

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

113. AUSGABE

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

- ❖ KI in der Augenheilkunde
- ❖ Chronischer Juckreiz
- ❖ Moderne Kniechirurgie
- ❖ Schwerbehindertenausweis Parkinson
- ❖ Pseudokrapp bei Kindern
- ❖ Akupunktur bei Neuropathien
- ❖ Schleimbeutelentzündung
- ❖ Blasenschwäche

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder ist ein Jahr vergangen, und viele haben das Gefühl, je älter man wird, desto schneller vergeht die Zeit, was natürlich nur ein subjektives Empfinden ist. Viele beginnen das neue Jahr mit guten Vorsätzen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie diese auch in die Tat umsetzen können, denn dazu

bedarf es, je nachdem, was man sich vorgenommen hat, immer einer gewissen Disziplin.

Im Namen der gesamten Redaktion möchte ich Ihnen ein in erster Linie gesundes neues Jahr wünschen, ein friedliches Jahr in einer sehr aufgewühlten Zeit, ein für Sie persönlich in jeder Hinsicht erfolgreiches Jahr, ob privat oder beruflich, sowie Gottes Segen.

Uns allen wünsche ich etwas mehr Mut zur Gelassenheit, zur gegenseitigen Toleranz und mehr Respekt den Menschen gegenüber, egal, wo er politisch steht, was er beruflich macht. Das ist das, was aktuell leider zunehmend fehlt. Rettungskräfte, Polizeibeamte, Feuerwehrkameradinnen und -kameraden, aber auch Politiker können davon leider ein Lied singen.

Preisrätsel 500 Euro in bar zu gewinnen

Nachdem es bei den letzten beiden Preisrätseln eine Leica-Camera zu gewinnen gab, sind wir jetzt zu dem Modus, als Preis 500 Euro anzubieten, zurückgekehrt. Im Sommer oder Herbst wird es aber wieder eine Leica zu gewinnen geben. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Lösung des Januar-Preisrätsels.

In dieser Ausgabe finden Sie wieder eine große Bandbreite unterschiedlicher Themen, für die unsere Redaktion dankenswerterweise immer sorgt. Ich hoffe, für Sie sind die passenden Informationen dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!



Hans-Jürgen Irmer

Herzliche Grüße
Ihr

Hans-Jürgen Irmer



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



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
IN DER AUGENHEILKUNDE



GESUNDHEIT

Seite

❖ Infektionen verstehen, heilen, verhindern	4
❖ Wenn die „Beule“ am Rücken vereitert	5
❖ Chronischer Juckreiz	9
❖ Moderne Kniechirurgie	10-11
❖ Pseudokrupp bei Kindern	14-15
❖ rTMS: Magnetimpulse bei therapieresistenten Depressionen	17
❖ Neuropathien mit Akupunktur behandeln	18-19
❖ PRF - Eigenbluttherapie	20
❖ Die Navigierte Implantologie	22
❖ Telemedizin bei Herzschwäche	23
❖ Karotisstenose	24
❖ Gonarthrose	26
❖ Schleimbeutelentzündung	28-29
❖ Osteopathie	30
❖ Grauer Star	36
❖ Wenn der Rücken „Macht zu“ sagt	48-49
❖ Tabuthema Blasenschwäche	50
❖ Lungenembolie – Diagnose und Therapie	51
❖ STRESS - der leise Energieräuber	52
❖ Erkrankungen der Schilddrüse	53

FREIZEITGESTALTUNG

❖ Einladung: Öffentliche Lesung von Thomas Friedrich-Hoster	23
❖ DRK: Gruppenreisen für Senioren	40
❖ GesundheitsKompass Preisrätsel	55

INFORMATION

❖ Künstliche Intelligenz (KI) in der Augenheilkunde	6-8
❖ Schwerbehindertenausweis bei Parkinson	12-13
❖ CBD – ein Wundermittel?	16
❖ Rückenorthese	25
❖ Moderne Rückenanalyse	27
❖ Robotergesteuerte Knieprothese	31
❖ Treppensteigen darf keine Hürde sein	32
❖ Wasser als Ressource	33-35
❖ Wohnen, das gesund macht	37-39
❖ Unser Licht, das den Rhythmus vorgibt	41
❖ Maltester: Drei neue Helferinnen starten im Besuchs- und Begleitungsdienst	42
❖ Datensicherheit	43
❖ KI und Digitalisierung in der Pädiatrie	44-45
❖ Was macht eigentlich der Betriebsarzt?	46
❖ Hausnotruf. Worum es wirklich geht.	47
❖ Leica ging nach Schöffengrund	54

Infektionen verstehen, heilen, verhindern – Gießener Expertise für den Bewegungsapparat

Infektionen an Knochen, Gelenken oder Implantaten gehören zu den anspruchsvollsten Krankheitsbildern in der modernen Chirurgie. Sie fordern chirurgisches Können, wissenschaftliche Tiefe und ein eingespieltes Team, das über Jahre Erfahrung gesammelt hat.

An der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Universitätsklinikums Gießen vereint die Sektion für Septische und Rekonstruktive Chirurgie all diese Aspekte – mit einem klaren Ziel: Heilung, Rekonstruktion und Prävention.

„Wir sehen hier die gesamte Bandbreite muskuloskelettaler Infektionen – von periprothetischen Infektionen bis zu chronischen Osteomyelitiden“, erklärt Prof. Dr. Dr. h.c. Christian Heiß, Direktor der Klinik. „Unsere Aufgabe ist es, die Infektion zu beherrschen, den Knochen wiederherzustellen und die Beweglichkeit zurückzugeben – mit der gleichen Präzision, mit der wir eine Erstversorgung planen.“

Erfahrung, die verbindet – klinisch und wissenschaftlich

Seit Jahrzehnten prägt die Gießener Klinik die Unfallchirurgie und Orthopädie – nicht nur durch die operative Erfahrung, sondern auch durch die enge

Verzahnung mit der Forschung. „Unsere Expertise reicht weit über die Chirurgie hinaus“, ergänzt Prof. Dr. med. Markus Rupp, Leiter der Sektion für Septische und Rekonstruktive Chirurgie. „Wir forschen seit vielen Jahren experimentell an Biomaterialien und deren Verhalten im infizierten Gewebe – diese Kombination aus Laborarbeit und klinischer Erfahrung ist einzigartig und fließt direkt in unsere Behandlungsstrategien ein.“

Der internationale Austausch spielt dabei eine zentrale Rolle. Kooperationen mit führenden Forschungsgruppen in Europa und weltweit sorgen dafür, dass neueste Erkenntnisse schnell in die Praxis übertragen werden. So ist Gießen heute ein anerkannter Partner im globalen Netzwerk der experimentellen Unfallchirurgie und Infektionsforschung.

Fokus auf moderne Ansätze – Bakteriophagen als Zukunft der Infektionsbehandlung

Ein besonderer Schwerpunkt der Forschung liegt auf der Bakteriophagentherapie – einem innovativen Ansatz, bei dem natürliche Viren gezielt bakterielle Erreger bekämpfen. „Die Phagentherapie eröffnet uns neue Perspektiven, gerade bei resistenten Keimen“, so Prof. Rupp. „Wir zählen hier zu den führenden Kliniken in Europa und stehen in engem Austausch mit nationalen

und internationalen Partnern, um diese Therapie verantwortungsvoll in die klinische Anwendung zu bringen.“

Die ersten erfolgreich behandelten Fälle zeigen, welches Potenzial in dieser Methode liegt – besonders dort, wo herkömmliche Antibiotika an ihre Grenzen stoßen.

Regional vernetzt – Partner für Mittelhessen und darüber hinaus

Neben der universitären Forschung versteht sich die Gießener Klinik als feste Größe in der regionalen Versorgungslandschaft. Durch die enge Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten sowie mit umliegenden Krankenhäusern entsteht ein Netzwerk, das komplexe Fälle gemeinsam betreut und Therapieentscheidungen auf höchstem Niveau ermöglicht.

Die Sektion steht als Ansprechpartner zur Verfügung, wenn eine Infektion vermutet wird – sei es zur umfassenden Behandlung oder zur Einholung einer Zweitmeinung. „Gerade bei komplizierten Infektionen sollte man keine Zeit verlieren“, betont Prof. Heiß. „Wer eine Infektion vermutet, sollte frühzeitig zu uns kommen – spätestens zur Zweitmeinung. Denn je früher wir eingreifen, desto besser die Chancen auf eine vollständige Genesung. Eine wöchentliche Spezialsprechstunde wird hierzu in den Räumen unserer Poliklinik angeboten.“

Vorbeugen beginnt mit Erfahrung

Doch Expertise in der Revision bedeutet auch, Komplikationen zu vermeiden. In Gießen wird nicht nur behandelt, sondern



**Prof. Dr. med.
Markus Rupp**

Stellvertretender Direktor,
Leiter Septische und
Rekonstruktive Chirurgie
Klinik und Poliklinik für
Unfall-, Hand- und
Wiederherstellungschirurgie
Universitätsklinikum Gießen

auch vorausschauend operiert: Die jahrzehntelange Erfahrung in der Behandlung infizierter Knochen und Implantate fließt direkt in die primäre Versorgung ein. „Wer weiß, wie man eine Infektion beherrscht, weiß auch, wie man sie vermeidet“, sagt Prof. Heiß. „Das ist gelebte Prävention – und sie beginnt schon bei der ersten Operation.“

Ein Zentrum mit Weitblick

Mit der Verbindung aus klinischer Erfahrung, innovativer Forschung und internationaler Kooperation hat sich die Sektion für Septische und Rekonstruktive Chirurgie an der Uniklinik Gießen zu einem führenden Zentrum für die Behandlung und Erforschung muskuloskelettaler Infektionen entwickelt.

Hier trifft chirurgische Präzision auf wissenschaftliche Neugier, universitäre Exzellenz auf regionale Verantwortung – und aus jeder Herausforderung entsteht eine neue Chance, Medizin weiterzudenken. ■

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DES
GESUNDHEITSKOMPASSES
ERSCHEINT AM 02. APRIL 2026**

Wenn die „Beule“ am Rücken vereitert

Chirurgischer Ratgeber: Rechtzeitige operative Entfernung

Hätte man nur die Augen auch hinten am Kopf, dann könnte man den eigenen Rücken betrachten. Und wäre man so gelenkig, dass man jeden Teil des Rückens (vor allem in der Mitte zwischen den Schulterblättern) ohne Probleme abtasten könnte. So braucht es ein helfendes Augenpaar und dessen Hände dazu, um ungewollt teils erhebliche Schäden zu vermeiden.

Unterhauttumoren sind gutartige oder bösartige Wucherungen

Am Anfang sind diese „Geschwülste“ kleine Beulen oder mehr flächige („dunklere“) Veränderungen, die in der Haut oder im darunterliegenden Gewebe („Unterhaut“) entstehen.

Die **gutartigen Unterhauttumoren** nennt man **Lipome** (Fettgeschwülste), **Atherome** (Zysten) oder **Fibrome** (Bindegewebsgeschwülste).

Heimtückisch sind Atherome (Grützbeutel) als vergrößerte Talgzysten oder -drüsen. Eine kleine unscheinbare Beule besteht oft jahrelang am Rücken. Dann drückt und juckt es „da hinten“ und mit Erstaunen wird festgestellt, dass sich da „was entzündet“ hat.

Dieser Befund (Abb. 1) gehört leider zum chirurgischen Alltag, wenn er nicht rechtzeitig entfernt wurde, dann „ist das Kind in den Brunnen gefallen“.

Chirurgische Behandlung „nervt“

Wenn ein nicht entzündetes Atherom entfernt werden soll,



Abbildung 1

gelingt dies unkompliziert in einer örtlichen Betäubung. Schmerzfrei wird es nach Hautschnitt komplett herauspräpariert und die Wunde wird wieder primär mit Naht verschlossen. Komplikationen sind selten.

Ganz anders ist die Situation, wenn eine Entzündung besteht, wie in Abb. 1 wiedergegeben.

Entzündete oder vereiterte Befunde können nicht mehr in örtlicher Betäubung behandelt werden, u.U. ist eine Allgemeinnarkose erforderlich.

Der gesamte Bereich muss großzügig umschnitten werden, es entsteht eine große Wunde, die nicht vernäht werden darf, zusätzlich muss darauf geachtet werden, dass kein Zystenwandrest in der Tiefe verbleibt.

Die **offene Wundheilung**, unterstützt durch Saugverbände, dauert und dauert, manchmal monatelang, je nach Ausdehnung des Befundes (Abb. 2).

Atherome an der Kopfhaut

Alles beginnt auch in diesem Bereich mit einem kleinen tastbaren Erhebung. Der richtige Zeitpunkt, die Entfernung mit wenig Aufwand in örtlicher Betäubung, mit einem ganz kleinen Schnitt und der gesamten Zystenwand.



Abbildung 2

Es sieht nicht schön aus, wenn der nicht entfernte „Buckel“ später durch das lichte Haar herauschaut, oft sogar an mehreren Stellen.

Bei dichtem Haarwuchs können sie lange vor den Blicken verborgen sein, je größer sie werden um so aufwendiger ist das „Herausschneiden“, denn die Kopfschwarte ist nicht besonders verschieblich und der spannungsfreie Verschluss von größeren Defekten verlangt sogar Techniken der plastischen Chirurgie.

Es ist ein Irrglaube, dass Atherome von sich aus wieder „kleiner werden“ oder verschwinden.

Weitere gutartige Tumore der Unterhaut

Die häufigen Fettgewebgeschwülste (**Lipome**) und Bindegewebsgeschwülste (**Fibrome**) wachsen langsam, sind beim Befühlen „beweglich“, also verschiebbar und stellen nur dann ein Problem dar, wenn durch ihre Größenzunahme ein in der Nähe verlaufender sensibler Nerv „gedrückt“ wird.

Die kosmetische Seite, ob man eine Geschwulst, die für andere sichtbare ist, behält oder entfernt, muss jeder selbst entscheiden. Der operative Aufwand ist immer sehr gering. Für alle sicht- und tastbaren Befunde ist eine regelmäßige fachärztliche Kontrolle zu empfehlen.



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

Verdacht auf Bösartigkeit (Hautkrebs)

Besteht auch nur der geringste **Verdacht**, dass ein **Hautveränderung** möglicherweise **bösartig** werden könnte oder ist, muss ein Facharzt aufgesucht werden, der sich mit der Behandlung dieser Erkrankung auskennt. Für alle Befunde mit geschwulstartigem Aussehen gilt ein alter Lehrsatz der Chirurgie:

Gutartigkeit besteht erst dann, wenn der Befund entfernt und unter dem Mikroskop untersucht wurde.

Die Therapie besteht häufig in der operativen Entfernung mit einem großen Sicherheitsabstand zum Tumor. Gegebenenfalls sind Hauttransplantationen oder plastische Chirurgie notwendig, um ein kosmetisch gutes Ergebnis zu erzielen.

Die spezielle und komplexe „Melanom-Behandlung“ wird in einem späteren Beitrag erläutert. ■

Künstliche Intelligenz (KI) in der Augenheilkunde

Die Augenheilkunde befindet sich durch den Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI) in einem tiefgreifenden Wandel. Was einst ausschließlich dem geschulten Auge erfahrener Augenärzte vorbehalten war, übernehmen heute zunehmend Algorithmen, die mit hoher Präzision Bilder auswerten, Erkrankungen erkennen und Therapien vorbereiten. KI-gestützte Systeme bieten Augenärzten eine wertvolle Unterstützung bei der Diagnose, der Therapieentscheidung sowie der Verlaufskontrolle vieler Erkrankungen.

Dieser Artikel beleuchtet die wichtigsten Entwicklungen im Bereich der KI in der Augenheilkunde und geht dabei auf verfügbare Geräte, typische Indikationen, die praktische Durchführung sowie den konkreten Nutzen für Patienten ein.

Derzeit stehen bereits mehrere KI-basierte Systeme in der klinischen Anwendung, einige davon sind sogar für die eigenständige

Diagnostik zugelassen. Ein prominentes Beispiel ist das System IDx-DR, entwickelt von Digital Diagnostics (früher IDx LLC). Dieses System wurde von der US-amerikanischen Zulassungsbehörde FDA als erstes KI-Tool für die automatische Erkennung einer diabetischen Retinopathie (Veränderungen an der Netzhaut durch eine Zuckererkrankung) freigegeben. Patienten können sich in einer Hausarztpraxis, beim Optiker oder in einer Klinik fotografieren lassen, woraufhin die KI die Bilder analysiert und innerhalb weniger Minuten einen Befund erstellt – ganz ohne das Eingreifen eines Augenarztes. Dieses Modell ermöglicht flächendeckende Vorsorgeuntersuchungen, insbesondere bei Diabetikern und in ländlichen Regionen, wo keine Augenarztpraxis verfügbar ist.

Ein weiteres etabliertes System ist EyeArt, entwickelt von Eye-nuk Inc. Es handelt sich um eine automatisierte Screening-Lösung für sowohl diabetische Retinopathie als auch Makulopathie (Stelle des schärfsten Sehens in



Dr. med. Ilona Csoti
Chefärztin d. Klinikambulanz
FÄ f. Neurologie & Psychiatrie
Gertrudisklinik Biskirchen



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

der Netzhaut). EyeArt kann nicht nur erkennen, ob pathologische Veränderungen vorhanden sind, sondern auch deren Schweregrad einordnen und Empfehlungen für weitere Maßnahmen aussprechen. Dies ist auch besonders relevant in Regionen mit begrenztem Zugang zu spezialisierten Augenärzten.

Die Kooperation zwischen dem renommierten Moorfields Eye Hospital in London und DeepMind Health – einem Tochterunternehmen von Google – stellt einen Meilenstein in der KI-gestützten Augenheilkunde dar. Hier wurden große Bilddatensätze genutzt, um ein System zu trainieren, das über 50 verschiedene Netzhaut- und Sehnervenerkrankungen erkennen kann, darunter Glaukom, altersbedingte Makuladegeneration (AMD) und diabetische Retinopathie. Der besondere Wert dieses Systems liegt in seiner Fähigkeit, diagnostische Entscheidungen auf eine Weise zu erklären, die für Ärzte nachvollziehbar ist.

Auch in der DACH-Region (Deutschland, Österreich und Schweiz) entstehen vielversprechende Innovationen. Das

österreichische Unternehmen RetInSight entwickelt KI-gestützte Softwarelösungen zur Auswertung von OCT-Scans (Optischer Kohärenztomographie), etwa zur Quantifizierung von Flüssigkeitseinlagerungen in der Netzhaut bei feuchter Makuladegeneration. Diese Tools kommen bereits bei klinischen Studien und in spezialisierten Netzhautzentren zum Einsatz.

Ein weiterer interessanter Ansatz stammt von Verily, einem Unternehmen der Alphabet-Gruppe. Mit dem Automated Retinal Imaging System (ARIS) werden nicht nur augenärztliche Diagnosen gestellt, sondern auch kardiovaskuläre Risiken aus Retinabildern abgeleitet. Damit betreten KI-Systeme erstmals auch den Bereich der Systemmedizin – ein vielversprechender Trend, der interdisziplinäre Diagnostik und ggf. eine Vorsorge ermöglichen könnte.

Auch klassische bildgebende Geräte wie OCT-Systeme und Funduskameras (Fundus = Augenhintergrund) werden zunehmend mit KI-Modulen ausgestattet. Der Hersteller Hei-

Aartal Apotheke
Apothekerin Vanessa Teichmann e.KfR. • Friedhofstraße 4 • 35745 Herborn-Seelbach

Unsere Aartal-Apotheke-App

Jetzt kostenlos laden. Scanne den QR-Code!

- Rezepte einlösen
- Angebote entdecken
- 10 Bonuschips bei Neuregistrierung

Tel. 02772-6714 • Fax: 02772-61192
info@aartalapotheke.de
www.aartalapotheke.de

Aartal Apotheke aartal_apo_hs 0175-6725812

Gesundheit ohne Umwege - wir liefern nach Hause.
Besucht uns - online, per App oder persönlich, ganz nach Wunsch.



Symbiose von Medizin und Technik: KI unterstützt die moderne Augenheilkunde.

So funktioniert die „Analysepipeline“: Bildgebung → Datenanalyse → Ergebnis → ärztliche Prüfung

delberg Engineering beispielsweise integriert KI-Tools in seine Spectralis-Plattform, um dem Anwender Hinweise auf Veränderungen der Netzhautstruktur zu geben. Auch Topcon bietet mit dem Maestro2 ein Gerät, das sowohl OCT als auch Farbfundusbilder aufnehmen und diese mit Deep-Learning-Algorithmen auswerten kann.

Die Einsatzgebiete künstlicher Intelligenz in der Augenheilkunde sind vielfältig. Besonders häufig wird KI bei der Erkennung von diabetischer Retinopathie verwendet. Diese Erkrankung betrifft einen Großteil der Patienten mit langjähriger Diabeteserkrankung und kann im schlimmsten Fall zur Erblindung führen. KI ermög-

licht ein schnelles, zuverlässiges Screening und stellt sicher, dass gefährdete Patienten frühzeitig zum Spezialisten weitergeleitet werden.

Auch die altersbedingte Makuladegeneration, insbesondere in ihrer feuchten Form, ist ein wichtiges Anwendungsfeld. KI-Systeme helfen hier nicht nur bei der Früherkennung, sondern auch bei der Therapiekontrolle. Anhand von OCT-Bildern wird analysiert, ob intraretinale oder subretinale Flüssigkeit vorhanden ist – ein entscheidender Parameter für die Notwendigkeit einer erneuten Injektion von VEGF-Hemmern („Spritze ins Auge“) (IVOM-Therapie Wetzlar, Augenarzt Prof. Thomas Bertelmann).

Überblick über führende KI-Systeme in der Augenheilkunde

System	Funktion	Einsatzort
IDx-DR	Diabetische Retinopathie	Hausarztpraxis/ Klinik
EyeArt	DR + Makulopathie	Screening-Zentren
DeepMind/ Moorfields	>50 Diagnosen (z. B. AMD, Glaukom)	Kliniken/ Studienzentren
RetInSight	OCT-Auswertung (z. B. bei AMD)	Zentraleuropäische Netzhautzentren
Verily ARIS	Kardiovaskuläre Risikoanalyse per Retina	Forschung, Systemmedizin

Beim Glaukom („Grüner Star“), einer chronisch progredienten Schädigung des Sehnervs, analysieren KI-Systeme insbesondere den Sehnervenkopf sowie die Dicke der retinalen Nervenfaserschicht (RNFL). In Kombination mit Gesichtsfelduntersuchungen können sie Hinweise auf eine Progression geben, bevor sie klinisch auffällig wird.

Auch bei der Diagnose einer Katarakt, also dem „Grauen

Star“, können KI-Systeme präoperative Messungen unterstützen und dem Operateur bei der Auswahl der richtigen Kunstlinse helfen. Intraoperative Assistenzsysteme erkennen zudem in Echtzeit anatomische Strukturen und erleichtern die Navigation.

Im Bereich der Hornhauterkrankungen sind KI-gestützte Topographiesysteme im Einsatz, die

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

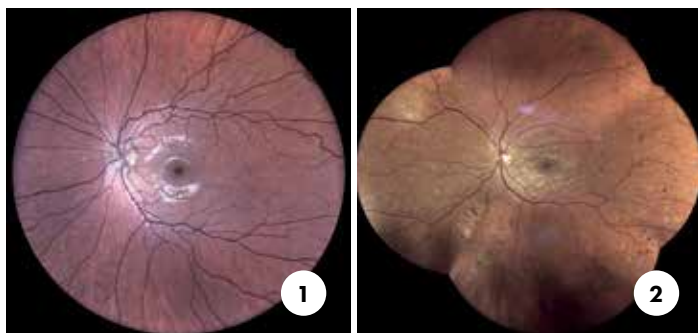


Abb.1: Fundusfoto eines gesunden Auges / Abb.2: Fundusfoto mit Netzhautveränderungen durch einen Diabetes mellitus

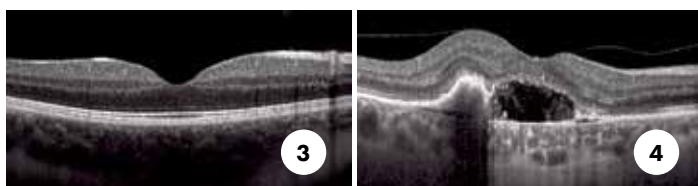


Abb.3: OCT eines gesunden Auges / Abb.4: OCT mit einer feuchten Makuladegeneration



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

Auffälligkeiten wie einen beginnenden Keratokonus (Aussackung der Hornhaut) erkennen können. Gerade bei jungen Patienten kann so frühzeitig eine Behandlung, etwa mit einem Crosslinking („Versteifung“ der Hornhaut), eingeleitet werden.

Darüber hinaus gibt es KI-gestützte Screening-Tools für retinale Gefäßverschlüsse, hypertensive Retinopathien sowie für entzündliche Netzhauterkrankungen wie die Uveitis. In diesen Fällen analysiert die KI morphologische Muster, die charakteristisch für entzündliche Prozesse sind, und hilft bei der Differenzierung zu degenerativen oder vaskulären Erkrankungen.

Die Durchführung eines KI-gestützten Augen-Screenings folgt einem standardisierten Ablauf. Zunächst wird ein Bild des Augenhintergrunds aufgenommen, beispielsweise mit einer Funduskamera oder einem OCT-Gerät. Diese Bilddaten werden anschließend direkt in das KI-System eingespeist, entweder lokal oder über eine

Cloud-Anbindung. Innerhalb weniger Minuten erfolgt die Analyse. Die KI erstellt dann einen strukturierten Befundbericht, in dem festgehalten wird, ob ein Normalbefund oder ein pathologischer Verdacht vorliegt. In den meisten Ländern ist es gesetzlich vorgeschrieben, dass dieser Bericht durch einen Augenarzt überprüft und validiert wird, bevor weitere Schritte eingeleitet werden.

Für die Patienten bringt der Einsatz von KI zahlreiche Vorteile mit sich. Einer der größten ist die frühzeitige Erkennung von Augenerkrankungen, oft noch bevor Symptome auftreten. So können oftmals irreversible Schäden verhindert werden. Gleichzeitig sorgt die KI für eine bessere Versorgungsdichte, da selbst in abgelegenen oder unterversorgten Regionen Screening-Angebote gemacht werden können. Die Auswertung erfolgt schnell und standardisiert, subjektive Fehlerquellen werden reduziert. Zudem erlaubt der Einsatz von KI ein effizientes Praxismanagement: Der Arzt kann sich auf die

auffälligen Fälle konzentrieren, während unauffällige Befunde automatisiert dokumentiert werden.

