

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

112. AUSGABE



GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

- ❖ Gesunder Blutdruck
- ❖ Adipositas
- ❖ Augengesundheit
- ❖ Reizdarmsyndrom
- ❖ Prostatadiagnostik
- ❖ Roboter bei Knie-OP
- ❖ Gelenkschmerzen
- ❖ Akute Cholezystitis
- ❖ Parkinson
- ❖ Mobbing

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde unseres Magazins,

wenn Sie die Oktober-Ausgabe in den Händen halten, ist der größte Teil des Jahres schon wieder vorbei. Sie ist die letzte Ausgabe des Jahres. Die nächste Ausgabe erscheint im Januar 2026, und die Vorbereitungen sind bereits angelaufen, denn

es ist nicht immer ganz einfach, 56, manchmal auch 64 Seiten mit interessanten Inhalten zu füllen, das Ganze zu finanzieren, zu organisieren. Dank an dieser Stelle an die Redaktion des Gesundheitskompass, die Sie seit vielen Jahren mit Tipps, Informationen und Ratschlägen bestens versorgt.

Ich bedanke mich auch bei Ihnen, den Leserinnen und Lesern, dafür, dass wir immer wieder Hinweise bezüglich interessanter Themen bekommen und auch die große Rätsel-Fangemeinde so treu mitmacht. Es ist in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich, dass man als Redaktion wegen eines einzigen Preises, einer phantastischen Leica-Camera, gleichwohl im Schnitt immer ca. 1500 Ein-

sendungen erhält, denn die Zahl der Rätsellöser wird tendenziell in Deutschland nicht größer.

Die Redaktion hofft, dass Sie auch in dieser Ausgabe wieder Inspirationen, gegebenenfalls Hilfestellungen erhalten. Gerne können Sie sich an uns wenden entweder per E-Mail, per Fax oder per Telefon, oder Sie schreiben an die Redaktion Gesundheitskompass, Blankenfeld 47, 35578 Wetzlar.

Für den Rest des Jahres wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute, Gesundheit, ohne die alles nichts ist, genießen Sie die in gut zwei Monaten stattfindenden Feiertage und kommen Sie gut ins neue Jahr, und dann ist der neue Kompass schon wieder in Ihrem Briefkasten.



Hans-Jürgen Irmer

Mit herzlichen Grüßen und allen guten Wünschen
Ihr

Hans-Jürgen Irmer



- Gesunder Blutdruck
- Adrenalin
- Augenrehabilit
- Radikalmisshandlung
- Knechtelbaum
- Rabener bei Knie-CP
- Gelenkschmerzen
- Nicht-Obstipation
- Parkinson
- Mubling



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





GESUNDHEIT

	Seite
❖ Fünf Wege zu einem gesunden Blutdruck	4
❖ Omega-3-Fettsäure Kapseln	5
❖ Adipositas – Zukünftige Entwicklung	6
❖ Augengesundheit	7
❖ Chirurgischer Ratgeber: „Wenn der Darm gereizt ist!“	10
❖ Präzision in der Prostatadiagnostik	12-13
❖ Ein Roboter bei der Knie-OP	14-15
❖ Prehabilitation	17
❖ Tag der Männergesundheit	18
❖ Grippeimpfung	19
❖ Gelenkschmerzen	20-21
❖ Wenn die Sensibilität von Händen und Füßen gestört ist	22
❖ Spektrum der Augen- und Sehstörungen bei Parkinson	23-25
❖ Therapie der akuten Cholezystitis	28-29
❖ Parkinson und Sexualität	30-31
❖ Kindes- und Jugendwohlgefährdung	39-40
❖ Mentale Gesundheit - Dein Raum zum Reden	44
❖ Mobbing	47
❖ Fertignahrungsmittel fördern Übergewicht	53

FREIZEITGESTALTUNG

❖ Bilderbücher - Wehgetan? – (k)ein Pflaster drauf!	41-42
❖ GesundheitsKompass Preisrätsel	55

INFORMATION

❖ Schließung der Geriatrie in Braunfels	8-9
❖ Strahlentherapie am Klinikum Wetzlar erfolgreich rezertifiziert	11
❖ Klinikum Wetzlar Auszeichnung als Wirbelsäuleneinrichtung	16
❖ Ibuprofen	26-27
❖ Scharf sehen ohne Brille	32
❖ Ästhetische Komposit-Füllungen für die Front- und Seitenzähne	34
❖ Warum viele Orthopädie- und Reha-Hilfsmittel ungenutzt bleiben	35
❖ Medizinische Kompressionsstrümpfe - Digital, mobil, komfortabel	36
❖ Damit verletzte Kinderherzen wieder stark werden	37-38
❖ Auch Kinder haben Anspruch auf einen Pflegegrad	38
❖ Besondere Aktion für Blutspender	43
❖ Hausnotruf bietet Sicherheit und persönliche Betreuung	45
❖ Erste-Hilfe rettet Leben - jetzt Kurs bei den Maltesern besuchen	46
❖ Schenken und vererben mit warmer Hand – Macht das Sinn?	48-49
❖ Pflege verbindet Welten	50-51
❖ 30 Jahre Ambulantes Pflegezentrum Lahn	52
❖ Leica-Camera ging nach Dalheim	54

Fünf Wege zu einem gesunden Blutdruck

Der Bluthochdruck – medizinisch „arterielle Hypertonie“ genannt – ist eine gefährliche Krankheit und zieht viele Folgekrankheiten nach sich. Umso wichtiger ist es, erhöhte Werte in den Normalbereich zwischen 120/80 und 130/85 mmHg zu bringen. Fünf Wege können dabei zu einem gesunden Blutdruck führen.

1. Regelmäßig Blutdruck messen

Der Blutdruck wird von vielen Faktoren, wie Aufregung oder körperlicher Aktivität, beeinflusst und ist Schwankungen unterworfen. Die einmalige Messung in der Arztpraxis kann von den Werten, die der Patient im normalen Alltag hat, abweichen und zu Fehlinterpretationen führen.

Deshalb sollte jeder Erwachsene seinen Blutdruck regelmäßig mit einem Blutdruckmessgerät, das von der Deutschen Hochdruckliga (DHL) zertifiziert worden ist, regelmäßig selbst kontrollieren.

Die Selbstmessung liefert, wenn sie richtig durchgeführt wird, verlässlichere Werte als die Messung in der Arztpraxis. Nach aktuellen Empfehlungen sollte eine Woche lang pro Monat täglich morgens und abends der Blutdruck gemessen und die Werte notiert werden. Am Ende der Woche wird der Mittelwert aus allen Messungen bestimmt.

Ergeben sich bei der Selbstmessung mehrfach erhöhte Werte, ist es ratsam, den Hausarzt zu konsultieren, um geeignete blutdrucksenkende Maßnahmen zu besprechen und bei Bedarf eine Therapie einzuleiten.

2. Sport treiben

Eine der wirksamsten blutdrucksenkenden Maßnahmen

ist regelmäßige körperliche Aktivität. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung sowohl vorbeugende als auch bei der Behandlung von Bluthochdruck messbare Effekte hat.

Aber die meisten Menschen, vor allem in der zweiten Lebenshälfte, bewegen sich nicht ausreichend. Folgen sind Fettleibigkeit, zu hohe Blutzucker- und Blutfettwerte sowie erhöhte Blutdruckwerte. Mehr sportliche Aktivität und die Kontrolle des Körpergewichts könnten die Risiken dafür deutlich senken. Dabei ist grundsätzlich jede Form von Bewegung in jedem Alter besser als gar keine Bewegung. Selbst ein zehnmütiger flotter Spaziergang hat bereits gesundheitliche Effekte.

Auch Menschen mit erhöhtem Blutdruck können von körperlicher Aktivität profitieren. Zweibis dreimal pro Woche 30 bis 45 Minuten Sport mit moderater Intensität (Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen) können mittel- und langfristig den Blutdruck senken und teilweise sogar ein blutdrucksenkendes Medikament überflüssig machen.

Außerdem sind mit regelmäßigem moderatem Training weitere positive „Nebenwirkungen“ verbunden: ein angenehmes Körpergefühl, psychisches Wohlbefinden und eine insgesamt bessere Lebensqualität.

3. Sich gesund und salzarm ernähren

Ein hohes Risiko für die Entwicklung einer arteriellen Hypertonie ist ungesunde Ernährung bei gleichzeitig wenig körperlicher Bewegung. Einer der wesentlichen Faktoren, die den Blutdruck erhöhen, ist Kochsalz, oft „versteckt“ und reichlich enthalten in Fertigprodukten und

konservierten Lebensmitteln. Gesunde Ernährung enthält nicht mehr als einen Teelöffel Kochsalz (ca. 5 bis 6 Gramm) pro Tag. Das Vermeiden dieser Menge gelingt am besten, indem mit frischen Zutaten gekocht und Salz öfter durch Kräuter ersetzt wird.

Eine Ernährungsumstellung auf Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Geflügel, Fisch, Olivenöl und das Meiden von Zucker, fettem Fleisch und salzhaltigen Lebensmitteln im Sinne einer Mittelmeer-Diät senken den Blutdruck und reduzieren das Übergewicht.

4. Stressreduktion und Achtsamkeit

Ein weiterer Faktor, der zu einer anhaltenden Blutdruckerhöhung beiträgt, kann familiärer oder beruflicher Dauerstress sein. Öfters haben die Betroffenen dann auch wenig Zeit und Motivation, Sport zu treiben und sich gesund zu ernähren.

Wer sich also permanent überfordert und gestresst fühlt, sollte die Reißleine ziehen und zugunsten der eigenen Gesundheit den Lebensstil ändern. Dazu gehören mehr Achtsamkeit für sich selbst und die eigene Gesundheit, Alkohol- und Nikotinverzicht sowie Stressreduktion.

Dies kann man erreichen, indem man z.B. seinen Tagesablauf besser strukturiert, Aufgaben delegiert, öfter Ruhepausen einlegt, „ständige Erreichbarkeit“ unterbricht und ausreichend schläft. Außerdem können erlernte Stressbewältigungsstrategien wie Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training, Yoga, Meditation oder auch Gespräche mit vertrauten Personen helfen. Um Stress abzubauen, sind körperliche



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

Aktivitäten wie Spaziergehen, Wandern, Fahrradfahren, Sport sowie Entspannung durch Hobbys zu empfehlen.

5. Die Medikamente richtig und regelmäßig einnehmen

Bei dauerhaft erhöhten Blutdruckwerten ab 140/90 mmHg ist zusätzlich zu allen anderen nichtmedikamentösen Maßnahmen eine medikamentöse Therapie unumgänglich. Nur mit einer guten Blutdruckeinstellung können Folgeschäden am Blutgefäßsystem und an den zu versorgenden Organen verhindert werden. Wichtig ist, genau die von den Ärzten verschriebenen Medikamente einzunehmen.

Dabei ist es für die Wirksamkeit egal, ob die Patienten ihre Tablette morgens oder abends einnehmen. Falls Nebenwirkungen auftreten, sollten Betroffene die Therapie keinesfalls selbstständig abbrechen, sondern das mit dem Arzt besprechen. Es kann dann ggf. gegen eines der zahlreichen zur Verfügung stehenden alternativen blutdrucksenkenden Medikamente verordnet werden. ■

Sollten wir Omega-3-Fettsäure Kapseln essen?



Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Eine ausgewogene, zuckerarme und ballaststoffreiche Ernährung ist ein wichtiger Faktor zum Erhalt der Gesundheit. Doch zunehmend viele Menschen glauben nicht, dass eine gesunde Ernährung ausreicht, um dem Körper das zuzuführen, was er braucht. Nahrungsergänzungsmittel sind das Zauberwort. Eines davon, das sich zunehmender Beliebtheit erfreut, sind Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit einer Doppelbindung an der dritten Stelle des sogenannten Omega-Endes. Für den menschlichen Körper wichtig sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Sie sind wichtige Bausteine für Zellmembranen und erhalten deren Funktion und Flexibilität. Das gilt im Besonderen für Nervenzellen. Daneben greifen die Fettsäuren in den Stoffwechsel des Nervensystems ein, sollen vor Gefäßerkrankungen schützen sowie sich auf Glückselmpfinden, Lernen und Antrieb günstig auswirken.

Der Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst herstellen, muss sie daher über die Nahrung aufnehmen. EPA und DHA sind

in Algen und Fisch enthalten. Daneben gibt es auch pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper begrenzt in EPA und DHA umwandeln kann. Diese finden sich vorwiegend in Nüssen und Rapsöl.

Menschen, die viel Fisch essen scheinen gesünder zu leben, seltener an Herzinfarkten, Lungenerkrankungen, Krebs und sogar Alzheimer zu erkranken. Das legen zumindest die Daten zahlreicher Ernährungsstudien nahe. Und schon in den 60 Jahren viel auf, dass die Bewohner der Arktis, obwohl sie viel sehr fettigen Fisch aßen, vergleichsweise selten an koronarer Herzkrankung, Diabetes, Asthma oder Multiple Sklerose erkrankten.

Müssen wir jetzt alle mehr Fisch oder Omega-3-Fettsäuren essen?

Koinzidenz ist nicht dasselbe wie Kausalität, d.h. wenn zwei Phänomene – hier Fischkonsum und Gesundheit – gleichzeitig auftreten, können sie dennoch unterschiedliche Ursachen haben. Das ist leider das Problem vieler Ernährungsstudien, die oft auf retrospektiven Befragungen sehr heterogener Gruppen bestehen. Die Bewohner der Arktis unterscheiden sich eben nicht nur in ihrem Essverhalten von uns Mitteleuropäern.

Wissenschaftlich optimierte, d.h. randomisiert-kontrollierte und verblindete Ernährungsstudien sind selten. Einige Studien, bei denen Omega-3-Kapseln mit Placebo verglichen wurden, zeigten keine überzeugenden oder nur sehr geringe Unterschiede.

Woran könnte es noch liegen, dass Menschen, die viel Fisch essen gesünder sind?

Die Hypothese einiger Wissenschaftler sieht so aus: Menschen, die entweder Omega-3-Kapseln oder viel fettigen Fisch essen sind im Durchschnitt reicher als andere. Sie sind gesünder, ernähren sich insgesamt gesünder, haben bessere Sozialkontakte und überall Gesundheitsvorteile. Wer viel Fisch isst, wird wahrscheinlich dafür weniger Fleisch essen und auch das wäre ein gesunder Nebeneffekt. Der entscheidende Unterschied zwischen den Gruppen wäre damit nicht Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren, sondern Wohlstand, Lebensstil und Gesundheitsbewusstsein. Dass die Gesünderen mehr Omega-3 essen wäre dann nur eine sogenannte Scheinkorrelation.

Die Studienlage ist wie so oft bei Ernährungsstudien schwierig. Dennoch sprechen viele Indizien dafür, dass Fischkonsum positive gesundheitliche Effekte hat. Neben Omega-3-Fettsäuren haben auch gesundes



Dr. Roger Agne

Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

Eiweiß, Vitamin D, Selen und Jod einen Anteil daran. Fast alle Ernährungsrichtlinien empfehlen regelmäßig Fisch zu essen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt zwei bis drei Portionen pro Woche. Mikroplastik, das sowohl in Fisch als auch in Fischölkapseln gefunden wurde, wird dabei nicht thematisiert.

Mein Fazit

Fisch (alternativ Algenprodukte) sind aus meiner Sicht wichtige Bestandteile einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Zur obligaten Einnahme von Kapseln rate ich nicht. Klar ist auch: Wer eine Currywurst mit Pommes isst, macht das nicht gut, indem er einen Löffel Fischöl oder eine Kapsel nachschiebt. ■

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

Adipositas – Zukünftige Entwicklung

Laut neueren Studien könnte in etwa 25 Jahren weltweit ein Drittel der jungen Menschen übergewichtig sein. Übergewichtig ist jemand ab einem Body-Mass-Index zwischen 25 und 30 kg/m². Das entspricht einem Menschen von 170 cm Größe und über 73 kg.

Ursächlich ist die hochkalorische Ernährungsweise der Menschen und die mangelhafte Bewegung. Über andere Faktoren, die die Entstehung der Adipositas fördern, ist im GK bereits ausführlich berichtet worden. Setzen sich die aktuellen Trends fort, so könnten bis zum Jahr 2050 3,8 Milliarden Menschen und fast 800 Millionen Kinder übergewichtig

sein. In den letzten 30 Jahren hat sich bei Erwachsenen und Kindern die Zahl der Erkrankten verdoppelt.

Keine andere Erkrankung kann da mithalten.

Die Untersuchungen weisen zusätzlich massive gesellschaftliche Versäumnisse nach. Es gibt bisher keine koordinierten globalen Maßnahmen, um die Erkrankung zu kontrollieren. Einzelne Länder sind glücklicherweise aktiv geworden und haben Maßnahmen eingeleitet. Allerdings sind diese nicht besonders populär. Die Erhebung einer Steuer auf zuckerhaltige Nahrungsmittel oder das Verbot von zucker-

haltigen Getränken an Schulen und Kindergärten und Kitas wird kontrovers diskutiert. Trotzdem gibt es bei allen unterschiedlichen Meinungen, die zu diesem Thema existieren, einige feststehende Tatsachen:

- Die Zahl der adipösen Menschen wird steigen
- Die Adipositas verursacht viele andere Erkrankungen
- Die Adipositas verkürzt das Leben der Erkrankten
- Kinder können keine Verantwortung für ihre gesunde Ernährung übernehmen. Das müssen die Erwachsenen tun

Warum ist es so schwierig, aus diesen Tatsachen die richtigen Maßnahmen zu erarbeiten und durchzusetzen?

Dies hat viele Gründe, die zum Teil an dem mangelhaften Bewusstsein der Entscheidungsträger liegen, dass Adipositas überhaupt eine behandlungsbedürftige Erkrankung ist und welche soziale Relevanz sie hat. Darüber hinaus gibt es massive wirtschaftliche Interessen der Krankenkassen, die nicht bereit sind, die beste Therapie für einen Patienten zu bezahlen.

Ebenso gibt es die politischen und wirtschaftlichen Interessen der Nahrungsmittelindustrie (Zuckerlobby), für die beispielsweise bereits das Werbeverbot für Süßigkeiten, welches Kinder schützen soll, ein Problem dar-



Dr. med. Thomas Friedrich-Hoster

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

stellt. Obgleich die Mehrheit der Bürger in Deutschland ein solches Verbot befürwortet, wird ein entsprechendes Gesetz politisch blockiert. Die Begründungen dazu sind vielleicht nachvollziehbar aber keinesfalls am Wohl unserer Kinder orientiert.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass die mit Abstand beste Behandlung der Adipositas die Vorbeugung und damit der Schutz unserer Kinder vor Süßigkeiten und zu hochkalorischer Fehlernährung ist. Ein Kind, welches mit 12 Jahren zu dick ist, hat statistisch kaum eine Chance mit 20 Jahren ein normalgewichtiger Erwachsener zu sein. ■

Der Prävention und der Behandlung der Adipositas kommt eine wesentliche Schlüsselrolle in der Gesundheit der Bevölkerung zu.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Lassen Sie sich beraten oder wenden Sie sich an die Selbsthilfegruppe am Klinikum in Wetzlar.

Kontakt: bianca_hauschke@web.de, Tel: 01590-1210778

Medizin. Dialog. Für die Region.
Die kommenden Veranstaltungen am Klinikum Wetzlar

8. Oktober
Impfen bei Herzerkrankungen, 16 Uhr

1. November
Tag der Männergesundheit, 9 bis 13 Uhr

6. November & 7. November
Führungen neuer Kreißaal, 14 bis 18 Uhr

15. November
Tag der offenen Tür Praxisklinik Mittelhessen & TheraMedis Lahn-Dill, 10 bis 14 Uhr

Forsthausstr. 1-3, 35578 Wetzlar

www.lahn-dill-kliniken.de

Es wird Herbst.... auch für unsere Augen

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und die Luft trockener wird, verändert sich nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch die Gesundheit unserer Augen steht vor besonderen Herausforderungen.

Der Herbst ist eine Jahreszeit, in der viele Menschen über gereizte, trockene oder tränende Augen klagen. Mit dem richtigen Wissen, wissenschaftlich fundierten Empfehlungen und alltagsnahen Maßnahmen lassen sich Beschwerden oftmals vermeiden und die Augengesundheit stärken.

Typische Belastungen für die Augen im Herbst

Trockene Luft: Mit dem Beginn der Heizsaison sinkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen deutlich. Studien zeigen, dass ein relativer Feuchtigkeitsgehalt von unter 40 % die Verdunstung des Tränenfilms beschleunigt. Die Augen, die auf eine gleichmäßige Befeuchtung angewiesen sind, trocknen schneller aus. Alltagsnah bedeutet das: Brennen, Rötungen oder ein Fremdkörpergefühl beim Lesen oder Fernsehen treten häufiger auf.

Kalte Außentemperaturen: Kühle Luft draußen und trockene Heizungsluft drinnen wechseln sich ständig ab. Diese Temperaturschwankungen strapazieren den Tränenfilm und können die Schleimhäute reizen. Fachlich gesehen bedeutet dies, dass die Lipidschicht der Tränenflüssigkeit instabil wird – ein zentraler Faktor beim sogenannten trockenen Auge (Keratokonjunktivitis sicca).

Wind und Herbststürme: Windiges Wetter kann die Augen austrocknen und führt häufig dazu, dass sie tränen. Gleichzeitig können Staub, Blätter und kleine Partikel leichter ins Auge

gelangen. **Praktischer Tipp:** Schon eine einfache Sonnenbrille schützt in dieser Jahreszeit zuverlässig vor Zugluft.

Weniger Tageslicht: Im Herbst nimmt die natürliche Lichtmenge stark ab. Das kann laut augenärztlichen Untersuchungen nicht nur zu einer erhöhten Ermüdung der Augenmuskeln führen, sondern beeinflusst auch die Hormonproduktion (z. B. Melatonin), was Konzentration und Sehkomfort mindern kann.

Allergien im Herbst: Auch im Herbst können Pollen (z. B. von Beifuß oder Ambrosia) die Augen reizen. Typische Symptome sind Juckreiz, Rötungen und Tränenfluss. Allergologen raten, regelmäßig Pollenflugvorhersagen zu beachten und bei Bedarf lindernde Augentropfen anzuwenden.

Tipps für gesunde Augen im Herbst

Ausreichend befeuchten: Künstliche Tränen oder befeuchtende Augentropfen können helfen, den Tränenfilm zu stabilisieren. Studien bestätigen, dass Tränenersatzmittel mit Hyaluronsäure besonders effektiv sind. Achten Sie auf Produkte ohne Konservierungsstoffe, um zusätzliche Reizungen zu vermeiden.

Raumklima optimieren: Regelmäßiges Lüften sorgt für frische Luft. Luftbefeuchter oder Schalen mit Wasser auf der Heizung erhöhen die Luftfeuchtigkeit.

Praktischer Alltags-Tipp: Zimmerpflanzen wie Grünstängel oder Papyrus verbessern die Luftfeuchtigkeit und filtern Schadstoffe.

Augen vor Wind und UV-Strahlung schützen: Eine Sonnenbrille mit UV-Filter schützt nicht nur vor Zugluft, sondern beugt auch photochemischen Netzhautschäden vor. Auch im

Herbst kann UV-Strahlung noch hoch sein, besonders bei Spaziergängen in den Bergen.

Gezielte Pausen bei Bildschirmarbeit: Die 20-20-20-Regel (alle 20 Minuten für 20 Sekunden in 20 Metern Entfernung schauen) wird von Augenärzten weltweit empfohlen. Studien zeigen, dass bewusstes Blinzeln während der Bildschirmarbeit die Verdunstungsrate des Tränenfilms deutlich reduziert.

Gesunde Ernährung für die Augen: Vitamin A (z. B. in Karotten, Spinat, Süßkartoffeln) unterstützt die Sehfunktion. Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Lachs, Walnüssen, Leinsamen) fördern die Tränenfilmstabilität – klinische Studien weisen darauf hin, dass eine regelmäßige Aufnahme Symptome trockener Augen lindern kann. Antioxidantien wie Vitamin C und E schützen die Zellen vor oxidativem Stress, der durch Licht und freie Radikale entsteht.

Ausreichend trinken: Zwei Liter Wasser täglich helfen nicht nur dem Körper, sondern auch den Augen, genügend Flüssigkeit zu haben. **Praktischer Alltagstipp:** Stellen Sie sich ein Glas Wasser auf den Schreibtisch, um ans regelmäßige Trinken erinnert zu werden.

Allergien ernst nehmen: Bei Verdacht auf Herbstpollenallergien kann ein Allergietest sinnvoll sein. Moderne antial-



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

lergische Augentropfen wirken gezielt gegen Histamin und sind laut Studien oft effektiver als Tabletten.

Wann ein Arztbesuch sinnvoll ist

Leichte Reizungen sind im Herbst normal, doch bei anhaltenden oder starken Beschwerden sollte ein Augenarzt aufgesucht werden. Warnsignale können sein: dauerhaft stark gerötete oder schmerzende Augen, plötzliche Sehverschlechterung, Lichtempfindlichkeit oder eitriger Ausfluss. Fachlich betrachtet können diese Symptome auf ein Sicca-Syndrom oder Augeninfektionen hinweisen. Je früher eine Behandlung erfolgt, desto besser sind oftmals die Heilungschancen. ■

Fazit: Der Herbst stellt die Augen durch trockene Luft, Wind und weniger Tageslicht vor besondere Herausforderungen. Mit einfachen, wissenschaftlich belegten Maßnahmen – wie ausreichender Befeuchtung, gesundem Raumklima, Schutz vor UV-Strahlung, ausgewogener Ernährung und konsequenten Bildschirm-Pausen – lässt sich die Augengesundheit in dieser Jahreszeit optimal unterstützen. Wer bewusst auf seine Augen achtet, kann auch im Herbst klar, beschwerdefrei und gesund sehen.

