

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

115. AUSGABE



GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

- ❖ Schwimmen mit Kontaktlinsen
- ❖ Parkinson und Hautkrebs
- ❖ Adipositas
- ❖ Moderne Schultermedizin

- ❖ Morton-Neurom
- ❖ Polymyalgia rheumatica
- ❖ Endometriose
- ❖ Lungenembolie

Liebe Leserinnen und Leser,

Mit der Juli-Ausgabe des Gesundheitskompass halten Sie unsere aktuelle Sommer-Ausgabe in den Händen.

Wie gewohnt haben wir uns darin ein Stück weit der schönsten Jahreszeit gewidmet: dem Sommer. Genießen Sie diese sonnigen Monate, wo immer Sie auch sind – ob in fern- en Ländern, beim Urlaub in Deutschland oder in unserem landschaftlich so attraktiven Lahn-Dill-Kreis.

Wenn das Wetter mitspielt, zieht es viele von uns hinaus in die freie Natur zum Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Damit Sie diese Zeit unbeschwert genießen können, haben unsere Experten wertvolle Tipps für Sie zusammengestellt.

Vieles davon ist Ihnen sicherlich vertraut, doch eine kleine Auf- frischung vor der Urlaubszeit schadet nie.

Das gesamte Redaktionsteam wünscht Ihnen von Herzen eine wunderschöne Sommerzeit, erholsame Urlaubstage und eine gesunde Heimkehr. Alles Gute für Sie und bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr



Hans-Jürgen Irmer



Hans-Jürgen Irmer



FITTE MITARBEITER. FETTE LEISTUNG.

Mit der betrieblichen
Gesundheitsvorsorge der Debeka.



Jochen Schlierbach
Mobil: 0171 8106668
Jochen.Schlierbach@debeka.de
www.debeka.de



Debeka FIRMENWELT
Gemeinsam gehen wir Ihren Weg.



GESUNDHEIT

	Seite
❖ Kontaktlinsen und Schwimmen	9-10
❖ Arbeiten bei Hitze	11-12
❖ Parkinson: Warum Sonnenschutz besonders wichtig ist	15
❖ Adipositas: Medikamente oder OP?	19
❖ Moderne Schultermedizin am UKGM Gießen	20
❖ Morton-Neurom – Schmerz am Fuß	21-22
❖ Polymyalgia rheumatica	23-24
❖ Schulterarthrose	25
❖ Orthopädische Pflege in der ATOS Klinik Braunfels	26
❖ Endoprothetik	27
❖ Warum Kinderaugen zum Augenarzt gehören	29-31
❖ Endometriose - eine Volkskrankheit	33-35
❖ Lungenembolie – Diagnose und Therapie	36
❖ Tennis und Golfer Ellebogen	36
❖ Zwischen Zyklus und Wechseljahren	37
❖ Erschöpfung, Immunschwäche, Post-Covid-Syndrom	42-43
❖ Psychische Gesundheit: Agieren statt reagieren	52-53

FREIZEITGESTALTUNG

❖ Vielfalt unserer Schwimmbäder	6-7
❖ Endlich Sommer	8
❖ Schwimmen zu können ist wichtig	13-14
❖ GesundheitsKompass Preisträtsel	55

INFORMATION

❖ Jedes Jahr 400 Badetote... warum?	4-5
❖ Zecken: Überlebenskünstler mit Biss	17-18
❖ Testosteron beim Mann:	39
❖ Der Blutegel	40-41
❖ Patienteninformationsveranstaltung der Parkinsonklinik Biskirchen	43
❖ Prothesen mit Implantatunterstützung	44
❖ Gebäudeschadstoffe und warum dies wichtig ist	46-47
❖ GEWOBAU: Barrierearmes Wohnen im Fokus	48-49
❖ Intensivpflege Hartmann eröffnet	50
❖ DIGI-Zuschuss: Bis zu 10.000 Euro für Ihr Unternehmen	51
❖ Malteser: Sanitätsdienst auf dem Katholikentag	53
❖ Amoktaten – gezielte Mehrfachtötungen	54

Jedes Jahr 400 Badetote... warum?

Leider verkündet die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) jedes Jahr, dass es in der vorausgehenden Badesaison wieder knapp 400 Badetote gab. Die Analyse der erfassten tödlichen Badeunfälle ergab, dass es „nur“ 393 bundesweit waren. Gleichzeitig sind aber mehr junge Menschen betroffen gewesen, in der Altersklasse der 11-30-Jährigen starben 73, im Jahr 2024 sind es 51 gewesen. Unter den 73 Ertrunkenen war nur eine Person weiblich.

In jedem einzelnen Fall wird nach dem schrecklichen Ereignis die Frage gestellt: „**WARUM**“. Die Ursachen sind vielfältig und werden vom der **DLRG** zusammengefasst:

Ignorieren von Gefahren in unbeaufsichtigten Gewässern, Selbstüberschätzung, mangelnde Schwimmfähigkeiten, Alkoholgenuss, Unachtsamkeit, Leichtsinn...

Die Statistik vom Jahr 2024 unterstreicht im Besonderen die Gefahren in Badeseen, die im

Sommer von Urlaubern besucht werden. In Bayern mit seinen vielen Seen starben bei Badeunfällen 84 Menschen.

Das nasse Element hat auf Groß und Klein eine in den Sommermonaten nahezu unwiderstehliche Anziehungskraft. Doch viele vergessen dabei eine wichtige

Sache: Wasser ist nicht die natürliche Umgebung des Menschen. Blauer Himmel, sanfter Wind, und strahlende Sonne, in heimischen Gefilden ebenso gewünscht, wie in der Ferne.

Doch schnell getrübt sind frohe Stunden, wenn einige **Regeln** nicht eingehalten werden:

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

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



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

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

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



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

Vorbeugen ist besser als heilen: Schwimmen kann das Herz fit halten

Auffällig häufig tritt der Ertrinkungstod bei Älteren auf. Knapp jedes dritte Unfallopfer, dessen Alter bekannt ist, war älter als 70 Jahre, Ursache Herz-Kreislauf-Versagen. Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft empfiehlt angesichts der zunehmenden Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ein moderates Schwimmtraining, denn Schwimmen ist und bleibt gesund.

Ursachen für Badetod oder Badeunfall mit Ertrinken

Der **Badeunfall durch Ertrinken** entsteht durch das „Einatmen des Wassers“ und die daraus folgende Blockade der Atemwege. Der Unterschied besteht darin, dass ein **Bade-**

tod durch plötzliches Versagen wichtiger Körperfunktionen eintritt, also ein „natürlicher“ Tod, der zufällig beim Schwimmen/Baden geschieht. Alle plötzlichen Erkrankungen mit Atem- oder Kreislaufstillstand, wie Hirnblutung, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörung mit Kammerflimmern und die Formen des Reflaxtodes sind dafür verantwortlich.

Vermeidbarer Sprung in den Rollstuhl

Das Unterschätzen der Wassertiefe besonders in unbekannten Seen ist für gute Schwimmer eine große Gefahr, wenn das „Vergnügen“ mit einem Hechtsprung beginnt. Der „Genickbruch“, die Verletzung der oberen Halswirbelsäule kann sofort tödlich sein, die hohe Querschnittslähmung ist fatal. **Leichtsinn und Übermut, was für eine Tragik!** ■

Die DLRG nennt grundlegende Baderegeln:

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

VON ANFANG AN GUT SEHEN



www.ocularis.pro

Frühzeitige Sehentwicklung fördern – kindgerecht mit modernster Diagnostik

- Früherkennung und Behandlung von Sehentwicklungsstörungen
- Altersgerechte Untersuchungen durch erfahrene Spezialisten
- Individuelle Förderung der Sehentwicklung

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin

☎ 06441 | 447 12 15



OCULARIS.PRO

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

Nutzen Sie die Vielfalt unserer Schwimmbäder im Kreis

Wie bereits im Vorwort ausgeführt, kann oder möchte nicht jeder einen großen Urlaub planen. Getreu dem Motto „Bleib im Lande und nähre dich redlich“ bietet sich stattdessen die Gelegenheit, unsere wunderschöne Mittelgebirgsregion für eine intensive Erholung vor der eigenen Haustür zu nutzen.

Bei passendem Wetter laden hierzu natürlich unsere fantastischen Bäder ein. Es gibt vermutlich nur wenige Landkreise, die in der Summe ihrer Städte und Gemeinden über ein so

vielseitiges Angebot verfügen wie der unsere.

Neben den vielen kommunalen Bädern werden manche Einrichtungen mit viel Herzblut von privaten Fördervereinen gehegt und gepflegt. Der Sommer ist die perfekte Gelegenheit, einmal eine Alternative auszuprobieren. Wer bereits ein Stamm-Bad hat, kann diesem natürlich treu bleiben – ein Blick über den Tellerrand erweitert jedoch den Horizont. Warum also nicht mal ein Bad im Norden oder Süden des Kreises austesten oder in der

direkten Nachbarschaft vorbeischauen? Jedes einzelne von ihnen ist einen Besuch wert.

Ob die „Laguna“ Asslar, die Bäder in Braunfels oder das Familienbad in Ewersbach – die Auswahl ist groß. Bis das Aquarena-Bad in Dillenburg wieder öffnet, bieten Oberscheld und Niederscheld schöne Freibad-Alternativen. Zudem laden das Haverhill-Bad in Ehringshausen, das wunderschöne Freizeitbad mit Panoramablick in Eschenburg oder das Naturerlebnisbad in Siegbach zum Verweilen ein.

Nicht zu vergessen sind das herrlich gelegene Waldschwimmbad in Sinn, das idyllisch in die Natur eingebettete Freibad in Waldsolms sowie das erst vor wenigen Wochen eröffnete Naturbad „Domblickbad“ in Wetzlar.

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll lediglich als erste Auswahl und Inspiration dienen. Kurzum: Es gibt unzählige Alternativen. Wo auch immer Sie Ihre Freizeit verbringen – wir wünschen Ihnen dabei von Herzen viel Freude und gute Erholung! ■



Mittelhessens schönste Therme!
... liegt mitten in ABlar!

LAGUNA ASSLAR

Sauna | Thermalsole | Bad | Gradierwerk

Aktuelle Infos & Online-Shop:
laguna-asslar.de



**FREIBAD
BRAUNFELS**

Infos zu Eintrittspreisen und Öffnungszeiten unter:
www.braunfels.de/seite/d1/stadt/0:35:60:612/-/Freibad.html



Sommer, Sonne, Freizeitspaß!

Schwimmkurse für Kinder
immer Montags und Donnerstags
Hallenbad Lollar



**Schwimmschule
Mittelhessen**

powered by **AQUA Sports**

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

Kontakt: Kristina & Uwe Hermann, Schubertstr. 12, 35440 Linden, Tel. 0171-4150960
Ladengeschäft: Brauhausstr. 49, 35432 Heuchelheim



**Naturnah
schwimmen**
mitten in Wetzlar



DomblickBad
Das Naturerlebnisbad



GESUNDHEITS-DIENSTLEISTER

... vor Ort & jeden Tag!

www.freizeitbad-panoramablick.de



FAMILIEN-SPORTBAD
WALDGIRMES

Das Familien-Sportbad Waldgirmes bietet:

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Willkommen in Ehringshausen.

Herzlich willkommen in der Gemeinde Ehringshausen mit ihren neun Ortsteilen Breitenbach, Daubhausen, Dillheim, Dreisbach, Ehringshausen, Greifenthal, Katzenfurt, Kölschhausen und Niederlemp!

Die Gemeinde Ehringshausen liegt am Rande des landschaftlich reizvollen Lahn-Dill-Berglandes und besticht durch eine hervorragende Infrastruktur. Hier gibt es Vieles für alle Generationen zu entdecken und zu erleben.

Ehringshausen präsentiert sich als familienfreundliche, kulturell aufgeschlossene und wirtschaftlich dynamische Kommune. Zusammen mit unseren Einwohnerinnen und Einwohnern, den ansässigen Betrieben und Institutionen sowie den zahlreichen ehrenamtlich Tätigen in den Vereinen, arbeiten wir daran, die Gemeinde fit für die Zukunft zu machen. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und Konzepten, um den künftigen Anforderungen gerecht zu werden.

Unsere Verwaltung hat immer ein offenes Ohr für Anregungen, Hinweise und Fragen und ist stets bemüht, das Serviceangebot auszubauen und zu verbessern.

Entdecken Sie die Vielfalt und Herzlichkeit von Ehringshausen – eine Gemeinde, die für alle Generationen viel zu bieten hat.



Gemeinde Ehringshausen
Rathausstraße 1, 35630 Ehringshausen
Telefon 06443 609-0
info@ehringhausen.de, www.ehringhausen.de




Wir sind Naturpark-Kommune



NATURPARK
LAHN-DILL-BERGLAND
www.lahn-dill-naturpark.de

Jetzt ist endlich Sommer angesagt

Ob Heimat- oder Strandurlaub, Städte- oder Wandertour- wir freuen uns, mehr in der Natur unterwegs zu sein, die Seele baumeln zu lassen, regional frisches Obst und Gemüse zu essen und abends entspannt im Garten zu sitzen. Reisen wir umher, so genießen wir neue Eindrücke und gleichzeitig die Erholung fernab vom Alltag. Allerdings können lange Fahrten, ungewohntes Essen oder Klimaveränderungen den Körper herausfordern und Schmerzen entstehen lassen.

Viele Menschen nehmen im Sommer Schwellungen im Fuß- und Beinbereich wahr. Das kann zu Schmerzen und Überspannungen im Körper führen. Gut wäre z.B. ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Übungsroutine mit bewussten Dehnübungen im Garten.

Es ist wichtig, den Stoffwechsel zu fördern und den Körper zu aktivieren. Laufen Sie öfter barfuß durchs Gras, nehmen Sie eine Übungsmatte mit nach draußen und spüren Sie die warme Sonne auf der Haut. Schon wenige Minuten Bewegung können erleichternd und schmerzlindernd für den Beinbereich sein. Auch der Lymphfluss, die Faszien, Gelenke und das allgemeine Wohlbefinden kommen auf Trab.

Unser Körper im Sommer

Die sommerlichen Temperaturen unterstützen die Elastizität in unserem Gewebe. Denn durch die Wärme fühlt der Körper sich etwas geschmeidiger an, was bei Dehnungsübungen unterstützend hilfreich sein kann.

Beachten Sie, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ein gut hydriertes Bindegewebe die Bewegungen unterstützen und Flexibilität fördern. Deshalb bitte ausreichend trinken, besonders bei Outdoor-Aktivitäten, um Muskeln und Faszien geschmeidig sowie die Gelenke „reibungsfrei“ zu halten. Überlastungssituationen in Haut-, Muskel- und Bindegewebsregionen können zusätzlich durch zu viel direkte Sonne ausgelöst werden, denn diese kann Muskelverspannungen erhöhen. Deshalb in Hitzeperioden eher pausieren und

lieber früh morgens oder spätnachmittags beziehungsweise abends üben.

Tipps im Sommeralltag

Sicherlich kennen Sie das Gefühl von schweren und geschwollenen Beinen – besonders an warmen Tagen oder nach längerem Sitzen im Auto sowie beim Stehen während touristischer Aktivitäten. Passende Engpassübungen können eine Erleichterung bringen. Unterstützen Sie aktiv Ihren Körper mit Bewegung, fördern die sogenannte Muskel-Waden-Pumpe und den damit verbundenen venösen Rückfluss. Entlasten Sie die Beine, indem Sie diese hochlagern, insbesondere wenn sie bei sommerlichen Temperaturen anschwellen. Regen Sie die Durchblutung mit Wechselduschen an und stärken Ihre Gefäße. Ernähren Sie sich bewusst basisch, um den Stoff-



Petra Müller

Liebscher & Bracht Praxis
Wetzlar

Bein 10 Sekunden mit eigener Kraft so gestreckt und angehoben, wie Sie können.

2. Legen Sie sich in die Seitenlage, ziehen Sie Ihr Bein mit einer Schlaufe oder mit der



wechsel und die Reparaturvorgänge des Körpers zu unterstützen. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und machen Sie diese 2 Übungen:

1. Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen eine Schlaufe (ggf. einen Koffergurt) um Ihren Fuß. Ziehen Sie nun die Zehen Richtung Knie und nehmen Sie Ihr gestrecktes Bein mit Hilfe der Schlaufe für 2 min. nach oben. Die Fußspitze sollte zum Gesicht zeigen. Lassen Sie dann die Schlaufe los und halten Sie Ihr

Hand zurück und somit den Fuß in möglichst dicht ans Gesäß. Halten Sie diese Position 2 min. Dann lassen Sie den Fuß los und halten diese Kniebeugeposition für weiter 10 Sekunden mit eigener Kraft. Strecken Sie dabei die Leiste nach vorne. Machen Sie diese Übungen jeweils auch auf der anderen Seite.

Genießen Sie den Sommer und die Urlaubszeit unbeschwert.

Ihre Petra Müller ■

**DIRK
HARDT**

**Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht**

**Mühlgasse 3
35745 Herborn**

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

Mit Durchblick ins Becken: Kontaktlinsen und Schwimmen – Risiko oder Routine?

Das Tragen von Kontaktlinsen beim Schwimmen ist weit verbreitet, obwohl es aus medizinischer Sicht mit relevanten Risiken verbunden ist. Neben infektiologischen Gefahren existieren auch funktionelle Vorteile, insbesondere im Hinblick auf Sehqualität und sportliche Leistungsfähigkeit. Dieser Artikel stellt eine differenzierte Betrachtung der Vor- und Nachteile dar und gibt evidenzbasierte Empfehlungen für den sicheren Umgang mit Kontaktlinsen im Wasser.

Kontaktlinsen sind für viele Menschen ein unverzichtbares Hilfsmittel zur Korrektur von Fehlsichtigkeiten und bieten im Alltag zahlreiche Vorteile gegenüber der Brille. Insbesondere bei sportlichen Aktivitäten wie dem Schwimmen erscheinen sie auf den ersten Blick als praktische Lösung. Während Brillen im Wasser unpraktisch oder gar nicht nutzbar sind, ermöglichen Kontaktlinsen eine klare Sicht ohne Einschränkung des Gesichtsfeldes. Dennoch ist das Schwimmen mit Kontaktlinsen aus augenärztlicher Sicht ein kontrovers diskutiertes Thema, da neben den funktionellen Vorteilen auch erhebliche gesundheitliche Risiken bestehen.