Dennoch sind mit dem Einsatz von KI auch Herausforderungen verbunden. Insbesondere bei der Interpretation der Ergebnisse kann es zu falsch-positiven oder falsch-negativen Befunden kommen. Es bleibt daher unerlässlich, dass ein Augenarzt die Verantwortung trägt. Auch der Datenschutz ist ein sensibles Thema, da hochauflösende Bilder des Augenhintergrunds als personenbezogene Gesundheitsdaten gelten. Der Zugang zu dieser Technologie ist zudem noch ungleich verteilt: Hochentwickelte KI-Geräte sind teuer und oft nur in größeren Zentren verfügbar.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass künstliche Intelligenz die Augenheilkunde grundlegend verändern wird. Sie bietet große Chancen für eine frühere, genauere und schnellere Diagnostik – vorausgesetzt, die Systeme werden verantwortungsvoll

eingesetzt und ihre Ergebnisse bleiben unter ärztlicher Kontrolle. Der Mensch bleibt auch in der digitalisierten Medizin das entscheidende Glied in der Versorgungskette – aber durch KI erhält er ein leistungsstarkes Werkzeug an die Hand.

Indikationen und Häufigkeit des KI-Einsatzes

- Diabetische Retinopathie: 35 %
- AMD: 25 %
- Glaukom: 15 %
- Katarakt / Hornhaut / Gefäßerkrankungen: 15 %
- Systemische Diagnostik (Verily, etc.): 10 %

Roadmap „Zukunft der KI in der Augenheilkunde“

- 2020–2025: Diagnostik & Screening
- 2025–2030: Therapieunterstützung & Prädiktion
- Ab 2030: Integration in Systemmedizin, mobile Diagnostik weltweit ■

Wir bringen Leben in die Bude!

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



Wetzlarer Wohnungsgesellschaft mbH

Das juckt mich nicht ... oder doch? Chronischer Juckreiz

Jeder Mensch hat sich schon im Laufe seines Lebens gekratzt. Tiere tun es, häufig ist Kratzen mit dem Gefühl der Lust verbunden, weswegen es uns manchmal schwerfällt, damit aufzuhören. Aber was passiert, wenn der Juckreiz chronisch wird und zur schweren Belastung, ja, zu einer eigenen Krankheit wird?

Dies ist bei einer sehr großen Zahl von Menschen der Fall. Etwa 15% aller Deutschen hat Phasen von Juckreiz, die länger als 6 Wochen anhalten und zur erheblichen Beeinträchtigung des Wohlbefindens führen. Entwicklungsgeschichtlich ist der Juckreiz ähnlich wie der Schmerzreiz seit Urzeiten tief in unseren Nerven-Schaltkreisen verankert. Dass wir beginnen uns zu kratzen, erscheint uns deswegen wie ein Reflex, zumindest wie ein Automatismus.

Man kann sich den Sinn dieses Reflexes so vorstellen, dass mit dem Kratzen etwas Schädliches (beispielsweise ein Insekt, Bakterien ...) von der Haut entfernt werden soll. Teilweise kratzt man sich, bis es blutet. Die Blutung entfernt eingedrungene Bakterien. Die nachfolgende Entzündungsreaktion der Haut hat den gleichen Sinn und Effekt. Alles erfolgt nach dem Prinzip: Ich schade meinem Körper, aber dem Eindringling schade ich mehr.

Damit der Körper, die beim Kratzen entstehenden Schmerzen besser aushält, schaltet der Körper gleichzeitig ein Belohnungssystem ein. Es sagt uns „Das ist aber angenehm, mach bitte weiter ...“ Jeder kennt den Mechanismus. Aber genau dort liegt das Problem. Das Belohnungssystem bewirkt, dass man sich weiter kratzt, selbst wenn es gar nicht mehr notwendig

ist. Obgleich kein wirklicher Grund für den Juckreiz vorliegt, kratzt der Betroffene weiter. Ein Kreislauf entsteht. Unser Körper verfügt nicht über einen funktionierenden Stopp-Mechanismus, um ihn zu unterbrechen. Für die Erkrankten ist es manchmal extrem schwierig sich zu kontrollieren. Die Konzentration leidet, das soziale Umfeld wird beeinflusst. Aus einem einfachen Juckreiz wird ein ernsthaftes Problem.

Die Behandlung des chronischen Juckreizes ist schwierig. Da er nicht nur „ohne Sinn“ auftreten kann, sondern auch Ausdruck zum Teil schwerwiegender dermatologischer (Haut) oder internistischer Erkrankungen sein kann, ist häufig eine umfangreiche Diagnostik notwendig. Für Patienten, die nur den Juckreiz loswerden wollen, manchmal nicht zu verstehen. Aber die Haut ist das größte Organ unseres Körpers und reagiert mit vielen anderen Erkrankungen einfach mit (Lebererkrankungen, Tumorerkrankungen). Problematisch wird es besonders dann, wenn der Juckreiz ohne Ursache (Pruritus sine Materia – so lautet der Fachbegriff) chronifiziert. Er wird selbst dann wahrgenommen, wenn keinerlei Gründe, sich zu kratzen, zu finden sind. Spätestens in diesem Augenblick sind Patient und Arzt häufig überfordert.

Wie also soll man den Juckreiz behandeln?

Die Vermeidung der Chronifizierung, also das Eintreten in den oben beschriebenen Teufelskreis, muss verhindert werden. Trockene Haut, die besonders für Juckreiz empfänglich ist, sollte durch entsprechende Feuchtigkeits-Cremes entsprechend gepflegt werden. Wenn eine Ursache der Haut vorliegt (z.B. Insektenstich) muss diese Ursache behandelt wer-

den. Juckreizlindernde Lotionen, Salben, Cremes sind angezeigt. Manchmal auch die Behandlung einer Infektion der Haut, welche den Juckreiz unterhält. Liegt eine Grunderkrankung (Internistisch oder Haut) vor, muss diese spezifisch therapiert werden. Man muss dazu wissen, dass der Juckreiz häufig auch nach der Behandlung nicht nachlässt. Dann spricht man von einer Chronifizierung.

Die Behandlung eines chronifizierten Juckreizes bedarf ebenso wie die Behandlung des chronischen Schmerzes einer komplexen Behandlung bei einem Spezialisten. Dabei geht es zunächst darum, die dauernde Stressreaktion zu therapieren. (Psychotherapie, Antidepressiva, Schmerzmittel etc.). Im Idealfall gelingt es, den Juckreiz auszuschalten. Danach müssen die Ursachen gezielt angegangen werden. Immerhin gelingt es,



Dr. med. Thomas Friedrich-Hoster

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

etwa 75% aller Patienten mit chronischem Juckreiz auf diese Weise nachhaltig von ihrem Problem zu befreien. ■



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

KAVKrankenhaus

75%

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

95,5%

empfehlen uns weiter!

Wir danken Ihnen allen herzlich dafür!

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

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

Wieder zurück in Bewegung – moderne Kniechirurgie bei Sportverletzungen und Fehlstellungen

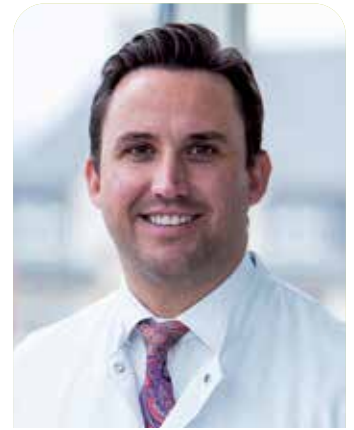
Ob beim Joggen an der Lahn, auf dem Fußballplatz oder in der Turnhalle: Das Knie ist bei fast jeder Sportart stark gefordert. Ein ungünstiger Tritt, eine Verdrehung beim Richtungswechsel oder ein Zusammenprall – und plötzlich geht vieles nicht mehr wie gewohnt. Schmerzen, Schwellung, Instabilität oder Blockierungen sind typische Folgen, die viele Menschen in Mittelhessen jedes Jahr nach Sportverletzungen am Kniegelenk erleben.

An der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie der Justus-Liebig-Universität Gießen am

Universitätsklinikum Gießen und Marburg hat sich die Sektion Kniechirurgie und Sporttraumatologie genau auf diese Probleme spezialisiert. Unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Heiß als Klinikdirektor und Dr. med. Gero Knapp als Geschäftsführendem Oberarzt, Sektionsleiter Kniechirurgie und zertifiziertem Kniechirurgen werden sowohl akute Sportverletzungen als auch angeborene oder erworbene Fehlstellungen des Kniegelenkes mit modernen, möglichst gelenkerhaltenden Verfahren behandelt. Ziel ist es, dass Patientinnen und Patienten wieder sicher gehen, arbeiten und – wenn möglich – auch ihren Sport wieder aufnehmen können.

Zu den häufigsten Verletzungen im Sport gehören Schäden an Bändern, Menisken und Knorpel. Besonders der Riss des vorderen Kreuzbandes ist vielen ein Begriff: Oft reicht eine plötzliche Drehbewegung bei feststehendem Fuß, etwa beim Fußball oder Skifahren. Betroffene beschreiben nicht selten ein „Knacken“ im Moment der Verletzung und das Gefühl, dass das Knie „wegknickt“. Ohne funktionstüchtiges vorderes Kreuzband fehlt dem Gelenk ein wesentlicher Stabilisator, vor allem bei schnellen Richtungswechseln und Stop-and-go-Bewegungen. Ebenfalls häufig sind Verletzungen der Innen- und Außenbänder, die das Knie seitlich stabilisieren. Sie treten meist nach einem Umknicken oder direktem Körperkontakt auf und äußern sich durch Schmerzen an der Innen- oder Außenseite des Gelenkes sowie durch ein Unsicherheitsgefühl bei Belastung.

Eine weitere zentrale Struktur im Knie sind die Menisken, die als Stoßdämpfer und Lastverteiler zwischen Ober- und Unterschenkelknochen fungieren. Ein Meniskusriss macht sich typischerweise durch stechende Schmerzen bei Drehbewegungen bemerkbar, gelegentlich kommt es sogar zu Blockierungen, bei denen das Knie nicht mehr vollständig gebeugt oder gestreckt werden kann. Werden Menisken nicht adäquat behandelt, kann das langfristig zu einem vorzeitigen Verschleiß des Gelenkknorpels beitragen. Auch Knorpelschäden selbst spielen eine wichtige Rolle: Sie entstehen entweder durch akute Verletzungen, etwa nach einem Trauma, oder durch wiederholte Überlastung. Da Knorpelgewebe sich nur begrenzt selbst regenerieren kann, ist eine gezielte Diagnostik und Therapie entscheidend, um einer frühzeitigen Arthrose vorzubeugen.



Dr. med. Gero Knapp

Geschäftsführender Oberarzt
Sektionsleiter Kniechirurgie,
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Spezielle Unfallchirurgie,
Kniechirurg (DKG),
Notfallmedizin, Prüfartz
Universitätsklinikum Gießen

Nicht jede Verletzung am Kniegelenk muss jedoch operiert werden. „Unser Grundsatz lautet: so wenig wie möglich, so viel wie nötig“, betont Dr. Knapp. Häufig lassen sich Beschwerden mit konservativen Maßnahmen wie Physiotherapie, gezieltem Muskelaufbau, temporärer Entlastung, Bandagen oder Schienen gut behandeln. Wann immer möglich, versucht das Team zunächst, die natürliche Heilung zu unterstützen und das Gelenk ohne Operation wieder funktionsfähig zu machen. Erst wenn die Stabilität des Kniegelenks nicht ausreichend wiederhergestellt werden kann, Folgeschäden drohen oder das Aktivitätsniveau der Patientin oder des Patienten dies erfordert, wird eine operative Versorgung empfohlen.

Kommt es zu einer Operation, stehen an der Uniklinik Gießen moderne, überwiegend minimal-invasive, arthroskopische Verfahren zur Verfügung. Bei einem Riss des vorderen Kreuzbandes kann dieses in der Regel durch eine Rekonstruktion mit körpereigenen



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

Sehnen stabilisiert werden. Innen- und Außenbandverletzungen lassen sich – je nach Ausmaß – ebenfalls operativ rekonstruieren, um die seitliche Stabilität des Kniegelenks wiederherzustellen. Bei Meniskusschäden steht der Meniskuserhalt im Vordergrund: Wann immer möglich, wird der Meniskus genäht, anstatt größere Teile zu entfernen. Knorpelschäden können je nach Größe und Lokalisation mit unterschiedlichen Verfahren behandelt werden, etwa durch Glättung, knorpelstimulierende Techniken oder knorpelregenerative und zellbasierte Verfahren. Ziel aller dieser Eingriffe ist es, das eigene Gelenk so lange wie möglich zu erhalten und eine möglichst hohe Belastbarkeit zu erreichen – insbesondere bei jungen und sportlich aktiven Menschen.

Nicht alle Knieprobleme sind jedoch die Folge eines Sportunfalls. Manchmal liegt die Ursache in der Form der Beinachse oder des Gelenkes selbst. Ausgeprägte Fehlstellungen wie X-Beine (Valgusstellung) oder O-Beine (Varusstellung) können das Kniegelenk einseitig überlasten. Betroffene klagen dann häufig über Schmerzen beim Gehen, insbesondere beim Bergabgehen oder Treppabsteigen. Bei ausgeprägten Fehlstellungen kann eine sogenannte Umstellungsosteotomie sinnvoll sein. Dabei wird der Knochen so durchtrennt und in seiner Stellung korrigiert, dass die Beinachse wieder besser „gerade“ steht und die Last im Gelenk gleichmäßiger verteilt wird.

„Gerade bei aktiven Patientinnen und Patienten kann eine gelenkerhaltende Umstellungsosteotomie eine sehr gute Alternative zu einem frühen künstlichen Kniegelenk sein“, erläutert Prof. Heiß. Durch die Korrektur der Achse lassen sich Schmerzen oft deutlich reduzieren und die Funktion des Knies über viele Jahre erhalten.

Ein weiteres Beispiel für Probleme, die nicht primär auf einen Unfall zurückgehen, ist die Instabilität der Kniescheibe (Patella-instabilität). Betroffene berichten von dem Gefühl, dass die Kniescheibe nicht richtig „in der Spur“ läuft oder sogar aus dem Gelenk herauspringt (Luxation). Dies ist nicht nur schmerzhaft, sondern führt auch zu einer großen Unsicherheit im Alltag und bei sportlicher Belastung.

Häufige Ursachen sind eine zu flache oder anders geformte Gleitrinne am Oberschenkelknochen (Trochleadysplasie), Achsabweichungen oder Verletzungen der stabilisierenden Haltebänder. In speziellen Fällen kann eine Trochleaplastik sinnvoll sein: Dabei wird die Gleitrinne für die Kniescheibe so umgeformt, dass die Patella wieder zentriert und stabil geführt wird. Häufig wird dieser Eingriff mit einer Rekonstruktion der Haltebänder kombiniert. Ziel dieser Operation ist es, erneute Luxationen zu verhindern und den Patientinnen und Patienten ein sicheres Bewegungsgefühl zurückzugeben.

Am Anfang jeder Behandlung steht in Gießen eine sorgfältige Diagnostik. Dazu gehören ein ausführliches Gespräch, eine gründliche körperliche Untersuchung sowie moderne bildgebende Verfahren wie Röntgenaufnahmen und Magnetresonanztomographie (MRT). Auf dieser Grundlage wird im Team ein individueller Behandlungsplan erstellt, der nicht nur den Befund, sondern auch das Alter, die berufliche Situation und die sportlichen Ziele der Patientinnen und Patienten berücksichtigt. Operation – wenn nötig – ist dabei nur ein Baustein. Ebenso wichtig sind strukturierte Physiotherapie, begleitende Schmerztherapie, gezielte Übungsprogramme und eine stufenweise Rückkehr in Alltag und Sport.

Als universitäres Zentrum arbeitet die Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie der Uniklinik Gießen eng mit niedergelassenen Orthopädinnen und Orthopäden, Hausärztinnen und Hausärzten, Physiotherapiepraxen, Reha-Einrichtungen und Sportvereinen in Mittelhessen zusammen. So entsteht eine Verzahnung von ambulanter und stationärer Versorgung, von Akutmedizin, Nachbehandlung und langfristiger Betreuung. Für die Patientinnen und Patienten bedeutet dies eine Behandlung auf hohem fachlichem Niveau – und das in ihrer Heimatregion. Die spezialisierte

Knie-Sprechstunde der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am Universitätsklinikum Gießen und Marburg (Standort Gießen) richtet sich an Patientinnen und Patienten mit akuten oder chronischen Kniebeschwerden.

Am Ende geht es immer um dasselbe: Bewegung zurückzugewinnen – beim Spazierengehen, im Beruf oder auf dem Sportplatz. Manchmal ist die beste Operation die, die gar nicht nötig ist. Und wenn doch ein Eingriff erforderlich wird, dann so, dass das Knie auch morgen noch trägt, was im Leben wichtig ist. ■

Terminvereinbarungen erfolgen über die Leitstelle der unfallchirurgischen Poliklinik unter Tel. 0641/985-57660 oder E-Mail an Kniechirurgie@chiru.med.uni-giessen.de.

**ALTE- UND PFLEGEHEIM
„NIEDERGIRMES“ IN WETZLAR**

ALTENPFLEGE MIT HERZ

REGIONALE & FRISCHE KÜCHE

**Stationäre Pflege
Kurzzeitpflege
Verhinderungspflege**

Wir bieten Ihnen ein Zuhause unter neuer
Leitung und Betreuung und freuen uns auf Sie!

Dr. Justine Seifried

Elisabethenstrasse 49-51 • 35576 Wetzlar
Tel: 06441/93710 • info@altenpflege-mit-herz.de

Schwerbehindertenausweis bei Parkinson

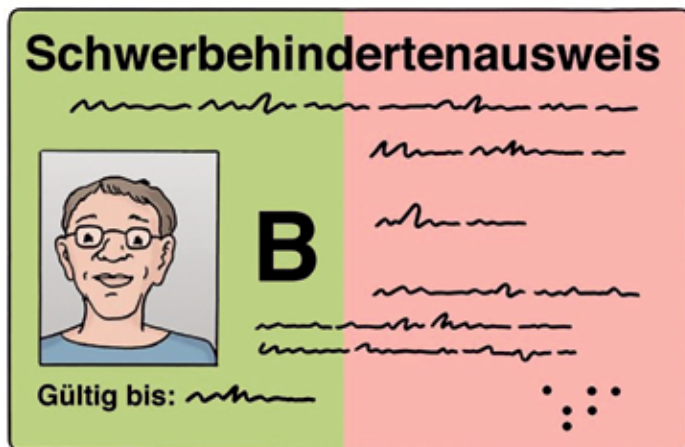
Teil 1: Antragstellung Grad der Behinderung

Sobald Sie sich in den Alltagsaktivitäten (ADL = Activities of Daily Living) durch Ihre Parkinson-Krankheit beeinträchtigt fühlen, haben Sie die Möglichkeit, einen Grad der Behinderung zu beantragen. Den dazugehörigen Schwerbehindertenausweis erhalten sie erst bei einem Grad der Behinderung – GdB - von 50% und mehr).

Mit diesem haben Sie Zugang zu verschiedenen Unterstützungen, Vergünstigungen und steuerlichen Erleichterungen als Ausgleich für die Nachteile, welche Sie durch die Krankheit erfahren. Sowohl noch berufstätige Betroffene als auch bereits berentete Patienten können davor profitieren. Der Schwerbehindertenausweis zeigt unter anderem den Grad der Behinderung, Merkmale sowie den Namen und ein Foto des Besitzers.

Wo kann ich einen Schwerbehindertenausweis beantragen?

Sie beantragen diesen bei dem für Sie zuständigen Versorgungsamt. Welches Versorgungsamt für Sie zuständig ist, kann man auf mehreren Webseiten herausfinden. Geben Sie „Erstantrag



„Schwerbehinderung“ in das Suchfeld ein – dann öffnen sich verschiedene Seiten. Hier suchen Sie nach dem für sie zuständigen Versorgungsamt. Wenn Sie dieses gefunden haben, gehen Sie auf die Website dieses Versorgungsamtes und suchen „Erstantrag Schwerbehinderung“.

Dann öffnet sich – wenn alles gut war – eine Seite mit der Überschrift „Erstantrag nach § 152 Sozialgesetzbuch – Neuntes Buch – (SGB IX) Schwerbehindertenrecht“. Sie können dann diesen Antrag entweder gleich online ausfüllen und digital versenden oder sie drucken diesen aus und füllen ihn per Hand aus, dann geben sie diesen in die Post.

Nehmen Sie sich Zeit für diesen Antrag, tragen Sie alle Ärzte ein, bei denen Sie in den letzten zwei Jahren in Behandlung waren, denken Sie auch an den HNO-Arzt, wenn Sie Hörgeräte haben und an den Augenarzt, wenn Sie eine Brille tragen. Typische Begleiterkrankungen bei Parkinson erfordern meist einen Internisten/Kardiologen/Gastroenterologen, Orthopäden, Urologen und Hautarzt. Den Hausarzt natürlich nicht vergessen. Sofern Sie Befunde dieser Ärzte vorliegen haben, senden Sie diese in Kopie mit, dann geht es schneller, denn sonst werden diese bei den verschiedenen Ärzten angefragt, was Zeit kostet.

Einen **Schwerbehindertenausweis** erhalten Sie erst ab einem Grad der Behinderung



Dr. med. Ilona Csoti

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

von 50%. Aber einige Nachteilsausgleiche gelten auch ohne diesen Ausweis, also lohnt es sich auch, wenn Sie nicht auf oder über diese 50% kommen.

Farbe des Ausweises

Der Schwerbehindertenausweis ist normalerweise **komplett grün**. Einen **grün-orangen** Schwerbehindertenausweis erhalten Sie nur, wenn Sie aufgrund Ihrer Behinderung im Straßenverkehr stark beeinträchtigt sind und deshalb **besondere Mobilitätsrechte** erhalten. Dies gilt, wenn Sie eines dieser **Merkmale** auf dem Ausweis haben: G, aG, H, Bl, Gl.

**UNÜTZER
WAGNER
WERDING**

ANWÄLTE · NOTARE
STEUERBERATER

**STARKE OFFENSIVE,
GUTE VERTEIDIGUNG**

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

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

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

Merkmale auf dem Schwerbehindertenausweis

- B** = Berechtigung zur Mitnahme einer Begleitperson
- G** = Erhebliche Geh- und Stehbehinderung
- aG** = Außergewöhnliche Gehbehinderung
- Gl** = Gehörlosigkeit
- Bl** = Starke Sehbehinderung und Blindheit
- TBl** = Weitgehende Gehörlosigkeit und Blindheit
- H** = Hilflosigkeit bei alltäglichen Verrichtungen
- RF** = Ermäßigung/Befreiung vom Rundfunkbeitrag (GEZ)
- 1. Kl** = Erlaubt die Nutzung der 1. Klasse mit einem Fahrschein der 2. Klasse (Bahn)

Teil 2: Nachteilsausgleiche mit einem Schwerbehindertenausweis

Folgende Nachteilsausgleiche können Sie mit einem Grad der Behinderung zugesprochen bekommen: Vorteile in den Bereichen Mobilität, Arbeitsplatz, Steuern und Gebühren, Sozialleistungen.

Vorteile bei der Mobilität

Mit einem Schwerbehindertenausweis und/oder bestimmten Merkzeichen können Sie den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) ermäßigt oder sogar kostenfrei nutzen. Wenn Sie diese Berechtigung haben, ist Ihr Schwerbehindertenausweis jeweils zur Hälfte grün und orange.

Um den Schwerbehindertenausweis als **Fahrkarte** zu nutzen, müssen Sie zusätzlich zum grün-orangen Ausweis eine Wertmarke erwerben. Die Wertmarke bekommen Sie auf Antrag von der zuständigen Behörde (in der Regel Versorgungsamt, es gibt lokale Besonderheiten). Die Wertmarke wird gegen Entrichtung eines Eigenanteils für ein Jahr oder für ein halbes Jahr ausgegeben (aktuell 104 Euro für ein Jahr, 53 Euro für ein halbes Jahr).

Hinweis! Erst wenn Sie für Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln **über** diesen Betrag kommen, lohnt es sich für Sie diese Wertmarke zu erwerben. Sofern Sie jedoch eine Kraftfahrzeugsteuer-Ermäßigung nach § 3a Absatz 2 des Kraftfahrzeugsteuergesetzes in Anspruch genommen haben, also noch selbst aktiv am Straßenverkehr teilnehmen, haben Sie keinen Anspruch auf diese Wertmarke.

Das Beiblatt mit Wertmarke ist in der gleichen Größe (DIN A6, Kartenformat) wie der Schwerbehindertenausweis. Verwenden Sie eine durchsichtige Ausweishülle und stecken das Beiblatt

mit Wertmarke auf die Rückseite vom Schwerbehindertenausweis.

Freifahrt im öffentlichen Nahverkehr

Mit Ihrem Schwerbehindertenausweis mit Beiblatt und gültiger Wertmarke als mitzuführenden Fahrtausweis können Sie neben den Bussen und Straßenbahnen der regionalen Verkehrsverbände auch in allen Nahverkehrszügen der Deutschen Bahn AG bundesweit unentgeltlich fahren.

Seit dem 01.09.2011 ist das Streckenverzeichnis entfallen mit der Folge, dass die Freifahrtberechtigung deutschlandweit uneingeschränkt in folgenden Nahverkehrszügen der DB Regio AG durchgehend kostenfrei in der zweiten Klasse genutzt werden kann: S-Bahn, Regionalbahn (RB), Regionalexpress (RE), Interregio-Express (IRE).

Mitnahme einer Begleitperson

Zur kostenfreien Mitnahme einer Begleitperson sind Sie berechtigt, wenn der Schwerbehindertenausweis das **Merkzeichen B** und die Anmerkung „Die Notwendigkeit ständiger Begleitung ist nachgewiesen“ aufweist.

Kostenfrei ist die Wertmarke für

- Sehbehinderte Personen mit Merkzeichen „**Bl**“
- Hilflose Personen mit Merkzeichen „**H**“
- Personen, die Leistungen nach SGB II erhalten (zum Beispiel Bürgergeld)

Kraftfahrzeugsteuer-Ermäßigung

Voraussetzung: Sie sind noch fahrtüchtig. Mit einem Schwerbehindertenausweis und bestimmten Merkzeichen können Sie eine Kraftfahrzeugsteuer-

Ermäßigung nach § 3a Absatz 2 des Kraftfahrzeugsteuergesetzes in Anspruch nehmen. Der Antrag ist beim Zollamt oder einer lokalen Kontaktstelle zu stellen. Ein entsprechendes Formular kann man herunterladen unter: www.zulassungs-express.de/wp-content/uploads/2022/09/3809.pdf

100 % Steuerbefreiung

Eine vollständige Kfz-Steuerbefreiung erhalten Sie mit einem Grad der Behinderung GdB von mindestens 50 %, wenn Sie im SB-Ausweis folgende Merkzeichen eingetragen haben:

- Merkzeichen „**H**“ (Hilflosigkeit bei den Verrichtungen des täglichen Lebens)
- Merkzeichen „**Bl**“ (blind, hochgradige Sehbehinderung) oder
- Merkzeichen „**aG**“ (außergewöhnliche Gehbehinderung)

Steuerermäßigung bis zu 50 %

Eine Steuerermäßigung bis zu 50 % erhalten Sie, wenn Sie einen Ausweis mit orangefarbenem Flächenaufdruck und dem Merkzeichen „**G**“ (gehbehindert) aufweisen. Damit wird bestätigt, dass sie in ihrer Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr erheblich beeinträchtigt sind und Ihr GdB beträgt 50% oder mehr.