Schließung der Geriatrie in Braunfels:

Bürger und Bürgermeister kämpfen um die medizinische Zukunft der Region

Die geplante Schließung der Geriatrie am Krankenhaus Falkeneck in Braunfels sorgt für große Unruhe unter der Bevölkerung und den politisch Verantwortlichen im Lahn-Dill-Kreis. Über 9.000 Bürgerinnen und Bürger haben bereits gegen den Schritt protestiert. Bürgermeister Christian Breithecker und die Interessengemeinschaft Krankenhaus Falkeneck e. V. fordern in einem eindringlichen Appell an den Kreistag einen Kurswechsel und warnen vor einem unwiederbringlichen Verlust für die Gesundheitsversorgung einer alternden Bevölkerung.

Gesundheitsversorgung steht vor Umbruch

Das deutsche Gesundheitswesen steht durch das neue Krankenhausreformgesetz und demografische Veränderungen unter erheblichem Druck. Vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen stehen auch die drei kommunalen Krankenhäuser in Wetzlar, Braunfels und Dillenburg zur Disposition.

Besonders der Standort Braunfels mit seiner etablierten Geriatrie und der Schmerz- und Wirbelsäulentherapie ist nun gefährdet. Während betriebswirtschaftliche

Überlegungen eine Verlagerung von Abteilungen nahelegen, machen Bürgermeister und Bürger auf die gesellschaftliche Verantwortung der Kreispolitik aufmerksam: „Neben einer sorgfältigen Haushaltsführung darf die langfristige Ausrichtung des Gesundheitsstandortes Braunfels und der Nutzen für die Bürgerschaft nicht aus dem Blick geraten“, mahnt Breithecker.

Braunfels – bewährter und zukunftsfähiger Geriatrie-Standort

Breithecker betont die besondere Bedeutung des Krankenhauses Falkeneck. Der Luftkurort Braunfels eigne sich dank seiner ruhigen, parkähnlichen Umgebung und guten Infrastruktur ideal für die geriatrische Rehabilitation. Der aktuelle Bedarf an Betten übersteigt das Angebot – ein Trend, der sich durch den demografischen Wandel weiter verschärfen dürfte.

Das Krankenhaus Falkeneck mit seiner Geriatrie in Braunfels war einst eine der führenden Einrichtungen Hessens. Dennoch wurde dort in den letzten Jahren zunehmend abgebaut. Gründe wie die Corona-Pandemie und die Unsicherheit durch die Reformpläne hät-

ten den Fokus auf kurzfristige Lösungen gelenkt – zu Lasten der nachhaltigen Versorgung. „Es ist jetzt absehbar, dass gerade die Rehabilitation und spezialisierte geriatrische Versorgung immer wichtiger werden“, warnt der Bürgermeister. Eine bloße Verlagerung nach Wetzlar sei nicht praktikabel, weil sowohl Ausstattung als auch das hochspezialisierte, engagierte Personal fest mit dem Standort verwurzelt seien.

Breite Unterstützung aus Bevölkerung und Fachkreisen

Die Protestwelle zeigt die große Betroffenheit. Tausende Unterschriften und zahlreiche Bürgerzuschriften machen deutlich, wie sehr den Menschen vor Ort das geriatrische Krankenhaus am Herzen liegt. Gemeinsam mit Experten wie Dr. med. Bernd Göbel, Dr. med. Günter Post und Dr. med. Hans-Joachim Witkop fordert Breithecker, dass „sinnvolle Konzepte in Zusammenarbeit aller Beteiligten erarbeitet werden, um die Klinik zu sichern und auszubauen“.

Die Beteiligten warnen nachdrücklich davor, die bewährte Klinik allein aus Kostengründen zu schließen. Ein solcher Schritt

wäre „irreversibel und würde den Verlust einer wichtigen Einrichtung für unsere alternde Gesellschaft bedeuten“.

Kritik an Informationspolitik, Appell für offene Diskussion

Breithecker kritisiert zudem, dass die politischen Gremien im Lahn-Dill-Kreis zuletzt zu wenig und zu einseitig informiert wurden. Er fordert mehr Transparenz und einen offenen Dialog über die Zukunft der Gesundheitsversorgung in der Region. „Der Unmut in der gesamten Region ist groß. Von den politischen Gremien wird eine Kurskorrektur erwartet“, so der Bürgermeister von Braunfels.

Gesundheitsstandort mit Modellcharakter

Der Fall Braunfels belegt: Die medizinische Versorgung ist nicht nur eine Frage von Effizienz, sondern von gesellschaftlicher Verantwortung. Die Schließung des Krankenhauses Falkeneck mit seiner Geriatrie wäre ein schwer zu korrigierender Fehler, der weit über die Stadtgrenzen hinaus Folgen hätte. Breithecker bietet den Entscheidungsträgern deshalb erneut das Gespräch an und sieht in Braunfels ein Modell für gemeinwohlorientierte, zukunftssichere Gesundheitsstrukturen auf dem Land.

Ob der Kreistag sich dem Appell anschließt und den Standort Braunfels als Zukunftsinvestition betrachtet, bleibt offen. Die hohe Zahl der Unterstützer und die fachliche Expertise sprechen jedoch eine deutliche Sprache: Der Erhalt des Krankenhauses in Braunfels ist für viele Menschen der Region existenziell – und für die medizinische Versorgung der Zukunft unverzichtbar. ■

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



**Erreichbarkeit
24 Stunden!**

Sozialstation Schöffengrund

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

NEU: TAGESPFLEGE !

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

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

Chirurgischer Ratgeber: „Wenn der Darm gereizt ist!“

Wohl dem, der das „Reizdarmsyndrom“ nicht kennt!

Die Vorsorge, früh eine Darmkrebserkrankung zu erkennen, dürfte mittlerweile dazu geführt haben, dass fast Jeder weiß, dass eine Darmspiegelung (Koloskopie) als Routineverfahren dazu beiträgt, im wahrsten Sinn des Wortes „gesund zu bleiben“. Das ausgerechnet die bösartigen Krebserkrankungen des Darmes sehr lange ohne irgendwelche Symptome bestehen, ist das Schicksalhafte des Problems.

Völlig anders gestaltet sich die Situation für Menschen, die, oft schleichend beginnend, unter Symptomen leiden müssen, die alle schon beim Nennen der Namen als unangenehm empfunden werden und nicht so recht in den allgemeinen „Kaffeeklatsch“ gehören.

Symptome des Reizdarmsyndroms

Es bestehen chronische, mindestens seit 3 Monaten anhaltende Beschwerden, die auf den Darm bezogen werden und in der Regel fast immer mit Stuhlgangsveränderungen einhergehen. Das Ausmaß der Beschwerden begründet, dass der Betroffene deswegen Hilfe sucht und durch die Umstände auch in seiner Lebensqualität nachvollziehbar beeinträchtigt ist.

Es quälen „Reizzustände“ mit Darmkrämpfen und Bauchschmerzen, wellenartig. Die Blähungen lösen ein Gefühl des

„Aufgeblasen sein“ aus. Unter Druck und ohne eigentliche Entlastung können die Blähungen nicht sicher kontrolliert entweichen (Flatulenz). Der Wechsel von festem Stuhl (Obstipation) zu flüssigen Darmentleerungen (Diarrhoe), die oft mehrere Male nacheinander unter spritzenden Krämpfen keine Beschwerdefreiheit erreichen lassen, verursacht einen hohen Leidensdruck.

Ursachen

Eine einzige Ursache als Auslöser dieses unangenehmen Krankheitsbildes konnte bisher nicht festgestellt werden, ein komplexes Geschehen erschwert die Umstände: Genetische Veranlagungen, Infektionen, psychische Belastungen wie Angst und Stress, sowie soziale Einflüsse von Angehörigen und Ärzten wirken zusammen.

Verschiedene molekulare und zelluläre Mechanismen, einschließlich einer gestörten Barrierefunktion des Darmes und der Aktivierung entzündlicher, immunologischer und neuraler Prozesse, führen zu einer Überempfindlichkeit und Funktionsstörung des Darmes. Abgelaufene virale, bakterielle oder parasitäre Magen-Darm-Entzündungen erhöhen das Risiko.

Abklärung der möglichen Differentialdiagnosen

Bevor der „gereizte Darm“ einer, wenn auch oft sehr schwierigen

Behandlung, zugeführt werden kann, müssen mögliche schwerwiegende organische oder entzündliche Darmerkrankungen differentialdiagnostisch ausgeschlossen werden.

Es wäre tragisch, die in Frage kommenden Erkrankungen zu „übersehen“:

Einengungen des Dünndarmes, Verwachsungen nach vorausgehenden Bauchoperationen und Folgen von Darmoperationen, Dickdarm- und Mastdarmkrebs, Durchblutungsstörungen des Darmes, Endometriose bei Frauen, Geschwüserkrankungen und chronische Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, chronische Divertikelerkrankungen und seltener Erkrankungen wie Zöliakie, infektiöse Kolitis, Porphyrie sowie Kohlehydratmalabsorption, Stuhlentleerungsstörungen, Inkontinenz, Medikamentennebenwirkungen.

Therapieansatz

Das vorrangige Ziel ist, ob ernährungsmedizinisch, psychotherapeutisch oder pharmakologisch, die Kontrolle der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität. Häufig müssen mehrere Ansätze „ausprobiert“ werden, um sie dem vorherrschenden Symptomenkomplex anzupassen. **Es können leider keine einheitlichen Ernährungsempfehlungen gegeben werden.** Das breite Spektrum an medikamentösen und nichtmedikamentösen The-



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

rapiemöglichkeiten erlaubt keine garantierte Vorhersagbarkeit der individuellen Wirksamkeit. So können **ernährungsmedizinische Maßnahmen** (z.B.: Ballaststoffe, Vermeidung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Diäteinhalten, Ernährungsberatung), Anwendung **von unverdaulichen Nahrungsbestandteilen**, die den Darm günstig beeinflussen (Probiotika) und **komplementäre naturheilkundliche Strategien** (Pfefferminzöl, Berberin, Aloe, Heilfasten u.v.m) helfen.

Die **medikamentöse Therapie** orientiert sich am vorherrschenden Symptomenkomplex (Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Schmerzen), wobei das individuelle Ansprechen variiert und oft mehrere Ansätze ausprobiert werden müssen, um Beschwerden zu lindern. ■

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DES
GESUNDHEITSKOMPASSSES
ERSCHEINT AM
02. JANUAR 2026**

Fazit: Der „gereizte“ Darm ist erst so zu nennen, wenn durch die moderne gastroenterologische Diagnostik (Endoskopien, MRT, CT, Labor- und Stuhluntersuchungen) eine organische Ursache, vor allem der Darmkrebs, ausgeschlossen wurde.

Strahlentherapie am Klinikum Wetzlar erfolgreich rezertifiziert

Modernste Technik und höchste Qualitätsstandards bestätigt

Die Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie am Klinikum Wetzlar hat erneut ihre herausragende Qualität unter Beweis gestellt: Im Rahmen eines umfassenden Zertifizierungsverfahrens wurde sie erfolgreich rezertifiziert. Damit wird der Klinik nicht nur ein kontinuierlich hohes Niveau in der Patientenversorgung bescheinigt, sondern auch der konsequente Einsatz modernster Technologie und Verfahren in der Krebstherapie bestätigt.

Die Zertifizierung ist Teil des Qualitätsmanagementsystems nach DIN EN ISO 9001:2015, das jährlich von externen Auditoren überprüft wird und der Strahlentherapie seit 2004 eine strukturierte, sichere und patientenorientierte Versorgung attestiert. Besonders hervorgehoben wurden im aktuellen Zertifizierungsverfahren dabei die innovativen Entwicklungen der vergangenen Monate: Die Klinik zählt mit der Einführung zweier neuer Linearbeschleuniger der neuesten Generation zu den modernsten strahlentherapeutischen Einrichtungen in Hessen.

„Die erfolgreiche Rezertifizierung verdeutlicht einmal mehr die Qualität und Sicherheit unserer Strahlentherapie. Sie unterstreicht, dass sich die Patienten auf eine Versorgung auf hohem medizinischem Niveau verlassen können“, erklärte Tobias Gottschalk, Geschäftsführer der Lahn-Dill-Kliniken (Sprecher). „Ich bedanke mich bei allen Mitarbeitern, die diese Qualität bereits seit Jahren aufrechterhalten.“

Das Zertifizierungsverfahren war geprägt von den umfangreichen technischen Modernisierungen der letzten Jahre: Im Jahr 2023 wurde zunächst der so-

genannte Halcyon-Beschleuniger in Betrieb genommen. Dieser vereinigt die derzeit beste Bildgebung in der Strahlentherapie mit einem Linearbeschleuniger in einer kompakten Bauart.

Einen besonderen Vorteil bietet der Halcyon-Beschleuniger bei Hochpräzisionsbestrahlungen, bei denen eine exakte Bildgebung vor jeder Bestrahlung, also eine bildgeführte Strahlentherapie, erforderlich ist. So kann die bestrahlte Region an die täglich veränderte Lage der inneren Organe im Körper angepasst werden. Vorteilhaft ist dies zum Beispiel bei der Bestrahlung von Prostatakrebs, aber auch bei vielen anderen Tumorarten.

Mit dem im Herbst 2023 hinzugekommenen True Beam-Beschleuniger wurde das strahlentherapeutische Spektrum innerhalb der Abteilung erweitert. Durch die sogenannte stereotaktische Bestrahlung ist es mit Hilfe einer bildgesteuerten und computerassistierten Zielführung möglich, selbst kleinste Ziele unter maximaler Schonung des gesunden Gewebes punktgenau zu bestrahlen.

So können zum Beispiel winzige Hirnmetastasen mit extrem hohen Einzeldosen bestrahlt werden. Da durch dieses Verfahren eine Abtötung der Metastasen unter bestmöglicher Schonung des umgebenden Hirngewebes erreicht werden kann, spricht man auch von Radiochirurgie. Dies ist möglich, ohne die früher erforderliche Fixierung mittels eines operativ am Schädelknochen angebrachten Metallrings. Die Position des Patienten wird nun mit einer angenehmeren, offenen Gesichts-Maske am Behandlungstisch stabilisiert und durch Infrarotkameras online überwacht.



Stolz auf die erfolgreiche achte Zertifizierung der Strahlentherapie: Chefarzt Dr. Wolfram Wannack (3. von rechts) mit einem Teil seines Teams sowie Tobias Gottschalk, Geschäftsführer (Sprecher) (rechts) und Katja Streckbein, Geschäftsführerin (3. von links). Auf dem Bild fehlt Andrea Tönges, Leiterin Qualitäts- und Risikomanagement.

„Wir können heute maßgeschneiderte Strahlentherapien anbieten, die sich optimal an die individuellen Erfordernisse unserer Patienten anpassen – das ist ein Quantensprung in der personalisierten Krebsbehandlung“, erläuterte Dr. Wolfram Wannack, Chefarzt der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie. Gleichzeitig werde durch die markerlose Überwachung der Körperoberfläche auf

eine Hautmarkierung verzichtet, was die Therapien nicht nur präziser, sondern auch angenehmer macht.

„Selbst die beste Technik entfaltet ihr volles Potenzial nur im Zusammenspiel mit einem erfahrenen, kompetenten und einfühlsamen Team. Unsere Rezertifizierung ist daher vor allem ein Erfolg unserer engagierten Mitarbeiter“, so Dr. Wannack abschließend. ■

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-uwwd.de

Präzision in der Prostatadiagnostik: Die MRT-fusionierte Biopsie

Die Prostatakrebsdiagnose stellt eine der größten Herausforderungen in der urologischen Medizin dar. Bei Verdacht auf Prostatakrebs sind Biopsien der Prostata der Standard, um das Vorhandensein von Tumoren auszuschließen bzw. zu bestätigen.

Traditionell wurde die Prostatabiopsie in erster Linie ultraschallgestützt durchgeführt. Das Problem dieser Standardbiopsie besteht darin, dass sie „blind“ gegenüber Karzinomen in Arealen ist, die im Ultraschall nicht auffallen. Hier setzt die MRT-fusionierte Prostatastanzbiopsie (MRT = Magnetresonanztomographie) an – eine innovative Methode, die es ermöglicht, die Bildgebung der MRT mit den Biopsiedaten in Echtzeit zu kombinieren.

Der erste Schritt ist die Durchführung einer so genannten multiparametrischen (mp) MRT-Untersuchung der Prostata. Dabei handelt es sich um eine fortschrittliche MRT-Technik, die mehrere Bildgebungsparameter kombiniert,

um Prostatagewebe genauer zu untersuchen und mögliche Tumore oder Veränderungen präziser zu identifizieren. Die Ergebnisse werden in einen standardisierten Bewertungssystem klassifiziert.

Der zweite Schritt ist die Kombination dieser hochauflösenden Bildgebung des MRT mit einer transrektalen Ultraschalluntersuchung (TRUS).

Der dritte Schritt ist mit den kombinierten Bildern sehr präzise eine Biopsie aus den auffälligen Bereichen der Prostata zu entnehmen. Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit, dass Tumore übersehen werden, und erhöht die Treffsicherheit der Diagnose.

Genauigkeit der MRT-fusionierten Biopsie

Die **Sensitivität** (die Fähigkeit, tatsächliche Tumore zu erkennen) der MRT-fusionierten Biopsie liegt bei etwa **90 – 95%**, während die herkömmliche systematische Biopsie lediglich eine Sensitivität von **50 – 70%** erreicht.

Die **Spezifität** (die Fähigkeit, korrekt festzustellen, dass kein Tumor vorhanden ist) ist ebenfalls höher, bei etwa **80 – 85%** im Vergleich zu **60 – 70 %** bei der systematischen Biopsie.

Bei der MRT-fusionierten Biopsie wird in bis zu **40 %** der Fälle ein Tumor entdeckt, der bei einer herkömmlichen Biopsie möglicherweise übersehen worden wäre.

Vorteile der MRT-fusionierten Prostatastanzbiopsie

Höhere Treffsicherheit

Durch die präzisere Visualisierung und Navigation werden Tumore, die mit herkömmlichen Methoden möglicherweise übersehen werden, genauer angezielt.

Reduzierung von Überdiagnosen

Da nur auffällige Stellen biopsiert werden, ist das Risiko von unnötigen Biopsien an unauffälligen Geweben geringer.

Verbesserte Früherkennung

Gerade bei Prostatakrebs, der in frühen Stadien häufig asymptomatisch bleibt, kann die MRT-fusionierte Technik dazu beitragen, Tumore früher zu entdecken.

Weniger Komplikationen

Durch die präzisere Zielgenauigkeit der Biopsie werden Nebenwirkungen wie Infektionen oder Blutungen reduziert, insbesondere durch den perinealen Zugang (perineale Prostatabiopsie).



Dr. med. Victor Garlonta
Chefarzt der Klinik für Urologie, Kinderurologie und Urologische Onkologie, Klinikum Wetzlar

Verbesserte Therapieplanung

Die genaue Lokalisation hilft auch in der Therapieplanung, beispielsweise bei fokalen Therapieverfahren oder Operationen.

Der Ablauf in der Urologischen Klinik im Klinikum Wetzlar

In der **Urologie Wetzlar** wird die MRT-fusionierte Prostatastanzbiopsie seit 2021 regelmäßig eingesetzt. Das Ärzte- und Pflegeteam der Urologie, Radiologie, Anästhesie geht wie folgt vor:

Vorbereitung

Zunächst wird eine mpMRT der Prostata durchgeführt.

Fusion und Planung

Die MRT-Bilder werden dann in das Biopsiegerät integriert, und eine präzise Planung der Biopsiestellen wird vorgenommen.

Biopsie-Durchführung

Unter Ultraschallkontrolle werden gezielte Biopsien aus den identifizierten auffälligen Bereichen,

LÜCKENLOS
DR. JULIA KÖHN

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

am häufigsten perineal (über den Damm) entnommen. Dies erfolgt in der Regel in einer leichten Narkose, gelegentlich aber auch unter örtlicher Betäubung.

Postoperative Überwachung

Nach der Biopsie erfolgt die Kontrolle, so dass Komplikationen wie Harnsperre und ausgeprägte Makrohämaturie sofort behandelt werden können.

Befundbesprechung

durch die Oberärzte der Urologie wird der histologische Befund ausführlich besprochen und die möglichen Therapien werden thematisiert und mit dem Patienten besprochen.

Klinische Bedeutung und Ausblick

Die Einführung der MRT-fusionierten Prostatastanziobiopsie hat die Diagnostik des Prostatakarzinoms nachhaltig verändert. Sie ermöglicht eine personalisierte und präzisere Diagnostik, reduziert Überdiagnosen und trägt dazu bei, therapeutische Entscheidungen besser zu steuern.

Zahlreiche Studien belegen inzwischen die Überlegenheit der Methode gegenüber der klassischen systematischen Biopsie, insbesondere bei Patienten mit Verdacht auf ein Karzinom bei zuvor negativer Biopsie. ■



Zukunftsweisend sind Entwicklungen, die eine noch bessere Bildgebung und Automatisierung versprechen. Auch die Kombination mit künstlicher Intelligenz zur verbesserten Interpretation der MRT-Bilder wird weiter Einzug halten.



Der Johanniter- Haus- und Mobilnotruf.

Servicenummer (kostenlos)

0800 - 7237377

TIPP: vom **15.09. bis 31.10.** sind wieder Sicherheitswochen mit tollen Spar-Konditionen zum Kennenlernen.

**Sicherheit für Sie
und Ihre Lieben!**



Wir beraten Sie gerne!



JOHANNITER
Regionalverband
Mittelhessen

Ein Roboter bei der Knie-OP – welchen Vorteil kann diese Technik bieten?

Welche Vorteile bietet eine Knie-OP, die mit einem Roboter durchgeführt wird? Um diese Frage zu beantworten, muss zunächst erklärt werden, wie der Operateur ein künstliches Kniegelenk nach herkömmlicher Methode einsetzt.

Die Geschichte des künstlichen Kniegelenkes beginnt Mitte des vergangenen Jahrhunderts. Es gab weder computertechnische Unterstützung noch dreidimensionale Bilder der menschlichen Anatomie wie z.B. von einem MRT oder CT. Die Chirurgen entwickelten so eine sichere und reproduzierbare Methode, sie operierten immer exakt im Lot. Die Prothese wurde im 90°-Winkel zu den



Knochen eingesetzt. Dies ließ sich mit den vorhandenen Instrumenten, wie man sie aus der Metall- oder Holzbearbeitung kennt, erstaunlich präzise verwirklichen. Allerdings ließ diese

Methode einen größeren Teil der individuellen Ausrichtung der Knochen jedes Patienten außer Acht, was zu einer verlängerten Genesungsphase nach der OP oder - neben anderen Faktoren - auch zu einer nicht vollständigen Zufriedenheit mit dem Kunstgelenk führen konnte. Dies war bei bis zu einem Fünftel der Patienten der Fall.

Führende Kniechirurgen etablierten so in den letzten zwei Jahrzehnten zunehmend modernere und innovativere Operationsmethoden, die sich nicht mehr auf den rechten Winkel stützen, sondern die individuelle Anatomie eines jeden Patienten betrachten. Die Ausrichtung der Prothese wird nunmehr anhand der knöchernen Strukturen personalisiert durchgeführt. Dieses sogenannte kinematische Ausrichtungsverfahren brachte neue Erkenntnisse und auch erste Erfolge mit kürzeren Genesungszeiten und zufriedeneren Patienten mit sich.

Das Verfahren wurde nunmehr weiter verfeinert und es konnten mithilfe neuartiger Instrumente auch die Spannungsverhältnisse der Kniegelenksbänder einbezogen werden. Hier spricht man von der sogenannten funktionell-anatomischen Ausrichtung.



Dr. med. René Burchard
 Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie
 Sportmedizin, zertifizierter Kniechirurg (DKG e.V.)
 Leiter der Sport- und Gelenklinik Lahn-Dill-Kliniken Dillenburg

Seit einigen Jahren wird diese Technik auch an den Dill-Kliniken in Dillenburg erfolgreich angewandt. Das zertifizierte Kniezentrum für Endoprothetik der Deutschen Kniegesellschaft (DKG e.V.) konnte so die Zufriedenheit im klinikeigenen Patientenkollektiv deutlich auf über 90% steigern und die Zahl der weniger zufriedenen Patienten nach Knie-OP mehr als halbieren. Für die Spezialisten des Zentrums hat die neue Ausrichtungsmethode einen wesentlichen Anteil an dieser Erfolgsgeschichte.

Trotz der Präzision und der hohen Zufriedenheit der Patienten sind dieser Technik Grenzen gesetzt. Denn die maximal mögliche Genauigkeit wird letztlich durch die Hände der Chirurgen und ihr zweifelsohne exzellentes jedoch nicht maschinengleiches Augenmaß limitiert. So reifte an den Dill-Kliniken die Entscheidung zur Anschaffung eines Präzisionsrobotersystems, Modell ROSA®. Die Abkürzung ROSA steht für Robotic Surgical Assistant (Roboter-Operationsassis-

OCULARIS.PRO
 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

tent). Der Roboter übernimmt dabei keinesfalls die kritischen Fräs- und Sägearbeiten. Diese bleiben in den Händen der Operateure, um jederzeit die verletzlichen Strukturen wie Gefäße, Nerven und Sehnen mit ärztlicher Expertise schützen zu können und im Auge zu behalten.

