kommt sie kaum hinter den anderen her, und die wollen sich schier ausschütteln vor Lachen. Kein schönes Gefühl. Beim Weitsprung lachen alle über das Schwein, das über seine Hufe stolpert – nur die Ente bleibt still. Über das Eichhörnchen tuscheln alle, als der große Medizinball geworfen werden soll. Nur die Ente und das Schwein halten sich hier zurück.

Aufmerksame Kinder werden schnell merken, dass die Tiere, die schon ausgelacht wurden,



Maren Bonacker

Lese- u. Literaturpädagogin
Phantastische Bibliothek
Wetzlar

selbst nicht mehr lachen, und dass der Grund dafür auf der Hand liegt: Sie haben erfahren, wie traurig es machen kann, wenn man ausgelacht wird.

Richtig stark wird das in klaren und leuchtenden Farben illustrierte Bilderbuch von Henrike Wilson aber in der zweiten Hälfte: Da feuern die Ente und der vorher verlachte Frosch die jetzt schwächeren Tiere beim Schwimmen an. „Großartig!“, heißt es da jetzt, und „Du schaffst das!“ Und als Bär beim Hochsprung der Stab durchknackst, da trösten ihn die anderen Tiere.

Lachen tun sie am Ende alle gemeinsam, als sie sich an ihre eigenen Missgeschicke erinnern – aber diesmal ist es ein schönes und fröhliches Lachen. Und eine Medaille für's Anfeuern bekommen sie alle. Ein Plädoyer für Fairness und Toleranz – sehr empfehlenswert für Kita und Grundschule!

Das Sportfest der Zauberinnen

Auch unter Hexen gibt es sportliche Wettkämpfe, wie uns Korky Paul in einem ihrer

LÜCKENLOS
— DR. JULIA KÖHN —

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

beliebten „Zilly und Zingaro“-Bücher erzählt. Einmal im Jahr treten die Sportgruppen der Zauberinnen zum Wettkampf an, und in diesem Jahr möchte Zilly unbedingt den Besenstiel-Hindernisflug gewinnen! Sie schlägt sich tapfer und könnte gar die Siegerin sein ... – aber da trägt ein heftiger Windstoß die Liste mit den gemessenen Zeiten davon! Was jetzt?! Nach einem kleinen Schreckmoment finden die Zauberinnen, dass es ganz egal sei, wer gewonnen habe – Spaß hätten sie doch alle gehabt! Ja, stimmt Zilly zu ... – aber auf der allerletzten Seite erfahren wir, dass sie dann eben im nächsten Jahr gewinnen möchte!



Valerie Thomas (Text) & Korky Paul (Illustration): *Zilly und Zingaro. Das Sportfest der Zauberinnen*. Aus dem Englischen von Ulli Günther & Herbert Günther. Weinheim: Beltz & Gelberg, 2024. 30 Seiten. 14,- €. Ab 4.

Henry will hoch hinaus

Bunt und fröhlich geht es in allen Zilly-Büchern zu, und dieses hier macht besonders viel Vergnügen, weil man direkt den ganzen Hexenparcours für's nächste Schulfest nachbauen möchte. Es geht um Bewegung, Freude, Sport und Spaß – aber auch darum, dass es schön sein kann, sich mit anderen zu messen und zu gewinnen.

Schnecke Henry wird mit einem Handicap geboren: Ohne Schneckenschleim kann er nicht so gut klettern wie andere Schnecken. Während sich andere mühelos an Blumenstängeln nach oben schieben, plumpst Henry nach einem kleinen Stück einfach herunter. Aufgeben ist nicht drin, und so

probiert Henry es zunächst mit künstlichem Schneckenschleim. Aber der Honig lockt nur die Bienen an und das Harz klebt viel zu fest – eine andere Lösung muss her.

Nach kurzem Nachdenken setzt Henry auf seine Muskelkraft. Er beschließt so viel zu trainieren, dass es ihm allein mit Hilfe seiner Muskeln gelingen wird, die höchste Sonnenblume im Garten zu erklimmen. Er stemmt Erdbeeren, zieht Steine hinter sich her und balanciert Pfirsichkerne auf dem Bauch, und eines Tages ist es so weit: Er erklimmt die Sonnenblume! Doch, ach, nach etwa der Hälfte kann er nicht mehr weiter! Da kommt ein freundlicher Nacktschnecke und bietet ihm an, ihn mitzunehmen ...