Sie haben (wenn Sie über diese Voraussetzungen verfügen) ein **Wahlrecht zwischen Kfz-Steuerermäßigung oder Freifahrtberechtigung**. Um die Kfz-Steuerermäßigung zu erhalten, müssen Sie auf das Recht zur unentgeltlichen Beförderung verzichten. Thema Wertmarke: siehe Teil I. Auf Ihrem Schwerbehindertenausweis

vermerkt der Zoll die Ihnen zugesprochene Kfz-Steuerermäßigung bzw. in dem von den Versorgungsämtern ausgestellten Ausweisbeiblatt.

Die Kfz-Steuerbegünstigung im Detail

Die Kfz-Steuerbegünstigung wird nur Ihnen persönlich und nur für ein Kraftfahrzeug gewährt. Es kommt nicht darauf an, ob diese Fortbewegung zu beruflichen oder privaten Zwecken erfolgt. Unproblematisch hingegen ist die Mitnahme anderer Personen (Familie, Freunde).

Welche Fahrten sind von Dritten mit Ihrem Kfz möglich

- Sie lassen sich fahren (z.B. zum Arzt)
- Sie lassen sich mit Ihrem Auto abholen (z.B. von der Physiotherapie)
- Fahrten von Dritten zwecks Wartung oder Reparatur in eine Werkstatt

Was bei Missbrauch droht

Wenn Sie das steuerbegünstigte Fahrzeug **vorübergehend** zu einer nicht begünstigten Verwendung nutzen, ist es für die Dauer der zweckfremden Benutzung, mindestens jedoch für **einen Monat** steuerpflichtig. Außerdem droht dem Fahrzeughalter ein Strafverfahren oder ein Bußgeldverfahren wegen Steuerhinterziehung bzw. Steuerverkürzung.

Um das zu verhindern, kann man eine zweckfremde Benutzung durch Dritte, etwa die private Urlaubsfahrt durch einen Menschen ohne Behinderung, dem Zoll vorab melden. Es ist dann für die Dauer der Benutzung, mindestens für einen Monat, Kfz-Steuer zu entrichten. Danach besteht die Kfz-Steuerbegünstigung unverändert weiter. ■

Wenn die Nacht zum Albtraum wird – Pseudokrupp bei Kindern

Es ist wieder Winter und Hochsaison für Erkältungen. Gerade kleine Kinder trifft es häufig, weil ihr Immunsystem noch mitten im Lernprozess steckt. Eltern von Kindergartenkindern wissen: Eine laufende Nase oder ein leichter Husten sind nichts Ungewöhnliches. Doch manchmal verwandelt sich ein harmloser Infekt plötzlich in eine beängstigende Situation.

Das Kind wacht nachts auf, bekommt einen krampfartigen, bellenden Husten, ringt nach Luft und pfeifende Atemgeräusche erfüllen das Kinderzimmer. Panik macht sich breit. Was steckt dahinter? Möglicher Auslöser: der sogenannte Pseudokrupp.

Was ist Pseudokrupp?

Medizinisch heißt Pseudokrupp „akute stenosierende Laryngitis“ oder „Laryngitis subglottica“. Der Name stammt vom typischen „Krupp-Husten“, der an den früher gefürchteten echten Krupp erinnert, eine durch Diphtherie verursachte, lebensbedrohliche Erkrankung, die dank der Impfung heute fast ausgerottet ist. Beim Pseudokrupp handelt es sich dagegen um eine virusbedingte Entzündung der Atemwege im Bereich des Kehlkopfs und der Luftröhre, vor allem unterhalb der Stimmbänder (Subglottis). Dort kommt es zu einer Schwellung der Schleimhäute, wodurch die Atemwege stark verengt werden.

Ursachen und Risikogruppen

Hauptverursacher sind Parainfluenzaviren, seltener andere Erreger wie das respiratorische Synzytialvirus (RSV), Influenza-, Rhino- oder andere Viren. Inzwischen gibt es auch Hinweise, dass auch SARS-CoV-2 Pseudokrupp-Symptome hervorrufen kann. Betroffen sind vor allem Kinder zwischen 6 Monaten und 6 Jahren. Am häufigsten davon im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren, Jungen dabei häufiger als Mädchen.

Der Grund: Bei kleinen Kindern ist der Kehlkopf kleiner und die Atemwege haben einen deutlich geringeren Durchmesser als beim Erwachsenen. Schon eine leichte Schwellung kann hier die Luftzufuhr erheblich beeinträchtigen. Rund 10 bis 15 % aller Kinder erleben mindestens einmal in ihrem Leben einen Pseudokrupp-Anfall. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen verläuft die Erkrankung mild und heilt innerhalb weniger Tage folgenlos ab.

Typische Symptome

Der Anfall kündigt sich meist 1-2 Tage im Voraus mit Erkältungssymptomen an, dazu gehören leichtes Fieber, Husten und Heiserkeit. Dann folgt plötzlich der typische, bellende Husten, oft begleitet von einem pfeifenden Atemgeräusch beim Einatmen (inspiratorischer Stridor) und Atemnot. Zum Vergleich: Beim Asthma bronchiale ist in der Regel das Ausatmen erschwert (expiratorischer Stridor), da die Bronchien verengt sind. Beim Pseudokrupp hingegen bereitet das Einatmen Schwierigkeiten und die Atemgeräusche sind deutlich lauter und pfeifender. Die Beschwerden treten vor



Vanessa Teichmann

Apothekerin
Aartal-Apotheke
Herborn-Seelbach

allem nachts auf, da der körpereigene Cortisolspiegel in dieser Zeit sinkt und der Körper die Entzündung nicht mehr so wirksam in Schach halten kann. In der Regel verschwinden die Symptome innerhalb von 48 Stunden, manchmal dauert die Genesung bis zu einer Woche. Ärztinnen und Ärzte unterscheiden verschiedene Schweregrade, um die passende Behandlung festzulegen.

Erste Hilfe zu Hause

Die wichtigste Maßnahme: Ruhe bewahren und das Kind beruhigen. Angst und Aufregung verschlimmern die Atemnot.

Weitere sinnvolle Sofortmaßnahmen:

- **Aufrecht hinsetzen** erleichtert die Atmung
- **Kalte Luft** wirkt abschwellend (Das Kind warm einpacken und ans geöffnete Fenster treten oder kurz an die frische Nachtluft gehen)

Tritt ein solcher Anfall zum ersten Mal auf, sollte am nächsten Tag

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

ein Arzt aufgesucht werden. Dieser stellt die Diagnose, schließt gefährlichere Erkrankungen wie die Epiglottitis (Kehledeckelentzündung) oder andere aus und entscheidet über die Behandlung.

Medikamentöse Therapie

In allen Schweregraden kommen meist Glucocorticoide (Cortisonpräparate) zum Einsatz, z. B. **Dexamethason oral (Infec-toDexaKrupp®)** oder **Prednison rektal (Rectodelt®)**. Diese Medikamente sind synthetische Varianten des körpereigenen Hormons Cortisol, welches Entzündungen hemmt. Die Wirkung setzt nach 30-45 Minuten ein, hält aber bis zu 36 Stunden an.

Bei starker Atemnot oder Erstickengefahr wird zusätzlich inhalatives **Adrenalin (Infec-**

toKrupp® Inhal) verabreicht. Es wirkt bereits nach 10-30 Minuten, verengt die Blutgefäße in der Schleimhaut und sorgt dadurch für eine rasche Abschwellung. Da seine Wirkung nur etwa zwei Stunden anhält, wird es immer in Kombination mit Cortison gegeben.

In der Praxis kann das Inhalieren jedoch schwierig sein, besonders bei ängstlichen, weinenden Kindern, die kaum ruhig atmen können. In solchen Situationen ist es oft nicht möglich, ausreichend wirksame Dosen einzuatmen.

Bei richtiger Anwendung und Dosierung sind die Medikamente sehr gut verträglich und Nebenwirkungen treten nur selten auf. Arzt und Apotheker sorgen dafür, dass die Behandlung sicher und wirkungsvoll verläuft.

Was nicht hilft

- Hustenstiller mit z.B. Dihydrocodein (Paracodin®; ab 4 Jahre) sind kontraindiziert, da sie das Atemzentrum dämpfen und die Atemnot verschlimmern können
- Bronchienerweiternde Mittel wie bei Asthma helfen nicht, da das Problem im Kehlkopf und nicht in der Lunge liegt
- Erkältungssalben mit ätherischen Ölen können die Schleimhäute zusätzlich reizen und die Beschwerden verstärken

Notfall erkennen

Warnzeichen sind starke Atemnot, blasse Haut, bläuliche Lippen, ungewöhnliche Müdigkeit oder Teilnahmslosigkeit, also wenn das Kind schlaff wirkt,

kaum reagiert oder schwer ansprechbar ist. In solchen Fällen droht ein gefährlicher Sauerstoffmangel und es muss sofort der Notarzt (112) gerufen werden.

Wichtig: Tritt ein inspiratorischer Stridor ohne Erkältungssymptome auf, kann auch ein Fremdkörper in den Atemwegen die Ursache sein, ebenfalls ein Notfall! ■

Fazit: Pseudokrupp ist eine meist harmlose, aber für Eltern und Kind oft beängstigende Erkrankung. Mit Ruhe, richtiger Soforthilfe und Therapie lässt sich ein Anfall gut beherrschen und das Kind kann bald wieder frei durchatmen.



Infoabend: Leben ohne Brille

09. Februar, 19:00 Uhr
18. Mai, 19:00 Uhr
26. August, 19:00 Uhr
23. November, 19:00 Uhr

Alles über Augenlaser- & Linsenverfahren für Ihr brillenfreies Leben.



Jetzt kostenfrei Platz sichern!
artemiskliniken.de/infoabend-dil



Infoabend: Grauer Star

23. Februar, 19:00 Uhr
26. Mai, 19:00 Uhr
31. August, 19:00 Uhr
07. Dezember, 19:00 Uhr

Wir informieren über Ursachen & Behandlungsmöglichkeiten des Grauen Stars.



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



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



Damit Zuhause Zuhause bleibt.



Neu:
Hauslifte von Lifta

Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

0800 44 55 669

Unsere Liftvielfalt für den wichtigsten Ort der Welt.

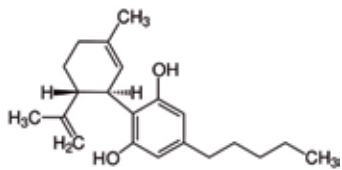
erhältlich bei



CBD – ein Wundermittel?

Seit einigen Jahren wabert es durch die Apotheken, das Kürzel „CBD“, und manchem Leser wird es bekannt vorkommen. Fläschchen mit öligen Tropfen sollen es enthalten, in Kapseln und Salben wird es angewiesen. Es soll Krankheiten bekämpfen und Beschwerden lindern. Sie halten es für ein Arzneimittel? Weit gefehlt! Was also ist „CBD“ und macht die Anwendung dieser Substanz überhaupt Sinn? Dem wollen wir heute kurz nachgehen.

CBD ist die Abkürzung von Cannabidiol. Wie die nachstehende Grafik zeigt, handelt es sich dabei um einen Stoff komplexer chemischer Struktur mit einem Resorcin-Grundgerüst (Resorcin = 1,3-Dihydroxybenzol).



Strukturformel von Cannabidiol (aus Wikipedia)

Cannabidiol wird aus weiblichen Hanfpflanzen gewonnen. Der Hanf, lateinisch Cannabis sativa



Blühende weibliche Cannabispflanze (Abb. aus Wikipedia)

L., ist eine seit Jahrtausenden zur Fasergewinnung genutzte Pflanze, zu deren Pflanzenfamilie, den Hanfgewächsen, lateinisch Cannabaceae, auch der uns gut bekannte Hopfen, *Humulus lupulus* L., gehört. Die Familie steht botanisch den Brennnesselgewächsen, lateinisch Urticaceae, nahe.

Cannabis ist zweihäusig, d.h. es gibt männliche und weibliche Cannabispflanzen. Nur die weiblichen Pflanzen werden zur Gewinnung von Cannabisinhaltsstoffen – man kennt ca. 60 sogenannte Cannabinoide - genutzt, die teils eine berauschende Wirkung haben und in den Suchtmitteln Marihuana und Haschisch enthalten sind. Auch

CBD gehört zu diesen Cannabisinhaltsstoffen, hat jedoch keine psychotrope Wirkung und wird nicht als Suchtstoff eingestuft.

Wozu wird es genutzt und hat es überhaupt nachgewiesene Wirkungen?

Immerhin gibt es ein einziges, in der Europäischen Union zugelassenes Fertigarzneimittel, das Cannabidiol enthält. Es ist selbstverständlich verschreibungspflichtig und wird unter dem Handelsnamen Epidyolex® vertrieben. Es ist lediglich zugelassen zur Behandlung von kindlicher Epilepsie (Krampfanfällen) im Rahmen des Dravet- und des Lennox-Gastaut-Syndroms. Dabei werden Dosierungen von 5 bis 20 mg pro Kilogramm Körpergewicht und Tag oral gegeben, normalerweise in Kombination mit anderen antikonvulsiv wirkenden Arzneistoffen.

Gehört solch ein Wirkstoff in Laienhände? Wohl kaum! Alle anderen CBD-Präparate im Handel sind keine Arzneimittel, d.h. es gibt für keines dieser Mittel eine ausreichende Studienlage,



Dr. Karl Heinrich Horz
Apotheker
Herborn-Seelbach

die irgendeine sinnvolle, gesundheitsfördernde Wirkung nachweist und damit eine Zulassung als Arzneimittel rechtfertigt! Weder die Indikation Leistungssteigerung noch Versprechungen wie Wirkungen auf das Immunsystem, Entzündungshemmung, Schlafförderung oder Schmerzstillung sind in den verwendeten Dosierungen wissenschaftlich belegbar.

Der Vertrieb von CBD-Produkten erfolgt – unter Ausnutzung einer Gesetzeslücke – als Nahrungsergänzungsmittel oder als Lebensmittel, ohne vorliegende Sicherheitsbewertung durch die zuständige Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit. Seit kurzem wird sogar der Vertrieb als „Kosmetikum“ (z.B. Mundöl) beobachtet, um lebensmittelrechtliche Vorschriften zu umgehen. Hochdosierte Präparate bergen bei längerer Einnahme von mehr als 300 mg CBD pro Tag sogar das Risiko von Leberschädigungen. ■

Lassen Sie also die Finger von solchen Produkten und geben Sie ihr Geld sinnvoller aus. Besprechen Sie Ihre Beschwerden mit fach- und sachkundigen Apothekern und Ärzten, die Sie wissenschaftlich fundiert und verantwortungsvoll beraten und behandeln werden.

rTMS: Magnetimpulse bei therapieresistenten Depressionen

Die repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS) etabliert sich zunehmend als schonende Behandlungsoption für Menschen mit schweren psychischen und neurologischen Erkrankungen. Sie gilt als nicht-invasive, nahezu schmerz- und nebenwirkungsarme Ergänzung oder Alternative zu Medikamenten, vor allem bei Depressionen, die auf herkömmliche Therapien nicht ausreichend ansprechen.



Neue Therapieform im Überblick

Bei der rTMS wird mit sehr kurzen Magnetimpulsen gezielt eine Hirnregion im Stirnbereich stimuliert. Eine präzise am Kopf positionierte Spule erzeugt dabei ein Magnetfeld, das elektrische Ströme in den Nervenzellen beeinflusst und bestimmte Bereiche des Gehirns anregen oder beruhigen kann. Die Stärke des Magnetfeldes entspricht etwa der eines MRT-Geräts und gilt nach aktuellem Wissensstand als sehr sicher.

Die Methode wird seit mehr als 20 Jahren klinisch eingesetzt und hat sich vor allem in der Behandlung von Depressionen etabliert, bei denen Medikamente allein nicht ausreichen. Seit 2020 ist rTMS für stationäre und teilstationäre Behandlungen eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, für die ambulante Versorgung existiert derzeit jedoch noch keine reguläre Kassenabrechnung.

Kosten und Verfügbarkeit

Ambulant wird die rTMS derzeit als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) angeboten. Die erste Sitzung kostet rund 150 Euro, jede weitere etwa 80 Euro. Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten nach Angaben behandelnder Einrich-

tungen in der Regel vollständig. Eine vollständige Heilung der Grunderkrankung wird mit der Methode nicht angestrebt; Ziel ist vielmehr eine deutliche Linderung der Symptome. Eine Behandlungsserie umfasst üblicherweise 20 bis 30 Sitzungen über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen. Die erste Sitzung dauert etwa 45 bis 60 Minuten, die folgenden Termine meist nur noch 5 bis 15 Minuten. Oft wird nach sechs bis zwölf Monaten eine Erhaltungstherapie über zwei Wochen mit zwei bis drei Sitzungen pro Woche empfohlen.

Breites Einsatzspektrum

Der Haupteinsatzbereich der rTMS liegt bei depressiven Episoden, die auf Medikamente nicht ausreichend ansprechen. Auch bei Schizophrenie, insbesondere beim Stimmenhören, kommt das Verfahren zum Einsatz. In ausgewählten Einzelfällen wird rTMS zudem bei Zwangs- und Angststörungen sowie Posttraumatischer Belastungsstörung angewendet.

Über die Psychiatrie hinaus wird die Methode auch bei neurologischen Erkrankungen genutzt. Dazu zählen unter anderem Multiple Sklerose, Sprachstörungen (Aphasie) nach einem Schlaganfall, motorische Beeinträchtigungen nach Schlaganfall sowie bestimmte Formen von Neuropathien.

Vorteile und Risiken

Zu den größten Vorteilen der rTMS zählt die Nicht-Invasivität: Es sind weder Operationen noch Narkosen nötig, die Behandlung gilt als nahezu schmerzfrei. Berichtet werden nur wenige Nebenwirkungen, insbesondere leichte Kopfschmerzen oder eine empfindliche Kopfhaut im Stimulationsbereich, während Krampfanfälle als sehr selten beschrieben werden. Besonders hervorzuheben ist die gute Wirksamkeit bei therapieresistenter Depression. Viele Patientinnen und Patienten berichten bereits nach zehn bis fünfzehn Sitzungen

über eine spürbare Besserung ihrer Symptome. Da keine systemische Medikamentenbelastung erfolgt, eignet sich rTMS auch als Ergänzung oder Alternative zur klassischen Pharmakotherapie.

Nicht für alle Patientengruppen geeignet

Trotz der insgesamt guten Verträglichkeit kommt rTMS nicht für alle Patientengruppen infrage. Als Kontraindikationen gelten unter anderem Herzschrittmacher, Cochlea-Implantate, bestimmte Shunts und tiefe Hirnstimulationselektroden (DBS), da die Magnetimpulse technische Implantate stören könnten. Auch bei Schwangerschaft und bekannter Epilepsie wird von der Behandlung abgeraten.

Selbst besondere Haarstrukturen wie sehr feste Dreadlocks können ein Ausschlusskriterium sein, weil sie die exakte Positionierung der Spule erschweren. Vor Beginn der Therapie erfolgt daher immer eine gründliche ärztliche Abklärung, ob rTMS im Einzelfall sicher und sinnvoll angewendet werden kann. ■

Falls Sie weitere Informationen wünschen oder eine persönliche Beratung benötigen, können Sie sich gerne per E-Mail an uns wenden: rTMS-therapie@vitos.de.



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

- Akupunktur
- Schröpfen
- Kräuter

Neuropathien mit Akupunktur behandeln

Akupunktur ist das Mittel der Wahl, wenn es um die Behandlung von Neuropathien geht. Neuropathie ist der Oberbegriff für jede Nervenschädigung im Nervensystem der Arme und Beine. Beeinträchtigung der Nerven und daraus resultierende Schmerzen und Taubheitsgefühle können durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden.

Am häufigsten sind Neuropathien aufgrund von Diabetes mellitus. Schäden der peripheren Nerven, insbesondere an den Füßen, treten bei fast allen Diabetikern auf – egal ob Typ 1 oder Typ 2 – und führen zu Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Krämpfen, Missempfindungen und Gangunsicherheit. Weitere Ursachen für Neuropathien sind entzündliche Autoimmunerkrankungen und auch Chemotherapeutika, vor allem in der Krebstherapie.

Die herkömmlichen Behandlungsmethoden bieten nicht immer ausreichende Linderung und sind häufig mit unerwünschten Nebenwirkungen verbunden.

In der traditionellen chinesischen Medizin setzt man daher auf die Akupunktur, um den Nerv direkt zu beeinflussen und eine Wiederherstellung der Erregungsleitung herbeizuführen.

Eine sehr häufige Form der Neuropathie sind die „restless legs“. Man liegt nachts im Bett und möchte schlafen, doch in den Beinen kribbelt es, es juckt und zuckt, und man kommt nicht zur Ruhe. Das restless-legs-Syndrom ist eine neurologische Störung, die einen Bewegungsdrang in den Beinen auslöst. Die Beschwerden treten hauptsächlich am Abend und in der Nacht auf, ebenso wenn man für eine längere Zeit zur Ruhe kommen will. Der Schlaf ist gestört und die Lebensqualität auf lange Sicht beeinträchtigt.

Symptome der „restless legs“ sind ein häufiger Bewegungsdrang und mangelndes Gefühl in den Beinen. Dazu kommt noch Unruhe, ein Druck- und Spannungsgefühl in den Waden und den Oberschenkeln. Ebenso kann Juckreiz auftreten, wie auch pochende Schmerzen oder sogar Hitze-

empfindungen. Bewegung bessert die Symptome nur kurzfristig, sitzt man oder liegt man länger, so kommen die Beschwerden zurück.

Die Ursachen für „restless legs“ liegen in einer Veränderung im Nervensystem. Eisenmangel, sowie ein Ungleichgewicht im Dopamin-Haushalt führen zur Störung der Erregungsleitung im Nerv. Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirn, der hilft, Nervenreize zu übertragen und Bewegungen zu kontrollieren und zu koordinieren.

Ebenso tritt das „restless-legs-Syndrom“ nach der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten auf, vor allem Betablocker für Herzkrankheiten oder auch Antidepressiva. Weiterhin beeinflussen auch chronische Krankheiten die Funktion der Nerven, vor allem Nierenschwäche, Migräne oder auch das Reizdarmsyndrom.

Anfangs sind die Beschwerden noch erträglich, sie steigern sich aber im Lauf der Jahre. Zunächst erscheinen sie vorwiegend abends und nachts und auch in Ruhe. Ist die Krank-



Limin Li
Naturheilpraxis TCM GmbH
Linden

heit schon fortgeschritten, so treten die Symptome auch tagsüber auf, vor allem wenn man sich ausruhen will. Bei schweren Formen können auch Beschwerden in den Armen dazukommen. Die Gabe von Eisentabletten, Dopamin-Antagonisten, Gabapentin oder Pregabalin wirkt nur kurzzeitig und behebt die Ursache der „restless-legs“ nicht.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden die Nerven durch Akupunktur stimuliert

Beratung Service für Brillen

Hörgeräte
Kontaktlinsen
Gehörschutz

Pflegende & dekorative Kosmetik

heinemann

OPTIK & AKUSTIK

Wetzlar | Braunfels | Weilburg

Hier finden Sie gute Beratung & Service

Wetzlar – Langgasse 23, Tel: 06441 - 45065

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

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

Weilburg – Langgasse 30, Tel: 06471 - 7157

Lassen Sie sich digital vermessen.

ORTHOPÄDIE
GERSTER

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

und Gegenreize gesetzt, die zu einer Normalisierung der Nervenfunktion führen. Gleichzeitig werden Impulse über die Erregungsleitung zum Gehirn gesendet, die direkt auf die Hirnfunktion einwirken und auch die Produktion von Hormonen (Dopamin) steuern und wieder ins Lot bringen.

Andere Neuropathien wie z.B. das Karpaltunnelsyndrom oder auch die Polyneuropathie können ebenso mit Akupunktur behandelt werden. Bei der Polyneuropathie sind mehrere Nerven gleichzeitig betroffen,

sie äußert sich in Taubheitsgefühlen, Missempfindungen, Kribbeln oder auch Schmerzen der unteren Extremitäten, vor allem der Fußsohlen. Besteht die Polyneuropathie schon länger, sind auch die Waden und Unterschenkel von Missempfindungen betroffen.

Die Symptomatik ist die gleiche wie bei dem „restless-legs-Syndrom“. Hier ist Akupunktur das Mittel der Wahl, um auch längerfristig die Sensibilität der Extremitäten wieder herzustellen. Beim Karpaltunnelsyndrom ist nur ein einziger Nerv betroffen,

der die Bewegung der Finger steuert. Ist der schmale Durchgang im Handgelenk durch eine Schwellung von Sehne und umliegenden Gewebe blockiert, so drückt dies auf den Nerv und er kann keine Impulse mehr in die Hand senden. Das äußert sich in Schmerzen und Reizausfall des betroffenen Gebiets. Die Finger werden taub und verlieren ihre Greif- und Haltefunktion.

Ursachen hierfür sind eine mechanische Überbelastung des Handgelenks, sowie auch nervenschädigende Lang-

zeitmedikation. Als operative Maßnahme wird das Querband über dem Handgelenk durchtrennt, dadurch wird der eingeklemmte Nerv freigegeben. Ein chirurgischer Eingriff ist nicht immer risikofrei, deshalb setzt die traditionelle chinesische Medizin hier auf die Akupunktur, die den Nervenreiz erhalten kann und das umgebende Gewebe zum Abschwellen bringt.

Akupunktur ist universell einsetzbar, am deutlichsten zeigt sich ihre Wirkung jedoch im Bereich des Nervensystems. ■

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

PRF - Eigenbluttherapie zur besseren Wundheilung von Mectron

Was ist PRF? Die Abkürzung PRF steht für Platelet Rich Fibrin und ist ein wichtiger Bestandteil des Blutes. Denn ohne unseren Klebstoff Fibrin wäre an eine körpereigene Wundheilung gar nicht zu denken.

Genau hier setzt die PRF-Methode an: Ihr Zahnarzt entnimmt Ihnen eine kleine Menge Blut, das etwa acht Minuten lang zentrifugiert wird. Bei diesem Vorgang werden ganz gezielt die Wachstumsfaktoren zur Wundheilung herausgefiltert und anschließend wieder in das Wundgebiet gebracht.

Der Heilungsbooster unterstützt auf ganz natürliche Weise die körpereigenen Heilungskräfte und beschleunigt den Genesungsprozess. Durch den sehr gezielten und konzentrierten Einsatz der im Blut enthaltenen natürlichen Wachstumsfaktoren wird die Wundheilung verbessert.

Auf diese Weise verringert sich das Entzündungs- und Infektionsrisiko. Sie haben nach einem zahnärztlichen Eingriff weniger



Schmerzen und fühlen sich schneller wieder gut. Das Verfahren ist in vielen wissenschaftlichen Studien geprüft worden und bietet Ihnen die größtmögliche Sicherheit.