Was also kann nun ein Roboter bei der Knie-OP wirklich leisten? Er kann das Augenmaß und die manuelle Präzision des Operateurs nahezu auf das Niveau einer Maschine heben. Grundlage der Präzision ist ein Mehr-Kamera-Navigationssystem. Dieses erfasst die Anatomie und auch die Spannung der Kniegelenksbänder millimetergenau

und bietet dem Operateur bislang nicht verfügbare Daten, um die Ausrichtung der Prothese noch genauer zu gestalten. Hierbei kann der Kniechirurg während der OP die Werte auf das optimale Maß einstellen und den Roboter mit diesen Informationen „füttern“. Der robotische Arm, der an eine Produktionsstraße in der Autoindustrie erinnert, setzt die neuen Werte automatisch um und positioniert die Sägeschablone für die exakte Präparation in der OP. Selbst minimale Bewegungen des Patienten, z.B. durch die Atmung, werden vom Roboter in Echtzeit ausgeglichen und leiten die Hand des Operateurs im Unter-Millimeter-Bereich.



Die Hauptoperateure des Kniezentrums in Dillenburg freuen sich über ihren neuen Kollegen, den OP-Roboter ROSA® (Ltd. Oberarzt Dr. med. Abutayeh und Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Burchard v.l.)



Die Operateure erhalten durch das Navigationssystem des ROSA®-Roboters eine detaillierte und millimetergenaue Ansicht der anatomischen Verhältnisse des Kniegelenks, live und interaktiv.

Neben dieser optimierten Präzision ist die Live-Planung und die digitale Darstellung der anatomischen Werte ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg einer roboterassistierten Knieoperation. Manche Werte sind bei der herkömmlichen manuellen Technik nicht verfügbar, andere muss der Operateur während der Operation im Kopf berechnen. Selbst erfahrene und zertifizierte Kniechirurgen berichten von deutlich mehr Einblicken in die individuelle Anatomie ihrer Patienten und sehen in der neuen Technik die Zukunft, mit dem Ziel die Zufriedenheit ihrer Patienten auf über 95% zu steigern. Wie weit dies gelingt, ist aktuell noch

Gegenstand der Forschung, erste Erkenntnisse sind jedoch sehr vielversprechend.

So setzen auch die Spezialisten an den Dill-Kliniken in Zukunft auf ihren neuen Kollegen, den OP-Roboter ROSA®, für ein möglichst optimales OP-Ergebnis. Die moderne Technik ist für Versicherte aller Krankenkassen offen, es müssen keine Aufschläge entrichtet werden. Dies ist dem kommunalen Träger sehr besonders wichtig, um allen Bürgern des Lahn-Dill-Kreises und darüber hinaus High-End-Medizin direkt vor der Haustüre zugänglich zu machen. ■



Ihre Alternative zum Pflegeheim

Keine halben Sachen beim Leben im Alter

Pflege à la carte

Für alle Pflegegrade
Bis 5!

Dafür stehen wir!

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

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

Seniorenzentrum Alte Lahnbrücke



Klinikum Wetzlar erhält Empfehlung zur Auszeichnung als Wirbelsäuleneinrichtung

Moderne Ausstattung, interdisziplinäres Therapiekonzept und hohe fachliche Kompetenz haben überzeugt. Die Kliniken für Unfallchirurgie und Orthopädie am Klinikum Wetzlar, unter der Leitung von Prof. Dr. Christopher Bliemel, haben im August erfolgreich das Audit zur Wirbelsäuleneinrichtung gemäß den Richtlinien der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG) bestanden.



Freuen sich über die erfolgreiche Auditierung zur Wirbelsäuleneinrichtung. v.l.r. Sylvia Kapelle, Elisabeth Dewald, Christian Braune, Heike Cuntz, Prof. Dr. Wolfgang Börm, Andrea Tönges, Susanne Markgraf, Melina Söhngen, Annette Zeitler, Prof. Dr. Christopher Bliemel

Diese erfolgreiche Zertifizierung stellt einen bedeutenden Meilenstein für das Klinikum dar und belegt die hohe Qualität der medizinischen Versorgung im Bereich der Wirbelsäulenmedizin. Das Audit wurde von

Professor Dr. Wolfgang Börm, einem ausgewiesenen Wirbelsäulenexperten und externen

Fachexperten der DWG, durchgeführt. Im Rahmen der umfassenden Prüfung wurden alle relevanten Bereiche der Klinik sorgfältig begutachtet – von der Aufnahme über die Diagnostik und Therapie bis hin zur stationären Versorgung. Ziel war es, sicherzustellen, dass sämtliche Anforderungen der DWG in vollem Umfang erfüllt werden.

Neben den Räumen der Sprechstunde im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) der Lahn-Dill-Kliniken wurde auch das angeschlossene Therapiezentrum TheraMedis überprüft. Hier konnten moderne Ausstattung und ein interdisziplinäres Therapiekonzept überzeugen. Weiterhin umfasste die Begutachtung die Abläufe in der Notaufnahme des Klinikums, in der vorstationären Fallsteuerung, dem OP-Bereich sowie auf den Stationen 7 Nord und 7 Süd, auf denen Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen betreut werden.

Ein besonderer Fokus lag auf der Qualität der Behandlungsverläufe. Diese wurden im Rahmen der Abschlusspräsentation zur hochwertigen regionalen Gesundheitsversorgung.



Professor Dr. Christopher Bliemel

Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Klinikum Wetzlar

Christian Braune, die leitende Ärztin für Wirbelsäulentherapie am Standort Braunfels, Susanne Markgraf, sowie die Assistenzärztin Elisabeth Dewald anschaulich und nachvollziehbar dargestellt.

In seiner abschließenden Bewertung hob Professor Dr. Wolfgang Börm die herausragende fachliche Kompetenz aller beteiligten Berufsgruppen sowie die exzellenten strukturellen Bedingungen hervor, die am Standort Wetzlar geschaffen wurden. Die Versorgung der Patienten mit Wirbelsäulenverletzungen oder degenerativen Erkrankungen erfolge hier auf höchstem medizinischem Niveau.

Mit großer Freude konnte Prof. Dr. Börm daher die Empfehlung zur offiziellen Anerkennung als DWG-zertifizierte Wirbelsäuleneinrichtung aussprechen. Die Kliniken für Unfallchirurgie und Orthopädie der Lahn-Dill-Kliniken in Wetzlar sind damit die einzige zertifizierte Wirbelsäuleneinrichtung in ganz Mittelhessen – ein bedeutender Beitrag zur hochwertigen regionalen Gesundheitsversorgung. ■

„Mit Kompetenz und Herz“

Unsere modernisierte Pflegeeinrichtung im Luftkurort Braunfels bietet:

- Ruhige Lage
- Langzeit- und Kurzzeitpflege
- Professionelle Pflege
- Helle und freundliche Zimmer
- Abwechslungsreiche Aktivitäten
- Cafeteria
- Einkaufs- Service

Einzugsberatung:
 Frau Birgit Schäfer/ Frau Stefanie Rohrmann
 Tel.: 06442- 93410

FRIEDERIKE-FLIEDNER-HAUS
 Alten- und Pflegeheim
 Friederike-Fliedner-Str. 13
 35619 Braunfels
 Tel: 06442-93410
 leitung@fliedner-haus.de
 www.altenhilfe-st-marien.de

Prehabilitation

Optimale Vorbereitung der Patienten auf den Eingriff

Für jeden unserer Patienten ist der Eingriff etwas Besonderes. Ein neues Gelenk zu erhalten ist eine große Veränderung und eine sehr aufregende Angelegenheit. In der ATOS Orthopädischen Klinik Braunfels spielt nicht nur die Operationsqualität eine wichtige Rolle. „Die Vorbereitung der Patienten ist mitunter genauso wichtig wie der Eingriff selbst und die entsprechende Nachbehandlung.“

Aus diesem Grund habe ich, Dr. Anna-Maria Fritzsche, gemeinsam mit Herrn Peter Klaus, Inhaber der Praxis Physio Aktiv, die Veranstaltung „Prehabilitation“ ins Leben gerufen. Gemeinsam schulen wir die Patienten vor dem Erhalt einer Prothese.“

Zahlreiche Studien haben belegt, dass eine Vorbereitung der Patienten einen positiven Effekt über das Outcome haben. Es zeigen sich weniger postoperative Komplikationen, die Schmerzen sind geringer, die Patienten erreichen schneller ihre volle Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit wieder,

die Lebensqualität steigt und die Krankenhausaufenthaltsdauer kann verkürzt werden.

Inhalte der Veranstaltung sind unter anderem, wie man sich auf den Eingriff vorbereiten kann. Es wird ausführlich gezeigt und gemeinsam geübt, wie man mit Unterarm Gehstützen umgeht und das richtige Gangbild trainieren kann. Die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Koordination sind relevant, um nach dem Eingriff rascher auf die Beine zu kommen.

Da nicht jeder Patient die gleiche Ausgangssituation hat, kann man Übungen an jeden Leistungsstand anpassen. Ob man im Liegen übt, im Sitzen, oder im Stehen, vielleicht sogar mit Widerstand oder Wackelbrett, entscheidet sich am aktuellen Leistungsniveau des Einzelnen. Relevant ist, so früh wie möglich am Muskelaufbau und der Koordination, wie auch am Gleichgewicht zu arbeiten. Das Training kann an individuelle Interessen angepasst werden. „Wichtig ist auf jeden Fall, dass man seinen

Körper auf die Operation vorbereitet,“ so Peter Klaus, jahrelanger Therapeut der Patienten in der ATOS Klinik Braunfels. „Patienten trainieren bei uns im Rehasport sowohl vor als auch nach der Operation. Man kann feststellen, welche Defizite Menschen haben. Bei manchen muss die Beweglichkeit verbessert werden, bei anderen ist der Muskelaufbau relevant.“

In der Veranstaltung Prehabilitation, die wöchentlich stattfindet, werden Möglichkeiten gezeigt, welche Übungen man durchführen kann. Dadurch kann man selbständig zu Hause seinen Körper auf die Operation vorbereiten. Wenn man dabei Unterstützung benötigt, kann unter Anleitung Reha Sport oder Physiotherapie durchgeführt werden.

Neben dem Körper sollten auch Prozesse und Abläufe genau erklärt werden. Umso mehr man weiß, desto weniger unerwartete Dinge kommen auf einen zu. Deshalb wird in der Veranstaltung genau erklärt, wann welcher Termin stattfindet, welche Unterlagen oder Befunde man benötigt und wie der stationäre Aufenthalt abläuft, bis hin zur Entlassung in die Reha. Auch Chefarzt Dr. Lucas Berger ist von der Einführung der Prehabilitation überzeugt.

„Bei Kniepatienten zeigt sich aktuell eine optimale Kombination bei Patienten, die durch die Veranstaltung Prehabilitation vorbereitet sind, und zusätzlich robotergesteuert operiert werden. Wir haben nun 500 Patienten mit dem Roboter ROSA operiert. Die Ergebnisse waren von Anfang an überzeugend. Aber mit dem zusätzlichen Vorbereitungstraining zeigt sich eine optimale postoperative Beweglichkeit. Patienten stehen direkt



Dr. Anna-Maria Fritzsche
ATOS Orthopädische
Klinik Braunfels

am OP-Tag auf und belasten zum ersten Mal das operierte Bein. Da das Gehen mit den Gehstöcken schon trainiert wurde, ist eine Mobilisierung deutlich einfacher und das Treppensteigen kann frühzeitig geübt werden.“

Chefarzt Dr. Josef Dürager berichtet, dass nicht nur 500 Patienten erfolgreich mit dem Roboter „Rosa“ operiert wurden, sondern dass es sich in Braunfels um ein Anerkanntes Rosa Ausbildungszentrum handelt. Diese Anzahl der Operationen durch unserer erfahrenen Chirurgen, in Kombination mit der optimalen Vorbereitung und Nachbehandlung zeigt unzählige zufriedene Patienten.

Patienten, die eine künstliche Hüfte erhalten, berichten, dass direkt nach dem Eingriff der „Arthroseschmerz“ im Hüftbereich weg ist. Durch die Prehabilitation sind die Patienten vorbereitet, was nach der OP erlaubt ist und was nicht. Eine rasche Mobilisierung ist möglich. Sollten Sie an Beschwerden im Bereich der Hüfte oder des Kniegelenkes leiden, können Sie gerne einen Termin zur Beratung vereinbaren. ■



Tag der Männergesundheit

Gesundheit ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern auch der Aufmerksamkeit, die man dem eigenen Körper schenkt. Der Welttag der Männergesundheit, der jedes Jahr im November begangen wird, möchte weltweit darauf aufmerksam machen, dass Männer oft zu selten Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und dadurch Erkrankungen zu spät erkannt werden.

Besonders Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Prostatakrebs und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes sind Themen, die Männergesundheit entscheidend betreffen. Der Aktionstag erinnert daran, dass Prävention und Früherkennung Leben retten können.

Ursprünglich wurde dieser Aktionstag im englischsprachigen Raum als „Men’s Health Week“ etabliert und später als „International Men’s Day“ von verschiedenen Initiativen und Stiftungen weltweit unterstützt. Im deutschsprachigen Raum wird der Tag der Männergesundheit von verschiedenen Organisationen, Vereinen und Kliniken mit Informationskampagnen, Aktionstagen und kostenlosen Vorsorgeangeboten begleitet.



Dr. Victor Garlonta
Chefarzt der Klinik für Urologie, Kinderurologie und Urologische Onkologie, Klinikum Wetzlar

Auch in Wetzlar und an den Lahn-Dill-Kliniken hat die Männergesundheit in den vergangenen Jahren einen besonderen Stellenwert bekommen. Es werden neben der modernen operativen Versorgung auch Präventionsangebote und Aufklärung verstärkt ausgebaut. Die Urologie in Wetzlar setzt auf eine ganzheitliche Sicht: Männer sollen ermutigt werden, rechtzeitig Vorsorgeangebote wahrzunehmen – nicht erst, wenn Beschwerden auftreten. ■

2025 findet der **Tag der Männergesundheit** am **1. November von 9 – 13 Uhr** im Konferenzzentrum des Klinikums Wetzlar statt. Interessierte erwarten ein abwechslungsreiches Programm:

- **Bis 11 Uhr gibt es einen kostenfreier PSA-Test:** Männer haben die Möglichkeit, sich kostenlos auf das prostataspezifische Antigen (PSA) testen zu lassen. Dieser Test dient der Früherkennung von Prostatakrebs und kann entscheidend zur Vorsorge beitragen.
- **Vorträge von Ärzten:** In allgemeinverständlichen Vorträgen wird über aktuelle Möglichkeiten der Vorsorge, Diagnostik und Therapie bei Männerkrankheiten informiert.
- **Patientenberichte:** Betroffene schildern offen ihren Weg von der Diagnose bis zur Behandlung und vermitteln Mut, sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.
- **Da Vinci-Ausstellungsmodell:** Interessierte können ein Da Vinci-Operationssystem als Modell besichtigen und erfahren, wie moderne Robotertechnik heute bei urologischen Eingriffen eingesetzt wird.
- **Informationsstände:** Hier informieren Vertreter aus dem Bereich der Pharmaindustrie über neue Medikamente, Therapieverfahren und Unterstützungsmöglichkeiten für Patienten und ihre Angehörigen.

Podologische Praxis

Andrea Kraus
Heilpraktikerin
Podologin

- Med. Fußpflege
- Diabetische Fußpflege
- Behandlung von:
eingewachsenen Nägeln
(Spangentherapie)
Hühneraugen
Hornhaut
- Pflegeprodukte
- Beratung rund um den Fuß

Erwin-Debus-Straße 33
35614 ABlar
Tel: 06441-981330
Email: podologie-kraus@gmx.de

Termine nach Vereinbarung für
Selbstzahler und Privatpatienten

Raumschiff Enterprise und die Grippeimpfung (Influenzaimpfung)



Alle Jahre wieder steuern wir auf die saisonale Grippezeit zu. Diese ist in unserem Teil der Welt in den Herbst- und Wintermonaten, also üblicherweise zwischen Anfang Oktober bis Mitte Mai. Als Grippewelle bezeichnet man dabei den Zeitraum erhöhter Influenza-Aktivität, wenn die Zahl der Infektionen am höchsten ist.

Grippeviren mutieren häufig, das bedeutet, dass sich z.B. ihre Oberfläche verändert - dementsprechend müssen die Impfstoffe immer wieder neu angepasst werden. Das hat zur Folge, dass die Impfstoffe alljährlich entsprechend der aktuellen Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hergestellt werden. Die Empfehlung berücksichtigt dabei

die aktuell weltweit zirkulierenden Influenzaviren der Typen A und B. Für die jetzige Saison werden trivalente Impfstoffe (diese Saison auch erstmalig für Personen mit direktem Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln), oder - für Risikogruppen, also z.B. Personen ab 60 Jahren - der hochdosierte, bzw. adjuvantierte Grippeimpfstoff von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen.

Was hat die Grippeimpfung nun aber mit einer Science-Fiction-Serie zu tun, die im September 1966 das erste Mal im Fernsehen lief? Nun erstmal nicht ganz so viel, jedoch war ich schon immer neidisch auf ein ganz bestimmtes medizinisches Gerät - das sogenannte „Hypospray“ was zu Beginn der Serie

Dr. McCoy „Pille“ und später Dr. Crusher verwendet haben um Medikamente und Impfungen (ja, die gibt es im 24. Jahrhundert offensichtlich auch noch) schmerzlos in z.B. den Oberarm des Patienten* zu injizieren – und das ganz ohne Nadel.

Soweit sind wir in der Medizin heute leider noch nicht – obwohl wir heutzutage sehr dünne Nadeln mit einem feinen Schliff verwenden gehört ein „Pieks“ heute auch noch wie jedes Jahr zur Grippeimpfung (oder allgemein den meisten Impfungen) dazu.

Es bleibt aber zu hoffen, dass unsere Kinder oder Enkel später von dieser oder einer ähnlichen Erfindung profitieren können, so wie wir das heute schon durch Smartphones, Tablets oder künstlicher Intelligenz können – die vor fast 60 Jahren bei Raumschiff Enterprise täglich verwendet, in der realen Welt von damals jedoch noch Zukunftsmusik waren. Bis dahin bleibt uns leider nur der „Pieks“ mit der



Dr. med. Timm Tristan Berg
Ärztlicher Leiter
Werksärztlicher Dienst
Wetzlar e.V., Facharzt für
Innere Medizin, Infektiologie
Facharzt für Arbeitsmedizin

Nadel um die Grippeimpfung zu bekommen. Ich hoffe aber auch dieses Jahr, dass sich vor allem die unter uns, die zu dem besonders gefährdeten Personenkreis gehören (z.B. ab 60 Jahren oder mit Vorerkrankungen) sich davon nicht abhalten lassen und wir alle gesund über den Herbst und Winter kommen. ■

NEUERÖFFNUNG

Naturheilpraxis in Wetzlar

Daniela Frech hat in Wetzlar eine neue Naturheilpraxis eröffnet.

Der Behandlungsansatz der Heilpraktikerin ist die Augen diagnostik oder auch Iridologie genannt, bei der mit einem speziellen Augenmikroskop die Iris untersucht wird, um Krankhei-

ten, Störungen und genetische Veranlagungen zu erkennen, oft auch schon vor Ausbruch einer Krankheit. Therapieschwerpunkte sind die Homöopathie und die Neuraltherapie.

Die Praxis liegt im Wetzlarer Westend im Erdgeschoß, und ist bequem barrierefrei erreichbar. ■

Termine gibt es nach Vereinbarung Tel.: 06441/9520910
oder per E-mail: info@naturheilpraxis-frech.de
Mehr Informationen unter: www.naturheilpraxis-frech.de

ANZEIGE

NATURHEILPRAXIS Daniela Frech
Horst-Scheibert-Straße 18 | 35578 Wetzlar
info@naturheilpraxis-frech.de | naturheilpraxis-frech.de

Das Herbstwetter - Gelenkschmerzen in unserem Körper

Es ist wieder Herbst geworden. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und das Wetter ist wechselhaft. Es ist die Jahreszeit der Ernte und der bunten Blätter, aber für viele Menschen ist es der Zeitpunkt, an dem der Körper sich wieder meldet.

Häufig führen die Zugluft, Feuchtigkeit und Nässe dazu, dass sich Ihre bereits bekannten Muskel- und Gelenkschmerzen wieder sehr unangenehm zeigen. Auch die Zahl der normalen Erkältungen, Grippewellen und anderen Infekten steigt in dieser Jahreszeit an. Wir alle haben schon einmal gespürt, wie der Körper sich dann anfühlt, wenn das Immunsystem arbeitet, wie z.B. während eines Fiebers. Da schmerzen mitunter die Gelenke sehr.

Bleiben Sie aktiv

Jetzt ist genau der richtige Moment, dem Körper und seinem Immunsystem ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Ein starkes Immunsystem ist genauso wenig ein Zufall, wie ein flexibel und kräftig trainierter Körper. Durch die manchmal unfreundlich wirkende Jahres-

zeit sind die Muskeln und das Bindegewebe nicht so entspannt wie im Sommer. Diese erhöhte Grundspannung kann dazu führen, dass Muskeln sich verspannter und steifer anfühlen, wodurch die Gelenke fester aufeinandergedrückt werden. Der vermehrte Gelenkdruck fördert eine schlechtere Durchblutungssituation und es kommt z.B. mehr Reibung in den Gelenken an. Für die betreffende Person bedeutet das dann: Gelenkschmerzen.

Ein weiterer Faktor für zusätzliche Schmerzen in dieser Jahreszeit ist das abnehmende Tageslicht. Die vermehrte Dunkelheit beeinflusst unseren Hormonhaushalt negativ - wir fühlen uns schlapp, müde und verspannt. Der Stoffwechsel wird heruntergefahren und das „auf der Couch lümmeln“ macht mehr Spaß als sich aufzuraffen und sich zu bewegen. Aber: Schmerzen sind das Ergebnis vieler kleiner, ungesunder Entscheidungen im Alltag. Gerade in dieser Jahreszeit ist Bewegung wichtig, denn durch Bewegung aktivieren wir die Flüssigkeitsproduktion in den Gelenken, wodurch eine Gelenkernährung wieder stattfinden kann.

Was tun gegen Gelenkschmerzen?

Schaffen Sie die Grundlage mit einer abwechslungsreichen, vorwiegend pflanzenbasierter Ernährung. So stellen Sie sicher, dass diese Ihnen wichtigen Nährstoffe liefert und dazu beiträgt das Immunsystem zu stärken, um die Zell- und Knochengesundheit zu erhalten. Bewegen Sie sich häufiger, machen Sie gezielt Übungen, stärken Sie die Muskulatur sowie Ihr Bindegewebe und verbessern Ihre Beweglichkeit. Achten Sie in dieser kühleren Jahreszeit unbedingt auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Diese ist der Grundstein für eine gute Gelenkfunktion.

Bei den meisten Menschen herrschen Stress und zu hohe Spannungen im Körper. Sie fühlen sich nach dem morgendlichen Aufstehen nicht vital und erholt. Das Schlafen in Seitlage ist zu werten wie eine „liegende Sitzhaltung“. Die Längenverhältnisse und Muskelanspannungen werden in dieser Lage nicht gut ausgeglichen (tagsüber sitzen wir viel zu häufig und nachts rutschen wir quasi wieder in dasselbe Muster). So fällt es vielen



Petra Müller

Liebscher & Bracht Praxis
Wetzlar

Menschen schwer, morgens gut und flexibel aufzustehen. Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für die Reparations- und Regenerationsphase unseres Körpers. Versuchen Sie die Schlafposition immer einmal zu ändern, indem Sie sich in die Rücken- oder auch Bauchlage begeben.

Die tägliche Routine

Mit den passenden Gewohnheiten sind Sie bestens vorbereitet für diese Jahreszeit. Unterstützen können Sie sich mit entzündungshemmenden

Hand in Hand zurück zur
Gesundheit

Ihr Allround-Versorger in Wetzlar

Sanitätshaus Frohn
Medzentrum Spilburg
Sportparkstraße 2
35578 Wetzlar

www.frohn-gesundheit.de

Sanitätshaus FROHN

BAUERFEIND

Nahrungsmitteln. Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten nach Nahrungsergänzungsmitteln wie: Vitamin D3+K2, Magnesium, Omega 3 und B-Vitamine. Essen Sie Nüsse, Blattgemüse, Beeren und alles, was noch „frisch“ verfügbar ist. Wärme entspannt, also nutzen Sie die Sauna oder nehmen ein warmes Bad. Hierzu empfehle ich gerne einen Basenzusatz. Diese Basensalze neutralisieren Übersäuerungen und fördern eine gute Stoffwechselsituation, die wir in dieser Jahreszeit gut gebrauchen können.

Meine Übungstipps:

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Ihr linkes Bein über das rechte. Richten

Sie den Oberkörper so weit auf, wie es Ihnen möglich ist und gehen in ein Hohlkreuz. Mit diesem Hohlkreuz lehnen Sie sich aufrecht sitzend immer weiter nach vorne, bis Sie eine Position finden, wo es



im Gesäß oder in der Hüfte zieht. Bleiben Sie weiterhin sehr aufrecht sitzen und steigern diese Dehnung innerhalb der nächsten 2 Minuten. Führen Sie dasselbe dann auf der anderen Seite durch.