Physiologische und physikalische Grundlagen

Kontaktlinsen liegen direkt auf der Hornhaut auf und interagieren kontinuierlich mit dem Tränenfilm. Beim Kontakt mit Wasser kommt es zu komplexen Wechselwirkungen. Wasser kann in das Linsenmaterial eindringen, wodurch sich dessen Struktur und Passform verändern können. Gleichzeitig fungiert die Kontaktlinse als eine Art Reservoir für im Wasser enthaltene Mikroorganismen. Diese können an der Oberfläche haften bleiben und über

längere Zeit in direktem Kontakt mit der empfindlichen Hornhaut stehen. Zusätzlich können Ablagerungen die Sauerstoffdurchlässigkeit der Linse reduzieren, was die ohnehin begrenzte Sauerstoffversorgung der Hornhaut weiter beeinträchtigt.

Vorteile des Tragens von Kontaktlinsen beim Schwimmen

Trotz der bekannten Risiken gibt es einige Aspekte, die das Tragen von Kontaktlinsen beim Schwimmen aus Sicht der Anwender attraktiv machen. Ein wesentlicher Vorteil ist die uneingeschränkte Sehschärfe, die insbesondere für orientierungsabhängige Aktivitäten wie Bahnschwimmen, Tauchen oder Wassersportarten relevant ist. Anders als bei Brillen kommt es nicht zu einem Beschlagen der Gläser, und das Sichtfeld bleibt vollständig erhalten. Darüber hinaus bieten Kontaktlinsen einen stabilen Sitz ohne Verrutschen, was im Vergleich zu Schwimmbrillen mit Sehstärke als angenehmer empfunden werden kann.

Auch ästhetische Gründe spielen eine Rolle, da viele Menschen auf sichtbare Sehhilfen verzichten möchten. Für Leistungssportler kann die verbesserte visuelle Wahrnehmung zudem einen funktionellen Vorteil darstellen.

Mikrobiologische Risiken

Den Vorteilen stehen jedoch auch gesundheitliche Risiken gegenüber. Besonders gefürchtet ist die Infektion mit Acanthamoeben, die zur sogenannten Acanthamoeben-Keratitis führen kann. Diese seltene, aber schwerwiegende Erkrankung betrifft die Hornhaut und kann im Extremfall zu dauerhaften Sehstörungen oder sogar zum

Verlust des Sehvermögens führen. Charakteristisch sind starke Schmerzen, die häufig nicht mit dem sichtbaren Befund korrelieren, sowie eine langwierige und therapeutisch anspruchsvolle Behandlung. Acanthamoeben sind in nahezu allen Wasserquellen zu finden, einschließlich Leitungswasser, Schwimmbädern, Seen und Meeren.

Kontaktlinsen erhöhen das Risiko einer Infektion erheblich, da sie als Träger für diese Mikroorganismen fungieren und deren direkten Kontakt mit der Hornhaut ermöglichen. Neben protozoischen Infektionen besteht auch ein Risiko für bakterielle Entzündungen der Hornhaut, insbesondere durch *Pseudomonas aeruginosa*, sowie für seltene Pilzinfektionen. Diese Erreger können über kleinste Läsionen in die Hornhaut eindringen, wobei eine verlängerte Tragedauer der Linsen und unzureichende Hygiene das Risiko zusätzlich erhöhen.



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

Mechanische und chemische Nachteile

Neben infektiösen Gefahren spielen auch mechanische und chemische Faktoren eine Rolle. Beim Schwimmen können Kon-

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)



Der Werksärztliche Dienst Wetzlar e.V.

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

Dies umfasst notwendige

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

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

taktlinsen durch Wasserbewegungen oder Reibung verrutschen oder verloren gehen. Dies kann nicht nur zu kurzfristigen Sehsstörungen führen, sondern auch die Augenoberfläche irritieren. Chemische Einflüsse wie Chlor im Schwimmbadwasser können die Augen reizen und die Materialeigenschaften der Linsen verändern. Dies kann zu einem unangenehmen Tragegefühl, Trockenheit oder Rötungen führen. Salzwasser wiederum kann osmotische Effekte hervorrufen, die den Tränenfilm destabilisieren und die Augen zusätzlich belasten.

Abwägung von Nutzen und Risiko

Die Bewertung des Schwimmens mit Kontaktlinsen erfordert eine differenzierte Abwägung. Während die funktionellen Vorteile - insbesondere die verbesserte Sehschärfe und Bewegungsfreiheit - unbestritten sind, überwiegen

aus medizinischer Sicht die potenziellen Risiken. Insbesondere das Risiko schwerer Hornhautinfektionen stellt ein entscheidendes Argument gegen das Tragen von Kontaktlinsen im Wasser dar.

Empfehlungen aus ophthalmologischer Sicht

Aus augenärztlicher Perspektive wird grundsätzlich empfohlen, beim Schwimmen auf Kontaktlinsen zu verzichten. Sollte dies jedoch nicht möglich oder gewünscht sein, können bestimmte Maßnahmen das Risiko reduzieren. Hierzu zählt vor allem die Verwendung von Tageslinsen, die nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden. Dadurch wird die Ansammlung von Keimen minimiert. Zusätzlich sollte stets eine dicht abschließende Schwimmbrille getragen werden, um den direkten Kontakt zwischen Wasser und Augen zu verhindern. Nach

dem Schwimmen ist es essenziell, die Kontaktlinsen zeitnah zu entfernen und zu entsorgen. Eine Wiederverwendung sollte unbedingt vermieden werden.

Alternative Sehhilfen

Als sichere Alternative bieten sich Schwimmbrillen mit individueller Sehkraft an, die speziell für den Einsatz im Wasser entwickelt wurden. Diese ermöglichen eine gute Sicht ohne direkten Kontakt zwischen Auge und potenziell kontaminiertem Wasser. In bestimmten Fällen kann auch eine orthokeratologische Behandlung in Betracht gezogen werden, bei der nachts spezielle Linsen getragen werden, um tagsüber ohne Sehhilfe auszukommen.

Hygienische Maßnahmen nach Wasserkontakt

Kommt es zu einem Kontakt zwischen Kontaktlinsen und Wasser,

sollten die Linsen entfernt werden. Eine Spülung der Augen mit steriler Kochsalzlösung kann helfen, mögliche Verunreinigungen zu reduzieren. Treten Symptome wie Rötung, Schmerzen, Lichtempfindlichkeit oder eine Verschlechterung der Sehschärfe auf, ist eine zügige augenärztliche Untersuchung erforderlich.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Schwimmen mit Kontaktlinsen zwar funktionelle Vorteile bietet, jedoch mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann. Insbesondere das Risiko schwerer Infektionen wie der Acanthamoeba-Keratitis überwiegt die potenziellen Vorteile deutlich. Daher sollte, wann immer möglich, auf alternative Sehhilfen zurückgegriffen werden. Wenn Kontaktlinsen dennoch verwendet werden, sind strenge Hygienemaßnahmen und ein verantwortungsbewusster Umgang unerlässlich und empfohlen. ■



Seniorenwohn- und Pflegezentrum Haus Solmsbachtal in Waldsolms-Brandoberndorf

Wir bieten Ihnen:

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



Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne unter:

.....

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





int-bsw
Internationales
Bildungs- und
Sozialwerk gGmbH

Arbeiten bei Hitze – wenn der Arbeitsplatz zur Sauna wird

Morgens, halb 10 in Deutschland. Der Ventilator zieht monoton seinen Halbkreis, alle zehn Sekunden weht ein lauwarmes Lüftchen vorbei. Die Jalousien sind geschlossen und erzeugen ein schummriges Halbdunkel, das die bleierne Müdigkeit verstärkt.

Im Radio läuft „36 Grad, und es wird noch heißer...“ – und der Moderator liefert die immer gleichen Tipps: morgens Stoßlüften (hilft nur, wenn es nachts abkühlt), ein nasses Handtuch vor dem Ventilator (Kurzschlussgefahr inklusive) und enthusiastische Schwimmbad-Empfehlungen für den Feierabend, obwohl wir genau wissen, dass man nach der langen Parkplatzsuche im besten Fall noch einen Stehplatz inmitten der großen Menschenmenge findet. Dann berichtet er über Hitzefrei an Schulen. Und wir? **Hitzefrei im Büro?** Schön wär's.

Was die Regeln sagen – und was sie bedeuten

Natürlich gibt es auch in Deutschland Regelungen für Raumtemperaturen von Arbeitsräumen. Diese Regelungen beinhalten Maßnahmenvorschläge, die ja nach Temperaturanstieg im Arbeitsraum ergriffen werden können.

Je nach Temperatur und deren Ursache (z.B. starke Sonneneinstrahlung, schlechte Lüftungsbedingungen oder Wärmestrahlung durch Maschinenbetrieb) können das z.B. sein: eine effektive Beschattung zu gewährleisten, Nachtauskühlung, eine Flexibilisierung der Arbeitszeit (z.B. früherer Arbeitsbeginn der Schichten), Verbesserung der Lüftungsbedingungen, Kurzpausen in gekühlten Räumen zur Entwärmung und natürlich

die Versorgung mit Getränken (leider keine Cocktails).

Und draußen? Wenn die Baustelle zum Backofen wird

Während Hitze im Büro vor allem die Leistungsfähigkeit senkt, kann sie im Außenbereich schnell gefährlich werden. Asphalt, Beton und Stahl speichern Hitze wie ein Steinofen. Dazu körperliche Arbeit, Schutzausrüstung und direkte Sonne – eine perfekte Mischung für Hitzestress. Zudem wichtig wäre hier noch ein ausreichender Schutz vor UV-Strahlung, z.B. durch angemessene Kleidung, Möglichkeiten der Beschattung bis hin zur Verfügungstellung von Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor zu bedenken. Eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist essentiell.

Warum der Kopf so empfindlich reagiert

Ein Blick in die Sauna hilft beim Verständnis: Echte Sauna-Fans tragen Filzhüte, die Kopfhaut und Gehirn vor Überhitzung schützen. Im Sommer übernimmt diese Rolle eine **helle, luftige Kopfbedeckung** – quasi der „Sommer-Filzhut“ für die Baustelle.

Der Kopf ist nämlich ein Hotspot der Thermoregulation:

Stark durchblutet

Wird die Kopfhaut heiß, steigt die Temperatur des Blutes Richtung Gehirn

Kaum Kühlmöglichkeiten

Schweiß verdunstet am Kopf schlechter

Direkte Sonneneinstrahlung

Die Kopfhaut kann deutlich heißer werden als die Umgebungsluft



Katharina Ehrhardt

Ärztin Arbeitsmedizin i.W.,
Werksärztlicher Dienst
Wetzlar e.V., Fachärztin für
Allgemeinmedizin



Dr. med. Timm Tristan Berg

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

► weiter lesen auf nächster Seite

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

Kein Wunder, dass Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme oft die ersten Warnzeichen sind.

Hitzeschutz – was wirklich hilft

Hitze lässt sich am besten auf drei Ebenen bekämpfen:

1. Technische Maßnahmen

- Schatten schaffen (Sonnensegel, mobile Überdachungen)
- Helle, reflektierende Oberflächen
- Gute Belüftung

2. Organisatorische Maßnahmen

- Arbeitszeiten anpassen (früher beginnen, Mittags-hitze meiden)
- Regelmäßige Pausen im Schatten
- Schwere Tätigkeiten in kühlere Tageszeiten verlegen

3. Personenbezogene Maßnahmen

- Kopfbedeckung, (UV-) Schutzkleidung, Sonnencreme
- Ausreichend trinken!
- Warnzeichen kennen
- Aufeinander achten

Das Wichtigste für Beschäftigte

- Ausreichend Flüssigkeit trinken (0,5 – 1 l/Stunde bei schwerer Arbeit)
- Leichte Mahlzeiten
- Helle, luftige Kleidung + Kopfbedeckung
- UV-Schutz nicht vergessen

Was Arbeitgeber tun können

- Sonnenschutz schaffen (Jalousien, Sonnensegel, Sonnenschutzverglasung, reflektierende Folien etc.)
- Räume möglichst kühl halten und früh durchlüften
- Ventilatoren oder Klima-



- anlagen einsetzen
- Getränke bereitstellen
- Die Arbeitszeiten flexibel an die Hitze anpassen (soweit möglich)
- Körperlich schwere Arbeiten möglichst in kühlere Tageszeiten verlegen
- Kleidungs vorgaben (sofern nicht sicherheitsrelevant) lockern
- Bei erhöhter Wärmebelastung: Gefährdungsbeurteilung aktualisieren

Wenn es ernst wird – achten Sie auf die Warnzeichen des Körpers:

- Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit
- Benebeltes Denken, Konzentrationsprobleme

- Muskelkrämpfe
- Blasse, feuchte Haut (Hinweis auf Hitzeerschöpfung)
- Heiße, trockene Haut (Achtung: Hitzschlag!)

Erste Hilfe bei Hitze-problemen

- Sofort in den Schatten oder einen kühlen Raum bringen
- Kleidung lockern
- Kühlen: feuchte Tücher, Luftbewegung
- Wasser geben, wenn die Person bei Bewusstsein ist
- Bei Bewusstlosigkeit oder Verdacht auf Hitzschlag Notruf: 112 rufen

Einen kühlen Kopf bewahren

Hitze am Arbeitsplatz ist mehr als nur unangenehm. Sie belastet Kreislauf, Konzentration und Leistungsfähigkeit – im schlimmsten Fall kann sie sogar lebensbedrohlich werden.

Deshalb: Nutzen Sie die empfohlenen Maßnahmen, meiden Sie wortwörtlich die Hotspots und achten Sie auf die Warnzeichen bei sich und den Kolleginnen und Kollegen, denn gerade bei hohen Temperaturen werden diese leicht übersehen.

Meist sind es die einfachen Dinge, die den größten Unterschied machen: ausreichend trinken, regelmäßige Pausen im Schatten oder in kühlen Räumen einlegen und die körperlichen Belastungen möglichst an die kühleren Tageszeiten anpassen. Bleiben Sie aufmerksam – und bewahren Sie auch bei sommerlichen Höchsttemperaturen einen kühlen Kopf. ■

WEIL JEDE HAUT EINE INDIVIDUELLE LÖSUNG BRAUCHT.

Individuelle Hautanalyse & effektive Behandlungskonzepte für gesunde Haut.

- ✓ Hauterkrankungen & Problemhaut
- ✓ Akne, Rosazea & Neurodermitis
- ✓ Pigmentstörungen & Rötungen
- ✓ Narben- & Hautbildverbesserung
- ✓ Hautverjüngung & Regeneration
- ✓ Dauerhafte Haarentfernung

NEU Tattooentfernung mit Lasertechnologie


LB
dermatics
innovate your skin

☎ 0170 8467099

📍 Zum Gutshof 2, 35745 Herborn

🌐 www.lb-dermatics.de



TATTOOENTFERNUNG
Moderne Lasertechnologie.
Individuelle Beratung.



KOSTENLOSE ERSTBERATUNG

Schwimmen zu können ist wichtig

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

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

Wassergewöhnung

Mit frühzeitigem und **regelmäßigem Kontakt** zu und spielerischen Übungen im und am Wasser, z.B. in der Badewanne, sowie bei Besuchen im Schwimmbad kann bereits von Klein auf und lange vor dem

ersten Schwimmkurs viel getan werden, damit Kinder das **Element Wasser** kennenlernen. Bitte beachten Sie, dass in jeder Situation, in der Kinder mit, am und im Wasser spielen, eine **Beaufsichtigung des Kindes** erfolgen muss, da sich insbesondere Kleinkinder oftmals nicht selbst aus gefährlichen Situationen befreien können. Hinzu kommt, dass kleine Kinder leise ertrinken.

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

Wasserbewältigung

Vielseitigkeit ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Schwimm-

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

Auch **Auftriebshilfen** (Schwimmflügel, Schwimmreifen, Schwimmgurte) ersetzen nicht die Beaufsichtigung. Ihr Kind soll lernen, sich auf seine eigenen Fähigkeiten zu verlassen, nicht auf die Auftriebshilfe. Hat Ihr Kind sich mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht und weiß diese zu nutzen, dann – und erst dann – beginnen Sie mit dem gezielten **Erlernen einer Schwimmtechnik**, um sich im Wasser sicher und gut



Uwe Hermann

Vorsitzender der Deutschen Schwimmjugend

(fort) zu bewegen. Dabei werden zunächst **Teilbewegungen und Grobformen** erlernt, erst nach und nach entwickeln sich diese zu den bekannten **Schwimmarten**. Auch das Verhalten im Schwimmbad sowie die Baderegeln sollte ein Kind in diesem Zusammenhang spielerisch lernen.

► *weiter lesen auf nächster Seite*

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



BuildControl Eco Health UG

Bauwerksdiagnostik · Gutachten
Sanierungsplanung · Projektmanagement
Dienstleistungsvermittlung · Beratung

Qualifizierter
Sachverständiger BDB
Zertifizierter Sachverständiger
für Gebäudeschadstoffe AGÖF
Baubiologe IBN
Bauwerksdiagnostiker
TÜV-Süd



Martin Köhler

BuildControl Eco Health UG (haftungsbeschränkt)
Grabenstr. 1 · 35614 Aßlar-Kernstadt
Tel. 06441-380500 · info@buildcontrol.eu

Schwimmfähigkeit

Um einen nachhaltigen Lernerfolg zu erzielen, sollte eine **regelmäßige Teilnahme** beim Schwimmkurs erfolgen (Ausnahme natürlich bei Erkrankung). Nutzen Sie zudem zusätzlich **öffentliche Badezeiten** im lokalen Hallen- oder Freibad, um gelernte Dinge zu vertiefen. Nutzen Sie dabei die Begrifflichkeiten und Übungen, die das Kind im Schwimmkurs lernt. Auch nach Beendigung eines Schwimmern-Angebotes sollten die zusätzlichen Besuche im Schwimmbad fortgeführt werden, denn das Seepferdchen-Abzeichen bedeutet noch lange keine sichere Schwimmfähigkeit.