Die natürliche Regeneration und der schonende Wiederaufbau kommen ohne Fremdstoffe und Nebenwirkungen aus und sind somit besonders schonend für Sie als Patient/in. Allein durch den konzentrierten Einsatz der natürlichen Wachstumsfaktoren im Blut wird die Wundheilung beschleunigt.

Kurz und gut: PRF unterstützt Ihre körpereigenen Heilungskräfte. ■



Dr. Volker Krauhausen
Zahnarzt, Hüttenberg

Ihre Vorteile:

- Bessere & schnellere Wundheilung
- Rasche Regeneration, wenn ein Zahn gezogen oder implantiert wird
- Weniger Schwellung nach operativen Eingriffen
- Maximaler Gewebeerhalt
- Stark reduziertes Entzündungsrisiko und somit weniger Wundinfektionen
- Geringere Schmerzen nach operativen Eingriffen und Zahnextraktionen

Die Einsatzbereiche:

- Knochenaufbau nach einem chirurgischen Eingriff
- Heilung und Abdeckung des Wundgebietes nach einem chirurgischen Eingriff
- Heilung und Abdeckung eines Zahnfachs nach einer Zahnentfernung
- Korrektur von Gewebedefiziten o Mehr Sicherheit für Ihre Implantate

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



Durchblick in Detailfragen

Der Teufel steckt oft im Detail: Minimale Undichten zwischen Füllung und Zahn können Karies erneut den Weg bereiten, Bakterien in den zehntelmillimeterbreiten 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 Lupenbrille, 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. ■



STICKEL + STICKEL – DIE 2 ZAHNÄRZTE

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

Die Navigierte Implantologie

Lebensqualität durch ein schonendes Implantationsverfahren

Entscheidend für den Erfolg einer Implantation zum Ersatz von Zähnen ist die langfristige und stabile Verankerung des Implantates im eigenen Knochen. Die Position des Implantates sollte dort gewählt sein, wo auch die ursprüngliche Zahnposition war um ein ästhetisches und langlebigeres Ergebnis zu erzielen.

Was bedeutet navigierte Implantologie?

Unter navigierter Implantologie versteht man die computergestützte Planung und exakte Umsetzung der Implantat Position anhand von 3D-Daten. Grundlage ist ein DVT-Scan (Digitale Volumentomographie), der sowohl die Knochenstruktur als auch die anatomischen Nachbarstrukturen detailliert abbildet. Auf dieser Basis erstellt die behandelnde Zahnärztin eine virtuelle Implantat Planung, in der die Implantate präzise vorab geplant werden können, damit keine wichtigen anatomischen Strukturen beschädigt werden.

Anhand dieser computergestützten Planung werden individuelle Präzisionsschablonen erstellt, mit deren Hilfe die Implantation von dem dreidimensionalen Modell in Ihren Mund übertragen wird.

Was sind die Vorteile?

Dieses Verfahren ermöglicht durch die hoch präzise Führung dieser Schablonen ein exaktes Einsetzen der Implantate. Es können in ausgewählten Fällen Implantate gesetzt werden, ohne das Zahnfleisch großflächig aufzuschneiden, außerdem können durch die optimale Ausnutzung Ihres vorhandenen Knochens umfangreiche Knochenaufbauten vermieden werden. Ein weiterer wesentlicher Vorteil ist, dass selbst die spätere Zahnposition (der Aufbau auf dem Implantat) vor dem eigentlichen Eingriff festgelegt wird.

Wie ist der Ablauf einer solchen Behandlung?

In einem persönlichen und ausführlichen Beratungsgespräch nehmen wir uns Zeit Sie in Ruhe zu untersuchen und Ihre besonderen Wünsche und Bedürfnisse

zu berücksichtigen. Wir erstellen gemeinsam ein individuelles Behandlungskonzept, das speziell auf Sie abgestimmt ist.

Vermeidung von Knochenaufbau durch 3D Planung am Computer

Nachdem eine dreidimensionale Röntgenaufnahme Ihrer Kiefer erstellt wurde, planen wir am Computer in einer speziellen Software die Positionen Ihrer Zahnimplantate. Unter Berücksichtigung der geplanten „neuen Zähne“ nutzen wir den vorhandenen Knochen maximal aus. Für eine perfekte Implantation sind zum einen die stabile Einheilung der Implantate im eigenen Knochen und zum anderen die optimale Achsausrichtung zu den vorgesehenen Zähnen entscheidend.

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

Am Computer wird die gesamte Implantation simuliert, bis wir die für Sie optimale Lösung gefunden haben. Mit Hilfe individueller Präzisionsschablonen wird dies in Ihren Mund übertragen. Es wird durch die konsequente Umsetzung der Implantat Planung ein Höchstmaß an Sicherheit und Präzision erreicht. Nach erfolgter Diagnostik und Planung stellen wir Ihnen vorab schon das Ergebnis digital dar und besprechen alle Kosten mit Ihnen.

Implantation ohne Skalpell

In einer Großzahl der Fälle werden die Implantate ohne Aufschneiden der Schleimhaut durch die exakt geführte Schablone gesetzt. Dies reduziert nicht nur



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

die Behandlungsdauer, sondern auch postoperative Traumata wie Schwellung oder Schmerzen werden deutlich verringert. Diese Art der Implantation kann normalerweise in lokaler Betäubung („mit Spritze“) durchgeführt werden.

Wir schützen Ihre empfindlichen anatomischen Strukturen

Jede Implantation wird durch anatomische Strukturen begrenzt. Ein Nervkanal, Wurzeln der Nachbarzähne oder die Kieferhöhlen liegen im Knochen und sind bei einer herkömmlichen Implantation nicht sichtbar. Durch unser navigiertes Verfahren schützen wir Ihre sensiblen Strukturen, da wir durch die Bildgebung und Planung am Computer diese vorher verzerrungsfrei darstellen konnten. Die Implantate werden mit dem nötigen Sicherheitsabstand zu Ihren empfindlichen anatomischen Strukturen geplant, da wir sie vorher genau in unserer Planung sehen und berücksichtigen konnten. ■

Gerne beraten wir Sie dazu ausführlich in unserer Praxis, machen Sie sich einen Termin aus!

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

Telemedizin bei Herzschwäche

Teil 2 – Telemedizin bei Herzschwäche aus Arztsicht

Externe Geräte (z. B. Körperwaage, Blutdruckmanschette mit EKG-Funktion) oder implantierte Defibrillatoren (ICD, CRT-P, CRT-D) senden täglich Messwerte an das Telemedizin-Zentrum (TMZ), wo die Daten an Ärzte übermittelt werden. Dort findet die Auswertung und Bewertung der Gesundheitsdaten entweder werktäglich oder falls vereinbart – im Rahmen einer intensivierten Betreuung – auch an Wochenenden und Feiertagen statt.

In der Regel erfolgt die Sichtung durch speziell geschultes Fachpersonal (z. B. HF-MFA oder HF-Nurse) sowie durch Fach-Ärzte. Anhand der Messwerte und gemeldeten Symptome (z. B. Angaben zum Wohlbefinden) kann beurteilt werden, ob sich der Gesundheitszustand des Patienten verschlechtert – unter Umständen sogar, bevor dies von der betroffenen Person selbst bemerkt wird (z. B. bei plötzlicher Gewichtszunahme oder Unregelmäßigkeiten im Herzrhythmus).

Früher mussten Patienten selbst Kontakt mit ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem Arzt aufnehmen, sobald sie sich schlechter fühlten. Mit der telemedizinischen Betreuung ist es umgekehrt: Der Arzt kontaktiert den Patienten proaktiv, um rechtzeitig Anpassungen (z. B. an der Medikation) vorzunehmen und so eine Verschlechterung oder einen Krankenhausaufenthalt zu vermeiden.

Der Kommunikationsfluss kehrt sich somit um – von „Patient → Arzt“ zu „Arzt → Patient“.

Die Kontaktaufnahme erfolgt dabei nicht nur telefonisch. Sollte ein Patient telefonisch nicht erreichbar sein, kann der Arzt eine Nachricht auf das Handy oder Tablet schicken, um sicherzustellen, dass die empfohlene Maßnahme schnellstmöglich umgesetzt werden kann.

Sobald sich relevante Veränderungen beim Wohlbefinden, Herzrhythmus, Blutdruck, Körpergewicht oder Wasserhaushalt zeigen, sendet das Telemedizin-

Zentrum eine Alarmmeldung. Der Arzt kann die Alarmgrenzen individuell für jeden Patienten festlegen und bei Bedarf anpassen.

Damit eine optimale Betreuung gewährleistet ist, müssen die täglichen Messungen mit den externen Geräten regelmäßig durchgeführt werden. Implantierte Geräte übermitteln ihre Daten automatisch.

Aktuell wird erforscht, wie durch Sprachanalyse (Patienten sprechen einen festgelegten Satz ins Handy) mit Hilfe Künstlicher Intelligenz eine Verschlechterung der Herzfunktion noch früher erkannt werden kann als durch bisherige Messmethoden. Erste Studienergebnisse hierzu sind vielversprechend. ■



**Dr. med.
Oliver A. Schmidt**

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Praxis für's Herz, Wetzlar
Herzinsuffizienz-Schwerpunkt-
praxis (DGK), Telemedizin-
Zentrum Herzinsuffizienz (KVH)

Fazit

Die telemedizinische Betreuung von Patienten mit Herzschwäche/Herzinsuffizienz bietet sowohl für die Betroffenen als auch für das medizinische Fachpersonal einen klaren Mehrwert: eine intensivere Betreuung und Kommunikation, eine nachweislich verbesserte Prognose sowie eine reduzierte Sterblichkeitsrate.

Einladung: Öffentliche Lesung

Unser Redaktionsmitglied Dr. Thomas Friedrich-Hoster aus Solms liest im Rahmen des „Phantastischen Freitags“ am 6. Februar in der Phantastischen Bibliothek in Wetzlar, aus seinem neuen Roman.

Ein Supervulkan bricht aus, ein uralter Parasit mutiert Menschen, und die Erde kippt in eine neue Eiszeit. Drei Menschen versuchen, den Parasiten zu stoppen – bevor die Zivilisation endgültig kollabiert. Der Roman „Das Gen der Gier“ verbindet wissen-

schaftliche Spannung mit gesellschaftlicher Brisanz und zeigt, wie dünn die Grenze zwischen Ordnung und Chaos wirklich ist. Bei unserer Lesung werfen wir einen Blick in diese beunruhigende Zukunft – und auf die Frage, welche Rolle unsere eigene Natur darin spielt.

Wir laden herzlich ein, diese außergewöhnliche Fortsetzung von „Das Neandertal-Gen“ live zu erleben. Beginn ist um 18:30 Uhr. Eintritt: 8,- Euro/ 5,- Euro ermäßigt. ■



AM 06. FEBRUAR UM 18.30 UHR

Karotisstenose – Verengung im Bereich der Halsschlagader

„Als Karotisstenose bezeichnet man eine Verengung im Bereich der Halsschlagader, die zu einem Schlaganfall führen kann“, erläutert Georg Aldiban das Krankheitsbild. Aldiban ist Leitender Arzt in der Abteilung für Gefäßchirurgie an der Licher Klinik und ein ausgewiesener Experte im Bereich der Gefäßchirurgie.

Der Startschuss des Fachgebietes Gefäßchirurgie wurde 1952/53 mit den ersten erfolgreichen Gefäßoperationen gegeben. 1953 gelang Michael Ellis DeBakey die erste erfolgreiche Behandlung einer Karotisstenose. Seitdem entwickelte sich die Gefäßchirurgie langsam aus der Allgemein Chirurgie und der Herzchirurgie heraus. Durch starke Eigendynamik der

gefäßchirurgischen Ärzte, wurde zunächst eine Zusatzbezeichnung Gefäßchirurgie und später 2004 der eigenständige Facharzt für Gefäßchirurgie eingeführt. Als multidisziplinäres Fach bildet die Gefäßchirurgie im Licher Krankenhaus enge Kooperationen mit den anderen chirurgischen internistischen Fächern. Insbesondere die Kooperation mit der Kardiologie macht die Behandlung der Gefäßpatienten sicherer.

Das Spektrum umfasst dabei ein breites Spektrum an Eingriffen. Sie beinhalten bspw. die Behandlung von Aneurysmen (Aufweitungen der Schlagadern), die Anlage von Shunts (Direktverbindungen zwischen einer Schlagader und einer Vene) zur späteren Dialysebehandlung, die Behandlung von Durchblutungs-

störungen der Beine und Arme, sowie die Behandlung chronischer Wunden und nicht zuletzt die historische Behandlung der Karotisstenose (Halsschlagader).

„Die häufigste Ursache für eine Verengung der Halsschlagader sind Ablagerungen in der Gefäßwand häufig mit Kalkeinlagerungen, die gerade bei Risikopatienten, die unter Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen leiden und bei Rauchern vermehrt auftreten“, berichtet Georg Aldiban. Wird die Ablagerung instabil und bricht auf, so können sich kleine Teil lösen und ins Gehirn fliegen. Im Gehirn verursachen diese Teilchen dann einen Schlaganfall. Schlaganfälle führen häufig zu Lähmung der gegenüberliegenden Körperseite oder auf der linken Seite sogar zum Sprachverlust, auch Aphasie genannt.

„Um einem Schlaganfall durch eine Karotisstenose vorzubeugen, sollten unbedingt zwei Medikamente eingenommen werden. Ein Thrombozytenaggregationshemmer, der das Kleben der Blutplättchen verhindert, und ein Cholesterinsenker, der die Arterien-Ablagerungen des Körpers stabilisiert“, sagt Aldiban. Wenn die Verengung zu stark wird, sollte unbedingt eine Operation erfolgen, um dem Schlaganfall zuvorzukommen.

Bei der operativen Behandlung ist das Ziel, die zur Verengung führenden Wandveränderungen, inklusive des Kalkes, zu entfernen. Dies erfolgt in der Regel durch eine kleine Operation am Hals. Die Halsschlagader wird dabei ausgeschält und so gereinigt, dass in Zukunft dadurch keine Schlaganfälle mehr ausgelöst werden können. Der Eingriff kann in Allgemeinnarkose oder örtlicher Betäubung vorgenommen werden. „Aus großen Unter-



Georg Aldiban
Leitender Arzt der
Abteilung Gefäßchirurgie
Asklepios Klinik Lich

suchungen ist bekannt, dass bei höhergradigen Verengungen das Risiko für einen Schlaganfall ansteigt. Das Risiko ist noch viel größer, wenn bereits Schlaganfallvorboten aufgetreten sind“, so der erfahrene Gefäßchirurg Aldiban. Für gewöhnlich befinden sich die Patienten für einige Tage in stationärer Behandlung. Sofern ein Schlaganfall zur Aufnahme geführt und eine Operation erforderlich gemacht hat, ist häufig eine längere stationäre Behandlung erforderlich. Oftmals werden diese Patienten direkt in die neurologische Rehabilitation verlegt. In der weiteren Nachsorge sind regelmäßige Ultraschalluntersuchungen (nach 3, 6 und 12 Monaten, dann jährliche Kontrollen) erforderlich.

Wichtig ist Georg Aldiban jedoch zu betonen, dass jeder Patient einen individuellen Behandlungsplan erhält. „Wir entscheiden nach Auswertung verschiedenster Parameter wie Allgemeinzustand der Patienten, die Beschaffenheit der Kalkablagerungen im Gefäß, die Lage der Engstelle und der lokalen Halsverhältnisse, welche OP-Technik die individuell geeignetste Methode ist“, sagt Georg Aldiban. ■

Kundenstimmen:

„Ich gehe seit 6 Monaten in die Kältekammer und bin echt begeistert. Ich fühle mich danach sehr, sehr gut und das ist nicht übertrieben! Körperlich, kann ich sagen, dass alles etwas fester geworden ist und es meinen Gelenken guttut und auch positiv auf die Stimmung schlägt! Einfach toll!“ (Conny, 58 Jahre)

WIE EISBADEN. NUR TROCKEN.

-85°C KÄLTEKÄMMER IN
WETZLAR BESUCHEN -
FÜR EINE VERBESSERTERE
GESUNDHEIT



cooldown THE

COOLDOWN.ME WETZLAR · KARL-KELLNER-RING 23 · 35576 WETZLAR
TELEFON: 0151 614 299 44 · EMAIL: INFO@COOLDOWN.ME

Rückenorthese Spinomed® active: Über 97% empfehlen sie weiter

Bei einer Umfrage haben 153 Patientinnen dem Hersteller medi Feedback zur Nutzung und zu ihren Erfahrungen mit der Rückenorthese Spinomed active gegeben. Das positive Ergebnis: Über 97% der Anwenderinnen sind von dem wirbelsäulenaufrichtenden Medizinprodukt überzeugt und empfehlen es weiter. Weitere Informationen gibt es bei Orthopädie Gerster in Wetzlar.



Zahlen – Daten – Fakten

Das sagen 153 Anwenderinnen zur Osteoporose-Therapie mit der Rückenorthese Spinomed active:

- 66,4 % berichten von sehr viel weniger oder viel weniger Schmerzen
- 72,4 % sind mit Spinomed active sehr viel oder viel mobiler
- 77,4 % fühlen sich mit Spinomed active sehr viel oder viel sicherer im Alltag
- 89 % bewerten den Tragekomfort mit sehr gut oder gut
- 90,8 % tragen Spinomed active täglich oder fast täglich
- 97,3 % empfehlen Spinomed active weiter

Wirksamkeit durch klinische Studie belegt: Spinomed active kräftigt die Rumpfmuskulatur, richtet auf und lindert Rückenschmerzen.

Spinomed active kommt unter anderem nach stabilen Wirbelkörperfrakturen zur Anwendung, wie sie häufig bei Osteoporose auftreten. Die Anwenderinnen profitieren von einer aufrechteren Haltung und weniger Schmerzen. Dadurch kann auch gegebenenfalls die Einnahme von Schmerzmitteln reduziert werden. Über 90 % der Anwenderinnen tragen die Spinomed active täglich oder fast täglich. Auch dies zeigt, wie sie

den Nutzen ihrer Rückenorthese schätzen. Die Orthese lässt sich problemlos in den Alltag integrieren, sie reduziert rüchenschmerzbedingte Alltagseinschränkungen um 30%. Mehr Lebensqualität mit Spinomed active: Die Rückenorthese unterstützt aktiv dabei, sich sicherer und beweglicher zu fühlen – sei es im Haus, im Garten und unterwegs.

„Unsichtbare“ Therapie mit Spinomed active: einfach und effektiv

Die Rückenorthese Spinomed active funktioniert nach dem Wirkprinzip Biofeedback: Die eingearbeiteten zugelastischen Materialien und die Rückenschiene üben spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus. Bei Fehlhaltungen werden die Anwenderinnen mit sanftem Druck an eine aufrechte Körperhaltung erinnert und aktivieren intuitiv die Muskulatur im Rumpfbereich. Dadurch richtet sich der Oberkörper aus eigener Kraft wieder auf.

Unsichtbare Therapie: Die Patientinnen tragen Spinomed active einfach wie einen herkömmlichen Body unter der Kleidung. Die integrierte Rückenschiene aus Aluminium kann jederzeit bei Bedarf und zum Waschen herausgenommen werden. Spi-

nomed active ist mit einem vorderen Reißverschluss ausgestattet. Es gibt Varianten in Schwarz und Champagner mit und ohne Cup. Der Zwickel ist wahlweise mit einem Klett- oder Häkchenverschluss ausgestattet. Der Body Spinomed active ist auch in einer



Alexa Gerster

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

Ausführung für Herren erhältlich (Spinomed active men) sowie als Unisex-Gurtvariante Spinomed. ■

www.seniorenzentrum-falkeneck.de

- Langzeitpflege
- Kurzzeitpflege
- Verträge mit allen Kassen

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

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

Seniorenzentrum Falkeneck

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

Gonarthrose

Alltagseinschränkungen und neue Möglichkeiten durch Orthesen

Die Gonarthrose, also der Verschleiß des Kniegelenks, gehört zu den häufigsten Gelenkerkrankungen im höheren Lebensalter. Sie tritt in verschiedenen Schweregraden auf – von leichten Veränderungen im Knorpel bis hin zu ausgeprägten Abnutzungen, die das Bewegungsausmaß stark beeinträchtigen.

Je weiter die Arthrose fortschreitet, desto stärker werden Schmerzen, Schwellungen und Steifigkeit. Betroffene merken dies besonders beim Treppensteigen, längeren Gehen, beim Aufstehen aus dem Sitzen oder beim Einkaufen und Hausarbeiten. Viele vermeiden Aktivitä-



ten, die früher selbstverständlich waren, was zu körperlichen, sozialen und emotionalen Einschränkungen führen kann. Als erste konservative Maßnahme

können orthopädische Einlagen mit einer Innen- oder Außenrandhöhung hilfreich sein. Sie verändern die Belastungsverteilung im Knie und können so den betroffenen Gelenkspalt entlasten. Dies führt häufig zu einer spürbaren Reduktion der Schmerzen, insbesondere bei leichter bis mittelgradiger Gonarthrose.

Wenn diese Maßnahmen allein nicht mehr ausreichen, kann eine individuell angepasste Orthese wie z.B. eine Unloader One eine wichtige Unterstützung bieten. Sie ist speziell für Menschen mit einseitiger Gonarthrose entwickelt und arbeitet nach dem Prinzip der gezielten Entlastung: Durch eine sanfte Korrektur der Beinachse wird der geschädigte Bereich des Kniegelenks reduziert belastet.

Viele Anwender berichten von einer deutlichen Schmerzreduktion, mehr Stabilität beim Gehen und einer verbesserten Mobilität im Alltag. Dadurch werden längere Gehstrecken, sichereres Treppensteigen und ein insgesamt aktiverer Lebensstil wieder möglich. Besonders wertvoll ist eine Orthese für Patienten, die aus gesundheitlichen Gründen keine Knieoperation oder keinen Gelenkersatz durchführen lassen



Katharina Zäpernick
Orthopädie-
schuhmachermeisterin
Maßgenau, Ehringshausen

können. Für sie bietet die Orthese eine effektive und schonende Alternative, um dennoch aktiver und schmerzärmer leben zu können.

Ob beim Spaziergang, im Beruf oder in der Freizeit – eine funktionelle Orthese kann Betroffenen trotz Gonarthrose zu mehr Beweglichkeit und Lebensqualität verhelfen. Eine fachgerechte Anpassung und individuelle Beratung sind dabei entscheidend, um den optimalen Nutzen aus der Orthese zu erzielen. ●



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:

- Begehbare Duschen mit minimaler Einstiegskante
- 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

Spine 3D™: Moderne Rückenanalyse

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Alltag. Oft sind Fehlhaltungen oder Veränderungen der Wirbelsäule die Ursache – und diese bleiben lange unentdeckt. Eine genaue Analyse ist entscheidend, um Beschwerden vorzubeugen oder gezielt zu behandeln. Ab Januar bietet die Fußfit Petry GmbH eine neue Möglichkeit: den Spine 3D™ Rückenscan.

Was macht der 3D-Rückenscan?

Der Spine 3D™-Scan erstellt ein dreidimensionales Bild Ihres Rückens und Ihrer Wirbelsäule – schnell, kontaktfrei und ohne Strahlenbelastung. Dabei werden wichtige Parameter wie Haltung und Achsenabweichungen, Krümmungen (Kyphose und Lordose), die Stellung von Becken und Schultern sowie Rotationen der Wirbelsäule präzise erfasst. So entsteht ein umfassendes Bild Ihrer Körperstatik.

Warum ist das wichtig?

Fehlhaltungen entwickeln sich oft schleichend und können zu Verspannungen, Schmerzen und langfristigen Schäden führen. Mit dem 3D-Scan lassen sich Auffälligkeiten frühzeitig erkennen. Das ist besonders hilfreich zur Vorbeugung bei beruflicher oder sportlicher Belastung, bei bestehenden Beschwerden zur Ursachenklärung und für Verlaufskontrollen, etwa bei Skoliose oder nach Operationen.

Für wen ist der Scan besonders sinnvoll?

Er eignet sich für Menschen mit Rückenschmerzen oder Verspannungen, für Personen mit auffälliger Körperhaltung, für Sportler, die ihre Belastung kontrollieren möchten, sowie für Kinder und Jugendliche bei Verdacht auf Skoliose. Auch Schwangere profitieren von der strahlungsfreien Methode. Nach Operationen oder Therapien kann der Scan

zudem zur Verlaufskontrolle eingesetzt werden.

Die Vorteile im Überblick

Die Untersuchung ist strahlungsfrei und sicher, dauert nur wenige Sekunden und liefert detaillierte Ergebnisse, die eine fundierte Grundlage für Therapieentscheidungen oder orthopädische Versorgungsbildungen bilden. Auf Wunsch erstellt Fußfit Petry zusätzlich eine Analysedokumentation für die Weitergabe an Fachärzte und/oder Therapeuten. ■



Christian Petry
Geschäftsführer Fußfit Petry



Ab Januar verfügbar bei Fußfit Petry GmbH in Ehringshausen-Katzenfurt. Weitere Informationen und Terminvereinbarung, Tel.: 0 64 49 - 60 49 78 0

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

Keine Anschlussgebühr!

Hausnotruf neu gedacht. Jetzt steckt mehr drin.

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

Überforderter Stoßdämpfer – Die Schleimbeutelentzündung

Ziehende, stechende oder brennende Schmerzen in Gelenknähe sind für viele Menschen nichts Unbekanntes. Anfangs fühlt es sich verspannt und überlastet an, aber mit der Zeit verschlimmert sich das Ganze. Wenn jegliche Art der Bewegung zur Qual wird, der Schlaf und die Lebensqualität leiden, kann eine Schleimbeutelentzündung dahinterstecken.

In unserem Körper befinden sich weit über 100 elastische, flüssigkeitsgefüllte „Gewebskissen“ - die sogenannten Schleimbeutel. Gesunde

Schleimbeutel schützen und polstern besonders die Bereiche im Körper, die hohem Druck oder starker Reibung ausgesetzt sind. Deshalb befinden sich viele Schleimbeutel in den Bereichen Schulter, Ellenbogen, Hüfte, Knie und Ferse.

Ursachen einer „Bursitis“

Häufig fehlt den Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bänder ein natürlich ausgedehntes Bewegungsspektrum. Im Alltag führen einseitige Bewegungsmuster zu immer kleiner werdenden Gelenkwinkeln, in

denen Muskeln und Faszien immer unnachgiebiger werden. Die Beweglichkeit nimmt unmerklich ab, wodurch sich die Muskelspannungen weiter erhöhen. Das kann eine der Hauptursachen für Schleimbeutelentzündungen (medizinisch: Bursitis genannt) sein.

Außerhalb dieser Überbeanspruchungen können Schleimbeutel auch durch einige Grunderkrankungen entstehen, wie z.B. Arthritis, chron. Nierenerkrankungen, Diabetes mellitus, Rheuma, Gicht, ... Auch ein Ungleichgewicht im Bewegungsapparat (Beckenschiefstand, O- oder X-Beine) kann Schleimbeutel stärker belasten und Schmerzen verursachen. Bakterielle Infektionen können ebenfalls Schleimbeutelentzündungen verursachen.