2. Stellen Sie sich in einer Schrittstellung hin. Nehmen Sie sich ein unflexibles Band (Koffergurt, Bademantelschleife o.ä.) und heben dieses über Kopf, öffnen den Brustkorb und ziehen Ihre Arme soweit über Kopf nach hinten, bis das Band sich strafft. Die Ellenbogen sollten dabei ganz gestreckt sein. Das Band sollte in der Breite so sein, dass Sie es gestrafft hinter Ihrem Rücken nach unten ziehen können und ebenso mit gestreckten Ellenbogen das Ganze wieder nach oben holen können. Atmen Sie ruhig weiter und üben in langsamer Ausführung diese Bewegung für 2 Minuten.

Kommen Sie aktiv und schmerzfrei durch den Herbst,
Ihre Petra Müller ■



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


CARE WITH CONCEPT
Fair · Transparent · Professionell

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.**

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

Care with Concept GmbH

Libin George, selbst Intensivpfleger & Gründer

📍 Hauptstrasse 13, Asslar

🌐 www.carewithconcept.de

✉ info@carewithconcept.de

☎ +49 6440 749900



Wenn die Sensibilität von Händen und Füßen gestört ist

Mit fortschreitendem Alter treten häufig Missempfindungen in Händen und Füßen auf, die von Kribbeln, „Ameisenlaufen“, Empfindungsstörungen und Schmerzen bis hin zu Taubheitsgefühlen reichen. Dieser Prozess verläuft über eine lange Zeit schleichend und wird oft ignoriert, bis eines Tages brennende Schmerzen auftreten oder kein Gefühl mehr in Händen und Füßen vorhanden ist. Gehen und Greifen wird zur Qual, oft schmerzen die Glieder im Ruhezustand, oder man ist unsicher beim Gehen, da der Untergrund nur unvollständig wahrgenommen wird. Kraftverlust und Stürze können daraus resultieren.

Eine Ursache dieser Symptome liegt in einer Schädigung der Nervenstruktur, die aus verschiedenen Gründen entzündet ist und sich langsam auflöst. Im Beinbereich wandert die Schädigung über die Schienbeine bis zum Knie hoch, im Fingerbereich betrifft sie die Fingerspitzen bis zum Handgelenk. Die Greiffunktion der Hand ist betroffen. Die Schädigung bei einer Auflösung der Nerven tritt immer in beiden Füßen und in beiden Händen auf.

Eine weitere Ursache dieser Symptomatik ist eine Durchblutungsstörung. Arterien oder Venen

sind durch Vorerkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes, sowie hohe Blutfettwerte in ihrer Funktion bereits beeinträchtigt, durch die Stauung im umgebenden Gewebe werden die Nerven gepresst und die Durchleitung der Nervenimpulse behindert. Die Schädigung kann bei einer Störung der Durchblutung auch einseitig auftreten.

Dies alles kommt nicht „über Nacht“, sondern voraus geht oft eine jahrelange Vergiftung der Nerven durch einseitige Ernährung, Alkohol, Nikotin, unzureichende Bewegung, Langzeitmedikamente, Umweltgifte, Immunkrankheiten, Allergien sowie auch Infektionen.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Schädigung der Nerven, die Behinderung von Durchblutung, Kreislauf und Stoffwechsel einem „Schleim“ zugeordnet, der durch die Stauungen in Händen und Füßen gebildet wird. Aufgrund der Schwerkraft setzt sich dieser Schleim als Erstes in den Füßen ab, deshalb werden Missempfindungen auch zuerst in den unteren Extremitäten bemerkt. Die Zugangswege für die Ernährung der Muskulatur und den Zellen verstopfen sich, die Nervenleitung ist gestört oder sogar unterbrochen. So kommt es zu Kribbeln, Schmerzen und

anschließend tauben Fingern und Füßen. In der westlichen Medizin wird dieses Krankheitsbild der Polyneuropathie zugeordnet und mit chemischen Mitteln therapiert.

Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin hilft hier eine Therapiekombination von Akupunktur und Schröpfen, chinesischer Kräutertherapie, Ernährungsumstellung und einer Verbesserung des Lebensstils. Der durch die Therapie gebesserte Zustand kann erhalten und sogar fortgeführt werden.

Durch Akupunktur werden die Nerven stimuliert, der Wiederaufbau der Struktur angestoßen und die Nervenbahnen wieder durchgängig gemacht. Der Körper reagiert auf die Impulse des geschädigten Nervs und baut neue Strukturen auf. Die Zellstruktur wird durch das Schröpfen gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Durchblutung gefördert, die Nervenzellen besser ernährt und wieder regeneriert. Durch die individuell abgestimmte Kräutertherapie greift die traditionelle chinesische Medizin von innen her direkt in den Stoffwechsel des Körpers ein, das Verdauungssystem transportiert die Kräuter in die Zellen und sorgt somit für einen Energieschub, der sich positiv auf die geschädigten Nerven auswirkt und mithilft, ihre Struktur wiederherzustellen.

Eine Ernährungsumstellung ist meistens notwendig, damit die Therapie wirken kann und es keine Rückfälle in den alten Zustand gibt. Alle entzündungshemmende Nahrungsmittel sind zu empfehlen, vor allem Fisch, Nüsse, Beeren und Gemüse, sowie Olivenöl und Leinsamenöl, als Getränke sind Tees und Wasser sowie alkoholfreies Hefeweizen empfehlenswert.



Limin Li
Naturheilpraxis TCM GmbH
Linden

Süßgetränke, Limonaden und Alkohol (führt zu Vitamin B-Mangel) sind eher zu meiden, sowie Kohlehydrate im Übermaß, Zucker und Weißmehl. Wenn möglich sollte auch auf Rindfleisch und Schweinefleisch verzichtet werden, sowie auf scharfe Gewürze. Vegane Ernährung ist nicht vorteilhaft für die Behandlung einer Nervenschädigung, da hier das wichtige Vitamin B fehlt, das für den Aufbau der Nerven essentiell ist. Grundsätzlich sollte man alles Extreme in der Ernährung vermeiden, z.B. nur salzarm, vegan oder glutenfrei essen.

Für eine ganzheitliche Therapie im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin ist die Verbesserung des Lebensstils wichtig, durch regelmäßige Bewegung, wie z.B. Spaziergänge, Radfahren oder auch Schwimmen werden Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung gebracht, die Durchblutung verbessert und damit die Ernährung der Zellen gesteigert. Dem Nervensystem werden Reize zur Verfügung gestellt, die seinen Wiederaufbau befördern. Der Körper als Ganzheit regeneriert sich wieder und den Nervenschädigungen kann erfolgreich Einhalt geboten werden. ■

HERZ-Apotheke
Heidrun Thielmann-Förster
Neustädter Platz 9 · 35576 Wetzlar
☎ 064 41/4 20 28 · Telefax 4 28 79
www.herz-apo.com

Spektrum der Augen- und Sehstörungen bei Parkinson

Kontrastsehen

Patienten mit Morbus Parkinson kompensieren ihre motorischen Defizite häufig durch die visuelle Steuerung ihrer Bewegungen. Ein breites Spektrum von Augen- und Sehstörungen gefährdet die Fähigkeit der Patienten, optimal von visuellem Feedback zu profitieren. Diese Störungen sind bei Parkinson-Patienten häufig anzutreffen, werden jedoch sowohl in der Forschung als auch in der klinischen Praxis wenig beachtet, was zu unnötigen - aber möglicherweise behandelbaren - Einschränkungen führt.

im Gehirn eine Dopaminmangel nachweisbar ist, ähnlich wie in den Basalganglien (Harnois et al. 1990, Gupta et al. 2019, Lin et al. 2015).

Dopamin spielt eine wichtige Rolle bei der Signalübertragung zwischen Photorezeptoren und Ganglienzellen. Ein Mangel führt zu verminderter Kontrastempfindlichkeit und Farbwahrnehmung.

Kontrastsehen

Kontrastsehen ist die Fähigkeit, Unterschiede in Helligkeit und



Dr. med. Ilona Csoti

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



Prof. Dr. med. Thomas Bertelmann

FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde
Wetzlar

haben, unsere Umgebung richtig wahrzunehmen, was im Alltag zu Unsicherheiten oder sogar Gefahren führen könnte.

Gestörtes Kontrastsehen bei Parkinson

Bei Parkinson-bedingten Störungen des Kontrastsehens berichten Betroffene über „Verschwommensehen“; die Welt erscheint unscharf oder milchig, was unter visueller Belastung, z.B. Arbeiten am PC oder Lesen, weiter zunehmen kann. Das Erkennen von Buchstaben, Gegenständen oder Gesichtern wird erschwert. Für bestimmte Berufe wäre dies

problematisch, vor allem in solchen, bei denen eine genaue Unterscheidung von Farben, Helligkeiten oder Details wichtig ist, z.B. Pilot/in, Schweißer/in, Designer/in, Fotograf/in. In diesen Berufen ist eine präzise Sicht auf feine Details erforderlich, Lichtverhältnisse und Kontrast müssen richtig eingeschätzt werden. Auch im Straßenverkehr ist gutes Kontrastsehen wichtig, um Verkehrszeichen, Ampeln und andere Fahrzeuge rechtzeitig zu erkennen. Sind Betroffene also noch berufstätig oder nehmen

► **weiter lesen auf nächster Seite**

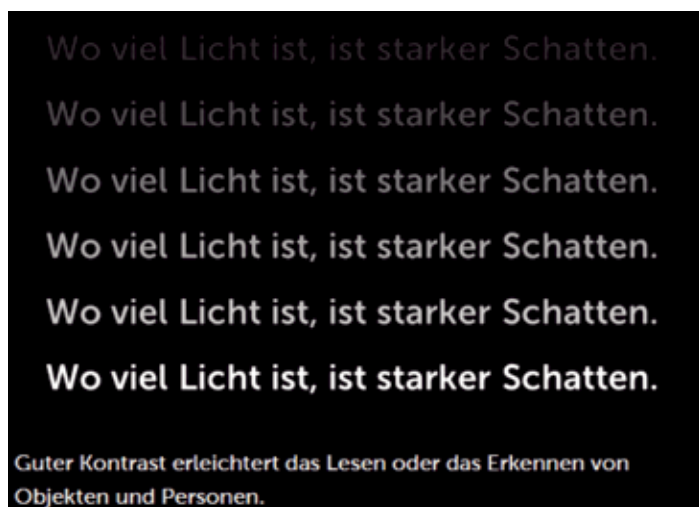


Bild: <https://retina.ch/netzhauterkrankungen/schlechtes-kontrastsehen/>

Eine stärkere Sensibilisierung und frühzeitige Erkennung von Augen- und Sehproblemen bei Parkinson-Patienten könnte die rechtzeitige Einleitung personalisierter Behandlungen ermöglichen, die zu mehr Patientensicherheit, größerer Unabhängigkeit und besserer Lebensqualität führen.

Farbintensität zu erkennen, um Objekte klar voneinander zu unterscheiden. Es gehört wie das Farbsehen zu den elementaren Sehfunktionen. Diese Fähigkeit hilft uns, Objekte im Umfeld klar zu erkennen, selbst wenn die Lichtverhältnisse nicht optimal sind.

Die Ursachen dieser visuellen Störungen wurden in Studien bereits umfangreich untersucht. So wurde unter anderem nachgewiesen, dass auch in der Retina (Netzhaut) und in den visuellen Verarbeitungszentren

Zum Beispiel ermöglicht uns das Kontrastsehen, Hindernisse auf der Straße zu erkennen, andere Menschen im Raum zu unterscheiden oder auch kleine Details auf einem Bildschirm zu sehen. Ohne gutes Kontrastsehen könnten wir Schwierigkeiten

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 Suffner
Pflegehelden® Oberhessen
0641 - 49 88 87 37
pflgehelden.de

pflgehelden

aktiv am Straßenverkehr teil, hängt ihre Eignung vom Ausmaß dieser Beeinträchtigung ab. Diese Beeinträchtigung des Kontrastsehens ist nicht bei allen Parkinson-Patienten gleich stark ausgeprägt, aber sie ist eine bekannte Begleiterscheinung der Erkrankung. Es ist wichtig, solche visuellen Veränderungen frühzeitig zu erkennen, damit man entsprechend reagieren kann, zum Beispiel durch angepasste Beleuchtung oder Hilfsmittel.

Einige spezifische Aspekte sind:

Reduziertes Kontrastempfinden: Das Erkennen von Objekten, die sich in ähnlichen Farbtönen oder Helligkeiten befinden, fällt schwerer.

Beeinträchtigung bei der Unterscheidung von Objekten im Alltag: Zum Beispiel kann es schwierig sein, Treppenstufen, Bordsteine oder kleine Gegenstände zu erkennen.

Diagnostik

Das Kontrastempfinden kann beim Augenarzt mit ausgewählten Methoden bewertet werden, z.B. mit dem statischen Kon-

trastempfindlichkeitstest (VCTS-Tabellen), dem Pelli-Robson-Test (siehe Abbildung 1), Vis-Tech-Tabellen und der Untersuchung der achromatischen und chromatischen Konturwahrnehmung. Die Diagnostik bei Betroffenen mit dieser Störung wird allerdings dadurch erschwert, dass sie häufig für kurze Untersuchungen von 10 bis 15 Minuten eine normale Sehschärfe aufweisen können. Besteht der Verdacht auf ein durch Parkinson bedingtes Verschwommensehen, sollte aus diesem Grund auch eine Wiederholung der Testung nach mehrstündiger visueller Belastung durchgeführt werden. Bei der dann erneuten Untersuchung zeigen sich oft dramatische Verschlechterungen, die alltags und berufsrelevant sind.

Therapie

Die Therapie des gestörten Kontrastsehens bei Parkinson ist derzeit leider noch begrenzt, da es sich um ein Folgesymptom der Grunderkrankung handelt – also der neurodegenerativen Prozesse und des Dopaminmangels. Dennoch gibt es einige Ansätze und unterstützende Maßnahmen, die helfen können:



Abb. 1: Pelli-Robson-Test (<https://www.augenarzt-online.org/wissen/untersuchungen/sehstest/pelli-robson-kontrastempfindlichkeitstest>)

Optimierung der Parkinson-Therapie

Levodopa (L-Dopa) und andere dopaminerge Medikamente können in manchen Fällen auch die Netzhautfunktion und damit das Kontrastsehen verbessern (Hutton et al. 1993, Pieri et al. 2000).

Apomorphin konnte in einer Studie mit 31 Patienten die räumliche Kontrastempfindlichkeit in Bezug auf alle räumlichen Frequenzen signifikant verbessern (Büttner et al. 1994).

Visuelles Training

- Optokinetische Stimulationstherapie (OKS)

- Visuelles Explorationstraining (VET)
- Hemianopes Lesetraining
- Sehtraining (z.B. das Augentraining der DPV)

Verwendung von Hilfsmitteln

- Abdeckschablonen (s. Abb. 1)
- Prismenfolien
- angepasste Beleuchtung (Tageslichtbirnen mit angepasstem Farbspektrum)
- Kantenfilter (speziell geschliffene, meist farbige Gläser, verbessern Kontrastsensitivität)
- Vergrößerung der Schriftgröße am PC
- Lesen mit Lupenbrille

Dr. med. Sebastian Beck
 Facharzt für Allgemeinmedizin
 Facharzt für Innere Medizin
 Wallenfelsstraße 1 • 35649 Bischoffen
 ☎ 0 64 44 / 9 24 00

Zweitpraxis
 Kreuseweg 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

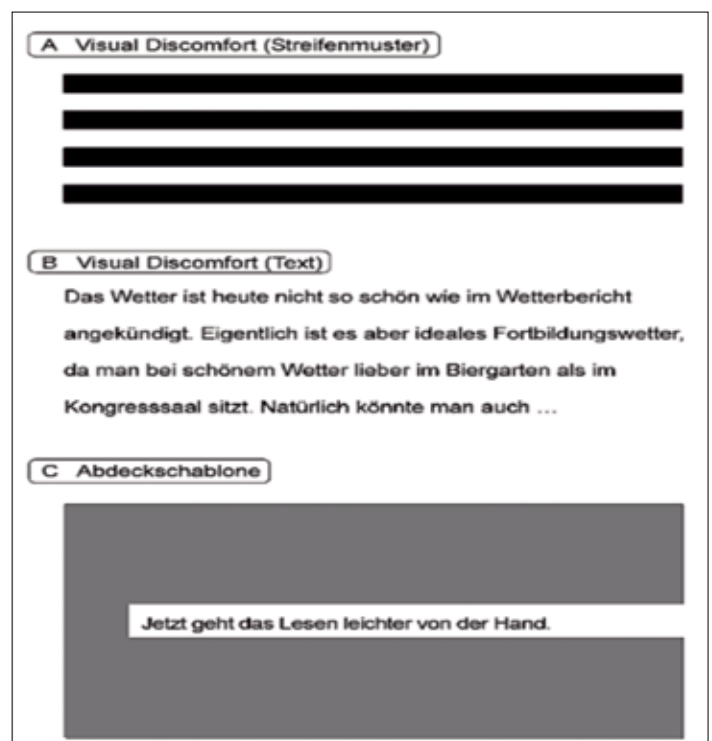


Abb. 2: Besserung des Verschwommensehens durch die Verwendung einer einfachen Abdeckschablone (modifiziert nach Kerkhoff G 2009). Diese sind käuflich zu erwerben und sehr preisgünstig.

Kontrastverstärkende Brillen oder Filtergläser können helfen, Kontraste besser wahrzunehmen. Diese Brillen verstärken Kontraste und machen Details besser sichtbar. Gelbe, orange oder braune Filtergläser werden oft eingesetzt, um den Blauanteil im Licht zu filtern und Kontraste zu erhöhen.

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.

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.

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 Kontrastauswahl zu treffen. ■



Abbildung 3: Auszug aus dem neuen Sehtraining (erhältlich bei der DPV)

Fazit: Eine direkte „Heilung“ der Kontrastsehstörung gibt es aktuell nicht, aber eine individuelle Anpassung der Parkinson-Therapie, unterstützende optische Hilfsmittel und eine interdisziplinäre Betreuung (Neurologie + Augenheilkunde) können zu einer Linderung dieser Störung beitragen und damit die Lebensqualität deutlich verbessern.

(Quellennachweis bei den Autoren einsehbar)





HORSTEN

Ihr Notar in Wetzlar



Einfach. Richtig.

Wir mögen es unkompliziert und sprechen Ihre Sprache.

- Hauskauf und Immobiliengeschäfte
- Testament und Erbvertrag
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Ehevertrag und Scheidungsvereinbarung
- Unternehmensgründung und Unternehmensnachfolge



HORSTEN Notar- und Anwaltskanzlei · Am Leitz-Park 4 · 35578 Wetzlar · Tel. 06441 30786-77 · info@notar-horsten.de · www.notar-horsten.de

Ibuprofen – ein Steckbrief

Ibuprofen ist eines der bekanntesten und am häufigsten benutzten Schmerzmittel weltweit. Es ist in Deutschland in Wirkstärken bis zu 400 mg/Tablette nicht verschreibungspflichtig und wird daher von vielen Menschen in der Selbstmedikation angewendet.

Auch die meisten Leser werden es schon eingenommen haben oder es zumindest dem Namen nach kennen. Ich will den Wirkstoff daher steckbriefartig beleuchten und die wichtigsten Informationen dazu zusammenfassen, die jeder Anwender kennen sollte.

Anwendungsgebiete

Ibuprofen gehört, wie auch Aspirin oder Etoricoxib, zur Gruppe der sog. „nichtsteroidalen Antirheumatika“ (NSAR), die wir im letzten Artikel schon gestreift haben. Diese hemmen die Bildung von Prostaglandinen, die für die Entstehung einer

Entzündungsreaktion verantwortlich sind. Ibuprofen wirkt daher nicht nur schmerzstillend und fiebersenkend, sondern – insbesondere in höheren Dosen – auch entzündungshemmend und abschwellend.

Das Anwendungsgebiet erstreckt sich somit von Kopf-, Ohren- und Zahnschmerzen über Regelschmerzen, Gelenk-, Muskelschmerzen und Schwellungen bis zu rheumaähnlichen Beschwerden. Insbesondere in der Kinderheilkunde wird es auch zum Fiebersenken eingesetzt.

Anwendungsbeschränkungen/Nebenwirkungen

Ibuprofen sollte im ersten und im letzten Drittel der Schwangerschaft nicht angewendet werden; meist ist Paracetamol eine praktikable Alternative. Während der Stillzeit können kleine Wirkstoffmengen in die Muttermilch übergehen, was meist unproblematisch ist.

Bei massiven Störungen der Leber- oder Nierenfunktion darf Ibuprofen ebenfalls nicht eingenommen werden, da es dann durch mangelnde Metabolisierung und Ausscheidung zu lebensgefährlichen Situationen kommen kann. Bei einer GFR (glomeruläre Filtrationsrate der Niere) unter 60 sollte die Dosis angepaßt werden, bei einer GFR unter 30 (schwere Niereninsuffizienz) ist Ibuprofen kontraindiziert.

Wird Ibuprofen bei Zahnschmerzen angewendet, so ist der – vergleichsweise geringe – blutverdünnende Effekt des Wirkstoffes zu beachten. Nach Zahnextraktionen oder „blutigen“ Eingriffen wird daher Paracetamol oder Metamizol bevorzugt, um die Blutungsneigung nicht zu erhöhen und Nachblutungen zu vermeiden.

Häufigste Nebenwirkung, insbesondere bei längerer und/oder hochdosierter Einnahme,



Dr. Karl Heinrich Horz
Apotheker
Herborn-Seelbach

sind Magenbeschwerden wie Sodbrennen und Übelkeit, die Entstehung von Magenschleimhautentzündungen, schlimmstenfalls von Magengeschwüren und -blutungen. Falls eine längerfristige Therapie notwendig ist, wird ärztlicherseits daher oft ein „Magenschutz“ in Form von Omeprazol- oder Pantoprazol-tabletten (sog. „Säureblocker“) verordnet. Gelegentlich kann es unter Ibuprofeneinnahme – wie auch bei Gabe vieler anderer NSAR – zur Bildung von Wassereinlagerungen (Ödemen) kommen.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln

können vielfältig sein, weshalb hier nur die in der Praxis häufig vorkommenden angesprochen werden. Wichtigste Wechselwirkung ist die mit Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin), da ASS von vielen Menschen in niedriger Dosierung (50 - 100 mg/Tag) zur „Blutverdünnung“ eingenommen werden muß. Wird ASS gleichzeitig mit Ibuprofen gegeben, ist die „blutverdünnende“ Wirkung von ASS beeinträchtigt. Wenn die Einnahme beider Wirkstoffe nötig ist, muß ASS wenigstens eine Stunde von dem Ibuprofen



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

eingegenommen werden, damit es an seinem Wirkort „andocken“ kann, bevor Ibuprofen ins Blut kommt, das an gleicher Stelle binden würde.

Wird gleichzeitig Cortison eingenommen, steigt unter Ibuprofeneinnahme die Gefahr von Magenblutungen stark an.

Es kann Wechselwirkungen mit Betablockern und ACE-Hemmern geben, die zum Blutdrucksenkung eingenommen werden und dann nicht ausreichend wirken. Hier ist ggf. der behandelnde Arzt anzusprechen.

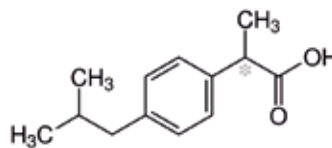
Darreichungsformen

Ibuprofen ist in sehr vielen verschiedenen Darreichungsformen erhältlich. Es gibt „normale“

Tabletten wie auch Retardtabletten, deren Wirkstofffreisetzung verzögert erfolgt und die somit langanhaltend wirken. Wer schlecht schlucken kann, weicht auf wasserlösliches Pulver (Granulat) aus oder kann den Wirkstoff gelöst in Form eines Saftes einnehmen. Zäpfchen mit Ibuprofen gibt es ebenfalls, sodaß die Magenpassage des Wirkstoffes zunächst vermieden werden kann.

Ibuprofensalben oder -cremes können lokal auf die Haut aufgetragen werden und finden insbesondere bei Gelenksbeschwerden Anwendung. Ärzte haben auch die Möglichkeit, den Wirkstoff intravenös zu spritzen oder zu infundieren. Die Ibuprofeneinzel- bzw. -tagesdosis ist stets an das Körpergewicht anzupassen.

Dexibuprofen und Ibulylin



Strukturformel von Ibuprofen

Ibuprofen ist chemisch betrachtet eine 2-(p-Isobutylphenyl)-Propionsäure und damit der Acetylsalicylsäure, dem Aspirin, gar nicht so unähnlich, das ja auch „sauer“ ist und Magenbeschwerden verursacht. Aufgrund der Substitution am mittleren C-Atom der Propionsäure ist dieses ein Chiralitätszentrum, d.h. es gibt aufgrund der unterschiedlichen Raumstrukturmöglichkeiten ein (R)- und ein (S)-Ibuprofen, die als Racemat vorliegen. Wirksam ist nur das S-Enantiomer, das

auch „Dexibuprofen“ genannt wird. Es ist unter dem Namen Deltaran® im Handel und man kommt natürlich mit der halben Dosierung aus. 200 mg (S)-Ibuprofen sind ungefähr so wirksam wie 400 mg des Racemates (RS)-Ibuprofen, das normalerweise eingenommen wird.

Was Ihnen ebenfalls begegnen kann, ist der Begriff „Ibuprofenlysinat“ bzw. „Ibulylin“. Dabei handelt es sich um ein Salzbildung von Ibuprofen mit der Aminosäure Lysin. Dieses Salz ist schneller löslich. Bei Einnahme von Ibuprofenlysinat wird daher der Wirkstoff schneller freigesetzt und in die Blutbahn aufgenommen. Die Wirkung tritt schneller ein, insbesondere bei Einnahme auf nüchternen Magen. ■

GERTRUDIS KLINIK BISKIRCHEN Neurologische Fachklinik für Parkinson und Bewegungsstörungen

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

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



BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET



parkinson.de



facebook.de

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

Therapie der akuten Cholezystitis bei älteren Patienten: doch die Chirurgie bevorzugen?