„Henry will hoch hinaus“ ist ein wunderbar ermutigendes Bilderbuch, das nicht nur zeigt, was man durch Training und einen starken Willen alles erreichen kann, sondern dass es auch vollkommen in Ordnung ist, sich manchmal helfen zu



Katarína Macurová (Text & Illustration): *Henry will hoch hinaus*. Aus dem Slowakischen von Mirko Kraetsch. Bielefeld: CalmeMara, 2024. 48 Seiten. 20,- €. Ab 4.

lassen. Henry wird trotz seiner Schwäche zum Helden und zum Vorbild für andere, die sich durch seine Tatkraft inspirieren lassen. Mit grandiosen Illustrationen, die zum einen sehr realitätsnahe sind, zum anderen aber durchaus auch Sinn für ein humorvolles Augenzwinkern haben, ist dieses Bilderbuch ein absoluter Lieblingstitel bei vielen Kindern und den vorlesenden Erwachsenen. ■

Dr. med. Sebastian Beck

Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Innere Medizin

Wallenfelstraße 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

ATOS

ORTHOPÄDISCHE KLINIK
BRAUNFELS

Wir laden Sie herzlich ein zur PatientenInfo-
veranstaltung mit Dr. Kai Drastig am 20.08.2025

„Wann muss eine Prothese erneuert werden?“

Wann: Mittwoch, 20.08.2025 um 17:00 Uhr

Wo: Orthopädische Klinik Braunfels, ATOS Lounge,
Hasselbornring 5, 35619 Braunfels

Anmeldung per E-Mail: olivia.muth@atos.de

Anmeldung per Telefon: + 49 6442 - 939 - 179

Save the Date: nächste PatientenInfoveranstaltung
mit Dr. Berger und Dr. Dürager am 04.09.2025

Leuner Förderverein Tagespflege „Schöne Zeit“ e.V. spendet Infrarotkabine und Wellness-Auszeit für die Gäste der Tagespflege „Schöne Zeit“



In der Tagespflege „Schöne Zeit“ aus Leun, ist dank des Fördervereines ein neuer Entspannungsraum für Gäste entstanden - ein Ort der Ruhe und Erholung. Das besondere Highlight daran ist die neue Infrarotkabine, die für Entspannung und Gesundheit sorgt und vom Förderverein gestiftet wurde.

Die ersten Momente der Entspannung wurden bereits dankend von den Gästen angenommen und es war herrlich zu beobachten wie wohltuend und beruhigend die neue Wärmekabine ihre volle Wirkung entfalten konnte.

Was ist eine Infrarotkabine?

Die Infrarotkabine ist eine spezielle Wärmekabine, die mit

Infrarotstrahlung arbeitet. Im Gegensatz, zu herkömmlichen Saunen, die die Luft erwärmen, erwärmen Infrarotstrahlen direkt den Körper, was als besonders angenehm empfunden wird.

Wofür ist die Infrarotkabine gut?

Die Nutzung einer Infrarotkabine bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter:

Entspannung der Muskeln: Die Wärme hilft, Verspannungen zu lösen und Muskelschmerzen zu lindern

Verbesserung der Durchblutung: Die erhöhte Durchblutung kann das Wohlbefinden steigern und die Genesung fördern

Stärkung des Immunsystems: Regelmäßige Sitzungen unterstützen die Abwehrkräfte

Stressabbau: Die angenehme Wärme wirkt beruhigend und fördert die mentale Entspannung

Hautreinigung: Das Schwitzen öffnet die Poren und reinigt die Haut

Der neue Entspannungsraum mit der Infrarotkabine ist eine wertvolle Ergänzung, um den Gästen in der Tagespflege „Schöne Zeit“ ein noch umfassenderes Angebot für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu bieten.