In **Folgekursen** können die Ausdauer und Streckenlänge erhöht, weitere Schwimmarten erlernt und ggf. weitere Abzeichen erlangt werden. Als "Nachweis" der **sicheren Schwimmfähigkeit** gilt in Deutschland

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

Wassersicherheit

Nach der Schwimmfähigkeit rückt dann die Wassersicherheit in den Fokus. Zur Wassersicherheit gehört z.B. auch das Wissen über, das Einschätzen von und der Umgang mit Gefahren an Gewässern, insbesondere auch Seen, Flüssen und Meeren. Der Umgang mit Wellen, Strömungen und Gezeiten, wechselnden Temperaturen und Wassertiefen, Schiffsverkehr und baulichen oder natürlichen Hindernissen muss genauso erlernt werden, wie das Schwimmen an sich. Die eigenen Fähigkeiten, entsprechende Gefahren und unvorhergesehene (Not-)Situationen einschätzen und ggf. geeignete Lösungswege finden zu können, zählt ebenso zur Wassersicherheit. ■

Schwimmkurs

Die Teilnahme an einem Schwimmern-Angebot eines **Sportvereins** oder einer **Schwimmschule** trägt dazu bei, die Bewegungsfertigkeiten ihres Kindes im und unter Wasser zu schulen und letztendlich die **Schwimmfähigkeit** sicherzustellen. Folgende **Kriterien** sollten Sie bei der **Auswahl** eines Anbieters beachten:

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

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



Atmosphäre wie „Daheim“

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

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

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

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

Gut geschützt mit Parkinson: Warum Sonnenschutz besonders wichtig ist

Für Parkinson-Betroffene sind Maßnahmen zum Sonnenschutz und regelmäßige Kontrollen beim Hautarzt besonders wichtig, denn es gibt Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen der Parkinson-Krankheit und einem erhöhten Risiko für ein malignes Melanom.

Warum Menschen mit Parkinson häufiger ein Malignes Melanom entwickeln, ist noch nicht vollständig geklärt. Die Forschung diskutiert mehrere mögliche Erklärungen:

Gemeinsame biologische Mechanismen: Sowohl die Nervenzellen, die bei Parkinson betroffen sind, als auch die Pigmentzellen der Haut (Melanozyten) nutzen ähnliche Stoffwechselwege, die mit dem Pigment Melanin (schwarzer Farbstoff) zusammenhängen. Veränderungen in diesen Signalwegen könnten sowohl die Parkinson-Erkrankung als auch die Entstehung von Melanomen begünstigen.

Genetische Faktoren: Einige Gene, die mit Parkinson in Verbindung gebracht werden, könnten auch das Melanomrisiko beeinflussen. Am bekanntesten sind Veränderungen im Alpha-Synuclein-Gen (SNCA), welches bei Parkinson durch Fehlfaltung zu Verklumpungen in Hirnzellen führt. Es wird aber auch in den Pigmentzellen der Haut gebildet. In Studien wird darüber berichtet, dass die Bildung von Alpha-Synuclein sowohl bei Parkinson als auch bei Melanomen verändert sein kann. Weitere interessanteste gemeinsamen Kandidatengene sind MC1R, LRRK2, PARKIN (PRKN), PINK1 und DJ-1 (PARK7). Viele dieser Gene beeinflussen Melaninbildung, oxidativen Stress oder die Funktion der Mitochondrien – Prozesse, die sowohl bei Par-

kinson als auch bei Melanomen eine Rolle spielen können.

Gemeinsame Umwelt- oder Alterungsprozesse: Oxidativer Stress, Entzündungsprozesse und altersbedingte Zellschäden spielen sowohl bei Parkinson als auch bei der Krebsentstehung eine Rolle.

Medikamente als Ursache? Früher wurde vermutet, dass das Parkinson-Medikament Levodopa das Melanomrisiko erhöht. Die meisten neueren Studien sprechen jedoch eher dafür, dass die erhöhte Melanomrate mit der Parkinson-Erkrankung selbst zusammenhängt und nicht primär durch Levodopa verursacht wird.

Wichtig ist auch: Der Zusammenhang scheint in beide Richtungen zu bestehen. Menschen mit Parkinson haben häufiger Melanome, und Menschen mit einem Melanom haben statistisch auch etwas häufiger Parkinson als die Allgemeinbevölkerung. Das spricht für gemeinsame biologische Ursachen und weniger für einen reinen Medikamenteneffekt.

Aus diesem Grund gelten für Parkinson-Betroffene besondere Schutzmaßnahmen:

Sonne möglichst meiden, insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30, besser 50+) verwenden und regelmäßig nachcremen
- Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen
- Hut mit breiter Krempe oder Nackenschutz aufsetzen
- Textilen Sonnenschutz nutzen, z. B. langärmelige, dicht gewebte Kleidung und UV-Schutzkleidung



Malignes Melanom, Quelle <https://www.nhs.uk/conditions/melanoma-skin-cancer/>

- Schatten aufsuchen, wenn ein Aufenthalt im Freien notwendig ist
- Die Haut regelmäßig auf neue oder veränderte Pigmentflecken kontrollieren und ärztliche Hautkontrollen wahrnehmen.

Wie erkennt man ein Malignes Melanom?

Man sollte seine Haut regelmäßig selbst betrachten, schwer einsehbare Stellen könnten von Angehörigen kontrolliert werden. Sollten Auffälligkeiten – wie unten aufgeführt – auftreten, ein zeitnahes Hautkrebs-Screening beim Hautarzt wahrnehmen.



Dr. med. Ilona Csoti

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

Es gibt eine ABCDE-Regel:

- A – Asymmetrie
 - B – Begrenzung unregelmäßig, Ränder unscharf
 - C – Color (mehrere unterschiedliche Farben)
 - D – Durchmesser größer als 6 mm
 - E – Wachstum/Entwicklung/Veränderung
- ➔ Jede auffällige Veränderung sollte ärztlich untersucht werden ■

Parkinson betrifft nicht nur die Bewegung – auch die Haut verdient Aufmerksamkeit. Sonnenschutz und regelmäßige Hautkontrollen können entscheidend sein!

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



Wir sind eine Einrichtung mit 10 stationären Betten, die Menschen mit unheilbaren Erkrankungen auf ihrem letzten Weg palliativmedizinisch und palliativpflegerisch begleiten. Die pflegerische Versorgung und Betreuung orientiert sich an einem ganzheitlichen Pflegeverständnis und den Leitlinien des Trägers.

Zur Unterstützung suchen wir:

Pflegefachkräfte

m/w/d in Teilzeit, Vollzeit oder Aushilfe

Fachkraft im Bereich sozialer Arbeit

m/w/d in Teilzeit (25 Std./Woche)

Pflegefachkraft - Ihr Profil:

- 3-jährige abgeschlossene Ausbildung als Pflegefachkraft
- mehrjährige Berufserfahrung
- Palliative Care Weiterbildung oder die Bereitschaft diese zu erwerben
- Ausdauer und Belastbarkeit zählen ebenso zu Ihren Stärken wie Zuverlässigkeit, Fachwissen und Verantwortungsbewusstsein
- Identifikation mit den Zielen und Grundsätzen der Hospizarbeit
- Einsatzbereitschaft und Teamgeist
- Flexibilität in der Arbeitszeitgestaltung im 3 Schichtsystem

Fachkraft im Bereich sozialer Arbeit – Ihr Profil:

- Hochschulabschluss im Bereich sozialer Arbeit, Sozialpädagogik, eine 3-jährige abgeschlossene Ausbildung als Pflegefachkraft wäre von Vorteil
- Palliative Care Weiterbildung oder die Bereitschaft diese zu erwerben
- Identifikation mit den Zielen und Grundsätzen der Hospizarbeit
- Flexibilität, Einsatzbereitschaft, und Teamgeist
- Eigenverantwortliches und zuverlässiges Arbeiten
- Interesse an Fort- und Weiterbildung
- PKW-Führerschein

Wir bieten:

- Eine leistungsgerechte, attraktive Vergütung nach BAT KF und weitere Sozialleistungen
- Vom Arbeitgeber mitfinanzierte Betriebsrente bei der kirchlichen Zusatzversorgungskasse
- 30 Tage Urlaub und anteilig Schichturlaub
- Ein vielfältiges interessantes Aufgabengebiet in einem bunten multiprofessionellen Team
- Ein Arbeitsklima, geprägt von gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Anerkennung
- Gezielte Einarbeitung und Unterstützung
- Regelmäßige Supervision, Teamevents und interprofessionellen Austausch
- In- und externe Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten



Wir freuen uns über Ihre aussagekräftige Bewerbung unter Angabe des nächstmöglichen Eintrittstermins an:
Hospiz Mittelhessen gGmbH, Sabine Burk, Charlotte-Bamberg-Straße 14, 35578 Wetzlar
oder per E-Mail: sabine.burk@hospiz-mittelhessen.de

Zecken: Überlebenskünstler mit Biss

Sie sind kaum größer als ein Stecknadelkopf, doch ihr Stich kann erheblichen Schaden anrichten: Zecken. Dabei sind die kleinen Blutsauger echte Überlebenskünstler, die es vermutlich seit Jahrmillionen gibt.

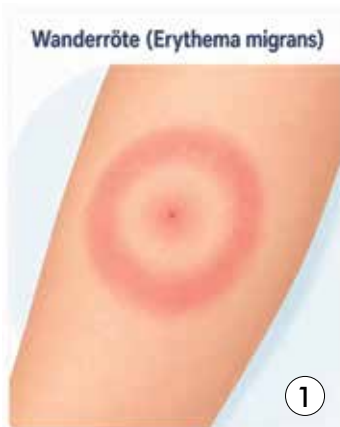
Aufgrund der Klimaveränderungen sind sie inzwischen nahezu ganzjährig aktiv, milde Winter und warme Frühjahre verlängern ihre Saison. Am wohlsten fühlen sie sich bei Feuchtigkeit und gemäßigten Temperaturen. Trockene Hitze und starke Kälte vertragen sie hingegen schlecht. Ihre Hauptsaison sind deshalb Frühling und Frühsommer, wenn auch wir wieder mehr Zeit draußen verbringen.

Der Holzbock und seine Verwandten

Die mit Abstand häufigste Zeckenart in Deutschland ist der Gemeine Holzbock (*Ixodes ricinus*), hierzulande der wichtigste Überträger von FSME-Viren und Borrelien. Daneben tauchen aber zunehmend weitere Arten auf. Die Auwaldzecke ist vor allem für Hunde gefährlich, weil sie die mitunter lebensbedrohliche „Hundemalaria“ (*Babesiose*) übertragen kann.

Und seit einigen Jahren wird vereinzelt die wärmeliebende, ungewöhnlich große Hyalomma-Zecke gesichtet, die ursprünglich aus Asien, Afrika und Südosteuropa stammt und über Zugvögel zu uns gelangt. Sie kann das gefährliche Krim-Kongo-Hämorrhagische-Fieber übertragen, Erkrankungsfälle hat es in Deutschland bislang aber nicht gegeben.

Ein verbreiteter Irrglaube: Zecken würden von Bäumen fallen oder springen. Tatsächlich sitzt der Holzbock in Gräsern und Sträuchern und wird abgestreift, wenn ein Mensch



oder Tier vorbeikommt, also auch im Stadtpark, im Garten oder im Freibad. Auwald- und Hyalomma-Zecke gehen anders vor und bewegen sich aktiv auf ihren Wirt zu.

Borreliose und FSME: Die beiden wichtigsten Risiken

Ihre Krankheitserreger nehmen Zecken beim Blutsaugen an infizierten Tieren wie Nagern oder Vögeln auf und geben sie beim nächsten Stich an den Menschen weiter.

Die mit Abstand häufigste Zeckenkrankheit ist die Lyme-Borreliose, eine bakterielle Infektion. Je nach Region tragen schätzungsweise 5 - 35% der Zecken den Erreger in sich. Doch ein Stich bedeutet noch lange keine Erkrankung, denn nur ein kleiner Teil der Gestochenen infiziert sich und zeigt Symptome.

Ein typisches Frühzeichen ist die Wanderröte, eine ringförmige Rötung, die sich Tage bis Wochen nach dem Stich um die Einstichstelle ausbreitet (Bild 1). Frühzeitig mit Antibiotikum behandelt, heilt eine Borreliose meist vollständig aus. Tückisch wird sie vor allem, wenn sie unbemerkt bleibt, dann drohen Spätfolgen wie ein Befall des Nervensystems (Neuroborreliose), schubweise Gelenkent-

zündungen (Lyme-Arthritis) oder chronische Hautveränderungen. Die zweite große Gefahr ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine Virusinfektion, die Hirnhaut und Gehirn betreffen kann.

Gefährlich ist aber nicht jeder Stich, denn selbst in den Risikogebieten tragen nur etwa 0,1 bis 5 % der Zecken das Virus in sich. Sie tritt nicht flächendeckend auf, sondern konzentriert sich auf Risikogebiete, vor allem im Süden und Südosten. In den letzten Jahren sind allerdings immer öfter nördlicher gelegene Regionen hinzugekommen. Welche Kreise betroffen sind, zeigt die aktuelle Karte des Robert Koch-Instituts unter www.rki.de/fsme-karte.

Wer in den ersten ein bis zwei Wochen nach einem Stich grippeähnliche Beschwerden wie Fieber, Abgeschlagenheit oder Gliederschmerzen bemerkt, sollte einen Arzt aufsuchen. Gegen FSME gibt es eine wirksame Impfung, empfohlen für alle, die in einem Risikogebiet wohnen, dort Urlaub machen oder viel draußen sind.

Der entscheidende Zeitfaktor

Beim Zeitpunkt der Übertragung unterscheiden sich beide Erreger. Borrelien gelangen erst nach ein bis zwei Tagen Saugzeit in den Körper, FSME-Viren dagegen schon kurz nach dem Stich. Daraus folgt die wichtigste Regel: Eine Zecke sollte so schnell wie möglich entfernt werden. Bevor sie zusticht, krabbelt sie oft ein bis zwei Stunden über den Körper.

Wer sich nach jedem Ausflug ins Grüne gründlich absucht, verhindert viele Stiche schon im Vorfeld. Den Stich selbst bemerkt man meist nicht, denn der Spei-



Vanessa Teichmann

Apothekerin
Aartal-Apotheke
Herborn-Seelbach

chel der Zecke unterdrückt den Schmerz, hemmt die Blutgerinnung und dämpft die Immunabwehr. Beliebte Einstichstellen sind dünnhäutige Regionen wie Kniekehlen, Achseln, Leisten, Bauchnabel und der Bereich hinter den Ohren, bei Kindern auch Kopf und Hals.

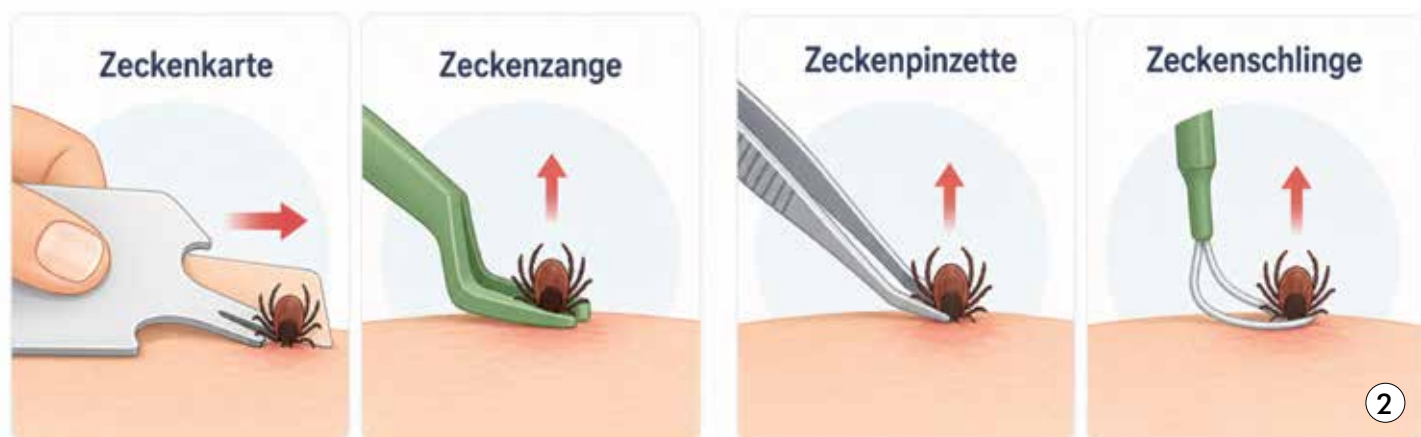
Zecke entfernen - und zwar richtig

Das Grundprinzip ist bei allen Hilfsmitteln gleich: die Zecke möglichst dicht an der Haut an

ihrem Mundwerkzeug fassen, niemals am vollgesogenen Körper, und langsam und gerade herausziehen. Anschließend die Einstichstelle desinfizieren. Genauso wichtig ist, was man nicht tun sollte: den Hinterleib quetschen, die Zecke ruckartig herausreißen oder sie mit Öl, Klebstoff, Nagellack oder Hitze „ersticken“. All das setzt das Tier unter Stress und kann dazu führen, dass es vermehrt infektiöse Flüssigkeit in die Wunde abgibt.

Als Hilfsmittel eignen sich feine Pinzetten, Zeckenkarten, Zecken

► **weiter lesen auf nächster Seite**



zangen und Zeckenschlingen (Bild 2). Egal welches man nutzt, die rasche Entfernung ist immer das Wichtigste.

Vorbeugen ist besser

Am sichersten ist es, gar nicht erst gestochen zu werden. Bewährt haben sich lange, helle

Kleidung, auf der man Zecken leicht erkennt, das Hineinstecken der Hosenbeine in die Socken sowie zeckenabweisende Mittel mit den Wirkstoffen DEET oder Icaridin. Solche Mittel wirken aber nur zeitlich begrenzt. Unverzichtbar bleibt das gründliche Absuchen nach jedem Aufenthalt im Grünen.

Hoffnung auf einen Impfstoff gegen Borreliose

Während gegen FSME längst geimpft werden kann, fehlt ein solcher Schutz bei der Borreliose. Das könnte sich ändern, denn aktuell wird an einem Impfstoffkandidaten geforscht. Das

Wirkprinzip ist clever: Geimpfte bilden Antikörper, die eine saugende Zecke aufnimmt und die die Erreger schon in der Zecke blockieren, bevor sie auf den Menschen übergehen. Ob und wann er auf den Markt kommt, bleibt abzuwarten. Bis dahin gilt: aufmerksam bleiben, schützen und absuchen. ■

ATOS

ORTHOPÄDISCHE KLINIK
BRAUNFELS

Wir laden Sie herzlich ein zur
Patienteninfoveranstaltung am 20.08.2026

Expertenwissen für Ihre Gelenkgesundheit

Vorträge zum Thema Endoprothetik

Wann: Donnerstag, 20.08.2026 um 17.00 Uhr
Wo: Orthopädische Klinik Braunfels,
 ATOS Lounge,
 Hasselborning 5, 35619 Braunfels

Anmeldung per E-Mail:
 kerstin.moritz-jaehnigen@atos.de
Anmeldung per Telefon: + 49 6442 - 939 - 383

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Zähne in besten Händen!
 Von der Kinderzahnheilkunde bis zur Implantologie.

Prophylaxe
 Zahnerhalt
 Implantate
 Kinderzahnarzt

Neupatienten herzlich willkommen!
 Jetzt ganz einfach Termin online buchen.