Die akute Cholezystitis ist eine Entzündung der Gallenblase, die sich innerhalb von Stunden, meist als Folge eines Zystikusverschlusses entwickelt. Die Stase der Galle führt zu einer Minderdurchblutung und zur lokalen Entzündung der Gallenblasenwand.



Die akute Cholezystitis äußert sich klinisch durch starke Bauchschmerzen, die insbesondere im rechten Oberbauch oder in der Magengrube lokalisiert sind. Die Schmerzen können in die rechte Schulter oder in den Rücken ausstrahlen und werden durch die Atmung verstärkt. Begleitsymptome sind Fieber, Übelkeit, Erbrechen und eine lokale Abwehrspannung. Das Murphy-Zeichen ist meistens positiv. Eine akute Cholezystitis kann in einen chronischen Zustand übergehen. Es kommt zur Fibrosierung, die Gallenblase schrumpft und verliert ihr ursprüngliches Kontraktionsvermögen.

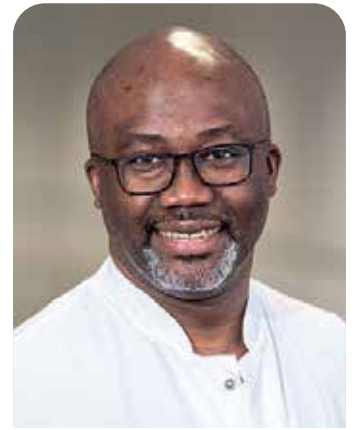
Bei der Blutuntersuchung finden sich typischerweise erhöhte Entzündungs- und Leberwerte. Bei Verschluss der Hauptgallengangs (Ductus Choledochus) sind zusätzlich die Cholestaseparameter (Bilirubin, Alkalische Phosphatase und g-GT) erhöht.

Bildgebende Verfahren wie Sonographie oder CT sind entscheidend zur Diagnose und zum Ausschluss anderer Erkrankungen.

Die operative Entfernung der Gallenblase, die Cholezystektomie, ist die Therapie der Wahl. Diese erfolgt in den meisten Fällen hauptsächlich minimal-invasiv (laparoskopisch). Eine antibiotische Therapie kann für 3 bis 5 Tage notwendig sein. Zu den häufig verwendeten Antibiotika gehören Ceftriaxon, Ciprofloxacin oder Levofloxacin, oft in Kombination mit Metronidazol zur Abdeckung anaerober Erreger. Bei schweren septischen Fällen kann auch Piperacillin/Tazobactam oder Carbapeneme wie Imipenem oder Meropenem eingesetzt werden. Diese Patienten werden dann intensiv-medizinisch betreut. Die Patienten bleiben in aller Regel 3 bis 7 Tage stationär.

Bei älteren Menschen stellt die Behandlung der akuten Entzündung der Gallenblase allerdings weiterhin eine echte therapeutische Herausforderung dar, insbesondere aufgrund der häufigen Komorbiditäten dieser Patientengruppe.

Eine April 2025 in JAMA Surgery veröffentlichte Arbeit ging der Frage nach, ob die operative der nicht-operativen Behandlung der akuten Cholezystitis bei älteren multimorbiden Patienten überlegen ist. Bei den 32 527 eingeschlossenen Patienten lag das Durchschnittsalter bei



Dr. C. Ondo Meva
Chefarzt Zentrum für Allgemeine, Viszerale und Onkologische Chirurgie
Dill-Kliniken Dillenburg

78,8 Jahren (IQR, 72,4-85,2 Jahre). 21 728 Patienten (66,8 %) wurden einer Cholezystektomie unterzogen. Von den 10 799 Patienten (33,2 %), die nicht operativ behandelt wurden, erhielten 3462 (32,1 %) eine perkutane Cholezystostomiesonde, und der Rest eine antibiotische Behandlung.

Der primäre Endpunkt dieser Studie war die 30- und 90-Tage-Mortalität. Zu den sekundären Ergebnissen gehörten die Wiederaufnahmeraten bzw. die Wiederaufnahmeraten in der Notaufnahme (WN) und die Kosten.

Ergebnisse: Bei allen Patienten war die operative Behandlung mit einem geringeren Risiko für die 30-Tage-Sterblichkeit (Risikodifferenz [RD], -0,03; $P < .001$) und die 90-Tage-Sterblichkeit (RD, -0,04; $P < .001$) im Vergleich zur nichtoperativen behandelten Patienten verbunden.

Bei den Patienten, bei denen die Behandlungsentscheidung klinisch gleichwertig war, war die Sterblichkeit in der opera-



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

tiven und der nichtoperativen Behandlungsgruppe ähnlich. Die operativ behandelten Patienten waren mit einem geringeren Risiko für 30-tägigen Wiederaufnahmen (RD, -0,15; $P < .001$) und 90-tägigen Wiederaufnahmen (RD, -0,23; $P < .001$) bzw. einem geringeren Risiko für 30-tägigen WN-Wiederaufnahmen (RD, -0,09; $P < .001$) und 90-tägigen WN-Wiederaufnahmen (RD, -0,12; $P < .001$) verbunden.

Die risikobereinigten Kosten der operativen Behandlung waren bei der Indexeinweisung höher

(+2870,84 \$; $P < .001$) und nach 90 Tagen (-5495,38 \$; $P < .001$) und 180 Tagen (-9134,66 \$; $P < .001$) niedriger als bei der nichtoperativen Behandlung.

Die Wissenschaftler konnten Folgendes feststellen:

- Eine geringere Mortalität in Verbindung mit der Entfernung der Gallenblase
- Eine geringere Rate an Rehospitalisierung bzw. Wiederaufnahme in die Notaufnahme (WN) nach

30 und 90 Tagen nach der Entfernung der Gallenblase

- Ein chirurgischer Eingriff innerhalb von 180 Tagen bei mehr als einem Viertel der ursprünglich nicht operierten Patienten
- Eine erneute Krankenhaus-einweisung wegen wiederkehrender Gallenerkrankungen bei der Mehrheit der nicht operierten Patienten, während die Patienten, die eine Cholezystektomie hatten, vor allem zur Nachsorge nach dem Kranken-

hausaufenthalt zurückkehrten (Komplikationen oder Exazerbation von zugrunde liegenden Komorbiditäten)

Die im Fachblatt *Jama Surgery* veröffentlichten Ergebnisse zeigen eine geringere Mortalität und eine niedrigere Rehospitalisierungsrate bei den operierten im Vergleich zu den nicht-operierten Patienten. Sie legen daher nahe, dass bei älteren Patienten mit Multimorbidität und akuter Cholezystitis die Cholezystektomie der konservativen Behandlung vorzuziehen ist. ■

Warum Kalk auch für die Heizung ein Problem werden kann

Firma Arnold bietet Chemie freie Kalkschutzsysteme für die gesamte Wasserinstallation

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

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

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

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

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

Interessenten lädt Jean-Pierre Arnold zu einem Erstberatungsgespräch ein.

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

ANZEIGE

Sie haben Kalk?

Wir die Lösung!

Filtersysteme

Kalkschutz

perma-trade

ARNOLD
WASSER- UND HEIZUNGSTECHNIK

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

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

Parkinson und Sexualität: Was sich verändert – und was helfen kann

Parkinson hat Auswirkungen auf viele Bereiche – auch auf das Sexualleben. Während die Auswirkungen der Krankheit auf den Alltag oft thematisiert werden, bleibt der Einfluss auf Intimität und Sexualität häufig unerwähnt. Dabei ist dies ein zentraler Aspekt der Lebensqualität, der nicht außer Acht gelassen werden sollte.

Parkinson und das Sexualleben

Parkinson ist mit einer Vielzahl von Symptomen verbunden, die sich direkt oder indirekt auf die Sexualität auswirken. Das wird auch durch Zahlen deutlich:

Sexuelle Probleme treten bei Menschen mit Parkinson etwa doppelt so häufig auf und das Risiko dafür ist sogar um das 3,5-Fache erhöht.

Typische motorische Symptome wie Zittern, Muskelsteifheit und verlangsamte Bewegungen erschweren oft die körperliche Intimität. Simple Gesten wie Umarmen oder Streicheln kosten mehr Kraft und können sich auch ungewohnt anfühlen. Bewegungen, die für sexuelle Aktivitäten notwendig sind, können anstrengend, unangenehm oder sogar unmöglich werden. Doch die Herausforderungen beschränken sich nicht auf die Motorik, denn nicht-motorische

Symptome spielen eine ebenso wichtige Rolle. Bei vielen Menschen, die an Parkinson erkrankt sind, treten Depressionen und Angstzustände auf – beides kann das sexuelle Verlangen erheblich verringern.

Darüber hinaus kann chronische Erschöpfung, die etwa die Hälfte der Parkinson-Patienten betrifft, die für intime Momente benötigte Energie reduzieren. Nicht zuletzt können kognitive Beeinträchtigungen, wie sie bei einer begleitenden Demenz vorkommen, das sexuelle Interesse verringern.

Der zentrale Mechanismus hinter diesen Problemen ist der Dopaminmangel, der durch das Absterben bestimmter Nervenzellen im Gehirn entsteht. Dopamin spielt eine Schlüsselrolle in der Regulierung von Sexualfunktionen wie Libido und Erektion. Wenn zu wenig Dopamin vorhanden ist, kann daher auch die Sexualität leiden.

Medikamente zur Behandlung von Parkinson können die Sexualität ebenfalls beeinflussen – positiv wie negativ. Während Dopaminagonisten in manchen Fällen die Libido steigern, führen sie in anderen zu sexuellen Problemen, indem sie etwa Nebenwirkungen wie Hypersexualität oder Schwierigkeiten beim Orgasmus mit sich bringen.

Dieses Spektrum an Einflüssen macht sexuelle Probleme bei Parkinson zu einem komplexen Thema.

Häufige Veränderungen im Rahmen von Parkinson

Jede Person erlebt Parkinson anders. Dennoch treten bestimmte Veränderungen



Dr. Magdalena Riederer
www.healthheld.de

gehäuft auf. Neben den genannten Problemen zeigen sich vor allem Erektionsprobleme, Trockenheit und Scheidenkrämpfe, Orgasmusschwierigkeiten, Veränderungen in der Libido und sexuelle Unzufriedenheit gehäuft bei Menschen mit Parkinson. Männer sind dabei nachweislich häufiger und stärker von sexuellen Beeinträchtigungen betroffen als Frauen.

Veränderungen spezifisch bei Männern

Bis zu 80 % der Männer mit Parkinson haben Schwierigkeiten, eine Erektion zu bekommen oder zu halten. Diese Probleme sind durch gestörte neurologische Signale, Gefäßveränderungen oder Medikamente bedingt. Erektionsstörungen können sogar ein frühes Anzeichen von Parkinson sein, das bis zu fünf Jahre vor der Diagnose auftritt.

Veränderungen spezifisch bei Frauen

Bei Frauen mit Parkinson kommt es häufig zu einer **Verminderung der Scheidenfeuchtigkeit**, was den Geschlechtsverkehr schmerzhaft macht.



Infoabend: Leben ohne Brille
Alles über Augenlaser- und Linsenverfahren für Ihr brillenfreies Leben.
13. Oktober • 27. November
Immer um 19 Uhr



Jetzt kostenfreien Platz sichern!
artemiskliniken.de/infoabend







Infoabend: Grauer Star
Wir informieren über Ursachen & Behandlungsmöglichkeiten des Grauen Stars.
10. November 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

Ursächlich dafür können mehrere Umstände sein: Zum einen spielen hormonelle Faktoren eine Rolle, insbesondere bei älteren Patientinnen, bei denen zusätzlich die natürliche Östrogenproduktion sinkt.

Zum anderen stört Parkinson auch das autonome Nervensystem, das für die Regulation der Scheidendurchblutung und Feuchtigkeitsbildung mitverantwortlich ist. Hinzu kommt, dass viele betroffene Frauen ihre sexuelle Erregung schwächer wahrnehmen und so weniger Feuchtigkeit produzieren.

Ebenso kann Parkinson zu einer unwillkürlichen **Verkrampfung der Scheidenmuskulatur** führen, die das Eindringen schmerzhaft oder unmöglich macht (Stichwort Vaginismus).

Diese Reaktion beruht auf verschiedenen Ursachen: Einerseits kann die Muskelsteifheit auch den Beckenboden betreffen. Andererseits führen veränderte Nervenreize oder eine verminderte Wahrnehmung zu einer erhöhten Anspannung im Intimbereich. Auch psychische Belastungen wie Angst oder Scham spielen eine Rolle.

Veränderungen bei Männern und Frauen

Während viele Betroffene die **Lust** verlieren, kann eine dopaminerge Therapie in einigen Fällen auch zu zwanghaftem Sexualverhalten führen. Diese unerwünschte Nebenwirkung tritt häufiger bei Männern auf und kann unter allen Dopaminagonisten auftreten. Besonders häufig wurde sie bei Pramipexol und Ropinirol beobachtet.

Außerdem können verlangsamte Nervenreaktionen und unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten das

Erreichen eines Höhepunkts erschweren. Solche **Orgasmusstörungen** kommen bei beiden Geschlechtern mit Parkinson recht häufig vor – wissenschaftlichen Schätzungen zufolge betrifft es etwa ein Drittel bis drei Viertel.

Die Kombination aus körperlichen Einschränkungen und emotionalen Belastungen führt oft dazu, dass Betroffene und ihren Partnern weniger Freude an Intimität empfinden. **Sexuelle Unzufriedenheit** ist also leider vorprogrammiert.

All diese Veränderungen beeinflussen auch die **Dynamik in der Partnerschaft**. Partnern fühlen sich manchmal überfordert oder unsicher, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Eine offene Kommunikation wird hier zur Herausforderung – und zur Chance.

Ansätze zur Verbesserung der Situation

Besonders wichtig ist es, sexuelle Veränderungen frühzeitig anzusprechen. Denn trotz der Herausforderungen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Sexualleben positiv zu beeinflussen.

Medizinische Hilfe

Medikamentenanpassung: Wenn Erektionsprobleme oder Libidoverlust mit Parkinson-Medikamenten zusammenhängen, sollte die Dosierung oder der Medikamententyp überprüft werden. Zudem sind für Männer oft PDE-5-Hemmer hilfreich, für Frauen können sich Gleitmittel oder Hormonbehandlungen eignen.

Nebenbeschwerden behandeln: Depressionen, Angst oder Müdigkeit lassen sich mit Psychotherapie und/oder Medikamenten lindern, was das Sexualleben indirekt

verbessern kann. Auch die Behandlung kognitiver Einschränkungen könnte das sexuelle Interesse steigern.

Alltägliche Strategien

Physiotherapie: Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit und erleichtern körperliche Intimität. Physiotherapeuten können Tipps zu geeigneten Stellungen geben. Spezialisierte Sexualtherapie bietet zudem individuelle Lösungen.

Hilfsmittel: Von ergonomischen Kissen über Gleitmittel bis hin zu Vibratoren – es gibt zahlreiche Hilfsmittel, die die sexuelle Aktivität erleichtern können.

Timing nutzen: In „On-Phasen“, wenn Medikamente optimal wirken und Symptome geringer sind, fällt Sexualität oft leichter. Diese Zeifenster sind ideal für intime Momente.

Kommunikation und Partnerschaft

Offene Gespräche sind essenziell, um Bedürfnisse, Ängste und Wünsche zu teilen. Partnern können nur ermutigt werden, viel nachzufragen. Die Symptome von Parkinson verändern sich im Krankheits-

verlauf und somit auch die sexuellen Bedürfnisse. Daher sind Flexibilität und laufende Kommunikation besonders gefragt.

rächtigung der Sexualität kann Partnerschaften belasten, doch Studien zeigen, dass positive Aspekte wie Kommunikation, Zärtlichkeit und gemeinsame Aktivitäten nach der Diagnose an Bedeutung gewinnen – besonders bei Frauen. Manche Paare entdecken neue Formen der Intimität wie Kuschneln oder Massagen, die weniger von körperlicher Leistung abhängen. Parkinson kann so ein Anstoß sein, Intimität neu zu definieren.

Abschließende Worte

Die Parkinson-Erkrankung stellt das Sexualleben vor Herausforderungen, doch sie bedeutet nicht das Ende von Intimität. Medizinische und therapeutische Ansätze, Hilfsmittel sowie eine offene Kommunikation bieten Wege, die Situation zu verbessern. Wichtig ist, das Thema nicht zu tabuisieren und frühzeitig mit den behandelnden Ärzten und Therapeuten zu besprechen; Unterstützung ist in vielen Ausprägungen verfügbar. Sexualität bleibt ein wertvoller Teil des Lebens, auch mit Parkinson. ■



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

Scharf sehen ohne Brille – moderne Möglichkeiten der refraktiven Chirurgie



Die refraktive Chirurgie hat große Fortschritte gemacht und bietet verschiedene Verfahren zur Korrektur von Fehlsichtigkeiten. Besonders bewährt haben sich Femto-LASIK, die Implantierbare Collamer-Linse (ICL) und der Refraktive Linsentausch. Doch welche Methode eignet sich für wen?

Moderne Verfahren der refraktiven Chirurgie

Femto-LASIK: Die Femto-LASIK ist eine moderne Augener-Laser-Methode zur Korrektur von Fehlsichtigkeit. Dabei modelliert ein computergesteuertes Lasersystem eine Schicht der Hornhaut so präzise, dass die Fehlsichtig-

keit gezielt korrigiert wird. Die Heilung verläuft schnell und schmerzfrei.

Implantierbare Collamer-Linse (ICL): Diese Linse wird zusätzlich zur natürlichen Linse ins Auge eingesetzt und eignet sich besonders für Patienten mit hoher Fehlsichtigkeit oder dünner Hornhaut. Der Vorteil: Der Eingriff ist reversibel, und die Hornhaut bleibt unberührt.

Refraktiver Linsentausch (RLE): Hierbei wird die körpereigene Linse durch eine Kunstlinse ersetzt, ähnlich wie bei der Kataraktchirurgie. Diese Methode eignet sich vor allem für Patienten über 50 oder Personen mit starker Fehlsichtigkeit und beginnender Alterssichtigkeit.

Die Erfolgsrate der Verfahren ist beeindruckend – viele Patienten genießen danach eine scharfe und klare Sicht, in den allermeisten Fällen ganz ohne weitere Sehhilfe. Wer sich für einen solchen Eingriff interessiert, sollte sich von einem Spezialisten beraten lassen, um die individuell geeignete Methode zu finden.

Die ARTEMIS Augenklinik Dillenburg bietet unter www.artemiskliniken.de/infoabend am **13.10. und 27.11. kostenfreie Infoabende** zu diesem Thema an.

Linsen mit Zusatzfunktion für mehr Sehkomfort nach einem Grauen Star

Dank moderner Linsen mit Zusatzfunktion ist es heute möglich, auch nach einer Kataraktoperation wieder weitgehend brillunenabhängig zu werden. Oft ist die Rede von Multifo-



Dr. med. Kaweh-Schayan-Araghi
Facharzt für Augenheilkunde
Artemis Augenklinik
Dillenburg

kal-Linsen, EDOF-Linsen mit erweiterter Tiefenschärfe oder torischen Linsen für Patienten mit Hornhautkrümmung. Diese Speziallinsen bieten maßgeschneiderte Lösungen für unterschiedliche Sehbedürfnisse, indem sie neben der Fernsicht auch die Nah- oder Zwischenbereiche optimieren. So können Patienten nach der Operation oft auf eine zusätzliche Sehhilfe verzichten.

Doch es gibt große Unterschiede in den Seheigenschaften und möglichen Zuzahlungen. Eine ausführliche Untersuchung und gründliche Analyse der Seh-Ansprüche ermöglicht eine maßgeschneiderte und individuelle Lösung. ■

Am **10.11.** bietet die ARTEMIS Augenklinik einen **kostenfreien Infoabend speziell zum Grauen Star** und den Behandlungsmöglichkeiten mit Premiumlinsen an.

Weitere Informationen: www.artemiskliniken.de/infoabend-grauer-star

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

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

Schöne Bäder & Wärme
MARKUS PECHANZ
seit 1995

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



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

Ästhetische Komposit-Füllungen für die Front- und Seitenzähne

Dank individueller und regelmäßiger Prophylaxemaßnahmen kann heutzutage jeder sein Leben lang die Kariesanfälligkeit seiner Zähne verringern. Ab und zu kommt es dann doch zur Diagnose: KARIES, ein Loch im Zahn – wie geht es jetzt weiter?

Amalgamfüllungen waren früher die Versorgung der ersten Wahl, heute müssen sich unsere Patienten aber nicht mehr mit dieser auffälligen Füllung abfinden. Seit Januar 2025 ist dieser Werkstoff in der EU als Füllungsmaterial verboten worden. Der moderne Goldstandard in der Zahnmedizin sind zahnfarbene Kunststoffhybridfüllungen, sogenannte Komposit-Füllungen - jedoch

handelt es sich hierbei nicht um einen herkömmlichen Kunststoff, sondern vielmehr ein Hightech-Verbundmaterial.

Woraus besteht Komposit?

Komposite bestehen zu ca 80 % aus kleinsten Keramik-, Glas- und Quarzpartikeln und nur zu 20% aus dem eigentlichen Kunststoff. Dadurch ist eine Komposit-Füllung viel stabiler als die von früher bekannte einfache Kunststoff-Füllung.

Ist eine Komposit-Füllung wirklich so stabil?

Durch die stete Forschung und Weiterentwicklung der modernen Kompositmaterialien haben diese

heute in der Zahnarztpraxis ihren festen Platz und sind, besonders als Restaurationsmaterial im Frontzahnbereich, nicht mehr wegzudenken. Ein großer Vorteil der Komposit-Füllung ist, dass die Zähne kaum beschliffen werden müssen. Durch die sogenannte adhäsive Verklebung des Füllmaterials an der Zahnschicht können Zähne sogar stabilisiert werden. Wenn allerdings der kariöse Defekt, das „Loch“, zu groß ist oder sogar eine ganze Zahnwand fehlt, reicht auch eine hochwertige Kompositversorgung nicht mehr aus.

Müssen die Zähne alternativ vollständig überkront werden?

Je nachdem wie groß der Defekt ist, kann ein Zahn auch mit einem sogenannten „Keramik-inlay“ wiederhergestellt werden. Dieses Inlay kann man sich wie eine passgenau Keramikfüllung vorstellen, die in einem zahn-technischen Labor hergestellt wird. Ist der Defekt größer sind auch Teilkronen im Seitenzahnbereich oder sogenannte Veneers (Keramikschalen) im Frontzahnbereich möglich. Der Vorteil bei diesen Versorgungen ist, dass der Zahn nur im erkrankten Bereich beschliffen wird und es versucht wird, so viel wie möglich der gesunden Zahnhartsubstanz unbeschaffen zu erhalten. Diese Vollkeramikversorgungen sind sehr langlebig, die Haltbarkeit liegt bei weit über 10 Jahren.

Und wie lange hält die Komposit-Füllung?

Hochwertige Komposite sind sehr abriebfest und durch die Zusammensetzung und Beschaffenheit der Partikel halten diese einer hohen mechanischen Belastung stand.



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

Je nach Ausdehnung der Füllung kann auch eine sorgfältig verarbeitete Komposit-Füllung sehr lange halten – durchschnittlich geht man von mindestens 7 Jahren aus. Die Langlebigkeit der Füllung ist nur durch eine regelmäßige und korrekte Reinigung der Zähne zuhause und auch professionell durch das zahnärztliche Team möglich.

Wie läuft die Behandlung ab?

Eine Kompositfüllung kann in einer Sitzung direkt am Stuhl hergestellt werden. Nach Kariesentfernung wird unter Trockenhaltung die Oberfläche des Zahnes mit einem Haftvermittler (eine Art spezieller Kleber zwischen Zahn und Füllungsmaterial) vorbereitet. Danach wird der Zahn in mehreren Schichten Kompositmaterial, die alle mit einem speziellen UV-Licht einzeln ausgehärtet werden, wiederhergestellt. Es gibt keine langen Wartezeiten, bis das Material aushärtet.

Wenn Sie sich für hochästhetische, unsichtbare und langhaltende Füllungen interessieren, vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin in unserer Praxis in Dillenburg. ■

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

Vom Rezept ins Regal? – Warum viele Ortho- pädie- und Reha-Hilfsmittel ungenutzt bleiben

„Seit der Knie-OP steht der Gehstock im Flur. Aber benutzt habe ich ihn noch nie.“ Das ist ein Satz, den man im Sanitätshaus leider häufig hört. Hilfsmittel werden nicht zum Spaß verordnet. Sie sollen Schmerzen lindern, Heilungsprozesse unterstützen, Mobilität sichern und Selbstständigkeit erhalten. Und doch werden viele dieser Helfer schnell vergessen und verstauben unter dem Bett oder im Keller.

Dabei sind die Möglichkeiten groß: Orthesen nach Verletzungen, Rollatoren für mehr Sicherheit, individuell angepasste Einlagen zur Gelenkentlastung, Badezimmerhilfen oder spezielle Lagerungskissen zur Entlastung. Sie alle können den Alltag deutlich erleichtern – vorausgesetzt, sie werden auch genutzt.