Klassische Behandlungen wie Physiotherapie, Kortison-Spritzen, Schmerztabletten, Salben, Stoßwellentherapie, Punktionen oder sogar Operationen können helfen - beseitigen aber nie die Schmerzursache.

Mechanische Folgen der Überlastung

Viele Menschen können gar nicht genau sagen, wann die Beschwerden angefangen haben. Die Schleimbeutel können hohe Belastungen oft nicht mehr abpuffern, wenn immer stärkere Druck- und Zugkräfte vorhanden sind. Es kommt dann aufgrund der mechanischen Überlastung zu Reizungen im betroffenen Bereich.

Durch diese Funktionsstörung reagiert der Körper mit den typischen Symptomen: Schwellung (Erguss), Rötung,



Petra Müller
Liebscher & Bracht Praxis
Wetzlar

Überwärmung, Entzündung, insbesondere Bewegungs- oder Druckschmerzen.

Wird eine Bursitis, bzw. eine Schleimbeutelentzündung diagnostiziert, so kann sie unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Die Entzündungsreaktion des Körpers ist ein Versuch in Richtung Reparatur. Eine Schwellung bedeutet, dass vermehrt Gelenkflüssigkeit produziert wird, um den Druck besser zu verteilen.

Wo gerät der „Stoßdämpfer“ unter Druck

Eine Schleimbeutelentzündung kann diverse Ursachen haben und an unterschiedlichen, stark beanspruchten Körperstellen auftreten:

Schulter: Schmerzen beim „Arm heben“ können z. B. auftreten, wenn Du viel mit den Armen über Kopf arbeitest und Entzündungen unter dem Schulterdach entstehen.

Ellenbogen: Belastend für die dortigen Schleimbeutel sind z.B. stundenlanges Arbeiten am PC mit aufgestützten Ellenbogen auf hartem Grund.

Schmerzen im Knie?

Jetzt **kostenlos** Knieorthese **testen.**

Überzeugen Sie sich selbst.
Anmeldung: 06441 4493790

Hilft bei Knieschmerzen: **Unloader One® X**

- ✓ Schmerzen lindern
- ✓ Medikamente einschränken
- ✓ Operation hinausziern
- ✓ Aktiver und mobiler leben

Lehmann-Maßgenau GmbH, Europastraße 20, 35614 Aßlar
www.lehmann-massgenau.de

Hüften: Langes Sitzen, Stehen, Laufen oder Überlastungen der LWS können zu Schleimbeutelentzündungen der äußeren Hüfte führen. Schmerzen entstehen dabei insbesondere beim Liegen auf der betroffenen Seite.

Knie: Schmerzen beim Beugen oder Knien können durch starke Druckbelastungen im Bereich der Kniescheiben, z.B. bei Personen, die viel auf den Knien arbeiten (Handwerker), auftreten.

Ferse: Fußfehlstellungen oder -entzündungen, sowie Reibungen in den Schuhen können Schleimbeutelentzündungen im Bereich der Achillessehne hervorrufen.

Mein Tipp

Bei starken Beschwerden suche bitte einen Arzt auf, der ggf. einen Ultraschall, Labortests oder diverse Untersuchungen zur Abklärung macht. Ruhigstellung und Hochlagern kann für eine kurze Zeit hilfreich sein, genau wie schmerz- und entzündungshemmende Medikamente. Bitte bespreche dies mit Deinem behandelnden Arzt. Wichtig ist immer auf die Signale des Körpers zu achten und Überlastungen zu vermeiden.

Eine Ersthilfe kann das Kühlen sein, denn es wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Wenn die Schmerzen nachgelassen haben, solltest Du langsam und vorsichtig

wieder in die volle Gelenkbewegung kommen. Minimiere unbedingt die starken Druck- und Zugkräfte, um dem Körper die Chance zu geben, in die Reparation und Regeneration zu gehen.

Hierbei können die Liebscher & Bracht Engpassübungen sehr hilfreich sein. Diese passe ich bei meinen Patienten sehr individuell an. Wenn die zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien sich normalisieren, kann die Entzündung auf ganz natürliche Weise abklingen. Dann können Patienten auch in einer meiner Engpassübungsgruppen mitmachen. Unterstütze Deine Gelenke und gewinne Deine Beweglichkeit wieder zurück.

Besser wäre es, all dem vorzubeugen und eine Schleimbeutelentzündung gar nicht erst entstehen zu lassen.

Vermeide langanhaltende Positionen oder einseitige Bewegungsmuster. Gleiche diese engen Bewegungswinkel und Positionen immer wieder in Deinem Alltag aus.

Dehne dabei für mindestens 2 Minuten ganz bewusst in die Gegenrichtung der überlasteten Gelenkstellung.

Ich wünsche Dir ein schmerzfreies Jahr 2026 mit viel Freude an der Bewegung.

Alles Gute,
Deine Petra Müller ■

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

Körperliche Beschwerden oder Schmerzen und nichts hilft? – Dann zur OSTEOPATHIE!

Neue Wege zur Gesundheit: Osteopathie im „Rehaquadrat“

Frau Martin-Ockel, mit welchem Ansatz behandeln sie ihre Patienten?

Wenn Patienten mit langfristigen Schmerzen im Bewegungsapparat zu mir kommen, ist es mein Ziel, die ursprünglichen Gründe für die Schmerzen zu finden.

Denn nur durch das Wissen der Ursache gelingt es, eine langfristige Funktionsstörung des Bewegungsapparates zu erkennen, nachhaltig zu lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Können sie mir mit einfachen Worten erklären, was ich mir unter Osteopathie vorstellen kann?

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche medizinische Behandlungsmethode, die sich auf die manuelle Untersuchung und sanfte Therapie des gesamten Körpers konzentriert.

Mir ist es auch wichtig, die gesamte Krankengeschichte des Patienten zu kennen. Oftmals hat der Leidensweg schon in der Kindheit begonnen. Das aus-

lösende Ereignis ist aber schon lange vergessen. Durch eine ausführliche Anamnese, also Gespräch über möglichst alle die Gesundheit betreffenden Ereignisse des Patienten, kann der bis dahin vielleicht verborgene Grund der Beschwerden gefunden werden. Durch gezielte Fragen und aufmerksames Zuhören die Ursache aufzuspüren, hat dabei für mich einen besonderen Reiz.

Frau Martin-Ockel, mit welcher Therapie werde ich als Patient bei Ihnen behandelt?

Als Osteopathin ist es mein Anspruch, meinen Patienten einen ganzheitlichen Therapieansatz zu bieten. Dabei betrachte ich nicht nur die Knochen, Muskeln und Gelenke, sondern beziehe auch die inneren Organe, das Nervensystem und die Faszien in meine Behandlung mit ein. Die Behandlung ist dann eine Kombination aus manueller Therapie, craniosakraler Behandlung, sanfter Mobilisation und Anleitung von Eigenübungen des Patienten. Ich behandle nicht nur da, wo

es schmerzt, sondern suche nach der wahren Ursache Ihrer Beschwerden. Meine Passion ist es, dass Sie nicht nur kurzfristig schmerzfrei sind, sondern sich dauerhaft gesünder und freier fühlen.

Welche Erkrankungen können Sie mit der Osteopathie behandeln?

Die Osteopathie lässt sich vielseitig einsetzen, häufig bei Rücken- und Nackenschmerzen, Kopfschmerzen bis Migräne, Tinnitus, Verdauungsproblemen, sowie diffusen anderen Beschwerden. Auch bei Sportverletzungen oder chronischen Schmerzen kann ich Ihnen mit der Osteopathie eine wertvolle Unterstützung bieten.

Im Rehaquadrat in Ehringshausen biete ich Ihnen eine professionelle Umgebung, die ideale Voraussetzungen für eine konzentrierte und erfolgreiche Therapie schafft. Ich lege Wert auf eine transparente Kommunikation bei der Behandlung, die stets auf die spezifischen Bedürfnisse der Patienten abgestimmt ist. ■

IHRE SICHERHEIT

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

Das Magazin „Vollbad“ erhalten Sie beim Gesundheitskompass Mittelhessen oder direkt bei Pechanz



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

Schöne Bäder & Wärme
MARKUS PECHANZ
seit 1995

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

Wenn Sie Interesse daran haben, die Vorteile der Osteopathie kennenzulernen, finden Sie mich im „Rehaquadrat“ in Ehringshausen.

30

500. robotergesteuerte Knieprothese durch ROSA

ATOS Orthopädische Klinik Braunfels als Ausbildungszentrum



Dr. Lucas Berger und Dr. Josef Dürager als Leiter des Ausbildungszentrum

Erneute Auszeichnung mit 3 Lebensbäumchen durch die AOK

In der ATOS Orthopädischen Klinik in Braunfels besteht seit März 2024 die Möglichkeit, sich bei der Diagnose Kniearthrose robotergestützt operieren zu lassen. Wir dürfen nun mit Stolz mitteilen, dass wir seit der Einführung des Roboters bereits 500 Patienten mit technisch höchster Qualität operieren konnten. Generell werden pro Jahr knapp 1000 Knieprothesen und knapp 1000 Hüftprothesen in Braunfels implantiert.

Doch wie kann man sich eine Operation mit Roboter vorstellen? Der Eingriff wird von unseren Chefärzten durchgeführt. Der Roboter führt die Operation nicht anstatt dem Chirurgen durch, sondern er wird während dem Eingriff bei dem Berechnen der Schnittlinien integriert. Es werden Sensoren im Bereich des Oberschenkels und des Unterschenkels des Patienten angebracht, die vom Roboter im Raum erkannt werden. Der Roboter wird über den Bildschirm vom Operateur kalibriert und schließlich führt

der Roboter seinen Arm mit dem Sägeblick in die Richtige Position. Die Position wird vom Operateur nochmal überprüft. Diese Kombination ermöglicht eine millimetergenaue Platzierung des Implantats, abgestimmt auf die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Patienten. Danach wird der Roboter entfernt und die gemessenen Probeprothesen werden zur Überprüfung eingebracht. Schließlich wird das Originalimplantat mit Zement fixiert. Die Operation wird wie gewohnt vom Operateur zu Ende geführt.

Ziel bei der robotergestützten OP ist die patientenindividuelle Ausrichtung der Knieprothese mit der Rekonstruktion der individuellen Kniekinematik des Patienten, so wie diese vor der Arthrose bestand. Mit dieser Technik erreicht man später mit höherer Wahrscheinlichkeit den Zustand des „forgotten knee“. Das bedeutet, durch die individuelle anatomische Anpassung an den einzelnen Patienten muss sich der Körper nicht auf eine komplett neue Biomechanik umstellen. Der Patient empfindet das Knie dann eher als „sein Eigenes“.

Die Chefärzte der Klinik haben durch die große Anzahl an Eingriffen bereits in kurzer Zeit eine hohe Routine entwickelt. Der Eingriff mit Roboter bedeutet keine Verlängerung der OP-Zeit mehr. Die Ergebnisse sind so überragend, dass die ATOS Orthopädische Klinik in Braunfels ab Dezember 2025 den Titel Rosa-Referenzzentrum trägt. Das bedeutet, unserer Chefärzte unter der Leitung von Dr. Lucas Berger und Dr. Josef Dürager werden künftig weitere ärztliche Kollegen im Bereich robotergesteuerter OP-Technik ausbilden.

Doch nicht nur das Referenzzentrum ist eine hohe Auszeichnung für die Klinik. Auch die erneute Bewertung der AOK für 2025 liegt vor. Die ATOS Klinik in Braunfels hat erneut die Auszeichnung der drei AOK Lebensbäumchen erreicht!

Die Auszeichnung mit drei Lebensbäumchen steht für überdurchschnittliche, also sehr hohe



Dr. Anna-Maria Fritzsche
ATOS Orthopädische
Klinik Braunfels



Behandlungsqualität mit geringem Risiko für Komplikationen und unerwünschte Ereignisse. ■

Sollten Sie weitere Fragen im Bereich der Endoprothetik haben und an Knie- oder Hüftgelenksbeschwerden leiden, können Sie einen Termin vereinbaren. Wir freuen uns sehr Sie beraten zu dürfen!



-  **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
pflegehelden.de



„Treppensteigen darf keine Hürde sein“

Ein Gespräch mit Lifta-Berater Thorsten Gaub



Viele Menschen wünschen sich, auch im Alter oder bei eingeschränkter Mobilität in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Doch wenn die Treppe zur täglichen Herausforderung wird, kommt oft die Frage auf: Wie lässt sich das Zuhause sicher und komfortabel gestalten? Ich habe mit Thorsten Gaub, Außendienstmitarbeiter bei Lifta Treppenlifte, über Möglichkeiten, Kosten und Förderungen gesprochen.

Herr Gaub, ab wann sollte man über einen Treppenlift nachdenken?

Viele Menschen warten zu lange, bis sie sich mit dem Thema beschäftigen und meist erst, wenn das Treppensteigen wirklich nicht mehr geht oder nach einem Sturz. Sinnvoll ist

es, früher anzusetzen. Wenn die Treppe zunehmend anstrengend wird, Schmerzen auftreten oder Unsicherheit besteht, kann ein Lift eine große Erleichterung sein und jede Menge Lebensqualität zurückbringen.

Welche Arten von Treppenliften gibt es überhaupt?

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen geraden und kurvigen Treppenliften. Gerade Lifte sind meist günstiger und schneller installiert, weil sie auf einer standardisierten Schiene laufen. Bei kurvigen oder gewendelten Treppen wird die Schiene individuell angepasst. Das ist technisch etwas aufwändiger, aber in fast jedem Haus möglich. Neben dem klassischen Sitzlift gibt es auch Plattformlifte für Rollstuhlfahrer oder Hublifte für kleine Höhenunterschiede.

Wie sieht es mit den Kosten aus? Womit muss man rechnen?

Die Preise hängen stark von der Treppenform und den persönlichen Bedürfnissen ab. Ein gerader Treppenlift beginnt in der Regel bei etwa 5.000 Euro, ein kurviger Lift liegt meist zwischen 11.000 und 16.000 Euro. Wichtig ist: Bei Lifta sind Beratung, Aufmaß und Angebot immer kostenfrei und unverbindlich. Wir

schauen uns die Wohnsituation genau an und finden gemeinsam eine Lösung, die technisch wie finanziell passt.

Gibt es Unterstützung oder Zuschüsse für den Einbau?

Ja, und das ist vielen gar nicht bewusst! Besonders relevant ist der Zuschuss der Pflegekasse: Wer einen Pflegegrad hat, kann bis zu 4.180 Euro pro Person für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen erhalten. Wenn beispielsweise beide Ehepartner einen Pflegegrad besitzen, sind also bis zu 8.360 Euro Förderung möglich.

Zusätzlich bieten manche Kommunen oder Länder eigene Programme an. In Hessen fördert die WI-Bank behindertengerechte Umbaumaßnahmen im Wohneigentum mit bis zu 6.500 Euro. In bestimmten Fällen lohnt sich zudem die Nachfrage bei der Renten- oder Unfallversicherung. Wichtig ist, dass wir unseren Kunden die Bürokratie abnehmen, indem wir uns allumfassend um Anträge kümmern und weitere Hürden aus dem Weg schaffen.

Wie läuft der Weg zum Treppenlift konkret ab?

Hier kommt das Sanitätshaus Frohn ins Spiel. Die Kunden rufen euch an und möchten sich informieren. Ihr nehmt die Kontaktdaten auf und nach der Weitergabe durch euch vereinbaren wir einen Termin vor Ort. Ich komme persönlich vorbei, nehme Maß und bespreche die Wünsche, wie Sitzfarbe, Bedienung oder Klappfunktionen. Anschließend gibt es ein transparentes Angebot. Nach Auftragseingang dauert die Fertigung und Montage bei einem geraden Lift oft nur etwa vier



Caroline Nitschke
Personalleitung
Prozessmanagerin
Sanitätshaus Frohn

Wochen. Der Einbau selbst erfolgt an einem Tag, sauber und ohne große Umbauten.

Und wie ist das mit Wartung und Sicherheit?

Alle Lifte sind TÜV-geprüft und mit Sicherheitsfunktionen wie Gurt, Notstopp und Akku-Betrieb ausgestattet. Der Lift funktioniert also auch bei Stromausfall. Eine jährliche Wartung wird empfohlen, um lange Freude an der Anlage zu haben. Viele Kunden nutzen dafür Wartungsverträge, die automatisch an die Inspektionen erinnern.

Was ist Ihnen persönlich wichtig, wenn Sie Menschen beraten?

Mir geht es darum, Sicherheit und Selbstständigkeit zu ermöglichen. Für viele ist der Treppenlift ein Stück Freiheit. Sie können ihr Zuhause weiter nutzen, ohne ständig Hilfe zu brauchen. Wenn ich sehe, wie erleichtert Kunden nach der ersten Fahrt sind, weiß ich: Das war genau die richtige Entscheidung.

Herr Gaub, vielen Dank für das Gespräch! ■



Wasser als Ressource

Rein wissenschaftlich gesehen, zählt Wasser zu den wichtigsten Bestandteilen des Lebens. Dabei ist das für Menschen wichtige Süßwasser nur zu etwa 3 % in unterschiedlicher Verteilung auf der Erde vorhanden. Es ist in Permafrost Eis und Schnee gebunden und steht in Flüssen, Seen und unter der Erde im Grundwasser zur Verfügung.

Wasser ist nicht nur Lebensraum, sondern auch Lebensmittel. Im Jahr 2019 wurden 176 Milliarden m³ in Deutschland verbraucht hiervon 20 Milliarden m³ für Kühl- und Prozesswasser für Bergbau, Industrie und Energieversorger, welche überwiegend aus Flüssen, Seen und Talsperren dieses Wasser verfügbar machten. Unser wichtiges Trinkwasser und auch Wasser für die Landwirtschaft stammten zu gut 70 % aus Grund- und Quellwasser (Quelle Umwelt, Bundesamt, Wasserwirtschaft in Deutschland). Der Wasser-Fußabdruck Deutschlands beträgt 219 Milliarden m³ pro Jahr, je Bürger 2638 m³ pro Jahr.

Die verfügbare Menge ist zum einen abhängig von Niederschlägen und zum andern vom Grundwasserbett, anthropogenen Veränderungen in Bodenschichten, der Versickerung und dem natürlichen Kreislauf des Wassers. Durch den Klimawandel verändern sich auch Niederschlagsmuster, sowie auch die Intensität der Regenfälle.

Durch die zusätzlichen Eingriffe in Form der Stadt- und Landschaftsplanung sind vielfach Situationen entstanden, in denen das nun partiell in Massen anfallende Oberflächenwasser kaum zurückgehalten werden und in der Kürze der Zeit nicht abfließen kann. Es bleibt festzustellen, dass hierdurch die Bodendecke teilweise anfällig für Erosion

wird. Dies ist erschwerend, noch begleitet durch entsprechende Hitzeperioden und die Aufheizung der Städte, Siedlungen und Umgebung technischer Anlagen (wie Industrieanlagen, Raumlufttechnische Anlagen, Windräder, innenstädtische enge Bebauungen, etc.) Es kommt zu unterschiedlichsten Auswirkungen, die da wären: Rückstauungen, Kanalüberlastungen, besondere Anforderungen an Abdichtung und Maßnahmen im Bereich der Dächer und andere Lösungen bei Regenwasserführungen.

Die in Deutschland zur Verfügung stehenden Ressourcen an Baumaterial, die überwiegend im Massiv- und Industriebau eingesetzt wurden, sind in den letzten Jahren zunehmend ergänzt durch den Holzbau, Strohbau und Modulbau zum Einsatz gekommen. Je nach Regionalität, Einsatzzweck und architektonischer Gestaltung haben alle ihre eigene Legitimation, die bei den unterschiedlichen Bauweisen entsprechend unterschiedliche Recourcen tangieren.

So ist die Ressource Wasser, als Prozesswasser im Falle des Holzbaus, geringer im Gesamtvolumina im Vergleich zum industriellen Betonbau. Beim Stroh- und Holzbau wird die Ressource Wasser während des Wachstums des nachwachsenden Rohstoffs innerhalb der Erzeugungskette benötigt, beim Massivbau hauptsächlich während der Produktion und Verarbeitung.

Dies stellt unterschiedlichste Anforderungen an die Planer, Architekten und Ingenieure, Bauschaffende, sowie die genaue Betrachtung der Prozessschritte und einzusetzen Materialien. Unterstützend sind hier die wissenschaftlichen und fachspezifischen zusätzlichen Planer, aus Ingenieurswesen, die gewerkespezifischen Fach-

planer, naturwissenschaftliche Fachbereiche, wie Bauphysik und Baubiologie. Ergänzend bestenfalls die Erfahrungen aus dem langjährigen Betrieb von Immobilien des Property- und Facility Management, um die architektonischen Besonderheiten des einzelnen Bauwerks in einen wirtschaftlichen Betrieb des Gebäudes umsetzen zu können. Die Entwicklung dieser hochkomplexen Thematik benötigt insofern einen Prozessablauf, der die Einbeziehung alle oben aufgeführten Beteiligten bereits frühzeitig in der Planung berücksichtigt.

► weiter lesen auf nächster Seite



Martin Köhler

Radonfachperson VB/VDB,
Unabhängiger Sachverständiger,
Bauwerksdiagnostiker und
Baubiologe

Rückenschmerzen adé ..











Problemlöser!

Das ERGOFIT air Schlafsystem. Exklusiv bei SANTEC.

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

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

SANTEC

Gesundheit · Pflege · Mobilität



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

Beispielsweise kann die nachhaltige Zurückhaltung von Regenwasser über ein extensives **Gründach mehrere Vorteile** bündeln:

1. Aufnahme, partiell und kurzzeitig viel anfallenden Wassers wird über das Substrat aufgefangen und langsam in die Entwässerung abgegeben.
2. Verhinderung von zeitweisen Überlastungen von Rückstauungen im öffentlichen Kanalnetz.
3. In der Folge Begrenzung von kurzzeitigen Übereingleitungen von Wasser in Flüsse und Seen.
4. Extensive Begrünung schützt das Gebäude vor Hitze
5. Kühlung der oben drüber liegende PV Anlage und somit eine positive Auswirkung, die bis zu 8 % mehr Leistungsfähigkeit der Anlage ermöglichen kann
6. Die Erhitzung der Umgebung wird gedämpft, da die Verdunstung des gespeicherten Wassers zu einer Umgebungsabkühlung führt.
7. Es werden unterschiedlichste Schwebstoffe aus der Luft bereits vorab ausgefiltert und in Substrat gebunden, dadurch weniger dieser Stoffe im Regenwasser.
8. Schutz der Dachabdichtung vor UV, Strahlung und der thermischen Belastung durch Jahreszeitenwechsel.
9. Pflegebedarf, ähnlich der eines Flachdaches ohne Dachbegrünung.



Sollte man Wasser als Ressource in Planung berücksichtigen?

Vielfach wird das so genannte Grauwasser aus Dusche, Waschbecken und Spüle immer noch vermischt mit Schwarzwasser in die Kanalisation eingeleitet. Bereits bei der Planung kann man genau dieses Wasser aber noch nutzbar machen. Nachträglich ist es oft meist nicht mehr wirtschaftlich umsetzbar. Es gibt entsprechende Filteranlagen, die dieses Wasser für zum Beispiel Blumen gießen etc. als Ressource zurückerhalten. Dies erfordert allerdings bereits in der Planungsphase eine Mitwirkung entsprechender Experten.

Ressourcenschonung, ökologischer Fußabdruck, Schadstoffkataster sowie Raumklima sind im naturwissenschaftlichen Bereich bei den dafür ausgebildeten Experten, den Baubiologen und Sachverständigen, sowie Messtechnikern zu finden. Jahrzehntelange Praxiserfahrung, gerade im Bereich dieser nachhaltigen Gebäude Nutzung, können zum einen eine Reduktion nachfolgende Betreiberkosten, sowie eine Ausrichtung ökonomisch und ökologischer Nachhaltigkeit darstellen.

Hierzu einige Beispiele:

Zink- und Kupferbestandteile

Die vielfach bei Industrieanlagen eingesetzten lüftungstechnischen Anlagen, welche frei auf den Industriedächern montiert sind, geben Zinkrückstände an das Regenwasser ab. Ebenso Regenrinnen aus Kupfer und Zink. Diese sollte aus dem Regenwasser gefiltert werden, wenn es zum Beispiel zur weiteren Nutzung des Regenwassers kommt.

Nicht nur im Falle des eigenen Gemüsegartens, der über die Zisterne versorgt wird, sondern auch für die Metallbelastung im Grundwasser ein wichtiger noch viel zu oft vernachlässigter Faktor. Die Boden- und Grundwasserbelastungen werden zusätzlich noch durch Beimengungen von fungiziden Mitteln (Verpilzungsschutzchemikalien) erhöht, da diese sich mit der Zeit auswaschen und Wasser in den Boden versickert und weiter auch über Oberflächensammlung in die Kanalisation abgeleitet wird.

Radongaseinträge

Erstaunlich sind die teilweise durch Kompromisse erzeugten Rückschlüsse von Kommissio-



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!



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




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

nen, die Anforderungen aus unterschiedlichen Fachgebieten miteinander vermischen. Radongas ist ein Edelgas, das als Abspaltung von Uran in tieferen Bodenschichten der Erde entsteht. Es kann sich beispielsweise unter der Bodenplatte ansammeln und über nicht gasdichte Durchdringungen in die Gebäude eindringen. Radongas kann auch über Wasser in das Haus gelangen. Ebenso sind die vorhandenen Abwasserleitungen, wie z.B. offene Abläufe von Heizungsanlagenkondensat, oder Abwasser, Be- und Entlüftung als Eindringpfade bekannt.

Insofern ist die Planung der wasserführenden Versorgung ein wichtiges Thema im gesamten Prozess. Bodenabläufe, Wanddurchführungen für Kabel und Rohre etc., sowie nicht gasdicht hergestellte Bauteile mit Erdberührung können unter Umständen zu einer gesundheitlichen Auswirkung im Nachgang führen. Hier können gerade in der Vorplanung Radon Fachpersonen adäquat, ihre Erfahrung in den Prozess bringen.

Wassernutzung im Betrieb des Gebäudes

Beispielsweise sind Klimatisierungen im Bestand über Deckenklimasysteme möglich. Hierbei wird ganz gezielt die Strahlungswärme und die dünnere Aufbaustärke genutzt, um Ressourcen wie Energie und Material zu sparen.

Weitere Vorteile sind die schnelle Verlegung und die Gewerke unabhängige Umsetzung. Unebene Böden, sowie raumspezifische unterschiedliche Bodenaufbauten sind somit kein Thema mehr. Die Strahlungswärme wird vom menschlichen Körper direkt empfunden, da sie im Raum homogener verteilt wirkt.