Ihr Zahnärzteteam:
Dr. Volker Krauhausen
 Catherine Hilbig · Dr. Christian Rathe · Candido Vazquez Lopez

Zahnärzteezentrum Hüttenberg MVZ
 Langgönsenstr. 29 | 35625 Hüttenberg
 Tel: 06403 4055 | Web: zahnaerzteezentrum-huettenberg.de

Medikamente oder Operation – Therapiemöglichkeiten der Adipositas

MEDIKAMENTE

OPERATION

In den letzten Jahren sind neue Medikamente zur Behandlung der wichtigen Volkskrankheit Diabetes entwickelt worden. Es handelt sich um die so genannten GLP-1-Analoga oder GLP-1-Agonisten (Semaglutide – Handelsname: Ozempic, Wegovy / Tirzepatide – Handelsname: Mounjaro). Darunter versteht man ein Medikament, welches die gleiche oder zumindest sehr ähnliche Wirkung wie das Hormon GLP-1 hat.

GLP-1 ist ein Hormon, welches hauptsächlich von unserem Dünndarm produziert und nach dem Essen ausgeschüttet wird. Es greift an verschiedenen Stellen in unserem Körper an. Im Gehirn wirkt es auf Gehirnstrukturen, die unser Gefühl von Hunger und Sättigung steuern. GLP-1 vermittelt das Gefühl „satt“ zu sein. Das Gefühl von „Heißhunger“, „Appetit“ oder das „Denken an Essen“ wird unterdrückt, da GLP-1 uns vermittelt „etwas gegessen zu haben“. Am Magen bewirkt GLP-1 eine langsamere Entleerung, damit eine bessere Vorbereitung der Nahrung zur Verdauung und insgesamt das Gefühl „einen vollen Magen“ zu haben.

Entscheidend bei der Behandlung der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) ist eine durch GLP-1 gesteigerte Insulinfreisetzung aus der Bauchspeicheldrüse. Dadurch wird der Blutzucker gesenkt. Man muss weniger oder gar kein Insulin spritzen.

Dies ist der gewünschte Effekt bei der Behandlung der Krankheit.

Besonders effektiv haben sich diese Medikamente bei der Behandlung von Menschen mit Diabetes Typ 2 (häufigste Form, erworbener Diabetes) und der Erkrankung Adipositas gezeigt. Wie man sich leicht vorstellen kann, sind die oben beschriebenen Effekte auf Gehirn und Magen dazu geeignet den Wunsch nach Gewichtsabnahme effektiv zu unterstützen. Gerade beispielsweise der „Heißhunger auf Süßes“ oder das „ständige Denken an Essen“, sind adipösen Patienten nur zu gut bekannt. Deswegen werden die GLP-1 Agonisten auch gezielt zur Therapie der Adipositas eingesetzt. Dadurch sind diese Medikamente in der breiten Öffentlichkeit bekannt geworden.

Zur Behandlung der Adipositas sind die GLP-1 Agonisten inzwischen zugelassen. Damit sind sie eine wesentliche Bereicherung im Spektrum der Therapie bei der krankhaften Fettsucht. Sie sind rezeptpflichtig, aber die Kosten werden von der Krankenkasse bisher nicht getragen, wenn es sich um die reine Behandlung der Adipositas handelt. Für Diabetes Mellitus werden die Kosten übernommen.

Neben rechts möchte ich eine Einordnung der medikamentösen Therapie versuchen und sie der operativen Therapie gegenüberstellen.

Insgesamt ist die medikamentöse Therapie der Krankheit Adipositas eine hervorragende Ergänzung des bisherigen Spektrums. Eine abstufende Empfehlung (Auch andere sind denkbar!!!) könnte lauten:

BMI 25-30: Änderung des Lebensstils (anders Essen, Sport)

BMI 30-35: Medikamente oft sinnvoll

BMI 35-40: Medikamente oder Operation in Abhängigkeit von Begleiterkrankungen und Begleitumständen (Alter, Ziele ...)

BMI 40+: Operation ist häufig die effektivste Therapie

BMI 50+: Operation und zusätzliche medikamentöse Therapie denkbar

Diese Aufstellung ist nur eine von vielen Möglichkeiten sich gedanklich der Therapie der Adipositas zu nähern. Sie ist keinesfalls für jeden Menschen, der an dieser Erkrankung leidet zwingend.

Vorteile der medikamentösen Therapie:

- Kein Operationsrisiko
- Jederzeit absetzbar – Wirkung endet sofort
- Muskelverlust möglich
 - Gute Wirkung auf Diabetes Mellitus
 - Gewichtsverlust 10% – 25%

Nachteile:

- Lebenslange Therapie notwendig – Wirkung endet sofort bei Beendigung der Medikamenteneinnahme
 - Teuer
- Nebenwirkungen: Übelkeit, Durchfall



Dr. med. Thomas Friedrich-Hoster

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

Zuletzt meine Empfehlung:

Lassen Sie sich beraten, wenn Sie an Adipositas leiden. Sie ist inzwischen eine Volkskrankheit geworden und zieht andere lebensbedrohliche und körperlich einschränkende Krankheiten nach sich. Eine frühzeitige und effektive Therapie ist wichtig. Die Prävention der Erkrankung bei unseren Kindern ist noch wichtiger. ■

Vorteile der operativen Therapie:

- Gewichtsverlust noch stärker: 25% - 45%
 - Dauerhafter Gewichtsverlust
- Sehr gute Wirkung auf Diabetes Mellitus
- Wird nach Antrag bei der KK bezahlt

Nachteile:

- Operatives Risiko
- Refluxerkrankung möglich
 - Gefahr der Mangelernährung (Vitamine)

Schmerzfrei über Kopf – Moderne Schultermedizin am UKGM Gießen

Ein Griff ins hohe Regal, das Anziehen der Jacke oder der Aufschlag beim Tennis: Die Schulter ist an nahezu jeder Bewegung des Arms beteiligt. Gleichzeitig ist sie eines der komplexesten Gelenke des menschlichen Körpers – und entsprechend anfällig für Schmerzen und Funktionsstörungen.

Wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist oder Beschwerden den Alltag belasten, bietet die spezialisierte Schultersprechstunde am Universitätsklinikum Gießen (UKGM) in der Klinik für Unfallchirurgie, eine gezielte Abklärung und individuelle Therapie.

Präzise Diagnostik bei einem komplexen Gelenk

Die Ursachen für Schulter Schmerzen sind vielfältig. Häufig stecken Veränderungen der Rotatorenmanschette – eines Sehnenverbundes, der das Schultergelenk stabilisiert – hinter den Beschwerden. Aber auch Engpasssyndrome, Kalkablagerungen, Instabilitäten nach Luxationen oder arthrotische Veränderungen können zu

Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.

In der Schultersprechstunde der Unfallchirurgie am UKGM Standort Gießen beginnt die Behandlung mit einer ausführlichen Anamnese und einer differenzierten klinischen Untersuchung. Ergänzt wird diese durch moderne bildgebende Verfahren wie hochauflösenden Ultraschall, Röntgendiagnostik oder Magnetresonanztomographie (MRT).

Ziel ist eine möglichst exakte Diagnose – die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie.

Konservative Therapie als erster Schritt

Nicht jede Schultererkrankung muss operiert werden. In vielen Fällen lässt sich bereits mit konservativen Maßnahmen eine deutliche Verbesserung erreichen. Dazu gehören individuell angepasste physiotherapeutische Programme, entzündungshemmende Medikamente sowie gezielte Infiltrationstherapien. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der funktionellen Wiederherstellung der Schulter.



Dr. Sophia Schmücker

Oberärztin,
Fachärztin für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Spezielle Unfallchirurgie,
Notfallmedizin, Sportmedizin
UKGM Gießen



Dr. Matthias Mülke

Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie, Not-
fallmedizin, Klinik und Poli-
klinik für Unfall-, Hand- und
Wiederherstellungschirurgie
UKGM Gießen

Minimalinvasive Chirurgie bei strukturellen Schäden

Wenn strukturelle Schäden vorliegen oder konservative Maßnahmen nicht ausreichen, kommen moderne operative Verfahren zum Einsatz. Viele Eingriffe können heute arthroskopisch durchgeführt werden – also minimalinvasiv über kleine Hautschnitte mit Hilfe einer Kamera (Arthroskopie). Zum operativen Spektrum der Schulterchirurgie am UKGM zählen unter anderem die Rekonstruktion von Rotatorenmanschettenrissen, Stabilisationsoperationen bei wiederkehrenden Schulterluxationen, die arthroskopische Entfernung von Kalkdepots sowie Eingriffe bei Engpasssyndromen oder Erkrankungen der langen Bizepssehne. Bei fortgeschrittenem Gelenkverschleiß stehen zudem moderne endoprothetische Verfahren zur Verfügung, beispielsweise ana-

tomische oder inverse Schulterprothesen. Zudem können alle Brüche (Frakturen) im Bereich des Oberarmkopfes, des Schulterblattes oder des Schlüsselbeins in unserer Sprechstunde erst- und weiterbehandelt werden.

Ziel: Beweglichkeit und Lebensqualität zurückgewinnen

Schulterbeschwerden können die Lebensqualität einschränken – im Beruf, im Alltag oder beim Sport. Die Schultersprechstunde am UKGM Gießen bietet Betroffenen eine spezialisierte Anlaufstelle, um die Ursache der Beschwerden gezielt zu klären und eine individuell angepasste Therapie einzuleiten. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, die Funktion des Gelenks wiederherzustellen und langfristig eine möglichst uneingeschränkte Beweglichkeit zu erreichen. ■

Seit 15 Jahren Dein E-Bike Spezialist:

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

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



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



www.leichter-fahren.de

Schultersprechstunde UKGM Gießen (Unfallchirurgie):
Dienstag 08.30 Uhr bis 14.00 Uhr
Terminvereinbarungen erfolgen über die Leitstelle der
unfallchirurgischen Poliklinik.

Morton-Neurom – Schmerz am Fuß

Die meisten Menschen können von zumindest zeitweisen Beschwerden und Schmerzen im Vorfuß erzählen. Am häufigsten sind wohl neuropathische Probleme, die auf eine Schädigung oder Irritation von Nerven des Fußes beruhen. Eine Verdickung des Mittelfußnervs wird Morton-Neurom genannt, wobei der Nerv, der zum Rückenmark führt meistens selbst nicht verdickt ist, sondern die darum herum liegenden „Isoliernervenzellen“.



Abbildung 1: Nativ-Röntgenbild Vorfuß, beachte den größeren Abstand zwischen 3. und 4. Strahl.

Am häufigsten entstehen diese Nervenwucherungen zwischen der 3. und 4. Zehe, bzw. zwischen der 2. und 3. (Abbildung 1 und 2). Die Beschwerden bestehen typischerweise aus brennenden, stechenden Schmerzen im Vorfuß und Mittelfuß mit Taubheitsgefühlen zwischen den betroffenen Zehen. Sie treten vor allem beim Gehen, Laufen oder längeren Stehen auf und verschlimmern sich durch das Tragen enger oder fester Schuhe. Patienten berichten, dass die Schmerzen nachlassen, wenn sie die Schuhe ausziehen oder sich setzen.

Die Ursachen des Morton-Neuroms sind nicht vollständig geklärt. Es wird angenommen, dass eine Engstelle oder ein übermäßiger Zug auf den betroffenen Hautnerv mit einer umgebenden Reaktion (Schleimbeutelentzündung) zusammenwirkt. Wiederholte Mikroverletzungen und Durchblutungsstörungen können zu einer Vernarbung (Fibrose) des Nerven führen, was die Beschwerden auslöst. Das Morton-Neurom wird als Nervenkompressionssyndrom verstanden, das durch die Einengung des Mittelfußnervs zwischen den Zehenstrahlen entsteht. Begünstigende Faktoren sind ein Spreizfuß oder abgeflachtes Quergewölbe im Vorfuß, eine Bindegewebs-



Abbildung 2: MRT des Fußes aus Abbildung 1, T2-Gewichtung. Pfeil: Morton-Neurom.

schwäche bzw. schwache Bänder im Vorfuß sowie das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen. Weitere Risikofaktoren sind starke Belastung, etwa durch Lauftraining, langes Stehen im Beruf, lange Laufstrecken, Übergewicht und ähnliche Belastungen, die zu einer veränderten Belastung im Vorfuß führen.

Die Diagnostik beruht auf der Erhebung der typischen Beschwerdesymptomatik und der klinischen Untersuchung. Bei länger andauernden Beschwerden kann man eventuell den verdickten Nerv zwischen den Mittelfußknochen ertasten und spezifischen Druckschmerz auslösen. Eine lokale Betäubung des Nerven führt zu sofortiger Schmerzfremie und ist ein wichtiges diagnostisches Verfahren. Röntgenaufnahmen sollen andere Ursachen der Vorfußbeschwerden ausschließen.

Gesichert wird die Diagnose durch Ultraschall oder MRT.

Die Behandlung des Morton-Neuroms kann meist konservativ erfolgen. Dabei müssen begleitende Ursachen einer Vorfußüberlastung identifiziert und angegangen werden. Eine Dehnung der Wadenmuskulatur und eine intensive Dehnung des Vorfußgewölbes sind sinnvoll, ebenso wie Anpassungen bei der Schuhwahl und der Verwendung von Einlagen.



**PD Dr. med.
Christoph Biehl**

Ltd. Oberarzt, SP Rheumatologie, FA Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle orthopädische Chirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Handchirurgie, orthopädische Rheumatologie, Chirotherapie, UKGM Gießen

hol diskutiert werden, die direkt an den kranken Nerv injiziert wird. Weitere konservative Maßnahmen wie Capsaicin-Injektio-

► **weiter lesen auf nächster Seite**

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 0175-6725612

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

nen, Botulinumtoxin-Injektionen und Stoßwellentherapie sind als IGeL-Leistung nicht vor der Krankenkasse gedeckt, da ein Nutzen bislang unklar ist.

Eine operative Therapie kann immer dann in Erwägung gezogen werden, wenn trotz aller konservativen Maßnahmen weiterhin Beschwerden bleiben. Dabei gibt es prinzipiell zwei Möglichkeiten: entweder wird der Nerv an der Stelle komplett entfernt und das Ende verödet, oder man entfernt nur die veränderten Zellen um den Nerven und versucht diesen zu erhalten.

Wird der Nerv entfernt, führt das zur Taubheit der Zehen in den Bereichen, die durch die Nervenfasern versorgt wurden. Beim Nervenhalt kann es sein, dass nicht alle Zellen entfernt werden können und diese erneut wachsen.

An der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie der Justus-Liebig-Universität Gießen am Universitätsklinikum Gießen und Marburg führt die Sektion Fußchirurgie unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christian Heiß als Klinikdirektor

und Privat-Dozent Dr. med. Christoph Biehl als leitender Oberarzt die operative Therapie von Morton-Neuromen über einen dorsalen Zugang (Fußrücken) mit Lupenbrille durch. Narben auf der Fußsohle sollen hinterher nicht mehr Beschwerden verursachen als das Neurom vorher. Nach der Operation erfolgt die Nach-

behandlung in einem Therapie-schuh für zwei bis drei Wochen; während dieser Zeit kann der Fuß voll belastet werden, wobei das Abrollen vermieden werden sollte. Die Arbeitsunfähigkeit beträgt je nach Arbeitsplatz etwa zwei bis sechs Wochen; sitzende Tätigkeiten sind oft schon nach zwei Wochen möglich. ■

In Studien wird die Erfolgsrate mit 70–80% guten Ergebnissen angegeben, wobei Patienten bleibende Sensibilitätsstörungen haben können. Wenn Patientinnen berichten, dass sie wieder ohne Schmerzen joggen oder mit hohen Schuhen tanzen können, dann ist die Operation ein voller Erfolg.

ANZEIGE

Sie haben Kalk?

Wir die Lösung!

Filtersysteme

Kalkschutz

ARNOLD

WASSER- UND HEIZUNGSTECHNIK

Seelbacher Weg 22 - Sinn

Telefon (02772) 957641

www.arnold-heizung.de

perma-trade

Ich freue mich auf Sie!

Ihr Jean-Pierre Arnold

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.

Polymyalgia rheumatica – wenn Schultern und Hüften schmerzen oder immobil von heute auf morgen

Die Polymyalgia rheumatica (PMR) ist nach der Rheumatoiden Arthritis die zweit häufigste entzündlich-rheumatische Systemerkrankung im höheren Lebensalter. Trotz ihrer guten Behandelbarkeit wird sie oft spät erkannt – nicht zuletzt, weil ihre Symptome unspezifisch erscheinen und mit degenerativen Beschwerden verwechselt werden können. Nur gut 25 % aller Patientinnen und Patienten mit Verdacht auf eine Polymyalgia rheumatica werden zum Rheumatologen überwiesen.

Die aktuelle Leitlinie zur Polymyalgia rheumatica befürwortet eine rheumatologische Vorstellung jeder Person mit vermutterter oder kürzlich diagnostizierter Polymyalgia rheumatica um ein optimales Management der Erkrankung zu erreichen. Unkomplizierte Fälle können anschließend hausärztlich weiter betreut werden.

Typische Beschwerden: plötzlich, beidseitig, ausgeprägt

Charakteristisch für die PMR sind symmetrische Schmerzen und ausgeprägte Morgensteifigkeit im Bereich der Schulter- und Beckengürtelmuskulatur. Betroffene berichten häufig, dass alltägliche Bewegungen wie das Anheben der Arme oder das Aufstehen aus dem Sitzen plötzlich schwerfallen.

Die Beschwerden entwickeln sich meist subakut innerhalb weniger Tage bis Wochen. Die Morgensteifigkeit hält oft länger als 45–60 Minuten an – dies ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu degenerativen

Erkrankungen. Bei degenerativen Erkrankungen nehmen die Beschwerden häufig im Tagesverlauf zu. Häufig kommen Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, subfebrile Temperaturen und Gewichtsverlust hinzu.

Wer ist betroffen?

Die PMR tritt nahezu ausschließlich bei Menschen über 50 Jahren auf, mit einem Erkrankungsgipfel zwischen 70 und 80 Jahren. Frauen sind etwa zweibis dreimal häufiger betroffen als Männer.

Wichtige Differenzialdiagnosen

Die PMR ist eine klinische Diagnose – und eine Ausschlussdiagnose. Wichtige Differenzialdiagnosen sind unter anderem die rheumatoide Arthritis des höheren Lebensalters und degenerative Schulter und Halswirbelsäulen Erkrankungen. Außerdem können auch Muskelerkrankungen, Infektionserkrankungen und teilweise auch Malignome eine ähnliche Symptomatik hervorrufen.