Warum bleiben so viele Hilfsmittel ungenutzt? Die Gründe sind vielfältig: **Psychologische Barrieren** sind einer der größten Faktoren. Hilfsmittel werden oft mit Krankheit, Alter oder Schwäche assoziiert. Manche Betroffene empfinden Scham, sie in der Öffentlichkeit zu nutzen, andere wollen sich selbst nicht

eingestehen, dass sie Unterstützung brauchen. Ebenso relevant sind **praktische Hürden**: Wenn ein Hilfsmittel zu schwer, zu sperrig oder unhandlich ist, wird es schnell zur Belastung statt zur Hilfe. Ein Rollator, der nicht ins Auto passt, oder eine Orthese, die nur mit Hilfe angelegt werden kann, bleibt häufig ungenutzt. Hinzu kommt die **schlechte Passform oder Einstellung**: Drückende Orthesen, rutschende Einlagen oder instabile Gehstützen sind nicht nur unbequem, sondern können sogar Schaden anrichten.

Auch eine **fehlende Einweisung** ist ein Problem. „Hier ist Ihr Hilfsmittel. Viel Erfolg damit.“ reicht nicht aus, um einen sicheren und effektiven Gebrauch zu gewährleisten. Gerade bei komplexeren Hilfsmitteln ist eine praktische Anleitung entscheidend. Schließlich gibt es noch den Faktor **Unbequemlichkeit oder Schmerzen**: Viele Hilfsmittel erfordern eine Eingewöhnungsphase, die von Fachpersonal begleitet werden sollte. Bleiben möglicherweise notwendige Anpassungen aus, wird das Hilfsmittel oft nicht mehr genutzt.

Damit aus einem Hilfsmittel ein täglicher Begleiter wird, braucht es mehr als die reine Abgabe. Eine individuelle Beratung, regelmäßige Nachkontrollen und gezielte Anpassungen machen den entscheidenden Unterschied. Auch Motivationsarbeit spielt eine Rolle: Wenn Betroffene erleben, wie andere mit einem ähnlichen Hilfsmittel mehr Freiheit gewinnen, sinkt die Hemmschwelle. Moderne Materialien, leichtere Bauweisen und optisch ansprechende Designs sorgen zusätzlich für Akzeptanz.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, wie die richtige Betreuung die Nutzung beeinflusst. Eine Kundin lehnte ihren Rollator zunächst strikt ab, da er sie „zu alt“ mache. Erst als wir gemeinsam ein leichtes, sportliches Modell auswählten, das zu ihrem aktiven Lebensstil passte, nutzte sie ihn



Caroline Nitschke
Personalleitung
Prozessmanagerin
Sanitätshaus Frohn

regelmäßig. Ein anderer Patient trug seine Knieorthese kaum, weil sie drückte. Nach einer Anpassung konnte er wieder schmerzfrei Treppen steigen und die Orthese wurde vom unbequemen Muss zum täglichen Begleiter. ■

Hilfsmittel sind keine Zeichen von Schwäche, sondern Werkzeuge für Lebensqualität. Der beste Gehstock ist der, der benutzt wird und nicht der, der im Flur verstaubt. Wer sein Hilfsmittel konsequent einsetzt, gewinnt Mobilität, Sicherheit und Selbstständigkeit zurück und damit ein großes Stück Lebensfreude.

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 heilpädagogisch-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: 06441780537
Email: s.scharfe@ask-hessen.de

www.ask-hessen.de






Digital, mobil, komfortabel

Maßnahmen von medizinischen Kompressionsstrümpfen mit medi vision®

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind bei Venenleiden, Lymphödemen und Lipödem ein wichtiger Baustein der Basistherapie. Wichtig: die optimale Passform, damit die Strümpfe ihre volle Wirkung entfalten können.

Dafür hat der Medizinprodukte-Hersteller medi mit medi vision ein digitales Tool zum Maßnehmen von Kompressionsstrümpfen auf den Markt gebracht.



Alexa Gerster

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

Digitalisierung mit medi vision: Bei Orthopädie Gerster in Wetzlar wird zum Tablet gegriffen, um mit medi vision nahezu

berührungslos die Maße für medizinische Kompressionsstrümpfe zu nehmen. Dabei sind zwei Varianten möglich – ganz

nach Wunsch der Patienten: Der Rundum-Scan oder der besonders komfortable Scan in drei Etappen. Dabei haben die Kunden die Möglichkeit, sich festzuhalten und Pausen zwischen den einzelnen Scan-Etappen einzulegen.

Innovativ und digital: medi vision bietet den kompletten Prozess vom Maßnehmen über die Auswahl bis zur Bestellung der medizinischen Kompressionsstrümpfe. Dafür kombiniert medi vision ein Tablet mit einer 3D-Kamera sowie der speziell entwickelten Software. Beim Scan der Beine entsteht ein exaktes 3D-Modell mit relevanten Maßen für die Kompressionsversorgung – diskret und komfortabel.

Bei den flachgestrickten medizinischen Kompressionsstrümpfen für die Lymph- und Lipödemtherapie erfassen und prüfen die Fachkräfte manuell weitere definierte Maßpunkte. Anschließend wählt das Fachpersonal gemeinsam mit den Patienten am Tablet die weiteren Details wie Farbe und Ausstattungsvarianten aus.

Bei Venenleiden gibt es eine große Vielfalt der rundgestrickten mediven Wohlgefühlqualitäten für spürbar mehr Lebensqualität. Die Kompressionsstrümpfe sind komfortabel und atmungsaktiv. Lassen Sie sich ausführlich beraten: ob mediven elegance in transparenter Feinstrumpfoptik, mediven comfort mit weichem Material für leichtes An- und Ausziehen oder mediven plus in blickdichter Optik – Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die Kompressionstherapie ist.

In der Therapie des Lymphödems und Lipödems kommen flachgestrickte Kompressionsstrümpfe zum Einsatz. Die Flachstrickversorgungen werden nach Maß gefertigt. Sie bestehen aus einem festeren Kompressionsgestrick mit definiertem Druckverlauf.

Bei Orthopädie Gerster sind die flachgestrickten Kompressionsstrümpfe in vielen Farben und mit Mustern – beispielsweise mediven 550 oder mediven cosy – erhältlich. ■

Weitere Informationen gibt es bei Orthopädie Gerster in Wetzlar – Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr

Rückenschmerzen adé ...

ERGOFIT air
SCHLAF UND BEWEGUNG

Robotechnik |
 Pflegewelt |
 fit gesund Alltagshilfen für jedermann |
 Mobile Welt

Problemlöser!

Das ERGOFIT air Schlafsystem. Exklusiv bei SANTEC.

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

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

SANTEC
Gesundheit · Pflege · Mobilität

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

Damit verletzte Kinderherzen wieder stark werden – Ihre Hilfe macht den Unterschied

Viele Kinder und Jugendliche in unserer Region wachsen nicht behütet auf. Missbrauchs- und Gewalterfahrungen, zerrüttete Familien oder schwere Lebenskrisen prägen ihr Leben. Genau hier setzt die Arbeit des Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e. V. (ASK) an.

In unseren Einrichtungen in Wetzlar und Hanau finden derzeit rund 294 Kinder und Jugendliche ein sicheres Zuhause – weitere 300 Familien werden ambulant begleitet. Unsere 440 Mitarbeitenden schenken ihnen Tag für Tag Schutz, Geborgenheit und neue Perspektiven.

Wenn vorhandene Mittel nicht reichen – kommt es auf uns an

Unsere Arbeit wird zwar zu einem Teil über öffentliche Gelder finanziert, jedoch reichen diese Mittel längst nicht aus. Daher sind Spendeneinnahmen eine feste Säule unserer Arbeit. Doch viele Menschen sind durch Krisen, Kriege und weltweite Entwicklungen verunsichert – mit der Folge, dass die Spendenbereitschaft und Fördermitgliedschaften zurückgehen.

Gleichzeitig wachsen die Anforderungen: Jedes Kind in unseren Kinderdörfern trägt seine eigenen Verletzungen in der Seele und benötigt aufgrund verschiedener Traumata eine individuelle pädagogische Förderung und psychologische Begleitung – aber der Bedarf übersteigt unsere Möglichkeiten bei weitem. Unser eigener Therapeutischer Dienst, der unsere Kinder und Jugendlichen vor Ort betreut, ist völlig überlastet. Externe Psychologen haben lange Wartelisten; nur über Spenden können wir unsere pädagogischen Fachkräfte in den Gruppen schulen, dass sie den

Alltag mit den jungen Menschen professionell begleiten können. Ebenso möchten wir mit Spenden zusätzliche Therapeuten finanzieren, die unsere Schützlinge dann behandeln, wenn es erforderlich ist – und nicht ein bis zwei Jahre nach der Bedarfsanmeldung.

Ihr Beitrag verändert Leben

Jede Spende, ob groß oder klein, macht einen Unterschied – sie finanziert persönlichkeitsfördernde Projekte, Therapeutische Maßnahmen oder schlicht: ein Zuhause in Schutz und Geborgenheit. Mit Ihrer Mitgliedschaft begleiten Sie unsere Kinder als Fördermitglied langfristig und geben uns Sicherheit bei der Planung von Projekten und Hilfsmaßnahmen.

Darüber hinaus gibt es viele Gelegenheiten, Gutes zu tun – sei es zu Weihnachten, zum Geburtstag, bei einem Jubiläum oder einfach zwischendurch. Warum nicht einmal Sinn statt Dinge schenken? Eine Spende im Namen Ihrer Liebsten bringt nicht nur Kinderaugen zum Leuchten, sondern zeigt auch: Wir sind füreinander da.

Ein Vermächtnis, das Zukunft schenkt

Manchmal ist es der letzte Wille, der Großes bewirkt. Ein Haus, ein Grundstück oder auch eine Geldsumme im Testament zugunsten des Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e. V. kann zu einem sicheren Zuhause für viele Kinder werden.

Wir haben es bereits erlebt: Aus einem geerbten Haus wurde ein lebendiger Ort, an dem heute neun Kinder fröhlich spielen, lernen und in Geborgenheit aufwachsen. Was für die verstorbene Spenderin ein Herzens-



wunsch war, ist für die Kinder zu einem neuen Anfang geworden. Ein Nachlass oder ein Vermächtnis ist deshalb weit mehr als eine finanzielle Unterstützung – es ist ein bleibendes Geschenk, das über Generationen hinweg wirkt.

Es hilft uns, neue Wohngruppen aufzubauen, bestehende Häuser zu sanieren und Kindern einen Ort zu bieten, an dem sie Stabilität, Liebe und Halt erfahren.

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

GesundheitsService

Mit unserem Schutzbrief haben Mitglieder Zugang zu optimaler medizinischer Versorgung!

Wir möchten, dass es Ihnen gut geht – körperlich und mental. Daher bieten wir unseren Mitgliedern viel mehr als Geld und Zinsen: Mit dem **GesundheitsService** schaffen wir exklusive Lösungen für eine bessere ärztliche Versorgung.

Unser Mitglieder-Schutzbrief – für Einzelpersonen und Familien

- ✓ Woher bekomme ich eine Zweitmeinung zur Diagnose meines Arztes?
- ✓ Wer ist der beste Spezialist bzw. welche ist die beste Klinik für mein Anliegen?
- ✓ Wie vereinbare ich dort schnell und bequem einen Termin?

Weitere Informationen in unseren Filialen oder unter: www.vb-mittelhessen.de/gesundheitsplus

 **Volksbank
Mittelhessen**



Unterstützen Sie Kinder in Hessen – direkt vor Ort

Der Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e.V. ist eigenständig und unabhängig von anderen Albert-Schweitzer-Einrichtungen. Wir gehören nicht zum Albert-Schweitzer-Verband in Berlin und nicht zu den SOS-Kinderdörfern. Immer wieder erhalten wir Anrufe von Spenderinnen und Spendern, die uns irritiert berichten, dass sie von anderen Kinderdorf-Vereinen

Post, kleine Geschenke oder sogar Anrufe erhalten haben. Oft gehen sie davon aus, dass diese Aktionen von uns stammen – und sind erschüttert, wenn sie erfahren, dass ihre Spenden gar nicht bei unseren Kinderdörfern in Hessen ankommen.

Bitte achten Sie deshalb bei Überweisungen, Daueraufträgen und Spendenformularen immer darauf, dass ausdrücklich der Name „Albert-Schweitzer-Kin-

derdorf Hessen e. V.“ angegeben ist. Nur so können Sie sicher sein, dass Ihre Unterstützung

direkt den Kindern und Jugendlichen hier in Wetzlar und Hanau zugutekommt. ■

Mehr Informationen und Möglichkeiten zur Unterstützung finden Sie auf www.ask-hessen.de. Gerne heißen wir Sie auch persönlich im Kinderdorf willkommen.

Unsere Kontaktdaten:
Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e.V.
Kinderdorf Wetzlar, Stoppelberger Hohl 92-98, Wetzlar,
Tel.: 06441 7805-37

ANZEIGE

Auch Kinder haben Anspruch auf einen Pflegegrad

Hat Ihr Kind gesundheitliche, körperliche, psychische oder seelische Einschränkungen wie beispielsweise AD(H)S, Trisomie, Monitorüberwachung, BPD, schwere Depressionen...? Kinder, die durch körperliche oder geistige Einschränkungen oder Besonderheiten einen erhöhten Pflegeaufwand haben, haben genau wie Erwachsene einen Anspruch auf einen Pflegegrad und damit auf zahlreiche entlastende Möglichkeiten, Sachleistungen und evtl. Pflegegeld.

Eltern, die diese Pflege stemmen müssen, haben die Möglichkeit,

sich helfen zu lassen, beispielsweise durch einen Babysitter, bezahlt durch die Pflegekasse.

Wie können Eltern unterstützt und entlastet werden?

Unterstützung für Eltern eines Kindes mit bestehendem Pflegegrad bedeutet: Hilfe im Haushalt in Form einer Haushaltskraft oder Babysitter (bis zu 131 Euro im Monat abrechenbar) sowie 42 Euro im Monat für Verbrauchsmaterialien wie Desinfektionsmittel, Mundschutz, Handschuhe, Nässeschutz etc. Ab Pflegegrad 2 werden zusätzlich zum Pflegegeld auch private

Babysitterkosten bis zu 3.539 Euro im Jahr sowie stationäre Pflege (zum Beispiel diverse Kur-einrichtungen) oder jährlich für den Babysitter übernommen.

Was bedeutet erhöhte Pflegebedürftigkeit?

Ein Kind, das aus körperlichen, geistigen oder auch seelischen Gründen eingeschränkt ist bei der Körperpflege, Bewältigung von Aktivitäten im Alltag oder beispielsweise in der Mobilität hat einen erhöhten Mehrbedarf in der Pflege. Eltern von Kindern mit erhöhtem Pflegebedarf brauchen Auszeiten, um Kraft tanken



Laura-Marie Weber
Geschäftsführende
Gesellschafterin
Pflegeberatung Deutschland
Wetzlar

zu können. Diese Möglichkeiten sind mit Pflegegrad gegeben – lassen Sie sich dazu am besten beraten!

Es gibt gesetzliche und private Beratungsstellen, die Sie als Eltern beraten. Das Erstgespräch sollte dabei grundsätzlich kostenlos sein!

Professionelle Beratungsstellen unterstützen Sie nicht nur beim Antrag auf einen Pflegegrad, sie koordinieren sämtliche Unterstützungsmöglichkeiten und sind langfristig Ihr Ansprechpartner. ■



Gratis Erstberatung

Mit diesem Coupon oder dem
Stichwort „Gesundheitskompass“
eine Gratis Erstberatung erhalten

Jetzt Termin vereinbaren
Tel: 06441 963 788
Mail: info@pflegeberaterin.de

„Kindes- und Jugendwohlgefährdung“ - ein trauriges Dauerthema unserer „Wohlstandsgesellschaft“

Dringliche Aufmerksamkeit sowie schnelles und konkret sozialpolitisch verantwortliches Handeln aller Entscheidungsträger zum Thema „Kindes-Jugendwohl“ ist schon lange überfällig. In vielen Bereichen gilt es satzsam bekannte Defizite zu beseitigen und damit unserer jungen Generation in einem zunehmend verwirrenden Umfeld eine gute und sichere Zukunft in einer empathisch toleranten Gesellschaft zu garantieren.

Mit diesem Anliegen hat der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) auf seiner Delegiertenversammlung 2024 einen „Pakt für Kindergesundheit“ mit den Krankenkassen und der Sozialpolitik in Bund und Ländern geschlossen. Prävention muss verstärkt, die medizinische Versorgung verbessert und die betroffene Jugend wesentlich aktiver eingebunden werden. Dieses bisher einmalige Projekt wird bundesweit mit wachsendem Interesse aufgenommen – (vorbildlich in Bayern).

Gesundheitsprävention – aktuelle Beispiele

Hitzeschutz ist für alle Altersgruppen angesichts der Klima-Erderwärmung ein solches Präventionsthema. Besonders betroffen bei Temperaturen über 25 Grad - wie in der diesjährigen Hitzeperiode mit Spitzen bis 39 Grad/C so auch in jedem Süden-gar Tropenurlaub. Dies zeigen alarmierende Studien als konkrete Lebensgefahr für Neugeborene und Säuglinge. Durch intensives Sonnenbaden über 30 Grad stieg das Risiko behandlungsbedürftiger Hitzeschäden ins **9-fache!** Sonnenstich mit hochrotem Kopf und Hautrötung, Atemstörung - insbesondere bei Allergikern - sowie Krämpfe, Erschöpfungs-

zustand mit Müdigkeit, Kreislauf- und Schlafstörungen bedurften oft einer Notfall- gar Krankenhausbehandlung.

Für einen sicheren Hitzeschutz ist eine **frühzeitige, kindgerechte Information durch Eltern, Kita und Schule** unverzichtbar: kühle, schattige Orte aufsuchen, entsprechende luftige Kleidung samt Sonnenhut, viel trinken, keine übermäßige körperliche Belastung, Wohn- und Schulräume kühl halten, Sonnenbad mit direkter Bestrahlung grundsätzlich vermeiden, prophylaktisch reichlich Sonnenschutzlotion mit Mindestlichtschutzfaktor 50 wiederholt auftragen, Ablaufdatum beachten – Vorjahresprodukte meist schutzlos!). Mangelnde Aufsicht seien es Eltern, Freunde oder offizielles Personal führt immer wieder zu schweren Notfällen auch mit tödlichem Ausgang.

Impfschutz – vollständig?

Wichtiger denn je - gerade in Zeiten, in denen viel und in frühem Alter weltweit gereist wird. Antiimpfkampagnen zeugen von verantwortungsloser Ignoranz. Alle von der STIKO (Ständige Impfkommission beim Gesundheitsministerium) zugelassenen Impfstoffe schützen – dank großer medizinischer Fortschritte im Kampf gegen viele teils schwere, gar tödlich verlaufende Infektionskrankheiten (u.a. Tetanus, Malaria, Typhus).

In Deutschland beginnt die Impfmedizin für den Säugling in einem lange bewährt und ständig aktualisierten Vorsorgeprogramm mit der **U3** (4.-5. Lebenswoche) begleitet durch eine intensive Aufklärung durch den betreuenden Arzt, Informationen im Impf- und Gelbem Vorsorgeheft bis in die Pubertät zur **J-2**. Die Grundimmunisierung: Tetanus, Diph-

therie, Keuchhusten, Hämophilus Influenza (Hib), Polio, Hepatitis B, Pneumokokken, Meningokokken B+C,- im 11. Monat wird ergänzt durch Masern, Mumps, Röteln und Windpocken. „Impfmüdigkeit“ führt immer wieder zu regionalen Ausbrüchen für längst ausgestorben geglaubte „Kinderkrankheiten“ samt Komplikationen. Aktuell zunehmend gemeldete zum Teil schwere Masernverläufe!

Im Impfpass werden **Auffrisch-impfungen** angemahnt - auch für Erwachsene! Zur vollständigen **Impfprophylaxe** gehört für Mädchen und Jungen die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs (Humanes Papilloma Virus) zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr. Die Durchimpfungsrate mit 55% der 15jährigen Mädchen und 34% der Jungen ist leicht steigend aber noch deutlich zu niedrig!

Auch meldepflichtiger Keuchhusten tritt wieder vermehrt auf: 2024 über 20.000 Fälle mit Lebensgefahr für Neugeborene bei 81% ungeimpfter Mütter. Keuchhustenauffrischimpfung vor/in der Schwangerschaft ist empfohlen! Die seit Jahrzehnten weltweit bewährte jährliche **Grippeimp-**



Dr. Josef Geisz

Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

fung wird in Deutschland sträflich vernachlässigt. Im Frühjahr bis in den Winter sind **Zecken** als Virusüberträger der **FSME-Meningitis** aktiv. Ein wirksamer Impfstoff (z.B. „Encepur“) wird in altersgerechter Dosierung bereits ab dem 1. Lebensjahr empfohlen – insbesondere in 180 bekannten Risikolandkreisen (STIKO) – in Deutschland bei steigenden Fallzahlen.

„**Rotarix**“ als Schluckimpfung schützt Säuglinge/Frühgeborene vor Rotavirus Darminfektion. Gegen Herpes Zoster ist bei

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)



**DIRK
HARDT**

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht

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

Mühlgasse 3
35745 Herborn

Erwachsenen als sehr schmerzhafte und langwierige Gürtelrose als Zweiterkrankung nach in der Kindheit „durchgemachten“ Windpocken, eine Folgeimpfung wirksam. Bei **Fernreisen** sollte sich jeder individuell über mögliche und regional oft **obligatorische** Impfungen frühzeitig informieren z.B. Malaria, Polio, Gelbfieber, Tetanus bei ihrem betreuenden Arzt, Ärztin oder Apotheker.

Allergien und Unverträglichkeiten – nehmen bereits im Kindes- und Jugendalter nach neuesten Studien weltweit seit Jahren dramatisch zu: rund 40 % zeigten bereits Vorstufen einer allergischen Erkrankung wie Nahrungs- oder Arzneimittelunverträglichkeit, Neurodermitis, Asthma bronchiale, Heuschnupfen oder eine Insektengiftallerg

gie als häufigste Ursache einer lebensbedrohlichen Anaphylaxie. Pädiater fordern eine frühe Aufklärung der Bevölkerung sowie ein Allergiescreening als Primärprävention, um Risikokinder bei familiärer Erbanlage möglichst früh erkennen, beraten und behandeln zu können.

Suchtverhalten im frühen Lebensalter stellt ein vielfältiges Gesundheitsrisiko und schier unaufhaltsam trauriges Kapitel einer nicht selten hilflosen, inkonsequenten sozialpädagogischen Erziehungspolitik der Erwachsenen in einer Überflussesgesellschaft dar. Dabei geht es um sogenannte „**Alltagsdrogen**“ wie **Alkohol** in unzähligen Varianten und Anlässen, **Energie-Drinks**, **Nikotin** als Zigarette, E-Zigarette (Vapor), Tabakschnupfen, **Cannabis-**

konsum, **Kokain** bis **Heroin** im Rahmen von gesellschaftlicher Gruppenakzeptanz und -Stimulation samt eigenem Selbstbewusstsein, das sich ja noch entwickeln muss und von ungezählten Verlockungen leicht beeinflussbar ist – da von allgegenwärtigen Risiken und Gefahren von Gebrauch und Missbrauch wenig bis keinerlei eigene Erfahrungen hat.

In den letzten Jahren ist in der Sozialwissenschaft der unkontrollierte Umgang mit **KI = Künstliche Intelligenz** als „neue Suchtdroge“ für Kleinst- und Kindergartenkinder Schüler und Studenten selbst für „gestandene“ Erwachsene zu einem Problem geworden. KI ist ein noch nicht erfasster Gewinn in der Technik, mannigfaltig in seiner Anwendung und nicht mehr wegzudenken.

Gefahren bestehen durch unkontrollierte Berieselung und oft kritiklos zeitraubende Suche nach Befriedigung durch jederzeit verfügbares Handy, Fernseher, Computer, Tiktok Programm als „Bibel für Alles und Jeden“, sind mittlerweile beängstigend häufige Ursache langwieriger, psychosomatischer oft langwierig behandlungsbedürftiger Verhaltensstörungen: Isolation, Ängste, Aggression, Schulphobie Konzentrationsstörungen, ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), Schulversagen – es fehlen Schulpsychologen und Kinderpsychologen/pädiater!

Benutzungszeiten von KI müssen altersgemäß regelhaft vereinbart, kontrolliert befolgt = konsequent durchgesetzt werden. Hier sind Eltern, Kitapersonal, Pädagogen aller Art bei Jugendlichen auch Juristen - u.a.

wegen „Cat Calling“, Cyberflashing, Grooming, Pornographie (sexuelle Anmache) oder Mobbing als cyberkriminelle Vergehen zu ahnden, gefordert. Diese **verantwortungsvolle Beratungs- und Aufklärungsarbeit** steht im Vordergrund einer empathisch sachlichen Aufklärung über die jeweilige Droge und deren potentielle Gefahren. Alle zuständigen Politiker sind dringend gefordert sowohl für die personelle Aufrüstung der Pädagogen wie auch für die Bereitstellung der notwendigen Gebäude/Räume incl. Toiletten und Ruheoasen zu sorgen.

Ein motivierend anregender Zustand regt zur Teilnahme an bisher zu oft vernachlässigten **Bewegungs- und Wohlfühlangeboten** durch altersgerechte Spielplätze, Freizeit und Ruhezonen, Schwimm- und Turnhallen samt entsprechend stimulierendem Übungsmaterial. Wünschenswert wäre auch ein freier Zutritt außerhalb der Regelschulzeit.