An dieser Stelle richtet der Förderverein ein herzliches Dankeschön aus, an alle Mitglieder, die es ermöglicht haben, diese Anschaffung zu tätigen und in den Räumlichkeiten der Tagespflege zu integrieren.

Möchten auch Sie Teil unseres Fördervereins „Schöne Zeit“ werden?

Der Förderverein unterstützt die tägliche Arbeit in unserer Einrichtung und hilft, neue Projekte wie den Entspannungsraum zu realisieren. Wenn Sie unsere Arbeit schätzen und dazu beitragen möchten, dass noch mehr Menschen von unseren Angeboten profitieren, freuen wir uns über Ihre Mitgliedschaft! Gemeinsam können wir noch mehr für das Wohlergehen unserer Gäste tun.

Welche Projekte stehen noch in Aussicht für dieses Jahr?

Hundebesuchsprogramm: Ein wöchentlicher Besuch durch einen Trainer mit einem professionell ausgebildeten Hund wird für tierisches Vergnügen in den



Annika Bargon

1. Vorsitzende des Fördervereines Tagespflege

Räumlichkeiten der Tagespflege sorgen und die Gäste der Tagespflege animieren.

Kaltes Armbecken zum „Kneipen“: Damit sich unsere Gäste abkühlen können, wird ein mit Holz verkleidetes Armbecken auf dem Balkon der Tagespflege errichtet. Zusätzlich wird dabei auch die Durchblutung angeregt durch eine reaktive Mehrdurchblutung und das Venensystem wird ebenfalls unterstützt.

Barfußpfad und Sinnesgarten: wir werden einen Barfuß- und Sinnespfad errichten, der neben den Wahrnehmungsübungen für die Füße auch die ein oder andere Duftüberraschung mit sich bringen wird, beispielsweise durch Lavendel, Zitronenmelisse oder weitere Kräuter.

Wir danken allen, die den Förderverein unterstützen, und laden herzlich ein, sich uns anzuschließen. Zusammen schaffen wir eine noch schönere und gesündere Zeit für alle! ■

Weitere Informationen erhalten Sie unter 06473-3279

**DIRK
HARDT**

**Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht**

Mühlgasse 3
35745 Herborn

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

Ein bleibendes Zeichen setzen, in Erinnerung bleiben



Viele Menschen tragen den Wunsch in sich, auch über ihr eigenes Leben hinaus Gutes zu tun. Sie möchten Spuren hinterlassen – nicht nur in den Herzen ihrer Liebsten, sondern auch in der Gesellschaft. Eine Möglichkeit, ein solches Zeichen zu setzen, ist es, eine gemeinnützige Organisation im eigenen Testament zu berücksichtigen.

Doch warum ist ein Testament mehr als nur ein juristisches Dokument? Ein Testament ist Ausdruck Ihrer Werte. Es kann nicht nur klären, was mit Ihrem Vermögen geschieht, sondern auch einen nachhaltigen Beitrag leisten – etwa für Kinder, die aus schwierigen familiären Verhältnissen kommen und z.B. in Einrichtungen wie dem Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e.V., mit seinen Standorten in Wetzlar und Hanau, Geborgenheit und neue Perspektiven finden.

Doch viele Menschen schieben das Thema vor sich her. Dabei bringt eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Erben und Vererben viele Vorteile: Missverständnisse und Streitigkeiten in der Familie können vermieden, der eigene Wille klar festgehalten und gezielt Gutes bewirkt werden.

Es gibt verschiedene Wege, wie Sie gemeinnützige Vereine bedenken können:

Erbeinsetzung: Sie können die Einrichtung als Miterbin oder Alleinerbin einsetzen. So wird sie direkt Teil der Erbengemeinschaft.

Vermächtnis: Eine bestimmte Geldsumme, ein Kunstwerk oder ein Wertpapier kann als Vermächtnis hinterlassen werden, ohne die übrige Erbfolge zu verändern.

Immobilienüberschreibung zu Lebzeiten: Wer bereits zu Lebzeiten Gutes tun möchte, kann auch über eine Schenkung nachdenken – etwa durch die Übertragung einer Immobilie. Dies kann steuerliche Vorteile bringen und gibt zugleich das gute Gefühl, unmittelbar zu helfen und Kindern und Jugendlichen ein neues Zuhause zu schenken.