Besondere Aufmerksamkeit verdient die enge Assoziation zur Riesenzellarteriitis (Arteriitis temporalis), die bei etwa 10–20 % der PMR-Patienten auftritt. Umgekehrt zeigen bis zu 50 % der Patienten mit Riesenzellarteriitis PMR-Symptome. Zeichen für eine Riesenzellarteriitis sind unter anderem neu aufgetretene Kopfschmerzen, Kauschmerzen und Sehstörungen.

Diese Konstellation erfordert eine sofortige Diagnostik und Therapie, um irreversible Komplikationen wie Erblindung zu verhindern.

Diagnostik: klinisch gestützt, laborchemisch bestätigt

Die Diagnostik setzt sich aus einer typischen Klinik sowie im überwiegenden Teil der Fälle deutlich erhöhten Entzündungsparametern zusammen.

Typisch für diese Erkrankung ist das Fehlen der klassischen Autoantikörper wie Rheumafaktor, CCP- Antikörper oder antinukleäre Antikörper (ANA).

► weiter lesen auf nächster Seite



Daniel Fink

Stellv. Leitender Oberarzt
Facharzt für Innere Medizin
und Rheumatologie,
Rheumazentrum Mittelhessen

Ergänzend können bildgebende Verfahren herangezogen werden. Hier ist insbesondere die Sonografie zu erwähnen. Sie zeichnet sich durch eine rasche zeitnahe Verfügbarkeit. Die Zuverlässigkeit der Ultraschallbefunde ist bei entsprechend geschultem Personal vergleichbar mit deutlich teureren bildgebenden Verfahren wie z. B. die Magnetresonanztomografie. Außerdem können mit der Ultraschalluntersuchung frühzeitig Überlappungen mit einer Riesenzellarteriitis identifiziert werden.

Die Diagnose stützt sich auf klinische Kriterien, Laborwerte und das rasche Ansprechen auf Glukokortikoide, das nahezu als diagnostischer Test gilt.

Therapie: Glukokortikoide als Schlüssel

Die Behandlung der PMR ist in der Regel sehr effektiv. Bereits niedrige bis mittlere Dosen von Glukokortikoiden (z. B. 12,5–25 mg Prednisolon täglich) führen oft innerhalb von 24–72 Stunden zu einer deutlichen Symptomlinderung.

Das weitere Vorgehen umfasst ein langsames Ausschleichen der Glukokortikoidtherapie über Monate bis Jahre sowie regelmäßige klinische und laborchemische Kontrollen. Bei rezidivierendem Verlauf oder Steroidnebenwirkungen kann eine steroidsparende Therapie (z. B. Methotrexat oder Sarilumab) erwogen werden.

Verlauf und Prognose

Die Prognose der PMR ist gut. Die meisten Patienten erreichen unter Therapie eine stabile Remission. Allerdings sind Rezidive häufig, insbesondere bei zu schneller Dosisreduktion. Langfristige Herausforderungen ergeben sich weniger aus der Erkrankung selbst als aus der Glukokortikoidtherapie, insbesondere kann sich unter längerfristiger Glukokorti-

koidtherapie eine Osteoporose oder ein Diabetes mellitus entwickeln. Außerdem besteht auch ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen.

Eine begleitende Prävention aus einem individuellen Übungsprogramm (z.B. Wassergymnastik, Nordic Walking, Spazierengehen oder Muskel und Körpertraining sowie Knochenschutz) ist daher essenziell. ■

Fazit: Die Polymyalgia rheumatica ist eine häufige, aber gut behandelbare Erkrankung des höheren Lebensalters. Entscheidend ist, sie frühzeitig zu erkennen und konsequent zu therapieren. Besonders wichtig bleibt die Wachsamkeit gegenüber einer möglichen Riesenzellarteriitis – einer potenziell schwerwiegenden Komplikation, die schnelles Handeln erfordert.

GERTRUDIS
KLINIK BISKIRCHEN
NEUROLOGISCHE FACHKLINIK FÜR PARKINSON UND BEWEGUNGSSTÖRUNGEN

KOMPLEXBEHANDLUNG, DIE BEWEGT

Ganzheitliche Therapie. Individuell abgestimmt.
Für mehr Lebensqualität bei Parkinson und Bewegungsstörungen.

Unsere im schönen Lahntal gelegene Gertrudis-Klinik ist eine neurologische Akutklinik, welche sich auf die Therapie neurodegenerativer Erkrankungen spezialisiert hat. Neben Patienten mit unruhigen Beinen (Restless Legs Syndrome, RLS) und familiärem Zittern (essentieller Tremor, ET), werden schwerpunktmäßig Patienten mit Parkinson-Syndromen jeder Ursache behandelt.

Zu seinem therapeutischen Angebot für Parkinson-Patienten gehört seit 2008 das Konzept der Multimodalen Komplexbehandlung. Durch die Kombination aus Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und medikamenten Optimierung werden Beweglichkeit, Kommunikation und Selbstständigkeit gezielt verbessert – individuell abgestimmt und intensiv begleitet.

INTERDISZIPLINÄR, INDIVIDUELL, INTENSIV.
Als Team: großer neurologischer – für nachhaltige Erfolge im Alltag

UNSER BEHANDLUNGSKONZEPT

- Individueller Therapieplan**
Maßgeschneidert auf Ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse
- Physiotherapie**
Verbesserung von Gangbild, Haltung und Sturzprävention
- Ergotherapie**
Mehr Selbstständigkeit bei Aktivitäten des täglichen Lebens
- Logopädie**
Behandlung von Sprech- und Schluckstörungen
- Medikamentenoptimierung**
Individuelle Anpassung der medikamentösen Therapie
- Erfahrenes Spezialistenteam**
Regelmäßige interdisziplinäre Teambesprechungen

Besuchen Sie uns gerne auf unserer Homepage

Gertrudis-Klinik Biskirchen, Karl-Ferdinand-Broß-Straße 2-4, 35638 Lauer-Biskirchen

Schulterarthrose

Moderne Endoprothetik dank präziser 3D-Planung

Während degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrosen) im Bereich von Hüfte und Knie in der Bevölkerung weitgehend bekannt und statistisch auch häufiger vertreten sind, bleibt die Schulterarthrose oft unterbeleuchtet. Dennoch führen traumatische Ereignisse im Laufe des Lebens – wie Sehnenrisse, Schleimbeutelentzündungen oder Schulterluxationen – nicht selten zu irreversiblen Gelenkschäden.

Die anatomische Komplexität des Schultergelenks

Die Schulter ist als Kugelgelenk das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Im Vergleich zur Hüfte weist sie jedoch eine anatomische Besonderheit auf: Die Gelenkpfanne ist verhältnismäßig klein. Diese Konstruktion ermöglicht zwar die für den Alltag wichtige Mobilität des Armes, bedingt jedoch auch eine Stabilisierung durch Muskeln und Sehnen. Genau diese hohe Flexibilität macht das komplexe Gelenksystem zugleich anfällig für Verletzungen und vorzeitigen Verschleiß.

Bei der diagnostischen Abklärung von Schulterschmerzen ist eine genaue Untersuchung wichtig, da die Ursache nicht zwingend im Gelenk selbst liegen muss; so können beispielsweise Veränderungen der Halswirbelsäule in die Schulterregion ausstrahlen.

Meist ist eine Magnetresonanztomographie (MRT) sowie eine Röntgendiagnostik notwendig. Das MRT erlaubt hierbei eine detaillierte Beurteilung der Weichteilstrukturen, der Sehnenansätze sowie des Gelenkknorpels.



Konservative Therapie und operative Indikation

Im Vordergrund bei der Therapieentscheidung steht der Schmerz und die Bewegungseinschränkung des Patienten. Zu Beginn der Beschwerden kann man über einen langen Zeitraum mittels konservativer Maßnahmen – wie zum Beispiel Physiotherapie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Schmerzlinderung, sowie Injektionstherapien – einen adäquaten Therapieerfolg erzielen.

Schreitet die Arthrose jedoch immer mehr voran und kommt es zunehmenden zu Bewegungseinschränkung und starken Schmerzen, stellt der endoprothetische Gelenkersatz oft die einzig verbleibende Option zur Wiederherstellung der Lebensqualität dar.

Biomechanische Präzision: Anatomische vs. inverse Prothesen

In der modernen Schulterendoprothetik stehen sich zwei grundlegende Funktionsprinzipien gegenüber:

Anatomische Prothese

Bei einer intakten Rotatorenmanschette (erhaltene Sehnenstruktur) wird die natürliche Anatomie rekonstruiert. Hierbei erfolgt die Implantation der künstlichen

Pfanne und des Prothesenkopfes auf den jeweils anatomisch angestammten Seiten.

Inverse (umgekehrte) Prothese

Ist die Rotatorenmanschette aufgrund von Verschleiß oder Rupturen nicht mehr intakt, werden die Positionen von Kopf und Pfanne biomechanisch vertauscht. Durch diesen Positionswechsel übernehmen alternative Muskelgruppen (wie der Deltamuskel) die Führung des Gelenks, wodurch der Arm wieder kraftvoll gehoben werden kann.

Höchste Sicherheit durch digitale 3D-Planung und PSI-Guides

Dieser komplexe Eingriff gehört für Dr. med. Josef Dürager zum klinischen Alltag. Um ein optimales Operationsergebnis zu gewährleisten, setzt der Chefarzt auf eine hochspezialisierte, computergestützte OP-Vorbereitung:



Dr. Josef Dürager
Schulterspezialist, Chefarzt
ATOS Orthopädische Klinik
Braunfels

„Aufgrund der Komplexität des Schultergelenks führe ich diese Eingriffe ausschließlich auf Basis einer computergestützten 3D-Planung durch. Mittels einer Computertomographie (CT) stellen wir vor dem Eingriff die individuelle Anatomie des Patienten exakt dar, um die Prothesenkomponenten vorab biomechanisch perfekt zu konfigurieren.“

Da schwere Arthrosen die knöcherne Substanz stark deformieren können, kommen in solchen Fällen patientenspezifische Instrumente (sogenannte PSI-Guides) zum Einsatz. Diese maßgefertigten Schablonen erlauben es uns, den Zieldraht während der Operation im mathematisch perfekten Winkel zu platzieren und die Frästiefe optimal auf den Knochen abzustimmen.“

Kontakt und Beratung

Eine fundierte Therapie beginnt immer mit einer exakten Diagnostik. Sollten Sie unter anhaltenden Beschwerden im Schultergelenk leiden, bietet Ihnen die spezialisierte Schultersprechstunde der ATOS Orthopädischen Klinik Braunfels eine umfassende Abklärung.

Orthopädische Pflege in der ATOS Klinik Braunfels

Hohe fachliche Spezialisierung mit persönlicher Betreuung

Moderne Orthopädie braucht Erfahrung, Präzision und eingespielte Teams. Der Behandlungserfolg beginnt lange vor dem Eingriff und endet nicht mit der Operation. Von der Vorbereitung und Aufklärung über den operativen Eingriff bis hin zur Nachsorge, Schmerztherapie, Mobilisation und Entlassung greifen zahlreiche Prozesse ineinander. Eine zentrale Rolle übernimmt dabei auch die Pflege, die Patientinnen und Patienten während ihres gesamten Klinikaufenthalts begleitet und unterstützt.



Pflegedirektor Christian Emmerich und Pflegedienstleiterin Karin Christine Nies mit Mitarbeiter der Pflege- und Funktionsdienste sowie dem pflegerischen Nachwuchs der ATOS Orthopädischen Klinik Braunfels.

Die ATOS Orthopädische Klinik Braunfels zählt zu den spezialisierten orthopädischen Einrichtungen in Deutschland. Schwerpunkte sind die Hüft-, Knie- und Schulterendoprothetik sowie die Wirbelsäulenchirurgie. Jährlich werden hier ca. 2.000 Gelenkprothesen implantiert. Diese hohe Spezialisierung prägt auch die Arbeit der Pflege. Rund 120 Mitarbeiter im Pflege- und Funktionsdienst arbeiten eng mit Ärztinnen und Ärzten, Therapie, Labor und weiteren Berufsgruppen zusammen. Die Behandlung erfolgt nach klar definierten Abläufen, die speziell auf die Anforderungen orthopädischer Patientinnen und Patienten abgestimmt sind.

„Unsere Arbeit funktioniert nur gemeinsam“, sagt Pflegedirektor Christian Emmerich. „Jede Berufsgruppe bringt ihre eigene Expertise ein. Entscheidend ist am Ende, wie wir miteinander arbeiten – respektvoll, verlässlich und auf Augenhöhe. Genau dieses Miteinander spüren auch unsere Patientinnen und Patienten.“

Die Spezialisierung zeigt sich besonders in der perioperativen Versorgung. Pflegevisiten, die individuelle Begleitung während des stationären Aufenthalts,

strukturierte Nachbehandlungskonzepte und ein abgestimmtes Entlassungsmanagement stellen sicher, dass die Versorgung vom Aufnahmetag bis zur Entlassung nahtlos verläuft. Ergänzt wird dies durch bewährte pflegerische Standards in Mobilisation, Wundversorgung, Schmerzbeobachtung und der Prävention von Komplikationen.

Gerade nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenks spielt die Frühmobilisation eine entscheidende Rolle. Zusammen mit unseren Physiotherapeuten verfolgen die Pflegekräfte das Ziel, Patientinnen und Patienten möglichst früh wieder in Bewegung zu bringen. Im Team geben wir Sicherheit bei den ersten Schritten und unterstützen dabei, Selbstständigkeit und Vertrauen in die eigene Beweglichkeit zurückzugewinnen. Alle Abteilungen arbeiten in der gesamten Klinik eng zusammen.

„Man merkt hier schnell, dass Teamarbeit nicht nur ein Schlagwort ist“, berichtet die examinierte Pflegefachkraft Franziska Rau von der IMC-Station. „Man unterstützt sich gegenseitig, kann offen miteinander sprechen und begegnet sich mit großem

Respekt. Gerade in stressigen Situationen macht das einen enormen Unterschied – fachlich, aber auch menschlich.“

Ein wichtiger Baustein für die Zukunft in Braunfels ist zudem die Ausbildung des eigenen Nachwuchses. Gemeinsam mit der Pflegeschule Wetzlar bildet die Klinik seit 2024 Operationstechnische Assistentinnen und Assistenten (OTA) aus. Die Auszubildenden lernen in einem hochspezialisierten Umfeld und erleben von Beginn an die Abläufe moderner orthopädischer Chirurgie. Erfahrene Praxisanleitende begleiten sie im OP-Alltag, vermitteln fachliche Sicherheit und führen sie schrittweise an Verantwortung heran.

„Besonders schön finde ich das familiäre Teamgefühl hier. Man wird von Anfang an herzlich aufgenommen und fühlt sich sehr schnell als Teil des Teams“, berichtet OTA-Schülerin Jana

Dill. „Die Praxisanleitungen unterstützen uns jederzeit und man merkt, dass sich wirklich Zeit für die Ausbildung genommen wird. Dadurch gewinnt man schnell Sicherheit und entwickelt sich fachlich und persönlich weiter.“

Dass die Klinik gezielt in ihre Mitarbeitenden investiert, ist Teil einer langfristigen Strategie. Angesichts des Fachkräftemangels und der aktuellen Veränderungen im Gesundheitswesen gewinnen qualifizierte Teams, klare Strukturen und kontinuierliche Weiterbildung zunehmend an Bedeutung.

„Wir sind stolz auf das, was unser Team jeden Tag leistet“, betont Pflegedienstleiterin Karin Christine Nies. „Die hohe fachliche Kompetenz ist das eine. Aber genauso wichtig ist die Haltung dahinter – Verantwortung zu übernehmen, füreinander einzustehen und Patientinnen und Patienten mit Menschlichkeit zu begegnen. Genau das macht unsere Pflege aus.“ Für die Verantwortlichen steht fest: Hochwertige Medizin entsteht dort, wo fachliche Standards, gute Rahmenbedingungen und menschliche Haltung zusammenkommen.

„Die Anforderungen an Krankenhäuser verändern sich aktuell stark – fachlich, strukturell und politisch“, sagt Robert Brandner, kaufmännischer Leiter der Klinik. „Umso wichtiger ist es, ein starkes und engagiertes Team zu haben, das diesen Weg gemeinsam gestaltet.“ ■

So verbindet die Pflege in der ATOS Orthopädischen Klinik Braunfels hohe fachliche Spezialisierung mit persönlicher Betreuung. Sie ist damit ein wesentlicher Bestandteil einer Versorgung, die moderne Orthopädie und menschliche Nähe gleichermaßen in den Mittelpunkt stellt.

Endoprothetik

„Verschleißerscheinungen der Gelenke sind häufig. Sie betreffen ab dem 35. Lebensjahr etwa 50% aller Menschen, ab dem 60. Lebensjahr sind bereits 100% erreicht. Ein solcher Gelenkverschleiß (Arthrose) entsteht durch Vererbung, falsche oder vermehrte Beanspruchung, Krankheiten oder auch nach einem Unfall,“ informiert Prof. Dr. Antonio Krüger, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulen- und Kindertraumatologie der Asklepios Klinik Lich.

Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und orientieren sich am Grad des Gelenkverschleißes. Dabei ist auch das Alter des Betroffenen entscheidend. Die konservative Behandlung beinhaltet Gewichtsreduktion und das Einschränken oder Vermeiden von Überlastung. Physiotherapeutische Maßnahmen und die Behandlung mit Medikamenten gehören ebenfalls zum Spektrum konservativer Therapiemöglichkeiten. Entscheidende Bedeutung hat das Aufrechterhalten der Mobilität. Eine Einschränkung der körperlichen Aktivität zieht eine Verschlechterung der Gelenke nach sich.

Es stehen ebenfalls verschiedene operative Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Jedoch sind auch hier der Zustand des Gelenkes und das Alter des Patienten maßgeblich für die Therapieempfehlung. Wenn alle Behandlungsmöglichkeiten nicht mehr ausreichen, um die Schmerzen zu verringern und die Beweglichkeit aufrecht zu erhalten, kommt ein Gelenkersatz in Frage.

Ist die Implantation eines künstlichen Kniegelenkes geplant,



muss mit dieser Operation gleichzeitig eine notwendige Korrektur der Beinachse erfolgen. X- und O-Beine müssen wieder gerade werden. Dies wird durch eine exakte Computerplanung ermöglicht. Neben dem vollständigen Gelenkersatz kann in ausgewählten Fällen eine Schlittenprothese, die nur einen Teil des Kniegelenkes ersetzt, verwendet werden.