Zur Förderung von Bewegung und gemeinsamen Aktivitäten sollten lokale Sport- und andere Vereine z.B. für Musik oder andere Hobbies aktiv angesprochen werden. Das wäre ein praktikabler – auch ethisch wertvoller - Baustein zur Suchtprävention und psychomotorischer Anregung sowie sozial mentaler Stärkung aller Kinder und Jugendlichen – ob klein oder groß, ungeachtet ihrer Herkunft und aktueller Familiensituation.

„Jedes Kind hat das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit“ (Artikel 24 der UN-Menschenrechtskonvention – von Deutschland 1992 ratifiziert) ■



<p>TAUNUS APOTHEKE AM STOPPELBERG</p> <p>Volpertshäuser Straße 12 35578 Wetzlar Telefon 08441 71115</p> <p>Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 18.30 Uhr Samstag 8.00 bis 13.00 Uhr</p> <p>info@taunus-apotheke-wetzlar.de taunus-apotheke-wetzlar.de</p>	<p>ERNST LEITZ APOTHEKE</p> <p>Sportparkstraße 2 35578 Wetzlar Telefon 08441 6697101</p> <p>Mo. bis Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr Samstag 9.00 bis 12.00 Uhr</p> <p>info@ernst-leitz-apotheke.de ernst-leitz-apotheke.de</p>
---	--

Empfehlung zu weiterer Information:
www.kinderaerzte-im-netz.de
www.kindersicherheit.de / www.BZgA.de
 für Ärzte: www.riskid.de

Wehgetan? – (k)ein Pflaster drauf!

Das kennen wir alle: einen Moment nicht aufgepasst, die Füße blöd gesetzt, kurz geflogen – und das Knie aufgeschlagen. Wie gut, wenn dann jemand kommt und tröstet! Wie beruhigend, wenn es außerdem ein Pflaster gibt und man die grässliche Wunde nicht zu sehen braucht. Und wenn gleichzeitig alle anderen sehen: Hier ist etwas passiert! Und dann auch noch fragen und man selbst erzählen darf. Dann ... ja dann ist eine Verletzung doch gleich viel weniger schlimm!

Bilderbücher erzählen vom Wehtun, vom Pflaster und vom Schorf und nehmen dem Schmerz mit viel Humor den Schrecken!

Für die Allerkleinsten kommt „Benno Bibers Rettungskoffer“ in jeder Notlage wie gerufen! In Christine Kuglers großformatigem Pappbilderbuch möchte der freundliche Biber eigentlich nur eine Wanderung in den Bergen machen, aber immer wieder wird seine Tour unterbrochen: Ein Bär stürzt von einem Felsen, der Ziege fällt ein Stein auf den Kopf, der Hase fällt aufs Knie ... Benno hat für alle das Passende in seinem Notfallkoffer; die Tiere sind schnell getröstet.

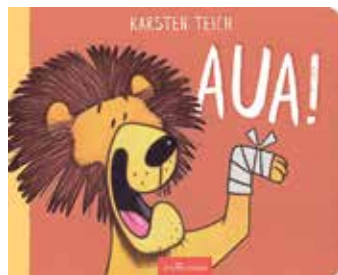


Christine Kugler: *Benno Bibers Rettungskoffer. Hat sich jemand wehgetan, kommt Benno mit dem Pflaster an.* Würzburg: Arena, 2025. 12 Seiten. 12,- €. Ab 2

Auch Kinder fühlen sich gut, wenn man ihnen dieses stabile, mit spannenden Schiebern, Spürillen und Klappen versehene Bil-

derbuch vorliest – und sie lernen dabei, wie gut es sein kann, ein Notfallset dabei zu haben!

„Aua!“ brüllt der Löwe und klagt laut, dass ihn die Maus getreten habe. Die huscht schnell davon – das war doch keine Absicht! Doch alle anderen Tiere eilen herbei und wissen alle am besten, was in einem solchen Fall zu tun ist: der Elefant pustet, der Tintenfisch umarmt, das Lama macht Spucke auf die Löwenpfote und die Spinne webt einen wunderbaren Verband. Aber das Klagegebrüll wird nicht weniger, der Löwe leidet unendlich und nichts will helfen. Erst als die Maus mit ihrem Arztköfferchen kommt, sich entschuldigt und ein Pflaster auf den Schwanz klebt – denn über den war sie gestolpert und da tut es eigentlich weh! –, ist alles wieder gut.



Karsten Teich (Text & Illustration): *Aua!* München: arsEdition, 2024. 32 Seiten. 12,- €. Ab 2.

Karsten Teichs Pappbilderbuch eignet sich wunderbar zum theatralischen Vorlesen und bringt dabei Kleine und Große zum Kichern – an wehe Pfoten denkt man da nicht lange! Wunderbares Buch!

Viel Aufmerksamkeit erfährt auch das Kind in Emma AdBäges Bilderbuch „Die schönste Wunde“. Nach dem Sturz von der Tischtennisplatte eilen alle, aber auch wirklich alle (!) herbei, um sich das blutende Knie anzusehen. Die Verletzung ist die größte Sensation seit langem, und das Kind freut sich sehr, als es ein riesengroßes

Pflaster aufs Knie bekommt und die Wunde fortan alle Themen im Unterricht beherrscht. Wir erleben staunend mit, wie das Kind von seinen Freunden nicht nur getragen wird, sondern dass sie auch seine Stifte anspitzen (obwohl man dafür ja nun wirklich kein Knie braucht!), und wir verfolgen fasziniert, wie das Pflaster irgendwann weicht und nun die Kruste auf dem Knie zur großen Sensation gerät.

Aber – ach! – die schönste Wunde verheilt allmählich, die Kruste wird kleiner und löst sich ausgerechnet im Schwimmunterricht ganz vom Knie, um braun und leise auf den Grund des Beckens zu trudeln ... Nach einem Moment der Bestürzung



Maren Bonacker

Lese- u. Literaturpädagogin
Phantastische Bibliothek
Wetzlar

► weiter lesen auf nächster Seite

**RHEUMAZENTRUM
MITTELHESSEN**

Führende Experten in der Rheumatologie

**Ganzheitliche Therapien für
mehr Lebensqualität im Alltag**

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

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

Rheumazentrum Mittelhessen

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

www.rheumazentrum-mittelhessen.de



© first-art.de

Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen.



Emma AdBåge (Text & Illustration): Die schönste Wunde. Aus dem Schwedischen von Friederike Buchinger. Weinheim: Beltz & Gelberg, 2024. 28 Seiten. 14,- €. Ab 4.

merkt das Kind, dass das Leben weitergeht, auch ohne Wunde, ohne Pflaster, ohne Kruste – dafür mit einer wunderbar hellrosa Narbe!

Emma AdBåges Humor passt perfekt zu ihren herrlich schrägen Bildern, aus denen das Rot der Wunde so schön dramatisch herausleuchtet. Großartig!

Auch das rothaarige Mädchen in Beatrice Alemagnas Bilderbuch „Mein Sommer mit Pepper“ schlägt sich das Knie

auf und bekommt einen dicken Schorf auf der Wunde. So riesig ist er, dass sie ihm einen Namen gibt. Und weil er so lange auf ihrem Knie klebt, fängt sie irgendwann an, sich mit ihm zu unterhalten ... Pepper begleitet das Mädchen durch den ganzen Sommer, bevor er irgendwann kleiner wird und abfällt. Für einen kurzen Moment tut diese Trennung weh; Pepper ist fast so etwas wie ein guter Freund geworden. Aber gleichzeitig ist die Erinnerung daran, wie das



Beatrice Alemagna (Text & Illustration): Der Sommer mit Pepper. Übersetzt von Maria Höck. Stuttgart: Aladin, 2025. 48 Seiten. 16,- €. Ab 4.

Mädchen ihn bekam und dabei „weinte wie ein Baby“ auch ein Zeichen dafür, dass es größer und erwachsener geworden ist in diesem Sommer.

Wem lustige Bilderbücher über Wunden und das Verheilen nicht reichen, der wird in Johannes Vogts und Felicitas Horstschäfers Kinderbuch „Aua! Ein Buch über den Körper, Verletzungen und Gesundwerden“ Antworten auf viele Fragen finden: es geht um verschiedene Arten von Wunden, Knochenbrüche, Verstauchungen und unerwarteten Zahnverlust!

In vielen kleinen, gut zu lesenden Textfeldern wird erzählt, was bei einer Verletzung passiert, was man tun kann, um sofort zu helfen und in welchen Etappen es hinterher zur Heilung kommt. Ob Sonnenbrand, Gehirnerschütterung oder



Johannes Vogt und Felicitas Horstschäfer: Aua! Ein Buch über den Körper, Verletzungen und Gesundwerden. Weinheim, Basel: Beltz&Gelberg, 2022. 80 Seiten. 14,- €. Ab 6.

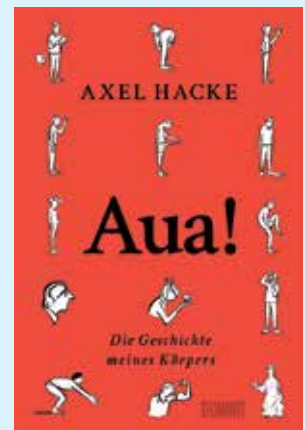
blaues Auge – jede schmerzhafteste kleine Katastrophe wird in comicartigen Zeichnungen eingefangen und anschaulich erklärt - ein tolles Buch für kleine Nachwuchsärzte und solche, die es werden wollen! ■

„Aua!“ ist auch der Titel des umwerfenden kleinen BÜCHLEINS aus der Feder von Starautor und Kolumnist Axel Hacke, der damit zeigt, dass nicht nur Kinder den Trost aus Büchern brauchen, sondern auch Erwachsene.

Unter dem Untertitel „Die Geschichte meines Körpers“ geht er kapitelweise seine diversen Extremitäten durch und berichtet neben sehr groß verarzteten Schnittwunden im Zeigefinger und gezogenen Zähnen auch vom Rippenbruch beim Meditieren, von Tinnitus und Knorpelschäden und diversen anderen Wehwehchen.

Wie herrlich können wir uns wiederfinden bei all den kleineren und größeren Malheurs und Blessuren, und spätestens wenn er treuherzig von seinen Gedächtnisproblemen und der galoppierend auftretenden Namensvergess-

lichkeit berichtet, brauchen wir Taschentücher für unsere Lachtränen. Es klingt aber immer auch ein bisschen Wehmut durch, denn Krankheit kann auch Tod bedeuten – so ist „Aua!“ insgesamt ein sehr authentisches, für uns alle passendes kleines Buch, heiter, rührend und ganz und gar lesenswert!



Axel Hacke: Aua! Die Geschichte meines Körpers. Köln: Dumont, 2024. 222 Seiten. 20,- €.

Erlebnis Altstadt

1 Std. FREI

PARKEN IN ALTSTADTNÄHE:

- P Neues Rathaus**
- P Haarplatz**
- P Avignon-Anlage**
- P Lahninsel**
- P Zwack'sche Lahninsel / Hausertor**

Gemeinsam für die gute Sache: Besondere Aktion für Blutspender

Das Jahr 2025 stand für ein außergewöhnliches Projekt. Unter der Federführung der Phantastischen Bibliothek Wetzlar und unserer redaktionellen Mitarbeiterin Maren Bonacker fanden durch die Aktion „Blut tut gut!“ zahlreiche Workshops für Kinder, Ausstellungen, Lesungen und eine lange Lesenacht der Vampire statt, um darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig es ist, Blut zu spenden.

Jeden Tag werden allein in Deutschland 15.000 Blutspenden benötigt, um den Bedarf in der Akuthilfe bei Unfällen, in der Krebstherapie, bei geplanten Operationen und Immunkrankheiten zu decken. Nicht selten

rettet eine Blutspende dabei Leben, denn trotz aller wissenschaftlichen Erkenntnisse ist es nicht möglich, Blut künstlich herzustellen oder zu ersetzen.

(Quelle: https://www.drk-blutspende.de/warum_blut_spenden_beim_drk).

Besonders junge Menschen werden aufgefordert, Blut zu spenden. Mit dem kulturellen Projekt „Blut tut gut“, das vom Kulturfonds der Städte Gießen und Wetzlar gefördert wurde, wollen die Phantastische Bibliothek Wetzlar und die Kunstkooperation Gießen den Blutbedarf sichtbar machen und werben bei allen in diesem Zusammenhang veranstalteten Aktionen dafür, Blut zu spenden.

Der DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen unterstützt diese Aktion. Jeder Spender, der am 1.12. in der Stadthalle Wetzlar spenden kommt, erhält als Dankeschön einen Gutschein für einen kostenfreien Besuch einer Veran-

staltung in der Phantastischen Bibliothek. Termine können ganz leicht online gebucht werden: www.blutspende.de/termine.

Hier finden auch alle potenziellen Spender Infos rund um das Thema Blutspende. ■

Herzliche Einladung zur „Langen Lesenacht der Vampire“

Am 31.10., ab 18.30 Uhr lädt die Phantastische Bibliothek Wetzlar (Turmstraße 20) im Rahmen des Projekts „Blut tut gut“ zu einer „Langen Lesenacht der Vampire“. Lokale Künstlerinnen und Künstler rezitieren klassische Texte, tragen eigene Texte vor und stellen Bilder aus. Auch einen kurzweiligen Vortrag wird es geben. Der Abend wird musikalisch gerahmt, blutrote Getränke werden gereicht. Wer als Vampir verkleidet kommt, zahlt keinen Eintritt. Informationen unter www.phantastik.eu

ANZEIGE

Unsere Philosophie für Ihren gesunden Schlaf

Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist die Grundlage für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Darum ist es so entscheidend, dass alle Komponenten des Schlafsystems perfekt aufeinander abgestimmt sind. Der Einlegerahmen, die Matratze, das Nackenstützkissen und die Zudecke bilden gemeinsam eine wesentliche Einheit für optimalen Komfort.

Diese harmonische Kombination fördert nicht nur einen tiefen und erholsamen Schlaf, sondern trägt auch maßgeblich zur Gesundheit bei. Ein gut abgestimmtes Schlafsystem kann Rückenbeschwerden lindern, die Körperhaltung verbessern und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich vorbeugen.

Entscheidend ist dabei, den Körper an den richtigen Punkten zu unterstützen bzw. zu entlasten,

ohne die natürlichen Bewegungen des Schlafenden einzuschränken, und für ein wohlthuendes Schlafklima zu sorgen.

Wir können für Sie die Bestandteile für das ideale Schlafsystem zusammenstellen. Sie resultieren auf den Rückmeldungen unserer

Kunden und der eigenen langjährigen Verkaufserfahrung.

Ihr Möbel-Schmidt-Team ■



Entspannt schlafen - bequem aufstehen

Wir benötigen im fortgeschrittenen Alter eine Matratze, die die Nacht erholsamer und den Start in den Tag leichter macht – eben eine Matratze, die speziell auf Lebenserfahrung abgestimmt ist. In Kombination mit einem motorisch verstellbaren Lattenrost ein willkommenes Maß an Komfort. Per Knopfdruck bringen Sie Ihren Kopf und Rücken in eine bequeme Lese- oder Fernsehposition und kehren zum Schlafen wieder in die Horizontale zurück.



35576 Wetzlar | Hintergasse 13 | 06441 42071 | schmidt-wetzlar.de
Eigene Parkplätze am Haus | Aufzug | Rollstuhlgerecht



Unser Schlafexperte berät Sie - gerne auch bei Ihnen vor Ort

Dein Raum zum Reden

Haben Sie jemanden, der Ihnen wirklich zuhört?

In schwierigen Zeiten versucht man oft mit Kollegen, Freunden oder dem Partner über Probleme zu sprechen. Doch statt zuzuhören und die Sorgen wahr- und ernst zu nehmen, werden sie häufig nur bewertet, kleingeredet oder im schlimmsten Fall ignoriert. Selten nimmt sich jemand Zeit, hört wirklich zu und gibt damit die Unterstützung, die in diesem Moment nötig ist.

Durch die Ausbildung zum MHFA (Mental Health First Aider – Erste Hilfe bei seelischen Problemen im beruflichen Umfeld) und zur Mediatorin habe ich mich besonders für das empathische Zuhören und objektive Spiegeln von Gefühlen qualifiziert. Seit vielen Jahren praktiziere ich dies firmenintern bereits erfolgreich.



In diesen Gesprächen zählt nicht „funktionieren“, sondern Gedanken und Gefühle in einem geschützten Raum zuzulassen.

Nun gehe ich den Schritt in die Selbständigkeit. Nicht nur im beruflichen Umfeld ist das empathische Zuhören in heutigen Zeiten selten geworden. Jeder hat hin und wieder Sorgen oder Probleme, bei denen Unterstützung notwendig ist. Dafür braucht es aber oftmals kein Coaching oder keine Therapie, sondern nur einen aufmerksamen, objektiven Gesprächspartner.

Wen möchte ich ansprechen?

Jeder kann den „Raum zum Reden“ aufsuchen – ob es um eine Lebenskrise geht, den täglichen Alltag oder man einfach nur mal so jemanden als Gesprächspartner haben möchte. Sehr willkommen sind Angehörige von Familienmitgliedern mit einer Autismuspektrumsstörung – hier bringe ich viel Erfahrung mit.



Katharina Blaha
Mediatorin und MHFA
Wetzlar

Aber auch Firmeninhaber oder Personalverantwortliche, denen das mentale Wohl ihrer Mitarbeiter wichtig ist, möchte ich ansprechen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Gespräche mit einem MHFA zur Erhöhung der Motivation, zur Lösung von Konflikten und damit zur Reduzierung von Ausfallzeiten beitragen. Falls gewünscht, besteht die Möglichkeit, Sitzungen mit dem liebevollen, ausgebildeten Begleithund Bruno durchzuführen.

Ich möchte noch hinzufügen, dass „Der Raum zum Reden“ bei seelischen Krankheiten eine professionelle Therapie nicht ersetzen kann.

Da es aus meiner Erfahrung meist nur eine begrenzte Anzahl an Gesprächen braucht, um eine Lösung oder mehr innere Ruhe zu finden, kann ich oftmals kurzfristige Termine anbieten. ■

Jeder Mensch ist es wert, dass man ihm wirklich zuhört – ich bin für Sie da! Weitere Informationen finden Sie unter www.dein-raum-zum-reden.de



DEIN RAUM ZUM REDEN

Keine langen Wartezeiten, Termine sind meist kurzfristig zu bekommen

ICH HÖRE IHNEN ZU, WENN SIE:

- Über eine Lebenskrise im geschützten Raum reden möchten
- Eine Situation für sich klären möchten und einen objektiven, aber empathischen Gesprächspartner suchen
- Alleine sind - und darüber reden wollen
- Sich mit jemandem, der viel Erfahrung damit hat, über das Zusammenleben mit Menschen mit einer Autismuspektrumsstörung austauschen möchten
- Aufgrund besonderer Umstände nicht zu mir kommen können, sondern ein online-Gespräche führen möchten

Sprechen Sie Ihre Sorgen aus, lassen Sie sie damit los und finden damit zu innerer Ruhe.

Ich biete zudem Unterstützung für Firmen, die sich um die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeiter sorgen (Mental Health First Aid).

Ab 80 EUR pro Sitzung.

Katharina Blaha | Mediatorin und MHFA | Wetzlar
Tel./WhatsApp: 0176 53790382 | www.dein-raum-zum-reden.de

Hausnotruf bietet Sicherheit und persönliche Betreuung

Expertenrat für mehr Sicherheit im Alltag

Im Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen fühlen sich viele Menschen unsicher und wünschen sich Hilfe und Beratung zu gesundheitlichen und praktischen Fragen. Die Johanniter-Hausnotrufzentrale erfüllt vielfältige Aufgaben, die das Leben erleichtern – sowohl für direkte Nutzerinnen und Nutzer als auch für die Angehörigen.

Die Mitarbeitenden der Hausnotrufzentrale koordinieren alle Unterstützungsleistungen und bewerten die Situation bei jedem Anruf sorgfältig, um schnell die passende Hilfe zu organisieren.

Hausnotruf-Expertin Angelika Rühl von den Johannitern im Regionalverband Mittelhessen erläutert, wie die persönliche Betreuung die eigene Sicherheit verbessert. „Oft ist erst ein Notfall wie ein Sturz der Anlass, um über einen Hausnotruf nachzudenken. Dabei unterstützt die empathische und persönliche

Betreuung unserer Mitarbeitenden, dass es möglichst nicht dazu kommt.“

Leichtes Unwohlsein oder Schwächegefühl

„Sie fühlen sich plötzlich schwach oder schwindelig? Mit einem Knopfdruck sind Sie sofort mit der Hausnotrufzentrale verbunden, wo Ihre Situation kompetent eingeschätzt wird.“

Hilfe beim Aufstehen nach einem Sturz

„Nach einem Sturz ohne sichtbare Verletzungen können Sie die Hausnotrufzentrale alarmieren. Der Einsatzdienst hilft Ihnen vor Ort freundlich und sicher wieder auf die Beine.“

Unsicherheit über Gesundheitszustand

„Sie verspüren ein ungewohntes Ziehen in der Brust oder Unwohlsein und wissen nicht, wie ernst

es ist? Unsere Hausnotrufzentrale berät Sie auf empathische Weise und organisiert bei Bedarf weitere Hilfe.“

Hilfe unterwegs

„Sie befinden sich außerhalb Ihres Zuhauses und verspüren plötzliche Schwäche? Die Hausnotrufzentrale lokalisiert Sie über GPS und organisiert Unterstützung.“

Angelika Rühl rät: „Vom 15. September bis zum 31. Oktober 2025 besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich mit dem Gerät vertraut zu machen und die Vorteile des Systems zu erleben.“

Sicherheit für zuhause und unterwegs: Kompletter Service für individuelle Hilfestellung

Im Ernstfall bietet der Johanniter-Hausnotruf schnelle und professionelle Hilfe durch eine umfassende Infrastruktur mit rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentralen und geschultem Fachpersonal.

Die leicht bedienbaren Geräte entsprechen den aktuellen medizinischen Standards, zeichnen sich durch eine robuste Funktionsweise aus und erfüllen somit den Wunsch der Kundinnen und Kunden, sich sowohl im eigenen Zuhause als auch unterwegs sicher aufgehoben zu fühlen. ■

Weitere Informationen gibt es unter der Servicenummer 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder unter www.johanniter.de/hausnotruf

ATOS ORTHOPÄDISCHE KLINIK BRAUNFELS

Exzellent präziser Gelenkersatz: Robotergestützte Knieendoprothetik

- Schnellerer Heilungsverlauf durch minimalinvasive Technik
- Über 500 erfolgreiche Knieoperationen
- Vorreiter mit ROSA® in Hessen
- Anerkanntes ROSA® Ausbildungszentrum



Jetzt Roboter-Sprechstunde einfach und schnell online über Doctolib buchen.



vhs Volkshochschule Lahn-Dill




VHS macht gesünder.

www.vhs-lahn-dill.de

VHS Lahn-Dill • Bahnhofstraße 10 • 35683 Dillenburg



Erste-Hilfe rettet Leben - jetzt Kurs bei den Maltesern besuchen!

Ein Notfall kommt immer plötzlich – sei es im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz oder zu Hause. In solchen Momenten zählt jede Sekunde. Umso wichtiger ist es, vorbereitet zu sein und die richtigen Handgriffe zu kennen. Erste-Hilfe-Kurse vermitteln genau dieses Wissen und machen aus Laien echte Lebensretter.

Die Malteser Lahn-Dill bieten regelmäßig praxisnahe Erste-Hilfe-Kurse an. Unter Anleitung erfahrener Ausbilder lernen die Teilnehmenden, wie sie im Ernstfall schnell und sicher handeln

können – von der stabilen Seitenlage bis zur Herz-Lungen-Wiederbelebung mit Einsatz eines Defibrillators.

„Viele Menschen sind unsicher, ob sie im Notfall das Richtige tun würden. Nach unserem Kurs fühlen sie sich sicherer und trauen sich, Verantwortung zu übernehmen“, berichtet Boris Falkenberg, Kreis- und Stadtbbeauftragter der Malteser Lahn-Dill. Die Kurse sind von den Berufsgenossenschaften zertifiziert und können daher auch für Betriebserssthelfer sowie den Führerschein genutzt werden.



Bild (Lena Kirchner/Malteser): Durch regelmäßige Teilnahme an Erste-Hilfe-Kursen kann man sich optimal auf Notfallsituationen vorbereiten.

Eine Aufgabe mit Sinn: Erste-Hilfe-Ausbilder werden

Neben den Teilnehmenden profitieren auch diejenigen, die selbst Erste-Hilfe unterrichten. Denn die Tätigkeit als Erste-Hilfe-Ausbilder ist weit mehr als nur ein Nebenjob: Sie ist eine echte Berufung.

Wer sich dafür entscheidet, gibt nicht nur Wissen weiter, sondern schenkt Menschen Sicherheit – und trägt unmittelbar dazu bei, dass Leben gerettet werden können.

Die Malteser Lahn-Dill bieten Interessierten eine fundierte und praxisorientierte Ausbildung zum Erste-Hilfe-Ausbilder an. Dabei werden medizinisches Grundlagenwissen, didaktische Fähigkeiten und moderne Unterrichtsmethoden vermittelt. So sind neue Ausbilderinnen und Ausbilder bestens vorbereitet, um Kurse eigenständig zu leiten und ihr Wissen an unterschied-

liche Zielgruppen weiterzugeben – vom Fahrschüler über betriebliche Ersthelfer bis hin zu Vereinen und sozialen Einrichtungen.