Hilfe und Orientierung: Eine Broschüre für Ihre Entscheidung

Der Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e.V. hat einen Ratgeber zum Thema Vererben und Vermächtnis erstellt. Diese Broschüre informiert über Möglichkeiten, Gestaltungsspielräume und rechtliche Grundlagen und kann kostenfrei angefordert werden.

Erinnern und wirken – auch über das eigene Leben hinaus

Mit einer testamentarischen Zuwendung oder einer Schenkung leisten Sie nicht nur einen

konkreten Beitrag zur Unterstützung benachteiligter Kinder und Jugendlicher – Sie bleiben auch in Erinnerung als Mensch, der Verantwortung übernommen hat und Hoffnung gestiftet hat. ■

Wenn Sie mehr über die Möglichkeiten erfahren möchten oder Fragen haben, steht das Team des Kinderdorfs gerne persönlich zur Verfügung – diskret, vertrauensvoll und unverbindlich.

Kontakt & Broschüren-Bestellung:
Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e.V.
Kinderdorf Wetzlar,
Stoppelberger Hohl 92-98, 35578 Wetzlar
Tel.: 06441-7805 37, E-Mail: s.scharfe@ask-hessen.de

Rückenschmerzen adé ...

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

Malteser Romwallfahrt für Menschen mit Behinderung

Termin: 27.09. - 04.10.2025 + + + Anmeldung ab sofort möglich

Der Malteser Hilfsdienst bietet zum 14. Mal eine besondere Romwallfahrt für Menschen mit Behinderung an. Unter dem Motto „Pilger der Hoffnung“ findet die Reise vom 27. September bis 4. Oktober 2025 statt. Während der Wallfahrt können die Teilnehmenden ihren Glauben gemeinsam feiern und dabei neue Kraft und Zuversicht gewinnen. Die Fahrt ermöglicht kranken und behinderten Menschen, besondere spirituelle Erfahrungen in der Ewigen Stadt zu sammeln, versprechen die Malteser.



Foto © Malteser/ Dirk Jochmann: Der Malteser Hilfsdienst bietet zum 14. Mal eine Romwallfahrt für Menschen mit Behinderung an. Die Wallfahrt gibt den Teilnehmern die Gelegenheit, die Gemeinschaft im Glauben zu feiern und neue Kraft sowie Zuversicht zu schöpfen, wie zuletzt auf der Romwallfahrt 2022.

Romwallfahrt als Fahrdienstleiter mit dabei, bestätigt die besondere Atmosphäre: „Zu den Höhepunkten der Wallfahrt gehören die Audienz mit dem Heiligen Vater und ein Empfang auf dem Aventin. Das Besondere an der Romwallfahrt der Malteser ist, dass sie barrierefrei und damit auf Menschen mit Behinderung zugeschnitten ist. Ob im Bus, der Unterkunft, bei Besichtigungen oder Prozessionen: Menschen mit Beeinträchtigung sind mittendrin. Das ist für uns gelebte Inklusion.“

Motto des Heiligen Jahres 2025: „Pilger der Hoffnung“

Der Leitsatz der Malteser ist „Bezeugung des Glaubens und Hilfe den Bedürftigen“. Das spiegelt sich auch in den Wallfahrten wider, sagt Raab: „Die Malteser haben sich in ihrer christlichen Tradition verpflichtet, besonders den Kranken und Bedürftigen zu helfen. Deshalb stehen erfahrenes Pflegepersonal sowie zahlreiche ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bereit, um die behinderten Mitpilgernden nach besten Kräften zu unterstützen.“ Dies umfasse, so der Malteser Geschäftsführer, Hilfe beim Ein- und Aussteigen, Tragen, Besichtigungen, Stadtbummel und bei den täglichen Verrichtungen.