In Lich wird die differenzierte Prothesenplanung vor einer Operation am digitalen Röntgenbild mittels Computer durchgeführt. Winkel, Abstände und Größen der Prothese können vor der Operation exakt ausgemessen werden.

Damit Betroffene anschließend fit und aktiv ihren Alltag gestalten können, ist die Phy-



**Prof. Dr. med.
Antonio Krüger**

Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulen- und Kindertraumatologie Asklepios Klinik Lich

siotherapie entscheidend. Das schonende Bewegungstraining beginnt daher am Tag nach der Operation und wird unter fachkundiger Anleitung auch in einer Rehabilitation fortgesetzt. ■

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Die Malteser in Wetzlar und Lahn-Dill

Unsere Angebote und Leistungen für Sie

- > **Ausbildung** Erste Hilfe Kurse für alle von 6 – 99 Jahren, Sozialpflegerische Ausbildung, Rettungsdienstschule
- > **Katastrophenschutz** Für den Fall der Fälle – Die Malteser sorgen für Sicherheit an Lahn und Dill.
- > **Sanitätsdienste** Sanitätsdienstliche Betreuung für Ihre Veranstaltungen – vom Reitturnier bis zum Rockkonzert.
- > **Jugendarbeit** Lachen, Helfen, Lernen und Glauben. Unsere Gemeinschaft von Kindern und Jugendlichen.
- > **Besuchs- und Begleitungsdienst** Egal ob mit oder ohne Hund. Wir schenken Menschen im Alter gemeinsame Zeit.
- > **Schulsanitätsdienste** Junge Menschen retten Leben in der Schule. Wir sorgen für eine gute Qualifizierung interessierter Schüler.

Kontakt

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

ICH BIN DABEI, WEIL MOMENTE GENAUSO WICHTIG SIND WIE MEDIKAMENTE.

ASKLEPIOS Als einer der größten privaten Klinikbetreiber in Deutschland verstehen wir uns als Begleiter unserer Patient:innen – und als Partner unserer Mitarbeitenden. Wir bringen zusammen, was zusammengehört: Nähe und Fortschritt, Herzlichkeit und hohe Ansprüche, Teamwork und Wertschätzung, Menschen und Innovationen.



Jetzt bewerben!



asklepios.com/karriere

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Pflegefachkraft (w/m/d) für die Geriatrie

DEIN AUFGABENGEBIET

Mitwirkung bei der Umsetzung des pflegerischen und therapeutischen Trainingsplans | Regelmäßige Pflegevisiten | Anwendung der geriatrischen sowie pflegerischen Assessments | Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Fachärzten, unserer Geriatriekoordinatorin, speziell ausgebildeten Pflegekräften sowie Physio- und Ergotherapeuten | Praktische Tipps für Patienten und deren Angehörigen für die Pflege zu Hause | Selbstständige Arbeitsorganisation- und Koordination der Pflege von Patienten | Umfassende patientenbezogene digitale Dokumentation | Anleitung und Ausbildung von Auszubildenden, Hilfs- und Assistenzpersonal u. ä.

DEIN PROFIL

Du hast eine abgeschlossene Berufsausbildung als Pflegefachkraft oder Altenpfleger (w/m/d) oder eine vergleichbare dreijährig examinierte Ausbildung im Bereich Pflege | Du arbeitest eigenständig, bist kommunikativ und hast eine aufgeschlossene Persönlichkeit | Du suchst nach einem Aufgabengebiet, indem du deine pflegerische Expertise vollumfänglich einsetzen kannst- dann bist du herzlich in unserem Team Pflege Willkommen

DAS ERWARTET DICH

Ein als „pflegeattraktiv“ offiziell zertifiziertes Arbeitsumfeld – als eine von zwei Kliniken in ganz Hessen und einzige Klinik hier in der Region | Möglichkeiten, aktiv den Arbeitsplatz mitzugestalten in Form von verschiedenen Projektgruppen | Flexible Arbeits- und Teilzeitmodelle für eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Privat | Umfangreiche Fort- und Weiterbildungsangebote sowie Karrieremöglichkeiten in der Klinik und im Konzern | Vollständige Übernahme der Fahrtkosten, Teilnahmegebühren und Übernachtungen bei Fort- und Weiterbildungen | Eine Parkmöglichkeit direkt an der Klinik für maximal 12,50 € im Monat | Höhere Vergütung der Zuschläge wie Samstags-, Sonntags- oder Feiertagsarbeit als im TVöD | Möglichkeit auf verschiedene Prämien und Sonderzahlungen wie Weihnachtsgeld, Erholungs- und Mobilitätspauschale, Werbeprämien | Monatliche Zuschläge bei diversen, absolvierten Weiterbildungen wie z. B. Praxisanleiter, Geriatrie- oder Wundexperte, Palliativ Care und noch viele mehr | Eine gelebte Zusammenarbeit und ein Miteinander auf Augenhöhe mit flachen Hierarchien

Für weitere Informationen steht Ihnen gerne Frau Saskia Pietz, Stellvertretende Pflegedienstleitung, unter Tel.: +49 6404 81-450, E-Mail: s.pietz@asklepios.com zur Verfügung.

Haben wir dein Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung!

Warum Kinderaugen zum Augenarzt gehören

Entwicklungsbiologische, klinische und präventivmedizinische Aspekte der pädiatrischen Augenheilkunde

Die visuelle Entwicklung im Kindesalter ist ein hochkomplexer und zeitkritischer Reifungsprozess, der wesentlich durch sensorische Reize beeinflusst wird. Bereits geringfügige Störungen können, wenn sie nicht frühzeitig erkannt werden, zu dauerhaften funktionellen Defiziten führen.

Dieser Artikel analysiert die entwicklungsbiologischen Grundlagen des Sehens, beschreibt relevante ophthalmologische Krankheitsbilder im Kindesalter und unterstreicht die zentrale Bedeutung frühzeitiger augenärztlicher Untersuchungen im Rahmen der Präventivmedizin.

Das visuelle System ist ein zentrales Sinnesorgan und spielt eine entscheidende Rolle für die kognitive, motorische und soziale Entwicklung eines Kindes. Im Gegensatz zu vielen anderen Organsystemen ist die Reifung des Sehens nach der Geburt in hohem Maße erfahrungsabhängig. Das bedeutet, dass visuelle Reize notwendig sind, um die entsprechenden neuronalen Verknüpfungen im Gehirn korrekt auszubilden. Störungen während dieser sensiblen Phase können zu bleibenden strukturellen und funktionellen Veränderungen im visuellen Kortex führen.

Ein wesentliches Problem besteht darin, dass Kinder Sehdefizite häufig nicht erkennen oder nicht adäquat kommunizieren können. Sie haben keinen Vergleich zu einer normalen Sehentwicklung und kompensieren Einschränkungen oft unbewusst. Daher kommt der augenärztlichen Vorsorge eine besondere Bedeutung zu, da nur durch gezielte Untersuchungen frühzeitig pathologische Veränderungen erkannt und behandelt werden können.

Entwicklungsbiologische Grundlagen des Sehens

Die Entwicklung des visuellen Systems beginnt bereits vor der Geburt, erfährt jedoch nach der Geburt eine entscheidende funktionelle Reifung. Neugeborene besitzen zunächst eine deutlich eingeschränkte Sehschärfe sowie eine unzureichend ausgeprägte Fähigkeit zur Fixation und Koordination beider Augen.

Im Verlauf der ersten Lebensmonate und -jahre entwickeln sich schrittweise die Sehschärfe, die Fähigkeit zur Fokussierung, das beidäugige Sehen sowie das räumliche Wahrnehmungsvermögen. Diese Prozesse beruhen auf einer hohen neuronalen Plastizität, insbesondere im visuellen Kortex.

Voraussetzung für eine normale Entwicklung ist eine gleichmäßige und qualitativ hochwertige Stimulation beider Augen. Bereits geringe Störungen, wie sie beispielsweise durch Fehlsichtigkeiten oder Augenfehlstellungen verursacht werden, können dazu führen, dass das Gehirn die Reize eines Auges bevorzugt verarbeitet und die des anderen unterdrückt. Dies hat zur Folge, dass sich die neuronalen Verbindungen asymmetrisch ausbilden können und sich eine Schwachsichtigkeit (Amblyopie) am nicht-bevorzugten Auge entwickeln kann.

Das sogenannte kritische Zeitfenster der visuellen Entwicklung liegt vor allem in den ersten Lebensjahren. In dieser Phase sind therapeutische Maßnahmen besonders wirksam, während spätere Interventionen oft nur noch begrenzte Erfolge erzielen.

Pathophysiologische Mechanismen visueller Entwicklungsstörungen

Eine der zentralen Erkrankungen im Kindesalter ist die Amblyopie, auch als Schwachsichtigkeit bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine funktionelle Störung, bei der ein Auge keine normale Sehschärfe entwickelt, obwohl strukturell keine gravierenden organischen Schäden vorliegen. Ursache ist eine unzureichende oder asymmetrische visuelle Stimulation während der sensiblen Entwicklungsphase.

Häufig entsteht eine Amblyopie im Zusammenhang mit Schielen, unterschiedlichen Brechungsfehlern beider Augen oder durch visuelle Deprivation, etwa infolge einer angeborenen Linsentrübung oder eines herunterhängenden Oberlids. Im Gehirn kommt es dabei zu einer Unterdrückung der Signale des betroffenen Auges, wodurch dessen neuronale Repräsentation dauerhaft geschwächt wird. Eng damit verbunden ist der so genannte Strabismus, also das Schielen. Hierbei sind die Sehachsen beider Augen nicht



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

parallel ausgerichtet, was zu einer fehlerhaften Abbildung der Umwelt auf den Netzhäuten führt. Um Doppelbilder zu vermeiden, unterdrückt das Gehirn häufig die Wahrnehmung eines Auges, was wiederum die Entwicklung einer Amblyopie begünstigt.

Die Ursachen des Strabismus sind vielfältig und können muskuläre, neurologische oder refraktive Komponenten umfassen.

► **weiter lesen auf nächster Seite**

Lassen Sie sich digital vermessen.

ORTHOPÄDIE GERSTER

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

Auch Refraktionsfehler wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung spielen eine bedeutende Rolle. Während leichte Formen insbesondere der Weitsichtigkeit im Kindesalter physiologisch sein können, führen ausgeprägte unkorrigierte Brechungsfehler zu einer chronischen Unschärfe der Netzhautbilder. Dies beeinträchtigt die normale Entwicklung des Sehens und kann ebenfalls eine Amblyopie nach sich ziehen. Darüber hinaus existieren angeborene und seltene Erkrankungen wie die kongenitale Katarakt oder das kindliche Glaukom, die bereits frühzeitig zu einer erheblichen Einschränkung der visuellen Wahrnehmung führen können. Diese Erkrankungen sollten sehr zeitnah durch einen Augenarzt abgeklärt werden,

da sie unbehandelt zu einer dauerhaften Erblindung führen können.

Klinische Relevanz und Symptomatik

Ein wesentliches diagnostisches Problem liegt darin, dass Kinder ihre Sehprobleme selten aktiv äußern. Stattdessen zeigen sich häufig unspezifische Verhaltensauffälligkeiten. Dazu gehören ungewöhnliche Kopfhaltungen, das Zusammenkneifen der Augen, eine verminderte Konzentrationsfähigkeit oder motorische Unsicherheiten.

Auch ein scheinbar mangelndes Interesse an visuellen Aufgaben kann ein Hinweis auf eine Sehbeeinträchtigung sein. Diese indirekten Symptome werden

häufig nicht sofort mit einer visuellen Störung in Verbindung gebracht, was die Diagnosestellung verzögert. Umso wichtiger sind strukturierte Vorsorgeuntersuchungen, die unabhängig von subjektiven Beschwerden durchgeführt werden.

Diagnostische Verfahren in der pädiatrischen Augenheilkunde

Die orthoptischen Untersuchungen durch gezielt geschulte Orthoptistinnen und die augenärztliche Untersuchung bei Kindern erfordern spezielle, altersangepasste Methoden. Ziel ist es, auch bei eingeschränkter Kooperationsfähigkeit zuverlässige Befunde zu erheben. Dabei kommen objektive Verfahren wie die Skiaskopie zur Bestimmung der Brechkraft zum Einsatz. Ergänzend werden altersgerechte Sehtests verwendet, die eine Einschätzung der Sehschärfe ermöglichen.

Die Untersuchung der Augenstellung und der beidäugigen Zusammenarbeit (3-D-Sehen) erfolgt unter anderem mithilfe des Cover-Tests und des Lang-Tests, bei dem Abweichungen der Sehachsen und ein fehlendes Stereosehen erkannt werden können. Darüber hinaus wird die Beweglichkeit der Augen beurteilt sowie der vordere Augenabschnitt und der Augenhintergrund mittels Funduskopie untersucht, um strukturelle Veränderungen auszuschließen.

Therapeutische Ansätze

Die Therapie visueller Entwicklungsstörungen ist abhängig von der zugrunde liegenden Ursache und sollte möglichst frühzeitig eingeleitet werden. Eine häufige erste Maßnahme ist die optische Korrektur durch Brillen oder bei älteren Kindern/Jugendlichen durch Kontaktlinsen, um eine scharfe Abbildung auf der Netzhaut zu gewährleisten.

Bei Vorliegen einer Amblyopie kommt häufig die Okklusionstherapie zum Einsatz, bei der das besser sehende Auge zeitweise abgedeckt wird, um das schwächere Auge zu stimulieren. Zusätzlich können orthoptische Übungen durchgeführt werden, um die Zusammenarbeit beider Augen zu verbessern.

In bestimmten Fällen, insbesondere bei ausgeprägtem Strabismus oder strukturellen Anomalien, kann ein chirurgischer Eingriff notwendig sein. Der Erfolg der Behandlung hängt entscheidend vom Zeitpunkt des Therapiebeginns ab, da die neuronale Plastizität mit zunehmendem Alter abnimmt.

Präventivmedizinische Bedeutung augenärztlicher Untersuchungen

Früherkennungsuntersuchungen sind ein zentraler Bestandteil der kindlichen Gesundheitsvorsorge. Ziel ist es, behandlungsbedürftige Sehentwicklungsstörungen frühzeitig zu identifizieren, bevor irreversible Schäden entstehen. Regelmäßige augenärztliche Kontrollen ermöglichen eine rechtzeitige Diagnosestellung und verbessern die Prognose erheblich. Besonders wichtig ist die Vorsorge bei Kindern mit erhöhtem Risiko, beispielsweise bei familiärer Vorbelastung oder nach Frühgeburt. In diesen Fällen sollte eine engmaschige augenärztliche Betreuung erfolgen.

Langzeitfolgen unbehandelter Sehentwicklungsstörungen

Unbehandelte Sehprobleme im Kindesalter können weitreichende Konsequenzen haben. Neben einer dauerhaft reduzierten Sehschärfe können auch die visuelle Wahrnehmungsverarbeitung sowie die Feinmotorik und Hand-Auge-Koordination beeinträchtigt sein. Dies wirkt sich häufig negativ auf die

IHRE SICHERHEIT

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

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

WELLNESS FÜR SIE

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

schulische Entwicklung aus, da viele Lernprozesse stark visuell geprägt sind. Insbesondere eine unbehandelte Amblyopie führt zu irreversiblen Einschränkungen, da die neuronale Anpassungsfähigkeit des visuellen Systems im Laufe der Entwicklung abnimmt. Auch psychosoziale Aspekte, wie ein vermindertes Selbstvertrauen oder soziale Schwierigkeiten, können eine Folge sein.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Die erfolgreiche Behandlung kindlicher Sehentwicklungsstörungen erfordert eine enge Zusammenarbeit verschiedener Fachdisziplinen. Augenärzte, Kinderärzte, Orthoptisten sowie die Eltern spielen dabei eine zentrale Rolle. Eine frühzeitige Überweisung bei Verdachts-

momenten ist entscheidend, um eine optimale Versorgung sicherzustellen.

Die augenärztliche Untersuchung im Kindesalter ist ein essenzieller Bestandteil der präventiven Gesundheitsversorgung. Aufgrund der hohen Plastizität, aber auch der Vulnerabilität des visuellen Systems können frühzeitig erkannte Stö-

rungen in vielen Fällen erfolgreich behandelt werden. Werden diese jedoch übersehen, besteht ein erhebliches Risiko für dauerhafte Sehschäden.

Regelmäßige augenärztliche Kontrollen sind daher unerlässlich, um die gesunde Entwicklung des Sehens und damit auch die allgemeine Entwicklung des Kindes nachhaltig zu sichern. ■

ANZEIGE

Ganz nach Wunsch: Extras für die Gesundheitsvorsorge

Eine private Krankenzusatzversicherung kann die Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse sinnvoll ergänzen und so das Kostenrisiko für die Versicherten mindern.

Bei der Mecklenburgischen können sich Kunden ihre Wunscharte individuell zusammenstellen. Jeder möchte als Patient medizinisch bestmöglich versorgt werden. Die gesetzlichen Krankenkassen gewähren ihren Mitgliedern jedoch nur eine vom Gesetzgeber festgelegte Grundversorgung; für manche Leistungen übernehmen sie die Kosten oft gar nicht.

Gesetzlich Versicherte müssen deshalb für Vorsorge, Diagnose oder Therapie immer höhere Zuzahlungen in Kauf nehmen. Das können sie vermeiden, indem sie eine private Krankenzusatzversicherung abschließen. Bei der Mecklenburgischen stehen für die persönliche Absicherung zahlreiche Bausteine zur Auswahl.

Die Tarife im **ambulant**en Bereich bieten Extras für den Besuch beim Arzt, Optiker, Hörgeräteakustiker oder Apotheker. Sie beinhalten zum Beispiel die Erstattung von Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen, Seh- und Hörhilfen sowie von gesetzlichen Zuzahlungen.

Ein weiterer Baustein sichert die Kosten für naturheilkundliche Untersuchungen und alternative Heilbehandlungen ab. Im zahnärztlichen Bereich sind ebenfalls mehrere Tarife im Angebot.

Auch die **stationäre** Behandlung im Krankenhaus kann durch Zusatztarife optimiert werden. Je nach Modul beinhalten sie Leistungen wie freie Krankenhauswahl, Behandlung durch den Chefarzt oder einen Spezialisten, Unterbringung im Einzel- oder Zweibettzimmer und Rooming-in. Für die Altersgruppe der 16- bis 49-Jährigen gibt es für die stationäre Versorgung einen Sondertarif mit besonders günstigen Einstiegspreisen.