Die Vorlauftemperatur dieser Klimatisierung ist oftmals schon bereits mit 24-28° Celsius erreichbar. In einer Abhangdecke könnte somit eine Lüftungsanlage, sowie nachfolgend die klimatisierte Decke eingebracht werden und somit mehrere Arbeitsgänge Ressourcen schonend verbunden werden. Hierbei sind sowohl die Lüftungsanlage im Fertigsystem, als auch die Klimadecke als Flächensystem über das Maler- und Stuckateur Handwerk umsetzbar.

Die Wasserverteilung als Klimatisierung wirkt sich im Haus in Bezug auf die Raumgesundheit und Behaglichkeit aus. In Innenräumen halten sich Personen zu 80 % auf (zu Hause, auf der Arbeit, in der Schule, im Verein...).

Das Raumklima hat einen exponentiell hohen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen. Zum Raumklima gehören sämtliche Faktoren, wie Temperatur, Feuchte, Licht-Intensität und Qualität, Luft Zusammensetzung, Zegerscheinungen, Elektrostatik, Temperaturverteilung im Raum, Lüftung, Geräusche, Geruch und physikalische Eigenschaften der Raumgeometrie in Bezug auf Schall und Temperaturverhalten.

Auch hier gibt die naturwissenschaftliche Betrachtung aus der Baubiologie heraus, eine umfassende Expertise, die in der Planungsphase einbezogen, ein dauerhaft positives Umfeld für den Menschen ermöglichen kann.

Somit sieht man, dass Ressourcenschonung von Wasser in der Planung, sowie im Betrieb vor allem planerisches Know-how erfordert. Es lohnt sich nicht nur ökologisch, sondern auch ökonomisch die entsprechenden Fachbereiche und Fach-

Expertennetzwerke in Deutschland, Österreich und der Schweiz stehen mit ihrem breiten Fachwissen und der jeweiligen Expertise zur Verfügung:

Stiftung B.A.U. → www.stiftungbau.de

Verband Baubiologie → www.verband-baubiologie.de/baubiologen-suche.html

IQUH Qualitätsverbund → www.iquh.de

Berufsverband Deutscher Baubiologen → baubiologie.net/der-verband

Institut für Baubiologie und Nachhaltigkeit → baubiologie.de

Kompetenzzentrum Ausbau und Fassade in Rutesheim → www.branchenzentrum-ausbau-fassade.de

planer frühzeitig einzubinden. Für den Architekten und Planer indes führt die Einbeziehung zu Möglichkeiten das eigene

Geschäftsfeld auszuweiten und die unternehmerischen Weichen zur Nachhaltigkeit zu stellen. ■

Ihre Unterstützung zählt!

Jetzt Mitglied werden!

FÖRDERVEREIN TAGESPFLEGE SCHÖNE ZEIT E.V.

10 € Jahresbeitrag

- Organisation von Veranstaltungen wie z.B. Besuch vom Theater, Ausflug in die Eisdielen, Hundebesuchsprogramm u.v.m.
- Kostenlose Informationsveranstaltungen für Angehörige und Senioren
- Förderungen von besonderen Anschaffungen, Snoezelmateriale, Bastelmateriale etc.

Wetzlarer Straße 55
35638 Leun
06473-3279
foerderverein-tagespflege@apl-leun.de

JETZT MITMACHEN UND GUTES TUN!

Grauer Star: Wenn Licht an Brillanz verliert – so schärft die moderne Kataraktmedizin den Blick



Wenn die Welt langsam unschärfer wird, Farben verblassen und Licht stärker blendet, steckt oft der Graue Star dahinter. Dabei trübt sich die normalerweise klare Augenlinse nach und nach ein – schmerzfrei und meist unbemerkt, bis die Sicht deutlich schlechter wird.

Fast alle Menschen entwickeln ab etwa 60 Jahren einen Grauen Star. Faktoren wie Diabetes, langjährige Kortisontherapie,

starke UV-Strahlung oder frühere Augenverletzungen können den Prozess beschleunigen.

Eine medikamentöse Behandlung gibt es bisher nicht. Die wirksame Therapie ist der Austausch der getrübbten Linse durch eine Kunstlinse. Der Eingriff erfolgt ambulant, unter örtlicher Tropfbetäubung ohne Einsatz von Spritzen, und ist dank moderner Technik sicher, schnell und in der Regel kaum spürbar. Viele bemerken bereits kurz nach

der Operation eine deutliche Verbesserung ihres Sehens. Neben Standardlinsen stehen Premiumlinsen zur Wahl, die oft mehr Unabhängigkeit von der Brille ermöglichen. Die passenden Linsen werden in der ARTEMIS Augenklinik Dillenburg nach gründlicher Untersuchung und persönlichen Sehgewohnheiten ausgewählt.

Zu den modernen Optionen gehören zwei Linsentypen:

EDOF-Linsen (Extended Depth of Focus) erweitern den Schärfebereich und bieten ein natürliches, kontrastreiches Sehen – ideal für Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten

oder unterschiedlichste Distanzen im Alltag benötigen.

Multifokallinsen ermöglichen gutes Sehen in Nähe, Ferne und Zwischenentfernungen – in der Regel ganz ohne Brille.

Alle modernen Kunstlinsen schützen zudem die Netzhaut durch integrierten UV-Schutz.

Für viele Betroffene bedeutet die Kataraktoperation nicht nur besseres Sehen, sondern ein deutliches Plus an Lebensqualität. Die ARTEMIS Augenklinik Dillenburg bietet regelmäßig kostenfreie Infoabende an – verständlich erklärt und ohne medizinisches Vorwissen. ■

Termine in Dillenburg:
23. Februar 2026, 26. Mai 2026, 31. August 2026,
07. Dezember 2026 – jeweils um 19 Uhr
Ort: ARTEMIS Augenklinik Dillenburg
Mehr Infos und Anmeldung:
www.artemiskliniken.de/infoabend-grauer-star



Ihre Alternative zum Pflegeheim

Keine halben Sachen beim Leben im Alter

Pflege à la carte

Für alle Pflegegrade
Bis 5!

Dafür stehen wir!

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

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



Seniorenzentrum
Alte Lahnbrücke

Wohnen, das gesund macht: natürliche Materialien und ehrliche Baukultur

Warum früher vieles besser funktionierte

Gesundheit im Alter entsteht nicht zufällig. Sie wächst aus Alltag, Umgebung, Beziehungen und der Art, wie wir wohnen. Früher war das selbstverständlich. Menschen wurden dort alt, wo sie ihr Leben verbracht hatten: im Haus, im Garten, im Dorf, eingebettet in vertraute Routinen, Natur und soziale Nähe. Man brauchte keine Wörter wie „Pflegearchitektur“ oder „therapeutische Wohnformen“. Man hatte schlicht ein Leben, das trug.

Heute dagegen dominieren vielerorts technisierte Abläufe, planbare Versorgungsprozesse, sterile Räume und eine Atmosphäre, die zwar effizient wirkt, aber selten wohl tut. Man kann alles messen, nur nicht, wie sich ein Mensch wirklich fühlt. Und genau da liegt das Problem. Fortschritt ist gut, aber manchmal schießt er übers Ziel hinaus.

Hilde's Heim an der Lahn in **Leun-Biskirchen** setzt genau hier an. Auf einem historischen Bauernhof entsteht ein Wohnumfeld, das die bewährten Prinzipien von früher mit moderner Unterstützung verbindet. Kein künstlicher Nostalgie-Kitsch, sondern geerdete Baukultur, eingebettet in ein zeitgemäßes Versorgungskonzept. Menschen sollen hier nicht „versorgt“ werden, sondern leben. Mit Würde, Nähe, Vertrautheit und einer Umgebung, die das Beste aus ihnen herausholt.

Materialien, die heilen statt belasten

Die Sanierung erfolgt mit Materialien wie Holz, Lehm und Kalk, ergänzt durch natürliche Dämmstoffe. Diese Baustoffe sind nicht irgendeine ökologi-

sche Modeströmung, sondern jahrhundertlang erprobt. Sie regulieren Feuchtigkeit, wärmen, dämpfen Geräusche und schaffen ein Raumgefühl, das man nicht erklären muss, weil man es sofort spürt. Wer in einem solchen Umfeld lebt, atmet ruhiger, schläft besser und fühlt sich geborgener. Viele moderne Gebäude sind technisch perfekt, aber atmosphärisch leer. Man merkt es erst, wenn man hineingeht und der Körper sich nicht entspannen will.

Hilde's Heim setzt dagegen auf „gesunde Selbstverständlichkeit“. Der Mensch soll hier nicht kämpfen, nicht gegen trockene Luft, nicht gegen kalte Oberflächen, nicht gegen Reizüberflutung. Es geht um echte Erholung durch echte Materialien. Ohne Lifestyle-Floskeln, ohne High-Tech-Show. Einfach gut wohnen, damit man gut leben kann.

Solches Bauen ist keine nostalgische Romantik, sondern solide Baukultur. Generationen früher wussten genau, was sie taten, weil sie mit den Folgen ihres Handelns selbst leben mussten. Wer mit Holz und Erde arbeitet, baut immer auch Vertrauen, Beständigkeit und Maß hinein. Man spürt, dass hier etwas entsteht, das bleiben soll, nicht nur bestehen bis zur nächsten Förderperiode. In einer Zeit, in der vieles austauschbar wirkt, schafft diese Art der Bauweise Bindung und Identität. Räume sollen nicht beeindruckend, sie sollen tragen, wärmen und Alltag ermöglichen. Architektur als Heimat, nicht als Dekoration.

Barrierefrei leben, Bewegung bewahren und Selbstständigkeit stärken

Barrierefreiheit wird hier nicht als Vorschrift umgesetzt, sondern als

Haltung. Das war früher selbstverständlich, bevor man alles in Normen presste: Man dachte zuerst an den Menschen, nicht an den Paragraphen. Breite Wege, Aufzug, klare Orientierung, gut zugängliche Wohnbereiche. Keine Stolperfallen, keine Angst vor dem nächsten Schritt. Das klingt banal, ist aber entscheidend. Wer sich sicher bewegen kann, bleibt aktiv. Und Aktivität ist die beste Medizin, lange bevor man über Therapien spricht.

Viele Einrichtungen kontrollieren Risikofaktoren, anstatt Fähigkeiten zu fördern. Hier gilt das Gegenteil. Die Umgebung lädt dazu ein, sich frei zu bewegen, den Alltag selbst in die Hand zu nehmen. Menschliche Würde entsteht nicht durch Überwachung, sondern durch Zutrauen und Autonomie. Denn Menschen wollen wirken, nicht verwaltet werden. Wer ernst genommen wird, findet Orientierung und Mut, Verantwortung für sich selbst zu behalten. Genau so entsteht Lebensqualität, nicht durch sterile Vorschriften, sondern durch gelebte Selbststän-



Petra Zugmann
Hilde's Heim
Leun-Biskirchen

digkeit und den Respekt vor dem, was Menschen schon immer gebraucht haben: Raum, Vertrauen und Bewegung.

Hilfe als Begleitung, nicht als Übernahme

Unterstützung gibt es, wenn sie gebraucht wird. Aber nicht als Standardmodus. Wer etwas selbst kann, soll es tun. Wer Zeit benötigt, bekommt sie.

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)



Hilde's-Heim
AN DER LAHN

Petra Zugmann
Blankenstraße 2 · 35638 Leun-Biskirchen
Telefon 0170 8165337 · www.hildes-heim-biskirchen.de



Das Ergebnis ist keine Unterversorgung, sondern echte Selbstwirksamkeit. Wer Verantwortung für sich behält, bleibt stabiler, körperlich wie seelisch. Das ist altmodisch, richtig, und gerade deshalb so wirksam.

Die ältere Generation hat nicht durch permanente Betreuung überlebt, sondern durch Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Damals hieß es nicht „Wir nehmen Ihnen alles ab“, sondern „Probieren Sie es selbst, wir stehen bereit“. Genau dieser Geist wird hier wiederbelebt. Hilfe als Ressource, nicht als Bevormundung. Unterstützung mit Augenmaß, nicht als Dauerprogramm.

Denn wer ständig gestützt wird, verlernt zu stehen. Wer jede Entscheidung abgenommen bekommt, verliert Orientierung. Hier gilt das Gegenteil: Menschen dürfen handeln, dürfen Fehler machen, dürfen ihren Rhythmus finden. Der Alltag bleibt Alltag, kein Pflegeprotokoll. Das stärkt Haltung, Mut und

innere Ruhe. Schließlich geht es nicht um perfekte Betreuung, sondern um ein Leben, das sich noch nach Leben anfühlt.

Die Natur als tägliche Kraftquelle

Die Umgebung mit Feldern, Wald und frischer Luft wirkt nicht romantisch, sondern physiologisch. Spaziergänge, Gartenarbeit, Tiere beobachten, Tageslicht tanken. Kein geplantes Aktivierungsprogramm mit Clipboards und Stoppuhr, sondern echte Lebenspraxis. Die Natur sorgt für Bewegung, Vitamin-D, ruhigen Schlaf und seelische Balance. Ein kurzer Weg zum Garten, ein Blick auf die Obstbäume, ein paar Kräuter schneiden. Dadurch entstehen Routinen, die Muskeln, Gelenke und Geist stärken. Es ist genau diese Art von Alltag, die moderne Einrichtungen oft künstlich zu simulieren versuchen. Hier braucht niemand Simulation. Hier gibt es Realität. Wer jemals auf einem Dorf groß geworden ist oder Groß-

eltern beim Arbeiten im Garten begleitet hat, weiß, wie selbstverständlich diese Form der Aktivität früher war. Man sprach nicht von „Therapie“, man nannte es Leben. Man ging raus, weil man raus musste und wollte, nicht weil ein Kalender daran erinnerte. Genau das schafft innere Ordnung. Die Natur diktiert einen gesunden Takt, ruhiger, klarer und ehrlicher als jeder Fitness-Plan.

Hier bedeutet Aktivität nicht Animation, sondern Beteiligung. Eine Schubkarre rollen, ein Apfel aufheben, im Beet wühlen, den Geruch von Erde auf der Haut. Das hat Substanz. Kein Wellness-Marketing, kein Pseudonatur-sound aus Lautsprechern, sondern echter Wind, echte Sonne, echte Jahreszeiten. Frühling, der nach Frühling riecht, nicht nach Raumspray.

Solche Umgebung bildet Charakter und erhält Würde. Man arbeitet mit dem, was da ist, nicht mit künstlichen Konzeptwelten. Manches ist bequem,

manches fordert heraus, alles ist real. Genau deshalb bleibt der Mensch lebendig, eingebunden, wach. Denn echte Natur ist kein Freizeitprogramm. Sie ist die älteste Form des Gesundheitsbleibens, lange bevor es Trainingsgeräte, Apps und Aktivierungskonzepte gab. Hier kehrt man zu etwas zurück, das sich bewährt hat, weil es dem Menschen entspricht.

Rituale statt Langeweile

Jahreszeiten, Ernte, Tageslicht. Ein Lebensrhythmus, der Orientierung schenkt und Stabilität gibt. Menschen sehen Fortschritt: Pflanzen wachsen, Tiere reagieren, Leben entsteht. Solche Erfahrungen fördern geistige Klarheit und emotionale Erdung. Altern bedeutet hier Aktivität in ruhiger Form, nicht Stillstand in betreuter Umgebung.

Gemeinschaft als Kraftquelle: Nähe, Sicherheit und seelische Stabilität

Gemeinschaft entsteht hier nicht durch Pflichtprogramm, sondern durch räumliche Nähe und natürliche Berührungspunkte. Gemeinsame Mahlzeiten, Orte fürs Gespräch, kurze Wege. Wer will, kommt zusammen. Wer Ruhe braucht, findet sie. Einsamkeit wird nicht bekämpft, sie entsteht gar nicht erst. Diese Wärme ist keine pädagogische Maßnahme, sondern gelebte Kultur.

So hat man früher gelebt, bevor „Sozialkonzepte“ und „Beziehungsmanagement“ erfunden wurden. Man setzte sich an den Tisch, man fragte nach, man half beim Kartoffelschälen, man hörte zu. Nicht, weil ein Dienstplan es vorsah, sondern weil es selbstverständlich war. Genau dieses Selbstverständliche trägt hier. Gemeinschaft entsteht leise, in Blicken, in geteilten Aufgaben, in kleinen Ritualen. Ein Kaffee am Nachmittag, ein paar Worte



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

im Flur, gemeinsames Lachen über etwas Alltägliches.

Es braucht keine animierten Gesprächsrunden mit vorbereiteten Themenkarten. Es reicht ein Ort, an dem man einander begegnen kann, ohne Druck und ohne pädagogischen Zeigefinger. Nähe ist kein Produkt, das organisiert werden muss. Sie wächst, wenn der Rahmen stimmt. Menschen spüren, wenn sie willkommen sind und Teil eines Ganzen werden dürfen. Hier geht es nicht um „Programm“, sondern um Zugehörigkeit. Wer sich aufgehoben fühlt, öffnet sich. Wer gebraucht wird, findet Sinn. Gesellschaft-

liche Wärme entsteht nicht durch Konzepte, sondern durch Menschen, die sie leben. Genau so entsteht ein Ort, an dem niemand verloren geht, weil keiner allein gelassen wird. Nicht laut, nicht erzwungen, sondern schlicht und menschlich.

Pflege als Rahmen, nicht als Zentrum

Pflege steht bereit, tritt aber nicht dominant auf. Menschen bleiben Handelnde, nicht „Fälle“. Dadurch bleiben Fähigkeiten erhalten, Motivation wächst, Stolz bleibt. Prävention statt Reparatur. Selbstwirksamkeit statt Entmündigung.

Eine Wohnform, die dem Menschen gerecht wird

Hilde's Heim an der Lahn ist kein Rückzugspunkt für passives Altern, sondern ein Ort für reife Lebensgestaltung. Hier will niemand künstlich jung wirken. Hier will man würdevoll älter werden, gestützt durch Natur, Gemeinschaft, Struktur und Bauweise, die dem Menschen entspricht. Es handelt sich um ein Modell, das traditionelle Weisheit in moderne Realität überführt. Man könnte sagen, es ist alt, weil es neu gedacht wird, oder neu, weil es alt bewiesen ist. In Wahrheit ist es schlicht sinnvoll.

Wer neugierig ist, wie solch ein Lebensort konkret entsteht, welche Werte ihn tragen und wie man Teil davon werden kann, findet laufend Hintergrundinformationen, Einblicke in den Bauprozess und Möglichkeiten zur frühzeitigen Platzreservierung über die Projektkommunikation von Hilde's Heim. Denn wer später gesund leben möchte, darf sich früh informieren, statt irgendwann überrascht zu werden. Hilde's Heim lädt dazu ein, rechtzeitig Kontakt aufzunehmen, Fragen zu stellen und sich ein eigenes Bild zu machen. Schließlich geht es nicht nur darum, wo man wohnt, sondern wie man leben will. ■



Revolutionäres Training mit Magnetwellen gegen Beckenbodenbeschwerden

EIN STARKER BECKEN- BODEN AUF KNOPFD RUCK

Mit großer Freude und Stolz präsentieren wir euch ein innovatives Training zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur: den **EMP Chair Pro**.

Dieser hochmoderne Beckenbodenstuhl nutzt fortschrittliche Magnetwellentechnologie und bietet damit eine revolutionäre Trainingsmöglichkeit, die das Leben von Beckenbodenschwäche-Betroffenen erheblich verändern kann.

Der EMP Chair Pro ist vielseitig einsetzbar und adressiert eine Vielzahl von Beschwerden, die durch Beckenbodenschwäche verursacht sein können:

- ✓ Unterstützung bei Inkontinenz
- ✓ Linderung bei Rückenschmerzen
- ✓ Unterstützung bei der Rückbildung
- ✓ Intensivierung des Liebeslebens
- ✓ Verbesserung der Potenz
- ✓ Steigerung der sportlichen Leistung

Die Vorteile des Trainings mit dem EMP Chair Pro:

- ✓ Nicht invasiv
- ✓ Vollständig bekleidet
- ✓ Trainiert alle 3 Muskelschichten des Beckenbodens
- ✓ Nur 28 Minuten pro Sitzung
- ✓ Schmerzfrei
- ✓ Entspannt im Sitzen
- ✓ 12.000 Kontraktionen pro Sitzung

„Wir sind wir begeistert, unseren Kunden diese Methode zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur anbieten zu können. Wir glauben fest daran, dass der EMP Chair Pro nicht nur schnelle und nachhaltige Ergebnisse liefert, sondern auch die Lebensqualität unserer Kunden erheblich verbessert.“

FRAUKE SOWA
Inhaberin fit hoch drei



Bürgermeisterwiese 2 · 35745 Herborn · 02772 922450
info@fithochdrei.de · www.fithochdrei.de

AB SOFORT
bei uns in Herborn!

Gruppenreisen für Senioren mit dem Deutschen Roten Kreuz

Unter dem Motto „Reisen mit Service“ bietet das Deutsche Rote Kreuz Dillkreis abwechslungsreiche Gruppenreisen speziell für Senioren an. Unsere sorgfältig ausgewählten Reiseziele und Hotels entsprechen den Bedürfnissen älterer Menschen.

In diesem Jahr können Sie erholsame Urlaubstage in Bad Holzhausen, Bad Wörishofen, Bad Lauterberg, Bad Kissingen, Bad Mergentheim, Insel Wangerooge und Bad Rothenfelde genießen.

Unsere Seniorenreisen richten sich an alle, die gerne in der Gemeinschaft einer Gruppe verreisen möchten oder sich aufgrund altersbedingter Einschränkungen eine Reise alleine nicht

mehr zutrauen. Voraussetzung für eine Teilnahme ist, dass Sie reisefähig und nicht pflegebedürftig sind. Eine Mitgliedschaft im Roten Kreuz ist nicht erforderlich.

Wir übernehmen die komplette Organisation Ihrer Reise:

- Anreise im modernen Reisebus
- Unterkunft und Verpflegung
- Ausflüge und Aktivitäten vor Ort

Während der gesamten Reise werden Sie von zwei qualifizierten und engagierten Reiseleitern begleitet, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen und für abwechslungsreiche Freizeitangebote vor Ort sorgen - bei unseren Reisen stehen Geselligkeit und gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund. ■



Auf unserer Homepage können Sie sich über die aktuellen Reiseangebote informieren oder einen Reiseprospekt für 2026 anfordern. Gerne beraten wir Sie persönlich und beantworten Ihre Fragen.

DRK-Kreisverband Dillkreis e.V.
02771 303-312 o. 303/310

gesundheitsprogramme@drk-dillenburg.de

REICH
WATER SOLUTIONS

geprüft nach internationalem Standard für Sterilfiltration

FOR PURE ADVENTURES.

Wo Wasser ist, da ist auch Leben. Bakterien & Co. trüben dabei schnell den Reisespaß. Dank mikrofeiner Membran und ISO-zertifizierter Technologie aus der Medizintechnik hält der neue Wasserfilter myclean® water selbst kleinste Keime zu 99,99999% zurück – für hygienisch reines Trinkwasser und die pure Erfrischung on tour.

Ob Befüll- oder Einbausatz:
Jetzt alle Vorteile entdecken!
www.reich-watersolutions.com

Unser Licht, das den Rhythmus vorgibt

Wenn man in der Tagespflege „Schöne Zeit“ in Leun morgens die Räumlichkeiten betritt, dann bemerkt man ganz automatisch, dass das vorhandene Licht die eigene Wahrnehmung ganz bewusst lenkt und zwar auf eine positive Art und Weise.

Sowohl unsere Gäste, als auch Mitarbeiter oder Besucher nehmen das Lichtkonzept ganz aktiv wahr, denn hierbei handelt es sich um biodynamisches Licht- ein Lichtkonzept, welches Herr Uwe Bördner (Gründer und Gesellschafter der Tagespflege) selbst vor vielen Jahren in den Räumlichkeiten der Tagespflege als festen Bestandteil integriert hat.

Dieses Konzept, seit Jahren fest integriert in der Tagespflege „Schöne Zeit“ ist ein Schlüssel zum Erfolg der Aktivierung und Betreuung unserer 14 Gäste täglich. Alle Beteiligten profitieren von dieser „Lichttherapie“ und erleben so über den gesamten Tag die Vorteile dieser Maßnahme.

Im Tagesablauf unserer Einrichtung erleben alle Gäste neben den gemeinsamen Aktivitäten und Unternehmungen viele Glücksmomente, ob es eine entspannte Handmassage ist, das gemeinsame Singen von Liedern oder Aktionstage. Besonders zur kalten Jahreszeit können unsere Gäste zum Aufwärmen unsere

Infrarotkabine nutzen, die positiven gesundheitlichen Effekte sind innerhalb einer kurzen Nutzungszeit bereits zu spüren und sorgen für ein „Wohlfühlen in familiärer Atmosphäre“ in der Wetzlarer Straße 55 in Leun.

Ein besonderer Dank gilt dem Förderverein Tagespflege „Schöne Zeit“ e.V., der die Infrarotkabine Mitte 2025 für die Gäste anschaffen konnte, dank zahlreicher Mitglieder und entsprechender finanzieller Unterstützung.

Sie möchten auch etwas Gutes tun und dafür sorgen, dass solche und weitere Projekte integriert werden können, eigens für unsere Tagespflegeeinrichtung? Wir freuen uns über jedes neue Mitglied im Förderverein, mit 1€ pro Monat unterstützen Sie uns tatkräftig.

Wenn Sie nun neugierig geworden sind und unsere Tagespflege



Timo Sattler
Geschäftsführer
apl, Leun

kennenlernen möchten, dann vereinbaren Sie gerne direkt einen Termin mit uns. Kommen Sie in unsere Räumlichkeiten und lernen Sie die Vorteile unserer Einrichtung kennen, denn neben einem fundierten Konzept lernen Sie unsere Mitarbeiter kennen, mit dem Herz am rechten Fleck. ■

Was bewirkt aber biodynamisches Licht?

1. **Stärkung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus**

→ Es unterstützt insbesondere ältere Menschen dabei, die innere Uhr wieder zu finden

2. **Verbesserte Schlafqualität**

→ Durch warmes, gedimmtes Licht am Abend wird die Melatoninproduktion gefördert, d.h. auch hier wieder: verbesserte Schlafqualität und mehr Ausgeglichenheit tagsüber

3. **Mehr Aktivität und Wachheit am Tag**

→ Helles, bläulich-kühles Licht am Morgen und Vormittag sorgt für höhere Aufmerksamkeit, mehr Antrieb und bessere Stimmung

4. **Reduzierung von Unruhe und Desorientierung**

→ Gerade Menschen mit Demenz profitieren nachweislich von klaren Lichtverläufen, somit herrscht weniger Verwirrtheit in den Abendstunden

5. **Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit**

→ Biodynamisches Licht fördert Konzentration, Reaktionsfähigkeit und kognitive Stabilität

6. **Emotionales Wohlbefinden**

→ Kühles Licht belebt, warmes Licht beruhigt

7. **Höhere Sicherheit im Alltag**

→ Eine gute Ausleuchtung von Räumlichkeiten unterstützt die Orientierung, reduziert Schreckmomente und kann das Sturzrisiko senken

8. **Natürliche Tagesstrukturierung**

→ Die sanfte „Lichtregie“, sorgt dafür, dass der Tag strukturiert gegliedert wird vom gemeinsamen Frühstück, über Aktivierung tagsüber, bis hin zur Ruhe und Abendphase

info@apl-leun.de, Tel.: 06473-3279, Wir freuen uns auf Sie.