Auch Malteser Ärzte reisen mit und sorgen „rund um die Uhr für die notwendige medizinische Versorgung, sodass die Teilnehmer sicher und in guten Händen sind“. ■

„Eine Wallfahrt ist eine Pilgerreise zu einem besonderen Ort, die aus religiösen Gründen unternommen wird“, erklärt Michael Raab, Geschäftsführer des Malteser Hilfsdienst e.V. im Bistum Limburg und gleichzeitig Referent Pastoral.

„Bei den Maltesern gibt es verschiedene Wallfahrten. Sie bieten den Teilnehmenden nicht nur die Möglichkeit an Gottesdiensten und Prozessionen teilzunehmen, sondern auch spirituelle Erlebnisse zu sammeln und Gemeinschaft zu erleben.“ Viele Pilgerinnen und Pilger nahmen immer wieder teil, weil „die Gemeinschaft familiär“ sei. „Teilweise entwickeln sich Freundschaften, die weit über die Wallfahrt hinaus bestehen bleiben“.

Norbert Häger, ehrenamtlicher Leiter des Malteser Standorts in Oestrich-Winkel und für die

Für weitere Informationen und zur Anmeldung zur Malteser Romwallfahrt 2025 können sich Interessierte an den Malteser Hilfsdienst e.V. wenden: Diözesangeschäftsstelle Limburg, Telefon: 06431-94880 E-Mail: Info.limborg@malteser.org



Altersgerechter Umbau vom Spezialisten: Bis zu 16.000 Euro geschenkt!

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

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



BAUGESCHÄFT NICOLAI

SEIT 1850 IN WETZLAR

August Nicolai GmbH & Co. KG
Schwanenriedstraße 17
35578 Wetzlar



06441-42605



info@baugeschaeft-nicolai.de



www.baugeschaeft-nicolai.de

Herzenswünsche erfüllt

Malteser-Projekt für Menschen am Lebensende erfährt hohe Nachfrage

WETZLAR. Der *Herzenswunsch-Krankenwagen (HWK)* ist ein Projekt der *Malteser Lahn-Dill* mit dem Ziel, Menschen mit lebensverkürzenden Erkrankungen einen Herzenswunsch zu erfüllen. Dazu hat der Verein mit Sitz in Wetzlar ein Team aus ehrenamtlichen Ärzten, Sanitätern und Pflegefachkräften auf die Beine gestellt.

„Rückblickend auf die vergangene Zeit seit Start des Projektes zeichnet sich eine hohe Nachfrage ab“, so Manuela Jakob, Koordinatorin des HWK. „Wir erhalten regelmäßig Anfragen von Angehörigen/Freunden erkrankter Personen. Unsere Helfenden unternehmen daher alles, um unseren Gästen ihre Herzenswünsche zu erfüllen“, so Jakob weiter.

Ein Besuch eines Spiels der Eintracht Frankfurt und einen Ausflug in den Kölner Zoo

Diese beiden Wünsche konnte das Malteser-Team rund um Manuela Jakob und Sylke Trense, Koordinatorinnen des HWK, bereits in diesem Jahr erfüllen.

„Wir sind stolz darauf, seit Jahresbeginn bereits zwei schwerkranken Menschen und ihren Angehörigen unvergessliche Erinnerungen geschenkt zu haben“, sagt Jakob. „Jede Fahrt ist einzigartig. Mit unserem vielfältigen Team gehen wir deshalb auf die spezifischen Wünsche der Gäste bestmöglich ein“, erklärt Jakob weiter.

Anfang April führten die Malteser eine Fahrt mit einem kleinen Mädchen durch, die an einem Hirntumor erkrankt war. Nur wenige Tage später wünschte sich ein, ebenfalls schwerkranker Mann, ein Spiel der Eintracht Frankfurt besuchen zu können. „Zwei Wünsche, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Wahrscheinlich ist jedem bewusst, dass solche Momente auch für unsere Ehrenamtlichen nicht immer einfach sind. Deshalb ist es für uns enorm wichtig, unsere ehrenamtlich Helfenden gut zu schulen und auf ihre Einsätze vorzubereiten“, erläutert Jakob.