Die Kombination unterschiedlicher Tarife ermöglicht es den Kunden, ihren Versicherungsschutz an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Es ist jedoch auch möglich, nur einen einzelnen Tarif-Baustein zu wählen, um beispielsweise Kosten für eine Zahnersatzmaßnahme zu reduzieren.

An erster Stelle stehen für Jörg Schneider und sein Team die qualifizierte persönliche Beratung. Welcher Versicherungsschutz für den Einzelnen sinnvoll ist, ermitteln wir gerne in einem gemeinsamen Beratungsgespräch. ■

Interessierte erreichen die Agentur der Mecklenburgischen in Wetzlar telefonisch unter **06441 8709780**, per Email: info.joerg.schneider@mecklenburgische.com oder kommen Sie einfach direkt vorbei: Geschäftsstelle Jörg Schneider, Friedenstr. 11, 35578 WZ



Sie sind gesetzlich versichert? Gönnen Sie sich ein Upgrade für Ihre Gesundheitsversorgung – individuell und auf Ihre eigenen Bedürfnisse abgestimmt. Wir beraten Sie gern.

Geschäftsstelle Jörg Schneider

Friedenstr. 11 · 35578 Wetzlar

Telefon 06441 8709780 ·

info.joerg.schneider@mecklenburgische.com

joerg.schneider@mecklenburgische.de



Mecklenburgische
VERSICHERUNGSGRUPPE

Intensivpflege- Wohngemeinschaft in Wetzlar

Sechs Intensivpflegeappartements für außerklinische Intensivpflege

In unserer Wohngemeinschaft bieten wir 6 moderne Intensivpflegeappartements für intensivpflegebedürftige Patientinnen und Patienten mit 24-stündigem Pflege- und Überwachungsbedarf an. Ziel unseres Konzeptes ist eine hochqualifizierte intensivpflegerische Versorgung in einer wohnlichen, familiären Umgebung.

Standort der Wohngemeinschaft:
Unter der Linde 3, 35578 Wetzlar

Die Intensivpflege 24 Hartmann GmbH ist ein von den Kranken- und Pflegekassen zugelassener ambulanter Pflegedienst mit bestehenden Versorgungsverträgen mit den Spitzenverbänden der Kranken- und Pflegekassen. Die Abrechnung kann direkt mit den jeweiligen Kostenträgern erfolgen.

Für jeden Patienten erstellen wir einen individuell abgestimmten Pflegeplan, der gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen oder gesetzlichen Betreuern entwickelt wird. Persönliche Wünsche und Bedürfnisse werden selbstverständlich berücksichtigt. Nach einem Erstgespräch erstellen wir einen individuellen Kostenvoranschlag.

Unser Leistungsspektrum umfasst:

- ▶ Behandlungspflege (SGB V) nach ärztlicher Verordnung
- ▶ Grundpflege (SGB XI)
- ▶ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ▶ Beratung und Betreuung

Über uns

Unsere Geschäftsführerin und Pflegedienstleitung Frau Galia Hartmann verfügt über mehr als 40 Jahre Erfahrung als examinierte Krankenschwester sowie über 15 Jahre Erfahrung in der Intensivpflege, insbesondere in der invasiven und nicht-invasiven Beatmung.

Intensivpflege
Grundpflege
Behandlungspflege

**Anmeldungen
ab sofort möglich**



Die stellvertretende Pflegedienstleitung Herr Manuel Campuzano-Blasco verfügt über mehr als 10 Jahre Erfahrung in der Intensivpflege sowie in der Altenpflege.

Wir arbeiten ausschließlich mit hochqualifizierten, examinierten Pflegefachkräften, die auf außerklinische Beatmung und Intensivpflege spezialisiert sind. Eine fachgerechte Dokumentation, eine individuelle Pflegeplanung sowie die enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten, Sanitätshäusern und Versorgern sind für uns selbstverständlich.

Unser Team ist 365 Tage im Jahr rund um die Uhr erreichbar.

Aufnahme und Besichtigung

Patientenanfragen nehmen wir gerne bereits ab sofort entgegen, damit eine frühzeitige Planung erfolgen kann und eine Aufnahme ab dem 01.05.2026 möglich ist.

Gerne vereinbaren wir persönliche Beratungsgespräche mit Angehörigen und gesetzlichen Betreuern, in denen wir unsere Versorgungsform vorstellen und unsere Miet- und Pflegeverträge ausführlich erläutern. Eine vorherige Begehung unserer Intensivpflege-Wohngemeinschaft ist ab dem 15.04.2026 nach Terminvereinbarung möglich.

Für Rückfragen oder Terminvereinbarungen stehen Ihnen Fr. Galia Hartmann (Geschäftsführerin/Pflegedienstleitung) Hr. Manuel Campuzano-Blasco (stellv. Pflegedienstleitung) jederzeit gerne zur Verfügung.

Endometriose - eine Volkskrankheit (Teil 1)

„Seit Jahren habe ich Schmerzen bei der Regelblutung. Sie treten meist schon 3 Tage vor der Blutung auf.“ Über diese typischen Beschwerden klagen viele Frauen. Häufig ist die Ursache eine Erkrankung, die wir Endometriose nennen. Wir gehen heute davon aus, dass ca. 10% aller Frauen in Deutschland unter einer Endometriose leiden (eine genaue Zahl ist nicht bekannt, da die Studien dazu unterschiedliche Aussagen machen), bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch sind es sogar fast die Hälfte!

Da die Symptome häufig nicht eindeutig sind, vergehen im Durchschnitt bis zu 10 Jahre, bis eine Endometriose diagnostiziert wird. Das ist viel zu lang und bedeutet für die betroffenen Frauen einen unerträglich langen Leidensweg. In Social Media ist das Thema weit verbreitet, meist jedoch von Laien veröffentlicht, so dass die dortigen Aussagen nicht immer dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechen. Deshalb ist es wichtig, den Fokus ärztlicherseits darauf zu richten.

Wir beschäftigen uns schon seit vielen Jahren mit der Endometriose. Eine jüngst erschienene, stark überarbeitete Deutsche Leitlinie, hat sich deshalb extra dieses wichtigen Themas angenommen. Und in dieser Leitlinie,

die eine Empfehlung zur Diagnostik und Therapie für alle Ärzte darstellt, gab es einen für alle betroffenen Frauen wesentlichen Paradigmenwechsel, sowohl in der Diagnostik als auch in der Behandlung der Endometriose, doch davon später mehr.

Übrigens kann die Endometriose auch schon bei sehr jungen Mädchen auftreten. In einer im Jahr 2022 veröffentlichten Metaanalyse aus 19 Studien mit insgesamt 1243 jungen Frauen mit Regelschmerzen und chronischen Unterbauchschmerzen fand sich bei 64% der Mädchen bei der Laparoskopie eine Endometriose! Diese kann in sehr seltenen Fällen sogar schon vor der ersten Regelblutung (Menarche) auftreten.

Was ist eine Endometriose?

Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium)-ähnliche Zellen kommen außerhalb der Gebärmutterhöhle vor, zum Beispiel am Bauchfell (Peritoneum), an den Eierstöcken, am Eileiter, an/in der Harnblase, am Darm, sie können aber auch in der Lunge oder an der Haut auftreten. Sie rufen eine Art Entzündungsreaktion hervor, die häufig äußerst schmerzhaft ist. Diese schmerzhafteste Erkrankung führt bei vielen Frauen zu einer Verminderung der Leistungsfähigkeit, bis hin zu einer Frühver-



Dr. Axel Valet

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Herborn



Annemarie Zschöck-Manus

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Herborn

rentung. Stimuliert werden diese Endometrio sezellen durch das wichtigste weibliche Hormon, das Östrogen. Damit stellt sich die Frage nach der Entstehung der Endometriose.

Wie entsteht eine Endometriose?

Das weiß man bis heute nicht genau. Es gibt mehrere Theorien, wie eine Endometriose entstehen kann. Die verbreitetste Hypothese ist, dass die Endometrio sezellen über den Eileiter in den Bauchraum verschleppt

werden und sich dort z.B. am Bauchraum ansiedeln (Implantationshypothese). Bei einer Bauchspiegelung sind diese Endometrio sezellen i.d.R. gut zu diagnostizieren (s. Abb. 1). Doch diese Theorie erklärt nicht alle Endometrio seerkrankungen, so kann eine Endometriose auch in der Lunge vorkommen, weswegen von einer Verschleppung über das Lymph- oder Blutgefäßsystem ausgegangen wird. Denkbar ist auch, dass

► **weiter lesen auf nächster Seite**



Abb. 1: Endometrioseherde am Bauchfell

Alchemilla Eschenburg
Gesundheit, die zu dir passt!
Frauen- & Naturheilpraxis
Vanessa Wagner
Heilpraktikerin
Lenzstr.32
35713 Eschenburg

Termine nach Vereinbarung!
www.alchemilla-eschenburg.de

- Frauenheilkunde
- Kinderwunsch
- Rückengesundheit
- Schilddrüsengesundheit
- chronische Erschöpfung
- Darmgesundheit

versprengtes Endometriumgewebe schon im Mutterleib an falschen Stellen angelegt wurde. Auch durch Operationen - wie einen Kaiserschnitt oder bei der Naht eines Dammschnittes - kann Endometriumgewebe verschleppt werden, zum Beispiel in das Muskelgewebe der Bauchdecke, des Dammes oder die Haut.

Es konnten einige Risikofaktoren für das Entstehen einer Endometriose gefunden werden, ohne dass diese aber bei allen Frauen auftreten. Bekannt ist, dass eine Endometriose häufiger auftritt, wenn auch Verwandte ersten Grades daran erkrankt sind, auch ein kurzer Menstruationszyklus von weniger als 27 Tagen oder einer verlängerten Regelblutung, wie auch späte oder wenige Schwangerschaften gelten als Risikofaktoren.

Wie fällt eine Endometriose aus?

Eine Endometrioseerkrankung kann viele unterschiedliche Beschwerden hervorrufen. Typisch sind die vor der Regelblutung auftretenden Schmerzen, es können aber auch allgemeine Unterbauchschmerzen - über den gesamten Monat verteilt - auftreten, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, aber auch vermehrte Übelkeit, Zyklus-

Blutungsstörungen, vermehrte Müdigkeit (Fatigue-Syndrom), Darmbeschwerden, vermehrte Kopfschmerzen, Schwindel, vermehrte Infektanfälligkeit und bisweilen auch eine leicht erhöhte Körpertemperatur. Viele diese Symptome sind recht unspezifisch, das ist auch ein Grund dafür, dass die Endometrioseerkrankung häufig so spät festgestellt wird. Erschwerend kommt noch hinzu, dass es unterschiedliche Formen der Endometriose gibt.

Ein ganz wesentlicher Effekt der Endometriose findet häufig zu wenig Beachtung, der der zwischenmenschlichen Beziehung. Endometriose ist häufig mit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verbunden. Manche sexuellen Stellungen rufen mehr Schmerzen hervor als andere.

Frauen, die an einer Endometriose leiden, können allgemein eine verminderte Lust auf Sexualität haben (Libidoverlust), klagen häufig über eine verminderte sexuelle Erregung und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Auch wird die Scheide häufig nicht mehr feucht, was zu weiteren Schmerzen führen kann. Ganz allgemein kann durch die Endometrioseerkrankung die Zufriedenheit mit Sexualität und die Orgasmusfähigkeit reduziert sein.

Ein einfühlsames und vertrauensvolles Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt kann hier wesentlich zum Verständnis der Beschwerden und deren Linderung beitragen. Deshalb sollten Ärztinnen und Ärzte dieses Thema bei ihren Endometriosepatientinnen immer ansprechen.

Welche Arten der Endometriose gibt es?

Unterschieden wird die Endometriose, je nachdem an welcher Lokalisation sie auftritt:

Peritoneale Endometriose

Im gesamten Bauchraum, meistens jedoch im kleinen Becken, z.B. an bestimmten Bandstrukturen, hinter den Eierstöcken oder an dem Bauchfell über der Harnblase können sich Endometriosezellen ansiedeln und rufen häufig starke Schmerzen hervor. Diese Art der Endometriose ist häufig nur per Operation (Bauchspiegelung) exakt zu diagnostizieren, wobei sie bei der Bauchspiegelungs-Operation gleichzeitig mit entfernt oder durch Hitzeanwendung zerstört werden können, beide Methoden sind gleich effektiv.

Das Herausschneiden der Endometrioseherde ermöglicht aber zusätzlich eine feingewebliche Diagnosesicherung in der Pathologie, so dass zumindest ein eindeutiger Herd entfernt werden sollte. Doch nicht immer ist eine Bauchspiegelung erforderlich. Nach heutigem Verständnis der Endometriose wird auch schon bei typischen Beschwerden medikamentös behandelt, davon mehr im zweiten Teil in der nächsten Ausgabe.

Ovarielle Endometriose (am Eierstock)

Das ist die vielleicht harmloseste Variante der Endometriose, sie macht häufig keine Beschwerden und wird nicht selten zufällig

anlässlich einer Ultraschalluntersuchung festgestellt. Das Endometrium - so nennt man die ovarielle Endometriose - weist im Ultraschall aufgrund der Einblutung ein ganz typisches Bild auf. Operiert wird ein Endometrium aber nur in ganz bestimmten Fällen. Das besprechen wir im zweiten Teil zur Endometriose in der nächsten Ausgabe.

Tief infiltrierende Endometriose

Das ist die unangenehmste Form der Endometriose, zum einen, weil sie häufig fürchterliche Schmerzen hervorruft und weitere Komplikationen wie eine Kompression des Harnleiters hervorrufen kann, zum anderen aber auch, da sie für eine Operation nur schwer zugänglich ist und eine solche Operation bisweilen auch nicht einfach durchgeführt werden kann. Diese tief infiltrierenden Endometrioseherde können neben der Scheide, aber auch im Gewebe zwischen der Scheide und dem Enddarm, am Harnleiter oder am Zwerchfell sitzen und stellen auch für den versierten Operateur eine Herausforderung dar, so dass auch hier zuerst eine medikamentöse Behandlung angestrebt wird.

Falls diese nicht zum Erfolg einer Beschwerdefreiheit führt, muss operiert werden, dann ist aber das Ziel, alle Endometrioseherde komplett zu entfernen. Dies kann bei einem Darmbefall sogar passager zu einem künstlichen Darmausgang führen. Sitzt die Endometriose nur oberflächlich am Darm, wird diese nur oberflächlich abgetragen. Nach oberflächlicher Abtragung kann es aber häufiger zu einem Wiederauftreten der Endometriose kommen (Rezidiv).

Adenomyosis uteri

Normalerweise kommen Endometriumzellen nur im Inneren



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



Abb. 2: Fragezeichen-Phänomen in der transvaginalen Sonographie bei Adenomyosis uteri

der Gebärmutter, der Gebärmutterhöhle vor. Krankhaft ist das Auftreten von endometriumähnlichen Zellen in der Muskelwand der Gebärmutter und kann erhebliche Schmerzen hervorrufen. Typischerweise haben die betroffenen Frauen starke Schmerzen vor und bei der Regelblutung. Die Adenomyosis kann im Ultraschall oder im MRT diagnostiziert werden, siehe unten bei „Diagnostik der Endometriose“. Die Behandlung ist medikamentös, falls die Familienplanung aber schon abgeschlossen und der Leidensdruck hoch ist, kann auch eine Gebärmutterentfernung angeraten sein.

Diagnose einer Endometriose

Eine Ursache dafür, dass eine Endometrioseerkrankung häufig erst spät festgestellt wird ist die schwierige Diagnosefindung. Ein Endometrium lässt sich leicht im Ultraschall sehen, eine peritoneale Endometriose entzieht sich aber meist der bildgebenden Diagnose mittels Ultraschalls oder MRT. Aktuell sieht man in der Endometrioseforschung den transvaginalen Ultraschall und das MRT als gleichwertig in der Diagnosefindung an.

Eine tief infiltrierende Endometriose kann bisweilen gefühlt werden, auch gibt die Patientin typische Beschwerden z.B.

beim Stuhlgang oder beim Geschlechtsverkehr an. Bildgebend kann man häufig die tief infiltrierende Endometriose feststellen.

Für die Adenomyosis uteri, die früher nur per MRT gesehen werden konnte, gibt es mittlerweile typische Ultraschallkriterien. So sieht man häufig eine vergrößerte, kugelige Gebärmutter, auch eine unterschiedliche Wanddicke der Gebärmuttervorder- und hinterwand kann ein Hinweiszeichen sein. Auch kann die Gebärmutter in ihrer Form verändert sein, so dass der obere Anteil der Gebärmutter nach hinten (darmwärts) zeigt, während der vordere Anteil nach vorne (blasenwärts) gebogen ist. Das nennt man Fragezeichen-Phänomen (s. Abb. 2).

Wesentliche Neuerung durch die neue Leitlinie ist, dass eine (medikamentöse) Behandlung auch eingeleitet werden kann, wenn bildgebend keine Endometriose „gesichert“ werden kann. Falls das klinische Bild eindeutig ist, wird heute medikamentös behandelt und erst bei ausbleibendem Erfolg dieser Behandlung oder bei gleichzeitigem Kinderwunsch wird eine weitergehende Diagnostik mit einer Bauchspiegelung indiziert. Dadurch wird gewährleistet, dass Frauen schneller eine adäquate

Behandlung bekommen und der Leidensweg deutlich verkürzt wird.

Die sicherste, aber für die Patientin einschneidendste Option zur Diagnose einer Endometriose ist die Laparoskopie in Vollnarkose. Dabei können im Bauchraum alle Endometrioseherde inspiert werden und sollten dann auch - bis auf das Endometrium - komplett entfernt werden. Das Endometrium nimmt bei der Operation eine Sonderstellung ein. Bei der Resektion einer Endometriosezyste wird immer auch gesundes Eierstockgewebe geschädigt, was insbesondere bei bestehendem Kinderwunsch ungünstig ist.

Daher werden beidseitige Endometriome möglichst nicht operiert und vor der Operation eines Endometrioms sollte die Gesamtleistung der Eierstöcke überprüft werden. Das geschieht mit einer Blutentnahme, bei der das sog. Anti-Müller-Hormon (AMH) bestimmt wird. Das AMH gibt in etwa die Reserve der Eierstöcke bezüglich der (noch) vorhandenen Eibläschen an. Ist der AMH-Wert schon recht niedrig sollte von einer operativen Entfernung einer Endometriosezyste abgesehen werden.

Falls eine Operation durchgeführt wird, ist es wichtig, dass der Befund exakt dokumentiert wird. Dazu wird eine Klassifikation nach der amerikanischen Gesellschaft für Kinderwunschbehandlung (rASRM-Score) und heutigentags bevorzugt, nach dem ENZIAN-Score genutzt. Dies ermöglicht auch jedem weiter behandelnden Frauenarzt oder Frauenärztin sich ein Bild vom Ausmaß der Endometrioseerkrankung zu machen und ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapieplanung.