Dr. med. Sebastian Beck

Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Innere Medizin

Wallenfelsstraße 1 • 35649 Bischoffen

☎ 0 64 44 / 9 24 00

Zweitpraxis

Kreusweg 22 • 35080 Bad Endbach-Günterod

☎ 0 27 76 / 9 24 00

Sonnenweg 9 • 35768 Siegbach-Eisemroth

☎ 0 27 78 / 6 96 69 30



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

Drei neue Helferinnen starten im Besuchs- und Begleitungsdienst

Malteser Lahn-Dill freuen sich über Zuwachs



Foto (Malteser): Der Besuchs- und Begleitungsdienst der Malteser freut sich über neue Helferinnen. v.l. Ingeborg Till, Sonja Zimmermann, Ellen Peusch und Christa Treiber.

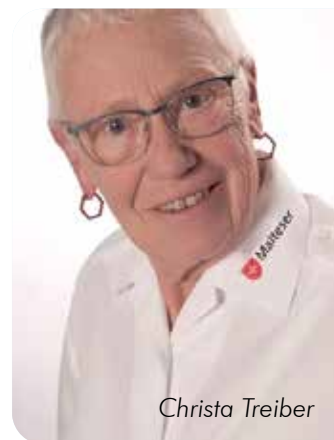
Die Malteser Lahn-Dill freuen sich über Verstärkung im Besuchs- und Begleitungsdienst (BBD) sowie im Besuchs- und Begleitungsdienst mit Hund (BBDmH): Drei engagierte Helferinnen haben in diesem Jahr erfolgreich ihre Ausbildung abgeschlossen und starten ab Januar 2026 in ihren ehrenamtlichen Einsatz.

Kerstin Ferst (BBD) sowie **Sonja Zimmermann** und **Ellen Peusch** (beide BBDmH) haben ihre Prüfungen nach dem Abschlusslehrgang erfolgreich bestanden und werden künftig regelmäßig Menschen im Lahn-Dill-Kreis besuchen, die sich über Gesellschaft, Gespräche, Spaziergänge und Zeit freuen.

Aktuell engagieren sich **13 Teams** im Besuchs- und Begleitungsdienst der Malteser Lahn-Dill – **sechs ohne Hund (BBD)** und **sieben mit Hund (BBDmH)**. Gemeinsam betreuen sie derzeit **drei Tagespflegen, vier Einzelpersonen und vier Altenheime**. Die Helferinnen und Helfer schenken Zeit, hören zu, begleiten bei Spaziergängen oder bringen einfach Abwechslung und Nähe in den Alltag der Menschen, die

sie besuchen. Besonders die Besuchshunde sorgen dabei oft für strahlende Gesichter und herzliche Momente.

„Unsere Ehrenamtlichen leisten einen wertvollen Beitrag gegen Einsamkeit und für mehr Lebensfreude“, sagt Christa Treiber, Leitung des BBD. „Wir sind stolz auf das Engagement im Team und freuen uns über alle, die sich ebenfalls sozial einbringen möchten.“ ■



Christa Treiber

Wer Lust hat, Teil des Besuchs- und Begleitungsdienstes zu werden, ist herzlich willkommen. Das Ehrenamt lässt sich zeitlich flexibel gestalten – mit oder ohne Hund – und bietet die Möglichkeit, Menschen echte Freude zu schenken und sinnvolle Begegnungen zu erleben.

Wohnen & Pflegen im Alter

Individuelle Angebote für ein Leben in Würde und Geborgenheit

Wir bieten Ihnen in Wetzlar, Dorlar, Braunfels und Hüttenberg:

- Kurzzeit- und Dauerpflege
- Wohnen und Betreuung in seniorengerechten Wohnungen
- Demenzzentrum Mittelhessen
- Tagespflege

Haus Berlin | Wetzlar | ☎ 06441 206126
Haus Königsberg an der Lahn | Wetzlar | ☎ 06441 2108200
Solmsler Heim | Braunfels | ☎ 06442 95130
Seniorenzentrum | Hüttenberg | ☎ 06403 775080
Tagespflege | Wetzlar | ☎ 06441 206146
Neu! Tagespflege | Dorlar | ☎ 06441 206121

E-Mail: info@koenigsbergerdiakonie.de
Zentrale: ☎ 06441 2060
www.koenigsbergerdiakonie.de



Datensicherheit



Die IT-Infrastruktur eines Unternehmens – dazu gehören auch Kommunen, Krankenkassen, Arztpraxen usw. – ebenso wie private Systeme – müssen heute konsequent vor Cyberangriffen geschützt werden. Neben den bekannten Grundregeln wie der Verwendung starker Passwörter, vorsichtigem Umgang mit unbekanntem Dateien oder E-Mails sowie dem Einsatz geprüfter Software reicht Basis-Schutz allein nicht mehr aus.

Alle Firmen und Institutionen, die viele Adressen gespeichert haben wie gerade Krankenkassen oder auch Krankenhäuser sind sehr stark im Focus, da hier hohe Rückgabekosten verlangt werden können. Beispiele dafür sind reichlich vorhanden.

Ein zentraler Baustein moderner IT-Sicherheit ist die **Segmentierung und Diversifizierung von IT-Systemen**. Besonders Systeme mit externen Schnittstellen sollten zusätzlich durch einen **separaten Sicherheits- oder Backup-Server** abgesichert werden, der bewusst auf einer anderen Plattform bzw. einem anderen Betriebssystem läuft. Der Hintergrund: Schadsoftware ist häufig auf bestimmte Betriebssysteme

spezialisiert. Eine zweite, unabhängige Systemebene erhöht daher die Widerstandsfähigkeit erheblich.

Ausfallzeiten minimieren

Kommt es dennoch zu einem Angriff – etwa durch Ransomware oder Schadsoftware, die den Hauptserver blockiert – kann ein solcher unabhängiger Sicherheitsserver entscheidend sein. Er ermöglicht es, den Geschäftsbetrieb zeitnah fortzuführen, nachdem die betroffenen Systeme gesäubert oder neu aufgebaut wurden.

Wichtig: **Backups dürfen nur eingespielt werden, wenn sie garantiert frei von Schadsoftware sind**. Viele Angriffe infiltrieren auch Backup-Daten. Werden diese ungeprüft wiederhergestellt, kann das System sofort erneut kompromittiert werden. Daher gehört eine strukturierte Backup-Strategie mit Offline- oder Immutable-Backups zu den wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen.

Dokumentation für Behörden und Finanzamt

Ein oft unterschätztes Problem tritt auf, wenn Daten im Rahmen eines Angriffs unbrauchbar

oder gelöscht werden müssen. Für Unternehmen kann dies gegenüber dem Finanzamt oder Aufsichtsbehörden erklärungsbedürftig sein – etwa im Rahmen einer Betriebsprüfung.

Es empfiehlt sich daher, den Vorfall **durch Polizei, CERT oder eine andere offizielle Stelle dokumentieren zu lassen**, um die Unwiederbringlichkeit der Daten ordnungsgemäß nachweisen zu können.

Regelmäßige Risikoanalyse und Standorttrennung

Sicherheitskonzepte sollten regelmäßig überprüft und dokumentiert werden – nicht nur aus technischem Interesse, sondern auch gegenüber Versicherungen. Eine professionelle Risikoanalyse kann sich positiv auf Versicherungsprämien auswirken.

Zeitaufwand für eine solche Analyse liegt je nach Größe der IT Anlage bei wenigen Tagen. Fragen Sie Ihren IT Dienstleister, der kann Ihnen dazu eine Auskunft geben.

Ein zusätzlicher Sicherheitsserver sollte idealerweise **an einem getrennten Standort** betrieben werden. Hintergrund: Bei Einbrüchen wurden bereits



Bernd Michael Müller
Core Protect IT, Herborn

Backup-Systeme oder ganze Serverräume physisch entwendet. Geografische Trennung schützt vor solchen Szenarien.

Interne Netze schützen Produktionsdaten

Unternehmen, die Produktions- oder Prozessdaten auf ihrem Hauptserver betreiben, sollten prüfen, ob diese Systeme in ein **reines Intranet (OT-Netz)** ausgelagert werden können – also in eine Umgebung ohne direkte Verbindung zum Internet. Produktionssysteme, die getrennt vom Office-Netz und externen Zugriffen betrieben werden, sind deutlich weniger angreifbar. ■

coreprotect



Core Protect it GmbH & Co KG

Zum Gutshof 2 • 35745 Herborn

Telefon: +49 (0) 2772 70 90 590

Email: info@core-protect.de



**Auch vor dem Gesundheitswesen
machen Datendiebe nicht halt!**

KI und Digitalisierung in der Pädiatrie – Chance und Herausforderung

„Kindergesundheit umfassend schützen“

Der Einsatz von KI oder AI (künstliche/artifizielle Intelligenz) verändert rasant unser Leben in vielen Bereichen – so auch in der Kinder- und Jugendmedizin. Zum Schutz und vernünftigem Einsatz der Digitalisierung bedürfen Kinder und Jugendliche besonderer Anleitung und Aufmerksamkeit. In der medizinischen Diagnostik, Therapie und Prävention eröffnen sich neue Perspektiven, die Eltern, Pädagogen, Ärzte und Betreuungspersonal herausfordern.

In der pädiatrischen Regelversorgung selbst bei häufigen Erkrankungen wird KI bereits



bei telemetrischen Anamnese-gesprächen, zur Dokumentation und Klassifikation von Symptomen (Diagnosetools) sowie als „Chatbots“ in verschiedenen

Sprachen zur schnellen Verständigung eingesetzt – ohne dass der direkte Kontakt zum Arzt verloren geht. Bei chronischen Erkrankungen kann eine sehr spezifische Software - App die ärztliche Beratungsfunktion erweitern – so auch bei Ernährungsfragen, in Notfallsituationen oder durch Einbeziehung weiterer Bezugspersonen des Patienten. Die unverzichtbare persönliche Arzt-Eltern-Patientenbeziehung darf jedoch nicht unter der neuen Technik leiden. Die „frei“ gewordene Zeit wird nach bisherigen Erfahrungen stärker für andere, insbesondere emotionale Kontakte genutzt.

Im Säuglingsalter bis zum Jugendgesundheitscheck können durch regelmäßige „U – Vorsorge/Früherkennungsuntersuchungen“ oder in der Neuropädiatrie subtile Tests z.B. Motorik, Bewegungs- und Verhaltensmuster, Sprache u.a. sicher erkannt und damit früher einer gezielten Diagnostik oder Therapie zugeführt werden. KI kommt bereits in der Radiologie, Sonographie (Hüfte), Echokardiographie, Röntgen oder CT durch Assistenzpersonal zum Einsatz. Computergesteuerte schnelle Auswertungen sind - nach bisherigen Erfahrungen



Dr. Josef Geisz

Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

– eine große Bereicherung zur Diagnosestellung und individueller Therapie. Die dezentralisierte KI-Anwendung samt Vernetzung interdisziplinärer Teams hat sich in der Pädiatrie auch zur Frühdiagnostik genetischer und seltener Erkrankungen durch eine frühzeitige „Whole-Genomsequenzierung“ bewährt. Eltern müssen selbstverständlich jederzeit über eine mögliche Behandlung - die keinem Kind vorenthalten werden darf - informiert und im Rahmen der gesetzlich gesicherten Kinderrechte eingebunden werden.

In der Neonatologie bei Erst- und Intensivbetreuung Früh- und mangelgeborener Säuglinge mit ungewisser Überlebensprognose oder der pädiatrischen Intensivmedizin seien es Krebs- oder Lungenerkrankungen mit ihrer Vielzahl von Daten und Fakten erhobene Befunde auszuwerten, als selbst ein erfahrener Facharzt es bisher vermochte. Der mittlerweile vielseitig etablierte KI-Einsatz im Krankenhaus oder einer Praxis muss durch ständige Aus- und Fortbildung aller verantwortlichen Mitarbeiter organisiert und überwacht werden.



TAUNUS
APOTHEKE
AM STOPPELBERG

Volpertshäuser Straße 12
35578 Wetzlar
Telefon 08441 71115

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

info@taunus-apotheke-wetzlar.de
taunus-apotheke-wetzlar.de

ERNST LEITZ
APOTHEKE

Sportparkstraße 2
35578 Wetzlar
Telefon 08441 6697101

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

info@ernst-leitz-apotheke.de
ernst-leitz-apotheke.de

Regelmäßige zertifizierte Schulungen sind ebenso erforderlich wie eine kritische Reflexion im Sinne ethischer Prinzipien – was ist möglich, was ist erlaubt, wer bestimmt die Grenzen des Handelns. Den mittlerweile unverzichtbaren Fortschritten der Digitalisierung samt Einsatz von KI werden insbesondere im leicht beeinflussbaren Kindes- und Jugendalter – aber auch bei Erwachsenen – zunehmend deutliche „Nebenwirkungen und Gefahren“ des technischen Fortschrittes beobachtet.

Negativen Folgen eines übermäßigen bis suchtweise exzessiven, oft nicht altersgerechten Medienkonsums – Handy, Fernseher, Messenger Dienste, Videoplattformen, Chat Groups - reichen vom beängstigenden Anstieg von Übergewichtigkeit durch Bewe-

gungsmangel und ungehemmten Süßigkeiten = Zuckerkonsum. Ess- und Schlafstörungen mit gestörtem Tagesrhythmus, Konzentrationsschwäche und schulische Leistungsdefizite bis zu leidvollen psychischen Erkrankungen mit Depressionen und Phobien haben enorm zugenommen. Sexuelle - juristisch strafbare - Belästigungen aller Art sind an der Tagesordnung. Sie stellen in Angst/Scham- und Versagenssituationen als „Hate speech“, Cybermobbing oder Grooming eine schwere seelische Bedrohung dar und bedürfen nicht selten zur Stabilisierung langer fachärztlicher Hilfe.

Ein unkontrollierter Medienkonsum führt beängstigend häufig zu einem Defizit in altersgerechtem Sozialverhalten. So werden

wertvolle Kontakte und Hobbies als unverzichtbare Bausteine zur eigenen Persönlichkeitsbildung durch ständigen Medienkonsum seltener geknüpft und oft aufgegeben. Die Empathie im Miteinander leidet. Risiken und Gefahren lauern in vielen „bunten Computerprogrammen durch gezielte bösartige Desinformation = „Fake news“, Verschwörungstheorien mit extremistischen Parolen, finanzielle Kostenfallen bei On-line Glücksspielen oder übertriebener Werbung. Auf der Bundesärztekammertagung 2025 in Leipzig warnten Pädiater alle sozial verantwortlichen Politiker vor ständig wachsenden Gesundheitsgefahren durch

digitale Medien und forderten eine intensive, frühkindliche und systematisch altersgerechte Information. Ein gutes Beispiel für eine gute Medienkultur wäre ein konsensuierter Beschluss zur weitgehenden Einschränkung des „Handys“ in Kita und Schule – aber vorbildhaft auch und gerade in der Familie.

Da die Lebenswelt von Kindern seit der Geburt an von digitalen Medien geprägt ist, müssen ihr Schutz und alle Rechte durch eine frühkindliche, altersgerechte, aktiv und systematisch gesamtgesellschaftliche, empathische Medienerziehung gewährleistet sein. ■

Weitere Informationen www.kinderschutzbund.de

www.ps-los-sparen.de

PS-Los-Sparen ist ...

... Verantwortung übernehmen.

Mit jedem PS-Los förderst du soziale Projekte in deiner Region.

Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Die Gewinnwahrscheinlichkeit für den Hauptgewinn in Höhe von 1.000.000 Euro liegt bei 1:4.000.000. Der Verlust des Spieleinsatzes je Los beträgt 1,20 Euro.

Sparen – Gewinnen – Gutes tun!

PS-LOS-SPAREN

Was macht eigentlich der Betriebsarzt?

Ob man die Bezeichnung Werkarzt oder Betriebsarzt verwendet, hängt letztlich nur von der Art des Unternehmens ab. In jedem Fall ist es ein Facharzt oder eine Fachärztin für Arbeitsmedizin oder ein Facharzt mit der Zusatzbezeichnung Betriebsmedizin.

Ein Arbeitsmediziner muss von Gesetzes wegen vom Arbeitgeber bestellt werden und hat die Aufgabe sowohl den Arbeitgeber selbst als auch den Arbeitnehmer in allen Belangen des Gesundheits- und Arbeitsschutzes zu beraten und zu unterstützen. Zu diesem Zwecke nimmt er unter anderem an Sitzungen teil und führt Begehungen in den Betrieben durch – bei Bedarf auch an einzelnen Arbeitsplätzen.

Berührungspunkte mit dem Betriebsarzt können die jährliche Gripeschutzimpfung im Betrieb sein oder die im Arbeitsschutz vorgesehenen sogenannten arbeitsmedizinischen Vorsorgen. Diese sind immer dann notwendig, wenn ein Arbeitnehmer mit

bestimmten Gefährdungen am Arbeitsplatz Berührung hat. Die Gründe hierfür können dabei sehr vielfältig sein: von Arbeiten im Lärm, mit Gefahrstoffen oder biologischen Stoffen, bei Schweißern, Erzieherinnen und Erziehern, Monteuren, in der Alten- oder Krankenpflege, aber auch bei Bildschirmarbeitsplätzen, Tätigkeiten im Freien oder im Ausland. Auch empfohlene Impfungen für das berufliche Umfeld, Blutuntersuchungen oder technische Untersuchungen wie EKG, Lungenfunktionsuntersuchungen, Biomonitoring, Seh- und Hörteste oder Gesichtsfeldmessungen können Teil dieser Vorsorgen sein.

Da die Gründe für Vorsorgen sehr unterschiedlich sein können (je nach dem in welchem Bereich man tätig ist oder mit welchen Aufgaben man beruflich betraut ist), kann der Besuch und die damit verbundenen Untersuchungen beim Betriebsarzt für jeden Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin immer ein bisschen anders sein.

Arbeitsmedizinische Vorsorgen dienen dabei der Gesunderhaltung der Mitarbeiter und der Früherkennung von Erkrankungen. Diese Vorsorgen sind keine Eignungsuntersuchungen und es findet hierbei keinerlei Beurteilung einer Eignung durch den Betriebsarzt statt. Dieser unterliegt – genau wie jeder andere Arzt – der ärztlichen Schweigepflicht und es werden keine persönlichen gesundheitlichen Befunde ohne Zustimmung an Dritte weitergegeben.

Die Gründe zum Besuch beim Betriebsarzt können aber auch die Beratung im Rahmen einer Schwangerschaft sein, Themen des Jugendarbeitsschutzes oder Schichtarbeit. Auch Untersuchungen zum Erwerb von Führerscheinen, Einstellungsuntersuchungen oder Eignungsuntersuchungen werden vom Betriebsarzt durchgeführt.

Nicht zuletzt hat aber auch jeder Arbeitnehmende die Möglichkeit zu seinem jeweiligen Betriebsarzt zu gehen, um sich beraten



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

zu lassen oder wenn Fragen zu gesundheitlichen, arbeitsplatzbezogenen, beschwerdebezogenen Themen oder zu psychischen Belastungen im beruflichen Umfeld eine Rolle spielen. Die Kosten für den Betriebsarzt werden dabei vom jeweiligen Arbeitgeber getragen. ■



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

Hausnotruf. Worum es wirklich geht.

Die zentrale Zielsetzung des Hausnotrufs ist auf ein Grundbedürfnis gerichtet: die Sicherung unserer individuellen Lebensqualität. Der Notrufknopf vermittelt nicht nur Sicherheit für den befürchteten „Fall der Fälle“. Er hilft dabei, die Regie über das eigene Leben zu behalten – in der eigenen Wohnung, im Garten und auf dem Grundstück. Dieses Ziel rückt besonders ins Bewusstsein, wenn es seine Selbstverständlichkeit verliert: im hohen Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen.

Professionalität – genau dann, wenn sie unverzichtbar ist.

Es ist gar nicht so einfach, in einem Moment der Gefahr, der Angst oder gar unter starken Schmerzen alle Sinne beisammen zu halten. Selbst Menschen, die gar nicht selbst betroffen sind, fällt es oft schwer, in einer Notfallsituation sofort die richtige Nummer zu wählen und alle wichtigen Informationen präzise zu übermitteln. Für Betroffene gilt dies noch viel mehr – erst recht bei bereits vorhandenen gesundheitlichen oder altersbedingten Einschränkungen.

Dieses im Extremfall lebensgefährliche Problem löst der Hausnotruf dadurch, dass er die professionellen Anforderungen an die Übermittlung eines Notrufs nahezu vollständig vom Sender auf den Empfänger verlagert. Und das nicht mehr nur über die klassische Alarmauslösung per Knopfdruck. Die Hausnotrufsysteme werden permanent weiterentwickelt: So gibt es Handsender mit automatischer Sturzerkennung oder Hausnotrufsysteme wie unser CARU-Care. Dieses System reagiert sogar auf Hilferufe. Alles Weitere liegt in der Hausnotrufzentrale in professionellen Händen.



„Wir kennen keine andere Lösung, die derartig konsequent auf diese Extremsituation eingestellt wäre“, so Erik Jochum, Sachgebietsleiter Hausnotruf beim Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Wetzlar. „Wir sehen den DRK-Hausnotruf in unserer älter werdenden Gesellschaft als eine Art Bindeglied. Er verbindet nicht nur Teilnehmer und Zentrale, sondern bildet die Voraussetzung für ein verlässliches Netzwerk gegenseitiger Verantwortung und Sicherheit, an dem viele Menschen teilhaben: Angehörige, Nachbarn, Freunde, aber auch Ärzte, Pflegekräfte oder andere Personen des persönlichen Umfeldes. Ein solches Netzwerk schafft Vorteile auf allen Seiten, und es senkt im Ergebnis sogar die Kosten im Gesundheitswesen.“

Dies wären gute Gründe, den Hausnotruf öffentlich stärker zu fördern. Bisher wird die Grundleistung des Hausnotrufs – Installation und Aufschaltung, persönlicher Ansprechpartner und professionelles Notfallmanagement rund um die Uhr – bei Vorliegen eines Pflegegrades von der Pflegeversicherung übernommen. Zudem wird oft erst ein bereits erfolgter Sturz oder gar ein Herzinfarkt oder Schlaganfall zum Anlass genommen, über einen Hausnotrufanschluss nachzudenken. Erik Jochum: „Dabei hilft er naturgemäß gerade dann am meisten – und rettet tatsächlich auch Leben –, wenn der Anschluss schon präventiv, also vor dem ersten Notfall, erfolgt ist.“

Die Installation eines solchen Systems ist denkbar einfach: Im Gegensatz zu damals wird heute lediglich ein herkömmlicher Stromanschluss benötigt. „Die von uns eingesetzten Systeme werden mit einer integrierten Mobilfunkkarte betrieben, welche sich immer in das zur Verfügung stehende Mobilfunknetz einwählen. Ein großer Vorteil und Sicherheitsaspekt, wenn der Festnetzanschluss zu Hause mal gestört ist“, so Jochum.

Übrigens hat der DRK-Kreisverband Wetzlar für alle Unternehmungslustigen, die auch im Alter sicher und unbeschwert verreisen möchten, genau das Richtige: Die Betreuten Reisen.

Diese richten sich an ältere Menschen, die nicht mehr allein reisen können oder wollen, aber dennoch nicht auf die schönsten Tage des Jahres und angenehme Gesellschaft verzichten möchten. Unser Programm umfasst zwei Mehrtagesfahrten sowie - für den kleinen Urlaub zwischendurch - unsere beliebten Ausflugsfahrten. Dabei entdecken Sie ohne großen Aufwand vielfältige Reiseziele, erleben Neues und genießen in netter Runde einen rundum geselligen Tag.

Ermöglicht wird dies durch den besonderen DRK-Service: Wir wählen die Reiseziele im Vorfeld sorgfältig aus, beraten persönlich, übernehmen die komplette Organisation und sorgen gemeinsam mit unserem erfahrenen Betreuungsteam für das Wohlbefinden unserer Gäste.

Bitte beachten Sie: Unsere Angebote sind Gruppenreisen. Eine individuelle Einzelbetreuung oder pflegerische Leistungen können wir leider nicht anbieten. ■

Gerne senden wir Ihnen unverbindlich unser Reiseprospekt 2026 zu. Weitere Informationen zu den DRK-Angeboten direkt beim Roten Kreuz Wetzlar
Tel.: 06441 9764-0 / www.drk-wetzlar.de

Gesunde Gefäße – gesundes HERZ Den Herzinfarkt vermeiden

Im neuen Ratgeber informieren Experten wie Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt entstehen, wie sich die Risiken dafür senken lassen und welche Behandlung möglich ist.

**Bestellen Sie heute noch
Ihr kostenfreies Exemplar!**

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung



Wenn der Rücken „Macht zu“ sagt

Warum eine sorgfältige Wirbelsäulen-Diagnostik so wichtig ist

1. Ein Rückenmuffel namens Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist kein einfacher „Stab“, der uns aufrecht hält. Sie ist ein hochkomplexes System aus Wirbeln, Bandscheiben, Bändern, Muskeln und empfindlichen Nervenstrukturen. Wer schon einmal starke Rückenschmerzen hatte, weiß: Plötzlich bestimmt der Rücken den Tagesablauf – sitzen, stehen, schlafen, alles wird zur Herausforderung. In solchen Momenten hilft es selten, sich mit Sätzen wie „Das geht schon wieder weg“ zu vertrösten. Hinter den Beschwerden kann eine Ursache stecken, die man von außen nicht sieht – und die trotzdem große Wirkung hat.

Ein Beispiel dafür ist die sogenannte **Kompressionsfraktur** (Endplattenfraktur) eines Wirbelkörpers. Dieser Bruch kann auf den ersten Blick unscheinbar wirken und wird im normalen Röntgenbild mitunter übersehen. Genau hier zeigt sich, wie entscheidend eine gründliche Diagnostik und die Wahl des richtigen Facharztes sind.

2. Kein harmloser Knacks: Was bei einer Deckplattenfraktur eines Wirbelkörpers passiert

Bei einer Fraktur der Wirbelkörperdeckplatte ist der obere (oder unteren, so gennante Grundplattenfraktur) Anteil

eines Wirbels geschädigt. Auslöser kann ein Unfall sein – etwa ein Sturz oder das Heben einer schweren Last – aber auch eine bestehende Knochenschwäche wie Osteoporose oder andere Grunderkrankungen.

Solche Brüche sind nicht immer „dramatisch“ im Moment des Geschehens. Manchmal erinnert sich der Betroffene gar nicht an ein konkretes Ereignis. Die Schmerzen schleichen sich ein, erst leicht, dann immer präsenter. Mit der Zeit werden Bewegungen mühsam, jede Drehung schmerzt, manchmal kommen ausstrahlende Beschwerden dazu. Treten plötzlich starke Rückenschmerzen auf, die einfach nicht besser werden – oder sogar Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Schwäche in Armen oder Beinen – sollte man hellhörig werden. Hinter diesen Symptomen kann sich durchaus eine frische Wirbelkörperfraktur verbergen.