Sowohl die entstehenden Kosten der Fahrt für den Gast als auch die Ausbildung der Helfenden sowie das Material und Fahrzeug werden vollständig aus Vereinsmitteln getragen. „Glücklicherweise unterstützen uns dabei viele starke Partner in der Region, ohne die wir den Dienst in dieser Form nicht betreiben könnten“, führt Jakob aus.

Auch weiterhin freuen sich die Malteser über jede Form der Unterstützung. Egal ob monetär, durch das Verbreiten von Informationen über den HWK oder sogar durch persönliches Engagement. ■



Interessierte erfahren mehr unter www.malteser-wetzlar.de/herzenswunsch oder erreichen per Mail einen persönlichen Ansprechpartner herzenswunsch-lahn-dill@malteser.org



Bild (Malteser): Das Team des Herzenswunsch-Krankenwagens auf dem Weg in den Kölner Zoo.

apl⁺

**GUTSCHEIN
SENIORENTREFF**

**Ambulantes Pflegezentrum Lahn &
Tagespflege "Schöne Zeit"**

"Den Tag gönne ich mir!"

- *Kaffee&Kuchen
- *Gedächtnistraining
- *spazieren gehen
- *Gymnastik
- *Wellness
- *Massage

- *singen
- *tanzen
- *lachen
- *spielen
- *uvm.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Schnuppertag und bringen wieder Farbe in Ihren Alltag.

06473-3279

info@apl-leun.de
www.apl-leun.de

Wetzlarer Straße 55, 35638 Leun

Sparkasse Wetzlar spendet 5.000 € an Malteser-Herzenswunsch-Krankswagen

Bereits mehrere Herzenswünsche erfüllt

Mit einer großzügigen Spende in Höhe von 5.000 € unterstützt die Sparkasse Wetzlar den Herzenswunsch-Krankwagen (HWK) der Malteser Lahn-Dill.

Das 2022 gestartete Projekt konnte bereits mehrere Herzenswünsche erfüllen. Bei der feierlichen Übergabe des Spendenschecks informierten sich Landrat Carsten Braun sowie die Sparkassen-Vorstände Stephan Hofmann und Stefan Rink persönlich über das Herzenswunsch-Projekt. Sie zeigten sich tief beeindruckt vom Engagement der Ehrenamtlichen und den bewegenden Geschichten hinter den einzelnen Fahrten. „Es ist bewundernswert, mit wie

viel Herzblut und Empathie hier gearbeitet wird. Solche Projekte verdienen unsere volle Unterstützung“, so Landrat Braun.

Ein Besuch eines Spiels der Eintracht Frankfurt und einen Ausflug in den Kölner Zoo – Diese beiden Wünsche konnte das Malteser-Team rund um Manuela Jakob und Sylke Trense, Koordinatorinnen des HWK, bereits in diesem Jahr erfüllen.

„Und genau da kommen Spenden, wie die der Sparkasse Wetzlar ins Spiel“, so Trense. „Für die Ausbildung und Ausrüstung unserer Helfenden liegen wir bei etwa 1.000 € pro Person. Außerdem setzen wir die Spendengelder für



Foto (Malteser): v.l.n.r. Boris Falkenberg, Carsten Braun, Sylke Trense, Manuela Jakob, Stefan Rink und Stephan Hofmann bei der Übergabe des Spendenschecks

die Kosten von Fahrzeug, Kraftstoff, Verpflegung und eventuell Hotelübernachtungen bei unseren Einsätzen ein, da eine Wunscherfüllung für unsere Gäste aus Vereinsmitteln finan-

ziert wird“, so Trense weiter. Man wolle die schwierige Situation, in der sich die Gäste befinden, nicht noch durch finanzielle Belastungen beeinträchtigen, erklären die Koordinatorinnen. ■

Leica-Camera ging nach Hohenahr



Oft hat er schon mitgemacht, noch nie gewonnen, doch jetzt war es soweit. Rudolf Rühl aus Hohenahr hatte das richtige Lösungswort (Obstblüte) und war der glückliche Gewinner der Leica D-Lux 8 im Wert von rund 1600 Euro. Selbstverständlich groß die Freude über diesen Gewinn, der im Übrigen auch beim nächsten Preisausschreiben wieder als Preis zur

Verfügung steht. Es ist einfach ein großartiges Produkt aus dem Hause Leica. Das weiß auch Rudolf Rühl, der sich vorab im Internet über die Qualität der Kamera informiert hat und sich freut auf Foto-Tour gehen zu können.