Die Tätigkeit bietet außerdem viel Flexibilität: Die Tätigkeit wird steuerfrei über die sogenannte Ehrenamtszuschale vergütet und eignet sich daher perfekt als Finanzspritze neben einem Hauptjob. Auch die Tage, an denen Kurse gegeben werden sollen, können flexibel gewählt werden. Dazu kommt die Gemeinschaft in einem motivierten Team, das sich gegenseitig unterstützt und in dem Wertschätzung großgeschrieben wird.

Verantwortung übernehmen – jetzt informieren

Ob als Teilnehmender oder als Ausbilder: Erste Hilfe zu erlernen und weiterzugeben, bedeutet, Verantwortung für Mitmenschen zu übernehmen. ■

Mehr Informationen zu den Kursen und zu Ausbildungsmöglichkeiten gibt es online unter: www.malteser-wetzlar.de/kurs

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

MOBBING

Es kann überall entstehen

Heute möchte ich den sogenannten „Mobber/die Mobberin“ unter die Lupe nehmen. (Im folgenden Mobber genannt). Manchmal hilft eine Erklärung, wieso jemand als Mobber auftritt und kann einem helfen besser mit Mobbing umzugehen. Was sind die Motive? Ihre Rechtfertigung vor sich selbst? Wodurch wird es möglich und unterstützt?

Wie beschreibt die KI oben genannte Mobber? „...Mobber sind Menschen, die andere Menschen über einen längeren Zeitraum hinweg gezielt schikanieren, erniedrigen oder sozial ausgrenzen, um Macht auszuüben und sich überlegen zu fühlen...“

Mobbing umfasst 3 Elemente

1. Es muss wiederholt auftreten
2. Vorsätzlich sein
3. Ein Machtungleichgewicht beinhalten

Dies ist eine klare Definition. Mobber drängen gerne Menschen in eine unterlegene Position um ihre eigene Unsicherheit und ihr mangelndes Selbstbewusstsein auszugleichen. Sie brauchen einen Sündenbock für ihre eigenen Probleme. Der Mobber fühlt sich gestört oder gar von einem Menschen bedroht. (Interessant, nicht wahr?)

Der Mobber (auch ein Mensch) wird unfair und sucht nach dem wunden Punkt dieses Menschen und benutzt diesen, um ihn zu schwächen oder Schlimmeres anzutun. Der Auslöser kann vielfältig sein: Aussehen, Herkunft, Kleidung, bestimmte Hobbys, Neid, Frustration, Langeweile, etc... dienen ihm als Rechtfertigung seiner Mobbingambitionen.

Es mangelt ihm, zum Beispiel, an Toleranz und konstruktiver Konfliktlösung und eigenem echten Selbstbewusstsein. Er möchte seine Verletzungen an andere weitergeben. Die Ursachen dafür sind vielfältig und sprengen hier den Rahmen des Artikels.

Mobber denken oft, dass wenn sie selbst der Mobber sind, können sie sich auch selbst vor dem Mobbing schützen. Also, Mobbing als Abwehrmechanismus.

Welchen Arten des Mobbings bedient er sich?

- Verbales Mobbing (Beleidigung, böser Spott...)
- Körperliches Mobbing (Schlagen, Schubsen...)
- Soziales Mobbing (Ausgrenzung, Ignorieren, zurückhalten wichtiger Informationen...)
- Cybermobbing (Mobbing über digitale Medien)
- Sexuelles Mobbing (Übergriffe, Kommentare...)

Diese Formen des Mobbings können auch in Kombination auftreten und können den gemobbten Menschen schwer beeinträchtigen.

Wieso ist das so?

Mobbing ist möglich, weil es zugelassen wird. Das Umfeld schaut weg, möchte selbst nicht gemobbt werden und greift nicht ein. Es sind Mitläufer und Zuschauer, die solche Aktionen möglich machen und den Mobber bestärken.

Wie könnte man sich wehren?

- Zeigen gleich zu Beginn deutlich Grenzen auf
- Suchen Sie Verbündete und Zeugen

- Führen Sie ein Mobbingtagebuch
- Suchen Sie die Aussprache
- Vermeiden Sie es allein zu sein

Der gemobbte Mensch trägt KEINE SCHULD an der Situation!

Mein Appell:

Wenn Sie bemerken, dass jemand, (Sie selbst?) dem Mobbing ausgeliefert ist/wird, sprechen sie es so früh als möglich an. Bevor es seine unheilvolle Kraft entfalten kann. ■

Freundlichst, U. Seiler-Puchmelter



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



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

Schenken und vererben mit warmer Hand – Macht das Sinn?

Rechtliche und steuerliche Vor- und Nachteile

Erst sterben, dann Erben. Das ist der zentrale Grundsatz, wenn es ums Vererben geht. Trotzdem stellt sich oft die Frage, ob es sinnvoll ist das eigene Vermögen bereits zu Lebzeiten ganz oder teilweise weiterzugeben. Das sog. „Schenken mit warmer Hand“ - also die Übertragung zu Lebzeiten - kann viele Vorteile haben, birgt aber auch Risiken.

Entscheidend sind die persönlichen Lebensumstände. Die vorweggenommene Erbfolge ist nicht immer sinnvoll oder notwendig. Welche Aspekte sind beim Für und Wider zu bedenken?

Für eine Übertragung zu Lebzeiten können viele **gute Gründe** sprechen.

Die Eltern können bei einer Schenkung z. B. genau festlegen, wer was bekommt und zu welchen Bedingungen.

Beispiel: Die Eltern übertragen einem Kind ihr Haus und behalten sich das Wohnrecht vor. So ist klar geregelt, dass das Kind bereits Eigentümer ist, die Eltern aber weiterhin lebenslang in der Immobilie wohnen dürfen.

Vermeidung von Erbstreitigkeiten: Durch lebzeitige Übertra-

gungen lässt sich die Nachfolge klar und transparent gestalten. **Beispiel:** Eltern mit zwei Kindern schenken jedem Kind zu Lebzeiten je eine Immobilie. Damit vermeiden sie Streit darüber, wer später welche Immobilie erbt.

Reduzierung von Pflichtteilsansprüchen: Lebzeitige Schenkungen können Pflichtteilsansprüche reduzieren. Zwar sind Schenkungen bei etwaigen Pflichtteilsergänzungsansprüchen zu berücksichtigen. Allerdings reduziert sich die Anrechnung nach den Regelungen des Gesetzes mit jedem Jahr seit der Schenkung um 10 %. Nach zehn Jahren fällt die Schenkung komplett heraus. So können Ansprüche von unliebsamen Pflichtteilsberechtigten reduziert werden, also z. B. Kindern, die auf die schiefe Bahn geraten sind oder zu denen kein Kontakt mehr besteht.

Beispiel: Ein Elternteil schenkt einem Kind 100.000 €. Stirbt er fünf Jahre später, müssen die anderen Kinder noch 50 % der Schenkung in die Pflichtteilsberechnung einbeziehen - also 50.000 €. **Aber Achtung:** Die Reduzierung der Ansprüche findet nicht statt, wenn sich die Schenker Rechte wie z. B. ein Wohnrecht oder Nießbrauch vorbehalten.

Ein großer Vorteil von Schenkungen zu Lebzeiten ist die **mehrfache Ausnutzung von steuerlichen Freibeträgen**. Jeder Angehörige hat einen persönlichen Freibetrag, der alle zehn Jahre erneut genutzt werden kann. Diese sehen derzeit wie folgt aus:

- Ehegatten: 500.000 €
- Kinder: 400.000 €
- Enkel: 200.000 €
- Weitere Verwandte: 20.000 €



Roland Horsten
Notar & Rechtsanwalt
Wetzlar

Beispiel: Ein Ehepaar hat ein Haus im Wert von 800.000 €. Bei einer Übertragung an ein Kind zu Lebzeiten, kann das Kind jeweils seinen Freibetrag von 400.000 € nutzen. Es fällt keine Schenkungssteuer.

Weiterer Vorteil ist, dass bei einer frühzeitigen Übertragung von Immobilien oder Unternehmensanteilen, künftige **Wertsteigerungen steuerfrei** sind. **Beispiel:** Ein Elternteil schenkt seinem Kind eine Immobilie im Wert von 400.000 €. Zehn Jahre später ist diese 600.000 wert. Ergebnis: die Wertsteigerung beim Kind bleibt steuerfrei.

Gestaffelte Schenkungen über mehrere Jahre können dazu beitragen, dass Vermögen nicht auf einmal übergeht und so keine hohen Steuersätze ausgelöst werden.

Zu bedenken ist allerdings:

Geschenkt ist geschenkt - Verlust der Verfügungsmacht: Nach der Schenkung gehört das Vermögen endgültig dem Beschenkten. Ohne klare Vorbehalte ist der Schenkende in seiner Handlungsfreiheit eingeschränkt. Das Vermögen ist weg.

ZAHNÄRZTEZENTRUM
Hüttenberg

IMPLANTOLOGIE
ENDODONTIE
PARODONTOLOGIE
KIEFERGELENKTHERAPIE
ALTERSZAHNHEILKUNDE
DENTAL HYGIENE
KINDERBEHANDLUNG

Wir sind für Sie da!

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

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

Beispiel: Die Eltern übertragen ihre Wohnimmobilie. Ein Verkauf und die Anschaffung z. B. einer Pflegeimmobilie ist durch die Eltern nicht mehr möglich.

Rückgriff durch den Sozialhilfeträger: Falls der Schenkende später pflegebedürftig wird und die Pflegekosten nicht selbst tragen kann, können verschenkte Vermögenswerte innerhalb von zehn Jahren zurückgefordert werden. Sind die zehn Jahre allerdings abgelaufen, ist das verschenkte Vermögen vor dem Zugriff des Staats gesichert.

In der Praxis finden sich häufig folgende Gestaltungen:

Immobilienübertragung mit Nießbrauch: Eltern übertragen das Haus auf die Kinder, sichern sich jedoch lebenslangen Nießbrauch. Vorteil: Steuerfreier Übergang innerhalb der Freibeträge, Eltern behalten Mieteinnahmen.

Immobilienübertragung mit Wohnrecht: Eltern übertragen das Haus auf die Kinder, sichern sich jedoch das lebenslange Wohnrecht. Vorteil: Steuerfreier Übergang innerhalb der Freibeträge, nach zehn Jahren kann das Sozialamt nicht mehr auf das Haus zugreifen, falls die Rente für die Pflege nicht ausreicht.

Gestaffelte Geldschenkungen: Großeltern übertragen ihrem Enkelkind alle zehn Jahre 200.000 €. So kann der Enkel über 30 Jahre hinweg 600.000 € steuerfrei erhalten.

Sicherheit durch Rückforderungsrechte: Oft werden im Schenkungsvertrag Rückforderungsklauseln vereinbart, etwa für den Fall, dass beim Beschenkten etwas schief geht, z. B. Insolvenz, der Beschenkte vor dem Schenkenden verstirbt oder der Beschenkte sich schei-

den lässt. Damit wird verhindert, dass das Vermögen ungewollt an Dritte fällt.

Zusammenfassung

Lebzeitige und frühzeitigen Vermögensübertragungen sind ein wirksames Instrument, um

Vermögen steueroptimiert und klar geregelt auf die nächste Generation zu übertragen. Es erlaubt die - mehrfache - Nutzung von Freibeträgen, vermeidet Erbstreitigkeiten und sichert die Familie ab. Gleichzeitig darf nicht übersehen werden, dass man nach der Schenkung nicht

mehr allein entscheiden kann. Das Vermögen ist weg.

Eine Schenkung sollte daher stets gut geplant und rechtlich wie steuerlich geprüft werden. Eine Beratung durch Notar und Steuerberater ist dringend zu empfehlen. ■



www.stadthalle-wetzlar.de



ERLEBEN.
TAGEN.
FEIERN.

OB EMPFANG, TAGUNG, MESSE ODER ABIBALL...
... FÜR JEDES EVENT DER RICHTIGE ANSPRECHPARTNER

- direkte Hotelanbindung
- verkehrsgünstig mit eigenem Parkhaus
- Restaurant mit regionalem Catering
- moderne Veranstaltungstechnik
- flexible und helle Raumaufteilung
- barrierefrei



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.

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.

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

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. ■

„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.

Malerwerkstätte MIGNON in Aßlar

Gesund Wohnen mit Kalk-Wohlfühlputzen

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



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



Seit über 30 Jahren Leun, Solms, Braunfels und Umgebung bestens versorgt – **apl** sagt DANKE



Qualität, Zuverlässigkeit und Menschlichkeit stehen bei uns an erster Stelle, denn seit über 30 Jahren sind wir ein verlässlicher Ansprechpartner rund um die Pflege im häuslichen Umfeld. Als ambulanter Pfl-

gedienst begleitet apl Menschen und ihre Angehörigen mit Herz, Kompetenz und Erfahrung durch verschiedenste Lebenssituationen – immer individuell, respektvoll und auf Augenhöhe.

Doch nicht nur zu Hause vor Ort, sondern auch über unsere Tagespflege „Schöne Zeit“ runden wir unser Versorgungsprogramm harmonisch und passgenau für Sie ab- überzeugen Sie sich selbst und sichern Sie sich jetzt einen Schnuppertag, ein Anruf genügt. Ob Infrarotkabine, Barfußpfad oder Hundebesuchsprogramm, wir sind mit Kreativität und Professionalität werktags von 08.30 Uhr - 16.30 Uhr für unsere Gäste da, fordern und fördern individuell und bereiten stets eine „Schöne Zeit“ für jeden Gast.



Timo Sattler
Geschäftsführer
apl, Leun

DANKE für Ihr Vertrauen

Ein besonderer Dank gilt unseren Kunden, sowie ihren Angehörigen für das entgegengebrachte Vertrauen – und natürlich unserem großartigen Pflege-Team, das Tag für Tag mit Einsatz und Empathie im Einsatz ist.

Wie und in welchem Umfang erfahren Sie bei uns. Der Vorteil für Pflegebedürftige über dieses Budget Leistungen zu beziehen ist, dass Sie im besten Fall sogar Pflegegeld sparen.

Nutzen Sie also noch in diesem Jahr die Möglichkeit voll-

Unsere Leistungen im Überblick:

- Ambulante Pflege (Grund- und Behandlungspflege)
- Versorgung im häuslichen Umfeld
- Individuelle Betreuungsleistungen vor Ort, Spaziergänge u.v.m.
- Fahrten in Begleitung zu Ärzten und Therapien
- Tagespflege – Struktur, Betreuung & soziale Kontakte in liebevoller Atmosphäre, mit dem Blick fürs Detail

Jetzt noch Budget bis zu 3.539,- € sichern

Verhinderungspflege sinnvoll nutzen

Die oben aufgeführten Leistungen können über die Verhinderungspflege genutzt werden.

umfänglich und professionell durch apl versorgt zu werden, wir finden gemeinsam mit Ihnen die perfekte Kombination aus Pflege, Betreuung und Entlastung. ■

Sie haben Fragen oder möchten mehr über unsere Leistungen erfahren? Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder informieren auch gerne per mail: info@apl-leun.de

Ihr kompetenter Gesundheitsberater

LIEBIG - APOTHEKE

Die Beraterapotheke am Ufer der Dill

Apotheker René Weigand
Hindenburgstraße 15, 35683 Dillenburg

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

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

P Kundenparkplätze am Ärztehaus

Hätten Sie's gewusst? Fertignahrungsmittel fördern Übergewicht

Ernährungsstudien sind wissenschaftlich ein schwieriges Terrain. Ihre Ergebnisse verleiten nicht selten zu voreiligen Schlüssen und sind nach kritischer Analyse oft nur wenig aussagekräftig. Eine Ausnahme findet sich in einer britischen Studie zu industriell verarbeiteten Fertigprodukten und deren Einfluss auf das Körpergewicht.



Die durchweg übergewichtigen Studienteilnehmer wurden in zwei Gruppen geteilt und bekamen über 16 Wochen kostenlos ihr Essen zugestellt. Sie durften so viel essen, wie sie wollten und sollten sich ansonsten wie immer verhalten. Den Teilnehmern wurde nicht verraten, worum es bei der Studie ging. Eine der Gruppen erhielt hochverarbeitete Nahrungsmittel, z.B. Fertiglasagne, die andere Gruppe möglichst wenig verarbeitete Speisen, z.B. hausgemachte Spaghetti Bolognese. In beiden Fällen waren die Mahlzeiten so zusammengestellt, dass sie den Empfehlungen der britischen Ernährungsrichtlinie entsprachen, den gleiche Kalorienmenge ent-

hielten und als gleichermaßen gesund und ausgewogen galten. Nach acht Wochen fand eine vierwöchige Pause statt. Dann wechselten die Gruppen zur Ernährung der jeweils anderen Gruppe für weitere acht Wochen.

Beide Gruppen verloren während der Studie an Gewicht. Doch im Ergebnis verloren die Teilnehmer in den Phasen mit nicht oder nur gering verarbeiteten Nahrungsmitteln im Durchschnitt doppelt so viel Gewicht, als in den Phasen mit den Fertigprodukten. Zudem

zeigte sich, dass die vermehrte Gewichtsabnahme vor allem das viszerale Fett betraf, also das Bauchfett, dem ein erhöhtes Gesundheitsrisiko zugeschrieben wird. Auch der Blutdruck und die Cholesterinwerte besserten sich in Phasen ohne Fertigprodukte. Als Gründe für die ungünstigere Gewichts-



Dr. Roger Agne
Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

wicklung durch Fertigprodukte vermuten die Forscher zugesetzte Aromen, Süßungsmittel und bestimmte Zuckerarten, die den Appetit und ein vermehrtes Essen fördern. Das sind naheliegende Vermutungen, die sich durch die Studie aber nicht belegen lassen. ■

Fazit: Wer Gewicht verlieren möchte, sollte zunächst wo immer möglich auf Fertignahrungsmittel verzichten. Es gibt viele Diäten, die wesentlich anstrengender und langfristig wenig erfolgversprechend sind.

Lassen Sie sich digital vermessen.

ORTHOPÄDIE GERSTER

Lahnstraße 28 - 35578 Wetzlar | 0 64 41 / 46 82 1 | www.orthopaedie-gerster.de

Beratung Service für Brillen Hörgeräte Kontaktlinsen Gehörschutz

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

Pflegende & dekorative Kosmetik

Leica-Camera ging nach Dalheim

Gemeinsam haben Helmut Friedrichs und seine Frau Anni nach der richtigen Lösung beim Preisrätsel in der Juli-Ausgabe des Gesundheitskompass gesucht und die richtige Lösung „Gartenstuhl“ gefunden, so wie knapp 1500 weitere Rätselfreunde, die zu über 99% die richtige Antwort wussten. Dank an dieser Stelle allen, die mitgemacht haben, danke auch für viele, sehr individuelle und schön gestaltete Karten, bei denen man die Liebe zum Detail bemerkt. Leider kann aber nur einer gewinnen.



in Wetzlar keine Unbekannten. Helmut Friedrichs war viele Jahre bei der Eintracht Wetzlar zu ihren Blütezeiten aktiv und war mit vielen anderen eine Instanz des früheren Hessenligisten.

Die Redaktion wünscht ihnen viel Freude mit der Camera, mit der sie schöne Schnapshots von ihren Kindern, Enkeln und Urenkeln machen können. Allen anderen, die diesmal nicht gewonnen haben, wünschen wir viel Glück beim Lösen des Oktober-Preisrätsels, bei dem es wieder eine Leica Camera zu gewinnen gibt. ■

Die Gewinner des Juli-Preisrätsels des Kompass, Helmut und Anni Friedrichs, konnten jetzt eine Leica Camera D-Lux entgegennehmen. Die beiden sind seit 66 Jahren verheiratet und erfreuen sich an ihren Kindern, Enkeln und Urenkeln. Sie sind im Übrigen

GESUNDHEITSKOMPASS *Mittelhessen*



IMPRESSUM
Nr. 4 / Oktober 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.



TECHNISCHE HOCHSCHULE MITTELHESSEN



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!



duales studium

+ 49 6441 2041 - 0

info@studiumplus.de

www.studiumplus.de

Barrierearm wohnen leichtgemacht




Seit vielen Jahren investiert die GEWOBAU nachhaltig in den barrierearmen Wohnungsbau. Dies zeigt sich eindrucksvoll an unseren Aufstockungsobjekten in Dalheim, Westend und am neuesten Sanierungsprojekt in der Nauborner Str. 118.

Ihre Vorteile im Überblick:

- Begehbbare Duschen mit minimaler Einstiegschwelle
- Aufzüge oder Liftanlagen
- Zentrale Lage mit kurzen Wegen
- Geräumige Balkonanlagen oder Dachterrassen
- Energieeffizient durch Sanierung der Gebäudehülle und moderne Heizsysteme wie Luftwärmepumpen oder Geothermieanlagen

Mit einer über 100-jährigen Erfahrung und einem Bestand von rd. 4.000 Wohnungen sind wir für Sie ein verlässlicher Partner, wenn es um Ihr neues Zuhause geht. Wir beraten Sie gern!





Baumeisterweg 17 - 35576 Wetzlar - www.gewobau-wetzlar.de - www.spbv-wetzlar.de

PREIS-RÄTSEL



Abb. ähnlich

Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist es wieder Herbst geworden und Sie halten die letzte Ausgabe des GesundheitsKompass des Jahres 2025 in Ihren Händen. Noch ist das Wetter mild genug für Aktivitäten im Freien. Nutzen Sie doch die Zeit und genießen Sie einen hoffentlich goldenen Oktober bei Sonnenschein, blauem Himmel und prächtig gefärbtem Laub. Wandern, Rad fahren, Joggen – die Möglichkeiten sind vielfältig und fördern Ihre Gesundheit.

Nach der Tour können Sie dann bei einem leckeren Heißgetränk in einer sonnigen Ecke den Tag ausklingen lassen und dabei vielleicht gleich das Kompass-Rätsel lösen. In dieser Ausgabe suchen wir als Lösungswort eine

ganz typische Herbstfrucht, die allerdings ein klein wenig in Vergessenheit geraten ist. Früher hat man sogar die Schweine in den Wald getrieben, damit sie (neben Eicheln natürlich) auch diese Frucht zur Ernährung nutzen. Kurz nach dem zweiten Weltkrieg wurde sie gemahlen als Kaffee-Ersatz geschätzt. Aber Vorsicht, die Frucht ist leicht giftig, Mensch und Tier reagieren unterschiedlich auf das Gift. Für den menschlichen Genuss ist die Frucht weitgehend ungefährlich, aber sie muss zuerst erhitzt oder geröstet werden, durch Hitze wird das Gift abgebaut. Danach kann sie z.B. für knackige Toppings auf Salaten, zum Knabbern oder gemahlen zum Brot oder Kuchen backen verwendet werden. Der

Geschmack ist nussig-kraftig und wird durch das Rösten noch intensiver. Botanisch gehört die Frucht auch zu den Nussfrüchten. Ein kleiner Tipp für das Lösungswort: Das Gift in der Frucht heißt Fagin. Jetzt müssen Sie nur noch schnell das Kompass-Rätsel lösen.

Die Redaktion wünscht viel Freude beim Rätseln und Glück bei der Auslosung. Dem Gewinner winkt als Preis eine Leica Digitalkamera, die Sie auf allen Ihren Herbsttouren gerne begleiten wird.

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. November 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)

Krankenhaus	geschickte Täuschung	österr. Wintersportort	nicht weit entfernt	Staat in Nahost, Persien	derzeitig; zeitgemäß	Anschrift	tiefes Bedauern	brit. Sendeanstalt (Abk.)	Abendkleid	englisches Bier	Sittlichkeit; Sittenlehre	italienische Weinstadt	Strudelwirkung
→	↘	↘	↘	↘	→	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Sehenswürdigkeit in München					rau, grob			ägyptischer Königsname				jetzt	
Vorführung		↻ 3			australischer Laufvogel			eingedickter Süßholzsaf	dän. Seefahrer (Vitus)		↻ 9		
↘				↻ 5	musikalisches Bühnenwerk	zarte, anmutige Märchengestalt				Fanatiker; Sonderling (engl.)		Bestand, tatsächlicher Vorrat	Senke im Gelände
griechische Göttin	blütenlose Wasserpflanze		polnische Stadt an der Weichsel	locker, wacklig		↘	seitlich einer Strecke folgend	erlauben, dulden	Feuerstein				
↘	↘					↻ 10	deutlich				Kultbild der Ostkirche	Muse der Liebesdichtung	
europ. Hochgebirgsteil		Strom in Ostsibirien		ägyptische Hafencity	Würde, Ansehen		Verpackungsgewicht		gefallsüchtig; eingebildet				
Handwerker (Fenster)		↘					bestimmter Artikel	Sohn Abrahams im A. T.			↻ 7	kroatische Insel	äußerste Armut
↘				↻ 2	ein Würfelspiel				islam. Glaubensbuch				
Meeresäugetier	törichte Frau							Fußglied		↻ 4	Verteidigungsbündnis (Kzw.)		
österr.: Vesper, Zwischenmahlzeit					↻ 8	die Ackerkrume lockern			göttliches Gesetz			↻ 1	

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Neues Knie?

Natürlich in Dillenburg!



Robotergestützte Kniegelenksoperationen



Das sind die Vorteile:

- Exakte, individuell angepasste Implantat-Position
- Schnellere Erholung & kürzerer Klinikaufenthalt
- Weniger Schmerzen
- Mehr Beweglichkeit & längere Haltbarkeit der Prothese



Modernste Medizintechnik – für Ihre Gesundheit.



„Wenn es um ein neues Knie geht, ist Dillenburg die erste Adresse.“

Priv.-Doz. Dr. René Burchard



www.lahn-dill-kliniken.de

Dill-Kliniken
Dillenburg 