3. Röntgen – ein wichtiger Anfang, aber nicht das ganze Bild

In vielen Fällen ist das Röntgen die erste Untersuchung: schnell, überall verfügbar und kostengünstig. Für viele Fragestellungen ist das auch sinnvoll. Doch bei Wirbelkörperbrüchen stößt das Röntgen an Grenzen.

Studien zeigen, dass ein Teil der Frakturen im reinen Röntgenbild nicht erkannt wird, vor allem im Bereich der Brustwirbelsäule. Manchmal wirkt alles „unauffällig“, obwohl der Patient weiterhin starke Schmerzen hat. Das bedeutet nicht, dass Röntgen „schlecht“ ist – im Gegenteil: Es ist ein unverzichtbarer Baustein. Aber es reicht eben nicht in jeder Situation aus. Röntgen ist eher wie ein Schnappschuss: Man sieht schon viel, aber nicht alles.



Dr. med. Mina Aziz
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
 Zert. Wirbelsäulenchirurg (MRCS-London, UK)
 Praxis Ortho-Wetzlar
 Belegarzt Krankenhaus Ehringshausen

4. MRT – wenn der Film mehr verrät als das Foto

Die **Magnetresonanztomographie (MRT)** ist in vielen Fällen der nächste sinnvolle Schritt. Sie macht nicht nur Knochen und Weichteile sichtbar, sondern auch Veränderungen im Knochenmark – zum Beispiel frische Blutergüsse oder Ödeme. So lässt sich relativ gut unterscheiden, ob es sich um eine **akute** Fraktur handelt oder um eine ältere, bereits verheilte Veränderung.

Besonders wichtig wird die MRT, wenn im Röntgenbild wenig oder nichts zu erkennen ist. Dann kann die MRT zeigen, ob der Bruch in Richtung Spinalkanal reicht, ob Nerven eingeeengt werden oder ob andere Strukturen beteiligt sind. Während das Röntgen ein Foto liefert, gleicht die MRT eher einem Film mit Tiefenschärfe – sie zeigt, was im Inneren wirklich los ist.

5. Wann die innere Alarmglocke klingeln sollte

Rückenschmerzen sind häufig – zum Glück steckt nicht immer

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 (angestellter Zahnarzt)

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

etwas Ernstes dahinter. Es gibt aber Situationen, in denen man genauer hinschauen sollte und eine umfassendere Abklärung sinnvoll ist:

- **Plötzlicher, heftiger Rückenschmerz** nach Sturz oder ungewohnter Belastung
- **Schmerzen, die trotz Schonung und einfacher Maßnahmen nicht nachlassen** oder sogar zunehmen
- **Begleitende Beschwerden** wie Taubheit, Kribbeln, Kraftverlust in Armen oder Beinen oder Probleme mit Blase und Darm
- **Unklare Situation trotz Röntgen** – das Bild wirkt unauffällig, der Schmerz aber bleibt eindeutig

In solchen Fällen ist es wichtig, sich an einen Facharzt zu wenden, der Erfahrung mit Wirbelsäulenerkrankungen hat – zum Beispiel einen Orthopäden mit Schwerpunkt Wirbelsäule oder einen Wirbelsäulenchirurgen. Entscheidend ist nicht ein bestimmter Titel auf dem Praxisschild, sondern die Kombination aus Erfahrung, Spezialisierung und Zeit für ein gründliches Gespräch.

Ein wirbelsäulenerfahrener Arzt wird:

- sich genau nach der Vorgeschichte erkundigen: Wann haben die Beschwerden begonnen, gibt es Vorerkrankungen, Stürze, Osteoporose?
- die körperliche Untersuchung sorgfältig durchführen: Beweglichkeit, Muskelkraft, Reflexe, Sensibilität. vorhandene Röntgenbilder kritisch prüfen und – falls nötig – eine weiterführende Bildgebung (MRT, ggf. CT) veranlassen
- die Ergebnisse in verständlicher Sprache erklären und gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten die nächsten Schritte planen

Es geht also nicht um „so viel Technik wie möglich“, sondern um gezielte Untersuchungen, die zu den Beschwerden passen.

7. Ein typischer Fall aus dem Alltag (vereinfacht dargestellt)

Stellen wir uns eine Patientin mittleren Alters vor: Seit einigen Wochen klagt sie über zunehmende Schmerzen im Bereich der Brust-Lendenwirbelsäule. Einen konkreten Unfall kann sie nicht erinnern, vielleicht war da mal ein kleines Stolpern oder eine ungewohnte Belastung. Das Röntgenbild zeigt zunächst keine eindeutige Auffälligkeit. Die Schmerzen bleiben jedoch stark, die Patientin schläft schlecht, der Alltag wird immer anstrengender.

Daraufhin erfolgt eine MRT-Untersuchung: Hier zeigt sich eine frische Deckplattenfraktur eines Wirbelkörpers mit Knochenmarködem und beginnender Höhenminderung. Plötzlich ergibt alles Sinn – die „unsichtbare“ Ursache der Beschwerden wird sichtbar. Mit dieser Diagnose kann nun eine gezielte Therapie begonnen werden: beispielsweise eine konsequente Schmerztherapie, Entlastung, eine stützende Orthese, physiotherapeutische Maßnahmen oder – bei bestimmten Befunden – auch ein minimalinvasiver Eingriff zur Zement-Einspritzung.

In meiner Praxis Ortho-Wetzlar beschäftige ich mich mit meinem Team täglich mit genau diesen Fragen rund um Wirbelsäule, Bildgebung und Therapieplanung. Uns ist wichtig, Beschwerden ernst zu nehmen, Diagnostik verständlich zu erklären und gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten einen sinnvollen, individuellen Behandlungsweg zu finden. Wer das Gefühl hat, dass sein Rücken „mehr zu erzählen hat, als bisher herausgekommen ist“, darf



sich gerne eine zweite Meinung einholen – bei uns oder in einer anderen spezialisierten Praxis.

Das Entscheidende ist, dass Ihre Wirbelsäule die Aufmerksamkeit bekommt, die sie verdient. ■

Ihr Orthopädienschuhmacher in Ehringshausen-Katzenfurt



Fußfit Petry GmbH

Gesundheit in Bewegung

Unsere Leistungen für Sie sind vor allem

- Orthopädische Schuhe
- Kompressionsstrümpfe
- Sportversorgungen
- Diabetes- und Rheumaversorgung
- Schuhzurichtungen
- Fußdruckmessung
- Gang- und Laufanalyse
- Einlagen
- Orthesen und Bandagen
- Reparaturen von Schuh- und Lederwaren
- Haus- und Klinikbesuche

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

8:00 - 12:30 Uhr und
14:00 - 18:00 Uhr

Freitag

8:00 - 12:30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Fußfit Petry GmbH

Siegener Straße 24

35630 Ehringshausen

Telefon: 06449 – 604978 0

Telefax: 06449 – 604978 1

E-Mail: info@fussfit-petry.de

Website: www.fussfit-petry.de



Tabuthema Blasenschwäche

Obwohl die Zahl der Betroffenen in Deutschland auf fünf bis acht Millionen geschätzt wird, gilt die Blasenschwäche immer noch als ein Leiden, über das man nicht spricht. Dabei kann den meisten Betroffenen – nach Zahlen der internationalen Kontinenzgesellschaft (ICS) ist jeder Vierte im Laufe des Lebens betroffen – heute effektiv geholfen werden. Die Oberärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Tatiana Pfiffer Favero, informiert zu diesem Thema.

„Bei Frauen kommen zwei grundsätzlich unterschiedliche Formen der Inkontinenz vor“, erklärt Pfiffer. Bei der Stressinkontinenz führt eine plötzliche Druckerhöhung im Körper wie beim Lachen, Husten oder großer körperlicher Anstrengung zum ungewollten Urinabgang. Die Dranginkontinenz wird auch „überaktive Blase“ genannt. „Hier kommt es plötzlich zu einem starken Harndrang durch eine Anspannung der Muskeln, welche die Blase entleeren und die Frau kann die Toilette nicht mehr rechtzeitig erreichen, so die

Expertin. Diese Form tritt eher bei älteren Frauen auf. Ursachen können Entzündungen sein oder auch Schäden an den Nerven der Muskulatur, zum Beispiel durch neurologische Erkrankungen.

Bei Frauen kommt es viel häufiger als bei Männern zur Blasenschwäche. Oft sind bei der Stressinkontinenz Überdehnungen durch mehrfache Entbindungen und eine folgende Senkung der Organe im Becken die Ursache. In leichten Fällen helfen oft Beckenbodentraining, Bio-Feedback oder Medikamente. Ansonsten lässt sich mit einem Band, das schonend per Schlüssellochchirurgie eingebracht wird die Harnröhre anheben, wodurch der Verschlussdruck wiederhergestellt wird.

Aber es gibt auch kompliziertere Senkungsoperationen und manchmal muss der Beckenboden rekonstruiert und die Bänder gestrafft werden. „Man muss sehr genau untersuchen wie der Frau am besten geholfen werden kann, denn die optimale Behandlung hängt individuell von der Patientin ab“, so Pfiffer weiter. „Das Wichtigste ist jedoch, dass Frauen, die unter einer Inkontinenz leiden, überhaupt zum Arzt gehen. Denn von selbst bessert es sich nicht und die Lebensqualität leidet stark darunter.“

Weiterhin erläutert Tatiana Pfiffer Favero die Behandlungsmöglichkeiten an der Asklepios Klinik Lich: Die Klinik für Gynäkologie im interdisziplinären Beckenbodenzentrum Hessen Mitte arbeitet eng mit Kollegen der Viszeralchirurgie, Koloproktologie, Gastroenterologie, Radiologie, Urologie, Physiotherapie und Osteopathie zusammen. Ziel ist es, den betroffenen Frauen eine umfassende Diagnostik, eine effektive Therapie und eine wirksame Langzeitprophylaxe anzubieten.



Tatiana Pfiffer Favero
Oberärztin der Klinik für Gynäkologie u. Geburtshilfe
Asklepios Klinik Lich

Wichtig zu wissen ist dabei, dass nicht alle Beschwerdebilder einer Harninkontinenz oder Senkung operativ behandelt werden müssen. Vielfach können intensive konservative Therapieverfahren wie z.B. Physiotherapie zu guten Erfolgen in der Behandlung der Betroffenen führen.

Falls doch eine operative Behandlung notwendig werden sollte, gibt es hier verschiedene Möglichkeiten. Die Entscheidung, welches operative Verfahren im jeweiligen Fall das geeignetste ist, ist individuell auf die jeweilige Patientin abzustimmen.

In Frage kommen beispielsweise spannungsfreie Bandimplantate zur Behandlung der Inkontinenz (sog. TVT) oder bei Senkungszuständen der Einsatz vaginaler oder abdominaler Netziplantate.

Dabei wird in Lich hauptsächlich die Schlüssellochchirurgie angewendet, so dass nicht nur der Krankenhausaufenthalt verkürzt wird, sondern die Patientinnen kaum postoperative Beschwerden haben und sich deutlich schneller erholen. ■

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



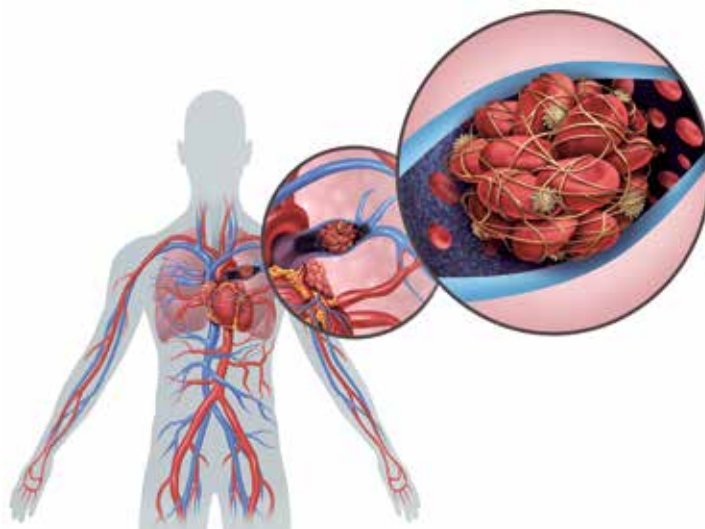
Altenzentrum

WETZLAR – PARISER GASSE

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

Lungenembolie – Diagnose und Therapie

Bei einer Lungenembolie löst sich ein Blutgerinnsel, Thrombus genannt, meist aus einer Vene der Beine, wird mit dem Blut fortgeschwemmt und verstopft ein oder mehrere Lungengefäße. Die Folge ist, dass in der Lunge bei dort fehlender Durchblutung schlechter Sauerstoff zum Transport und der Versorgung des Körpers aufgenommen werden kann.



Dr. med. Matthias Bayer
Team-Chefarzt der
Abteilung Kardiologie
Asklepios Klinik Lich

Für den auf Herzerkrankungen spezialisierten Kardiologen Dr. med. Matthias Bayer steht besonders die Auswirkung einer Lungenembolie auf die Herzgesundheit im Fokus. „Das Verschießen von Lungengefäßen führt zu einem schlagartigen Druckanstieg in der Lunge und nachfolgenden dem rechten Herzen.

Um diesen Druckanstieg zu überwinden, muss die rechte Herzkammer mehr leisten als gewöhnlich und es kommt in vielen Fällen zu einer Überforderung, die zu Herzrhythmusstörungen oder einem Versagen der rechten Herzhälfte führt“, erläutert Experte Bayer die Folgen einer Lungenembolie.

Doch wie erkennt und behandelt man eine Lungenembolie, von der Experten schätzen, dass in Deutschland ca. 50.000 Menschen jährlich daran versterben?

„Typische Symptome sind plötzliche Atemnot, Brustschmerzen, blutiger Husten, Schwindel, Benommenheit und Herzrasen“, so Teamchefarzt Bayer.

Besonders gefährdet sind bettlägerige Menschen, frisch Operierte sowie Reisende, die lange Zeit unbeweglich auf einem Sitz im Flugzeug oder Bus sit-

zen. Rauchen und Übergewicht erhöhen das Risiko genauso wie die Einnahme der Pille, Gefäßverkalkung, Diabetes oder eine Schwäche in den tiefen Beinvenen.

Ist die Lungenembolie erkannt, wird sie mit blutverdünnenden Medikamenten behandelt. Diese lösen das Gerinnsel auf und verbessern die Blutzirkulation.

Bei schwerer Lungenembolie kann ein Eingriff im Herzkatheterlabor lebensrettend sein, um das Blutgerinnsel per Katheter mit Hilfe eines Vakuums

aus der Lunge zu saugen. Bei einem Katheter handelt es sich um einen dünnen Kunststoffschlauch, der unter Verwendung von Kontrastmitteln die Gefäße sichtbar macht.

„In der Licher Klinik verfügen wir mit ärztlicher und pflegerischer Expertise sowie einer hochmodernen und spezialisierten Medizintechnik über alle Möglichkeiten zur Diagnostik und Behandlung der Lungenembolie“, so Dr. med. Bayer. ■

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

„Meine Mutter weiß genau: Wenn sie Hilfe braucht, tue ich alles, was ich kann. Aber im akuten Notfall? Da kann das Rote Kreuz einfach mehr. Und das weiß sie ja auch. Es ist also eigentlich nicht ihr, sondern unser Hausnotruf. Er macht uns beide sicherer.“

Hausnotruf. Bunter, sicherer, unbeschwerter.

DRK-Kreisverband Dillkreis e.V. · Berliner Str. 42 · 35683 Dillenburg
Frau Arnold: Tel.: 02771 / 303 731 · angelika.arnold@drk-dillenburg.de
Frau Müller: Tel.: 02771 / 303 732 · andrea.mueller@drk-dillenburg.de

**Sachverständigen Büro für Umweltanalytik
Wohngesundheit & Baubiologie**

- Umweltanalytik
- Schadstoffe
- Wasserschäden
- Brandschäden
- Radon

Postfach 2460
35534 Wetzlar
Telefon: 06441-8056777
Telefax: 06441-8056776
Mobil : 0176 51 22 85 59

www.rundum-baubiologisch.de info@rundum-baubiologisch.de

STRESS - der leise Energieräuber

und wie die wilde Blaubeere helfen kann

Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik, Termindruck und ständiger Erreichbarkeit. Viele Menschen spüren diesen Druck: schlechter Schlaf, Gereiztheit, Erschöpfung und das Gefühl, nie ganz zur Ruhe zu kommen. Was viele nicht wissen: Chronischer Stress wirkt sich auf unseren gesamten Körper aus- vor allem auf das Herz, den Darm und das Gehirn.

Was passiert bei Stress im Körper?

Stress schaltet den Körper in den „Alarmmodus“. Das Hormon Cortisol steigt, der Puls

wird schneller, Verdauung und Regeneration treten in den Hintergrund. Das ist kurzfristig hilfreich, aber auf Dauer schädlich. Dauerstress fördert stille Entzündungen, schwächt das Immunsystem und bringt unsere Hormon- und Verdauungsbalance aus dem Gleichgewicht.

Der Darm- Zentrum unserer Gesundheit

Etwa 70 % unseres Immunsystems sitzt im Darm. Auch Botenstoffe wie Serotonin, unser „Wohlfühlhormon“, werden dort produziert. Gerät der Darm durch Stress aus dem Takt, kann das zu Blähungen,

Reizdarm, Infektanfälligkeit oder sogar Stimmungsschwankungen führen. Umso wichtiger ist es, den Darm zu schützen und ihn in Phasen von Stress besonders zu unterstützen. Eine pflanzenreiche Ernährung, Bitterstoffe und ausreichend Ballaststoffe helfen dem Darm, gesund zu bleiben. Und: Auch bestimmte Pflanzenstoffe, wie die Anthocyane der wilden Blaubeere, können laut Studien entzündungshemmend und schützend auf den Darm wirken. (2) Quelle: Wu et al. (2022). Food & Function, 13, 7924–7936. DOI: 10.1039/D2FO01006A

Die wilde Blaubeere – kleine Beere, große Wirkung

Die wilde Blaubeere (nicht zu verwechseln mit der großen Kulturheidelbeere) enthält besonders viele Anthocyane- tiefblaue Pflanzenfarbstoffe mit starker antioxidativer Wirkung. Sie helfen dem Körper, sich gegen Zellstress zu schützen und tragen laut wissenschaftlichen Studien zur Regulation von Entzündungen, zur Unterstützung des Nervensystems und zur Verbesserung der Darmbarriere bei.

In extrahierter Form, z. B. als hochwertiges Extrakt kann die wilde Blaubeere den Körper gezielt unterstützen: bei Stress, Erschöpfung und zur allgemeinen Stärkung der inneren Balance. Doch Achtung, Extrakt ist nicht gleich Extrakt.



Jutta Suffner

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

3 einfache Tipps für weniger Stress im Alltag:

1. Atmung beruhigen:

Mehrmals täglich bewusst tief durchatmen, 4 Sekunden ein, 6- 8 Sekunden aus. Das aktiviert den Vagusnerv, unser „innerer Beruhigungsschalter“.

2. Darm stärken:

Ballaststoffreiche Ernährung, Bitterstoffe (z. B. Chicorée, Artischocke) und ausreichend Wasser helfen dem Darm- besonders in stressigen Zeiten.

3. Blaubeerkraft nutzen:

das gibt dem Körper wertvolle Schutzstoffe aus der Natur- für mehr Energie, Konzentration und ein ruhigeres Bauchgefühl. ■

Fazit: Stress gehört zum Leben, aber wir können lernen, besser damit umzugehen. Die wilde Blaubeere erinnert uns daran: Manchmal liegt die Lösung ganz nah- in der Kraft der Natur. Für mehr Informationen zur Blaubeere wenden Sie sich gerne an die Autorin. Ich wünsche Ihnen eine stressfreie Zeit, Ihre Jutta Suffner, Expertin für chronische Gesundheit





STADTHALLEN WETZLAR
KONGRESS- UND KULTURZENTRUM

www.stadthalle-wetzlar.de



ERLEBEN.
TAGEN.
FEIERN.

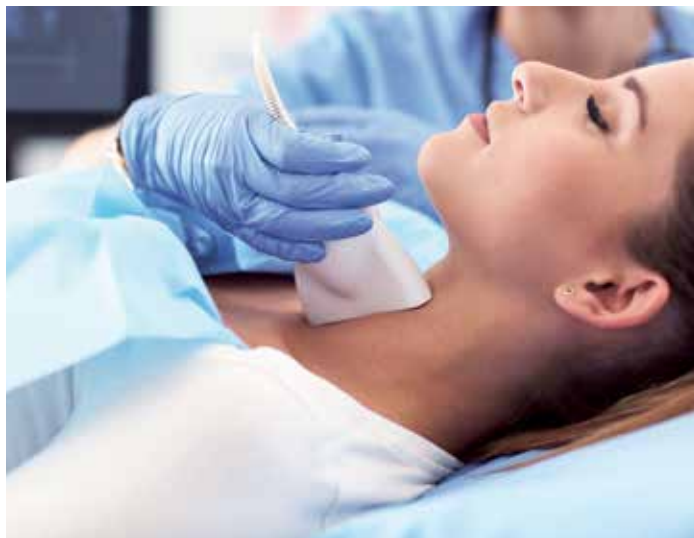
**OB EMPFANG, TAGUNG, MESSE ODER ABIBALL...
... FÜR JEDES EVENT DER RICHTIGE ANSPRECHPARTNER**

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




Erkrankungen der Schilddrüse – erforderliche Diagnostik und Therapiemöglichkeiten

„Jeder Vierte in Deutschland leidet an einer Funktionsstörung der Schilddrüse, das heißt 20 Millionen Bundesbürger sind davon betroffen“, berichtet der Experte für Endokrine Chirurgie und unterstreicht damit die Bedeutung für die Vielzahl der Betroffenen. Störungen der Schilddrüsenfunktion gehören damit zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland.



Das Beschwerdebild ist vielfältig, der Krankheitsverlauf oft schleichend. Häufig wird ein Schilddrüsenproblem nicht auf den ersten Blick erkannt. Es bestehen verschiedene Erkrankungen der Schilddrüse vom Jodmangelkropf bis zu den bösartigen Erkrankungsformen der Schilddrüse.

Im Hinblick auf die erforderliche Diagnostik ist es wichtig zu verdeutlichen, dass an der Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen verschiedene medizinische Disziplinen beteiligt sind und deren Zusammenarbeit Grundvoraussetzung für eine patientenorientierte Therapieentscheidung ist. „Nur unter

Berücksichtigung aller Untersuchungsergebnisse können wir die richtige Diagnose stellen und eine für den Patienten passende individuelle Therapie einleiten“, erläutert der Schilddrüsenpezialist.

Eine weitere bedeutende Erkenntnis ist, dass Operationen an der Schilddrüse größte Sorgfalt verlangen. Auf engstem Raum finden sich wichtige Organstrukturen, die es im Rahmen der Operation zu schonen gilt. Dennoch lässt sich sagen, dass Operationen an der Schild-

drüse heute nur noch einen kurzen Krankenhausaufenthalt erfordern und in der Hand von spezialisierten Chirurgen,



**Dr. med.
Jochen Schabram**

Chefarzt der Klinik für
Endokrine Chirurgie
Asklepios Klinik Lich

auch im höheren Lebensalter, risikoarm durchgeführt werden können. ■

Dr. med. Jochen Schabram, Chefarzt der Klinik für Endokrine Chirurgie an der Asklepios Klinik Lich, wurde in den vergangenen Jahren regelmäßig in die deutschlandweiten Listen bester Ärzte aufgenommen.

Der Experte beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der operativen Therapie der hormonproduzierenden Drüsen und war 2008 der erste deutsche Chirurg, dem der europäischen Facharzttitel für Endokrine Halschirurgie (Neck Endocrine Surgery) zuerkannt wurde.



DR MEYDING /
DR MEYDING
KIEFERORTHOPÄDIE

Ob Kids + Teens
oder Erwachsene –
Wir finden für jeden
Patienten das passende
Behandlungskonzept
und sorgen für Ihr
schönstes Lächeln.

NAUBORNER STRASSE 21 | 35578 WETZLAR | T 06441 67 93 23 9
WILLKOMMEN@KIEFERORTHOPAEDIE.MEYDING.DE
KIEFERORTHOPAEDIE-MEYDING.DE



Es traf den Richtigen – Leica ging nach Schöffengrund



Die Freude war groß als Erhard Stahl aus Schöffengrund die Nachricht erhielt, dass seine Karte vom Oktober-Preisrätsel des Gesundheitskompass gezogen wurde. Er hatte die richtige Lösung „Bucheckern“ herausgefunden, wie 99% aller anderen auch und damit eine fantastische Leica-Camera gewonnen. Es traf insofern den Richtigen, als Erhard Stahl seit frühesten Jugend nicht nur Hobbyfotograf ist, sondern auch bei optischen Firmen gearbeitet hat. 17 Jahre bei

der Fa. Helmut Hund, 27 Jahre zuvor bei Will-Optik und kurz bei der Fa. Leitz, bei der im Übrigen auch seine Frau beschäftigt war. Mehrere Kameras und rund 34 000 Dias zuhause machen deutlich, dass es diesmal einen Gewinner gab, dessen Herz für die Fotografie schlägt.

Wir gratulieren sehr herzlich und weisen darauf hin, dass wir in dieser Januar-Ausgabe einen anderen Preis zur Verfügung stellen, nämlich 500 € in bar. ■

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



IMPRESSUM
Nr. 1 / Januar 2026

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 / 29. 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 1.1.2026
Fotos: Selected by Freepik & Fotolia.

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

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de



REHAQUADRAT

Ehringshausen

**Physiotherapie
Analyse
Rehabilitation
Sporttherapie und Sportkurse**

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

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

ATOS

ORTHOPÄDISCHE KLINIK
BRAUNFELS

**Exzellent präziser Gelenkersatz:
Roboter gestützte
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.

KAPS®

FITNESS FÜR ZU HAUSE



Ellipsentrainer
UVP 1.599 €

1.449 €

Laufband
UVP 1.199 €

1.099 €



Rudergerät
UVP 1.299 €

1.169 €



1.169 €

Speedbike
UVP 1.299 €



Laufband
UVP 2.999 €

2.699 €



LIEFERSERVICE & MONTAGESERVICE

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote freibleibend und solange der Vorrat reicht!



UVP 1.699 €

1.499 €



UVP 899 €

829 €



UVP 1.199 €

1.099 €

WIR LIEBEN SPORT · OUTDOOR · MODE

Sport- und Modehaus KAPS KG

Altenberger Str. 3 | 35606 Solms-Oberbiel

Tel. 06441 50190 | www.sporthaus-kaps.de

Geöffnet Mo. bis Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 10 - 18 Uhr

SPORT · OUTDOOR · MODE auf 10.000qm



KOSTENLOS
PARKEN

KAPS®

SPORT & MODE