Die Redaktion gratuliert und wir wünschen allen Rätselfreunden viel Erfolg beim Lösen. ■

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



IMPRESSUM
Nr. 3 / Juli 2025

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
E-Mail: info@gesundheitskompass-mittelhessen.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich / 28. Jahrgang
Auflage: 110.000 Exemplare
Layout/Satz: publique Werbeagentur, Wetzlar
Print: gedruckt in der Europäischen Union
Anzeigenakquisition: Hans-Jürgen Irmer
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2025
Fotos: Selected by Freepik & Fotolia.

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

**PREIS-
RÄTSEL**

Liebe Leser,

Ob ganz entspannt bei einer Tasse Tee oder Kaffee auf Terrasse oder Balkon sitzend, bei der Gartenarbeit, oder beim Sport im Freien, es gibt viele Möglichkeiten, gutes oder auch vielleicht nicht ganz so gutes Wetter zu genießen.

Bewegung ist gesund und wenn die Sonne scheint, bringt sie doppelt Spaß und die Erholung danach im Garten oder auf dem Balkon die richtige Entspannung.

Die Lichtstimmung beim Sonnenuntergang ist oft wunderschön, zarte Rot-, Violett- und Gelbtöne geben ein farbenfrohes Bild ab. Einige wenige Wolken stören gar nicht, im Gegenteil, sie kön-

nen den Kontrast zum bläulicher werdenden Abendhimmel sogar noch verstärken.

Vielleicht haben Sie aber keine geeignete Kamera, um den romantischen Abendhimmel im rechten Licht festzuhalten. Dann machen Sie doch mit beim

GesundheitsKompass Rätsel, denn hier gibt es wieder eine wertvolle Leica D-Lux Kamera zu gewinnen.

Die Redaktion wünscht Ihnen viel Erfolg beim Lösen des GesundheitsKompass Rätsels und natürlich Glück bei der Auslosung.



Abb. ähnlich

Das Lösungswort senden 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. August 2025**, 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)

elektrischer Bettwärmer	Nadelbaum, Taxus	unwirklich	Weltmeer	Streit; Privatkrieg	Lehre von den Bewegungen	Raub-, Speisefisch, Dorsch	ein Tierkreiszeichen	fortverschwinden	Titel arabischer Fürsten	römischer Liebesgott	vorhaben, beabsichtigen
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
ein Europäer			griechische Siegesgöttin	aus tiefstem Herzen		angeborener Hautfleck		Gewürz aus Baumrinde		elektronische Post (engl.)	in der gleichen Weise
Wellenschlag am Meer		2				Grafenschaft in England		schmücken, verschönern		3	
▶				Stadt im US-Staat Washington	Regenschutz					chem. Zeichen für Beryllium	
Kurzwort für Jugendliche(r)	Gabe, Spende	eine Spielkartenfarbe	trockene Halme des Getreides		8		Schmelzgefäß	Hafenstadt in Jemen			6
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Milchwirtschaft, Meierei	Name dt. Kaiser und Könige	Dynastie im alten Peru	Sammlung von Schriftstücken			gehacktes Schweinefleisch	Hast	Wasserlauf		politischer Fanatiker	9
ungar. Währungseinheit				arabischer Männername	echt; ehrlich				Gerät zum Messen der Wassertiefe		
englische Schulstadt			unbeholten			7		Platz, Stelle			Abkürzung für Knoten
▶	4	linker Nebenfluss der Mosel			11	Schauspiel-, Ballettschüler			biomed. Institut (Abk.)		
Sorte, Gattung	Großmutter		ein Ganzes (Mathematik)				starker Drang; äußerer Druck				1

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Therapie neu definiert



Unsere Leistungen

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Sportmedizin



Sie finden das Therapiezentrum
TheraMedis im Medi-Center am
Klinikum Wetzlar.



www.thera-medis.de

 SCAN ME