Welche therapeutischen Optionen betroffenen Frauen zur Verfügung stehen, welche Therapieart wann sinnvoll ist, erklären wir in der nächsten Ausgabe.

Dabei ergeben sich ganz spannende und für die Endometriosebehandlung ganz neue Fragestellungen: Was kann die Patientin selbst tun? Welche Rolle spielen Vitamine in der Entstehung und Behandlung der Endometriose? Welche Rolle kommt dem Vitamin D zu? Welche Rolle spielen Aromastoffe bei der Behandlung der Endometriose? Helfen Sport, Physiotherapie oder Osteopathie gegen Endometriosebeschwerden? Das erklären wir in der nächsten Ausgabe. ■

FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG | VERÄNDERUNGSPROZESSE
SUPERVISION | COACHING | BERATUNG

Bianca Seißler

BEWUSSTSEIN

Bianca Seißler
Schloßstraße 3
35745 Herborn

0151 4466 8829
bewusst@biancaseissler.de
www.biancaseissler.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.

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

den, 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 sitzen. 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 Medizin-



Dr. med. Matthias Bayer

Team-Chefarzt der
Abteilung Kardiologie
Asklepios Klinik Lich

technik über alle Möglichkeiten zur Diagnostik und Behandlung der Lungenembolie“, so Dr. med. Bayer. ■

Tennis und Golfer Ellenbogen – Schmerzen am Ellenbogen gezielt lindern!

Ellenbogenschmerzen können den Alltag stark beeinträchtigen. Das Risiko für einen Tennis- oder Golfer-Ellenbogen steigt im Alter zwischen 30 und 60 Jahren. Besonders betroffen sind Menschen, die in Berufen mit häufigen Hand- und Armbewegungen arbeiten.

Der Ellenbogen ist ein stabiles, hochdifferenziertes Gelenk, dessen drei Komponenten perfekt zusammenspielen. Es ermöglicht eine Scharnierbewegung zwischen Oberarm und Elle sowie die drehenden Handbewegungen zwischen Elle, Speiche und Oberarm.

Die Ursache von Schmerzen am Epicondylus des Oberarms ist eine chronische Überlastung des Ellenbogens mit daraus resultierenden Mikrotraumata der Sehnenansätze durch repe-

titive Überlastung. Dies führt zu Schmerzen an den Sehnenansätzen der Unterarmstreck- oder -beugeschnen am Oberarmknochen. Beim „Tennisellenbogen“ (Epicondylitis humeri radialis) tritt der Schmerz vom äußeren Epicondylus auf, beim „Golfer-Ellenbogen“ (Epicondylitis humeri ulnaris) vom Inneren. Typische Symptome beim Tennis-Ellenbogen sind Schmerzen bei Alltagsbewegungen, wie z.B. das Öffnen einer Flasche. Patienten des „Golfer-Ellenbogens“ haben oft Schmerzen durch Druck auf die Handfläche oder die Finger. Der Tennisarm kommt öfter vor als der Golfer-Ellenbogen.

Kühlen oder wärmen? Beides kann die Therapie unterstützen. Im akuten Stadium und nach intensiven Belastungen wirkt Kälte lindernd – beispielsweise mit einer kühlenden Kompresse.

Dagegen empfinden viele Patienten die Wärmetherapie bei einem chronischen Tennisarm oder Golfer-Ellenbogen als wesentlich wohltuender. Um die gereizten Sehnenansätze zu entlasten, empfehlen viele Ärzten zunächst eine Ellenbogenbandage. Das kompressive Gestrick dieser Bandage unterstützt die betroffene Unterarmmuskulatur. Die Sehnenansätze werden durch die 3D-Pelotte und das Gurtband entlastet.

Darüber hinaus gibt es spezielle Orthesen, z.B. die Epibrace von medi. Sie besitzt eine eingearbeitete Pelotte mit der gezielt Druck auf die Sehnenansätze im Unterarm erzielt wird. Durch die Entlastung der Muskelsprünge können bewegungsbegleitende Schmerzen reduziert werden. Beide Versorgungsmöglichkeiten können das Ellenbogengelenk durch Kom-



Alexa Gerster

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

pression unterstützen und zur Entlastung im Alltag beitragen. Bei medizinischer Notwendigkeit kann das Hilfsmittel verordnet werden, bei Orthopädie Gerster wird es angepasst. ■

Zwischen Zyklus und Wechseljahren – warum viele Frauen ab 40 Beschwerden entwickeln

Viele Frauen erleben um das 40. Lebensjahr Veränderungen, die sie so aus früheren Jahren nicht kannten. Der Zyklus wird unregelmäßiger, die gewohnte Belastbarkeit nimmt ab, Schlaf wirkt weniger erholsam. Trotz ausreichend Ruhe fühlen sich viele dauerhaft erschöpft und emotional empfindlicher. Medizinische Untersuchungen liefern in dieser Phase nicht immer eindeutige Auffälligkeiten.

Dennoch bestehen die Beschwerden für viele Frauen weiter. Diese Phase wird häufig als Prämenopause bezeichnet und markiert den Übergang in die Wechseljahre. In dieser Zeit kann es vermehrt zu unregelmäßigen Zyklen kommen, da der Eisprung nicht mehr in jedem Zyklus zuverlässig stattfindet. Besonders typisch ist, dass hormonelle Abläufe weniger stabil werden. Vor allem das Zusammenspiel von Östrogen und Progesteron unterliegt stärkeren Schwankungen. Die entstehenden Beschwerden beruhen daher häufig nicht auf einem klassischen Hormonmangel, sondern auf einer zunehmenden hormonellen Unausgeglichenheit. Diese hormonellen Veränderungen können sich auf Schlaf, Energielevel und emotionale Belastbarkeit auswirken.

Hormonuntersuchungen liefern wertvolle Hinweise, bilden jedoch immer einen bestimmten Zeitpunkt ab. Da hormonelle Prozesse dynamisch verlaufen und sich im Zyklus verändern, ist die Einordnung der Ergebnisse im zeitlichen und symptomatischen Zusammenhang besonders wichtig. Für das Verständnis hormoneller Beschwerden ist es daher sinnvoll, nicht einzelne Werte isoliert zu betrachten, sondern Symptome und hormonelle Zusammenhänge im Gesamt-

bild einzuordnen. Neben den Sexualhormonen können auch andere hormonelle Regelkreise, etwa Stress- und Stoffwechselhormone, eine Rolle spielen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die hohe Lebensbelastung, unter der viele Frauen stehen. Berufliche Anforderungen, familiäre Verantwortung in unterschiedlichen Lebensphasen sowie organisatorische und emotionale Aufgaben greifen häufig ineinander. Viele Frauen erfüllen dabei mehrere Rollen gleichzeitig und tragen dauerhaft Verantwortung in verschiedenen Lebensbereichen.

Diese anhaltende Belastung wirkt sich auch auf hormonelle Regelkreise aus, insbesondere auf die Stressregulation. Wird der Körper über längere Zeit gefordert, kann das hormonelle Gleichgewicht aus dem Takt geraten. Müdigkeit, Erschöpfung und eine verminderte Belastbarkeit sind häufige Begleiterscheinungen. Diese Reaktionen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck einer langfristigen Anpassungsleistung des Körpers. In diesem Zusammenhang lohnt auch ein Blick auf die Schilddrüse.

In hormonellen Umbruchphasen reagiert auch die Schilddrüse besonders sensibel. Ihre Aufgabe besteht darin, den Stoffwechsel und das Energielevel zu regulieren. Veränderungen in anderen hormonellen Regelkreisen, etwa durch Stress oder Zyklusschwankungen, können ihre Funktion beeinflussen. Die entstehenden Symptome sind häufig unspezifisch und reichen von Müdigkeit über Gewichtszunahme bis hin zu Konzentrationsproblemen. Sie können bestehende Beschwerden verstärken und werden nicht immer eindeutig der Schilddrüse zugeordnet. Umso wichtiger ist

es, sie im hormonellen Gesamtzusammenhang zu betrachten.

Die beschriebenen Beschwerden sind real und Teil eines natürlichen Veränderungsprozesses. Die Prämenopause stellt keinen Mangel und kein persönliches Versagen dar, sondern eine physiologische Phase im Leben vieler Frauen. Werden die Einschränkungen jedoch belastend und wirken sich auf Alltag und Wohlbefinden aus, kann ein umfassender Blick auf die individuellen Zusammenhänge hilfreich sein. Entscheidend ist, die eigenen Signale wahrzunehmen und ihnen Bedeutung zu geben. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und körperlichen Signalen kann



Vanessa Wagner

Heilpraktikerin
Frauen- & Naturheilpraxis
Eschenburg

dazu beitragen, diese Lebensphase besser zu verstehen und achtsam zu begleiten. ■

**ALTEN- 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



Wir möchten Ihnen durch unsere Unterstützung ein Gefühl von Sicherheit, Erleichterung und Vertrauen geben.

“Gut beraten, besser leben!”

Das ist für uns nicht nur ein Slogan, sondern unser täglicher Anspruch. Für uns bedeutet das: persönliche Ansprechpartnerinnen, Verständnis, Entlastung und ein Stück mehr Leichtigkeit im Alltag.

*Gut beraten,
besser leben!*



Laura-Marie Weber

Geschäftsführerin, No1 Pflegeberatung Deutschland GmbH

Mutter von vier Kindern. Sie hat allgemeine Pflege, B.sc. sowie Barrierefreie Systeme Schwerpunkt Case Management M.sc. studiert und 23 Jahre Berufserfahrung in der Pflege. Laura unterstützt mit ihrem Team deutschlandweit Pflegebedürftige und deren Angehörige.

Was bedeutet Pflegebedürftigkeit?

Ein Mensch, der aus körperlichen, geistigen oder auch seelischen Gründen eingeschränkt ist bei der Körperpflege, Bewältigung von Aktivitäten im Alltag oder beispielsweise in der Mobilität hat einen Bedarf an Pflege, also Ansprüche auf Leistungen der Pflegeversicherung. Dies ist völlig unabhängig vom Alter und gilt ebenso für Kinder wie Erwachsene. Gleichzeitig brauchen pflegende Angehörige Auszeiten, um Kraft tanken zu können.

Diese Möglichkeiten sind mit einem Pflegegrad gegeben - lassen Sie sich dazu am besten beraten!

Es gibt gesetzliche und private Beratungsstellen, die Sie als Pflegebedürftige Person oder pflegenden Angehörigen beraten. Das Erstgespräch sollte dabei grundsätzlich kostenlos sein!

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

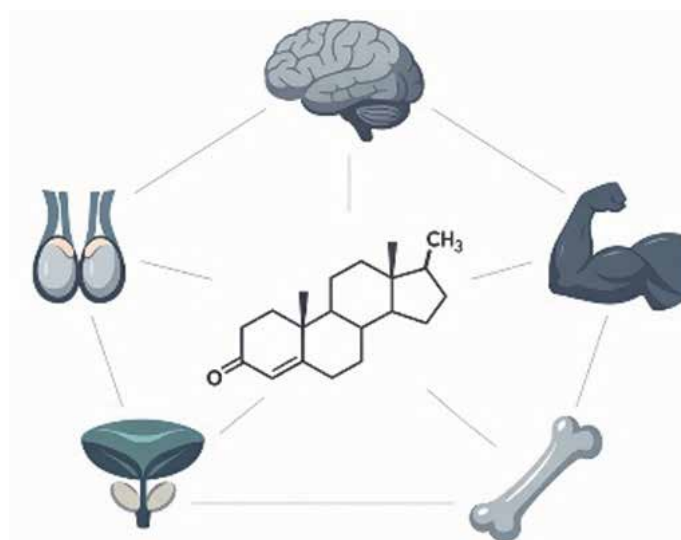
Testosteron beim Mann: Was sich im Laufe des Lebens verändert

Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Schon vor der Geburt beeinflusst es die Entwicklung männlicher Geschlechtsmerkmale. In der Pubertät steigen die Werte deutlich an. Dann fördert Testosteron das Wachstum des Genitals, die Entwicklung der Körperbehaarung, den Stimmbruch, den Muskelaufbau und die Reifung der Knochen.

Über die gesamte weitere Lebenszeit beeinflusst Testosteron sexuelles Interesse, Erektionsfähigkeit, Blutbildung, Stimmung, Antrieb und die Verteilung von Fett- und Muskelmasse. Testosteron ist also ein Botenstoff mit Wirkung auf viele Organe. Im jungen Erwachsenenalter hat der Testosteronspiegel meist seinen höchsten Bereich. Ab dem mittleren Lebensalter sinkt der Spiegel bei vielen Männern langsam, aber nicht sprunghaft wie die Hormonumstellung bei Frauen. Dieser Rückgang ist individuell sehr unterschiedlich.

Ein behandlungsbedürftiger Testosteronmangel liegt dann vor, wenn neben dem erniedrigtem Laborwert, der durch eine zweite morgendliche Messung bestätigt werden muss, wesentliche Beschwerden vorliegen. Typische Mangelerscheinungen sind verminderte Libido, Abnahme der allgemeinen Leistungsfähigkeit, der Muskelmasse und -kraft, zunehmender Körperfettgehalt, Stimmungstief oder Erektionsstörungen.

Im Falle eines Mangels sollte zunächst überprüft werden, ob auf eventuell zugrunde liegenden Ursachen Einfluss genommen werden kann: Testosteronspiegel und Befinden können sich durch Gewichtsabnahme, mehr Bewegung und besseren



Schlaf bessern. Bei gleichzeitig vorliegenden gesundheitlichen Einschränkungen, die einen Einfluss auf den Testosteronspiegel haben, müssen diese zunächst kontrolliert werden.

Wenn ein gesicherter symptomatischer Mangel vorliegt, kann eine Testosterontherapie sinnvoll sein. Mittel der Wahl sind Injektionen in den Muskel oder ein Gel zum Auftragen. Mögliche Nutzen sind eine Besserung von Libido und sexueller Funktion, mehr Energie und Antrieb sowie eine Zunahme von Muskelmasse und -kraft. Der Nutzen ist aber individuell verschieden, auch ersetzt die Hormontherapie keinen gesunden Lebensstil.

Essenziell ist die Untersuchung der Prostata vor einer Testosteron-Behandlung. Da die Prostata und deren altersabhängiges Wachstum abhängig von den männlichen Geschlechtshormonen ist, können vorbestehende Beschwerden unter dem Hormonersatz zunehmen oder sich eventuell vorhandene Krebszellen (Prostatakarzinom) weiter ausbreiten. Andererseits zeigen Untersuchungen, dass die Prostatagröße sich unter dem Testosteronersatz meist nicht wesentlich zunimmt.

Und überraschenderweise deuten neuere Untersuchungen sogar darauf hin, dass ein länger bestehender niedriger Testosteronwert die Entstehung von besonders aggressiven Tumorformen des Prostatakarzinoms begünstigen kann.

Neben der Kontrolle der Prostata müssen unter einer Testosterontherapie auch noch weitere Faktoren regelmäßig überprüft werden: Beurteilung von Verträglichkeit und Nutzen, Kontrolle des Testosteronwerts, kleines Blutbild und PSA-Wert als Früherkennungsmarker für bösartige Veränderungen der Prostata.



Dr. med. Christoph Haas
Facharzt für Urologie,
Andrologie, medikamentöse
Tumorthherapie
Herborn

Zusammengefasst: Testosteron verändert sich in der zweiten Lebenshälfte des Mannes langsam und individuell. Ein echter Mangel liegt bei bestehenden Beschwerden und einem entsprechenden Laborbefund vor. Eine Testosterontherapie kann ausgewählten Männern deutlich helfen, ist aber keine Verjüngungskur. Sie setzt eine saubere Diagnostik voraus, eine Regelmäßigkeit in der Anwendung und ein festes Kontrollschema. Es wird schließlich nicht nur ein Laborwert behandelt, sondern das gesamte Individuum betrachtet. ■

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

pflegehelden

Der Blutegel

Seit 2000 Jahren in der Medizin bewährt

Frau K. ist verzweifelt und zornig, ihr Ellbogen schmerzt seit zwei Wochen. Mit dem Beginn des schönen Wetters war sie aktiv im Garten, u.a. musste sie einen alten Baum mit der Axt zerlegen. Seitdem kann sie bei ihrer Arbeit an der Kasse kaum noch die Waren über den Scanner fahren. Eine Salbe kühlt etwas, bringt aber keine wirkliche Besserung. Die verordnete Schiene stört bei der Arbeit. Und es ärgert sie, dass der Arzt das einen „Tenisellbogen“ nennt.



Blutegel (Hirudo verbana) mit Kokon und Babyegeln

„Als hätte ich je Tennis gespielt, so ein Luxuskram!“. Damit sie arbeiten gehen kann, nimmt sie jeden Morgen eine Schmerztablette, jetzt hat sie schon Sodbrennen, immer noch Schmerzen und sucht eine andere Behandlungsmöglichkeit. Eine Nachbarin mit Daumengelenksarthrose erzählt ihr von der Blutegeltherapie und Frau K. macht einen Termin. **Auch wenn sie sich fragt, wie ein blutsaugender Wurm, der bei Gelenkschmerzen geholfen hat, ihre entzündeten Sehnen heilen soll.**

Der Blutegel, Verwandter unseres Regenwurms, ist ein Ringelwurm, überwiegend im Wasser lebend und seit über 2000 Jahren in der Medizin in Mitteleuropa, aber auch in Asien in der ayurvedischen Medizin in therapeutischer Anwendung. Manch einer hatte schon mal einen Egel am Bein nach dem Bad im See, aber man muss wissen, dass es über 600 Egelarten gibt und nur wenige therapeutisch wirksam sind.

Jahrhundertlang war die Blutegeltherapie anerkannt als Volksmedizin, aber auch als Medikament der „Elite“, berühmte historische Persönlichkeiten wie Washington und

Napoleon gehörten zu den Patienten. Lange wurde der Blutverlust als die entscheidende „reinigende“ Wirkung der Blutegel gesehen, schonender als der früher häufig eingesetzte Aderlass mit Lanzetten, die zu Vernarbungen oder Infektionen führen konnten. Vor allem war es möglich, die Egel genau im Bereich der Beschwerden anzusetzen. Dass die Egel dabei viel mehr bewirkten als den sichtbaren Blutverlust, wurde berichtet, aber der Wirkmechanismus war nicht bekannt.

Wirksubstanzen im Egelspeichel

Heute sind zahlreiche Wirkstoffe aus dem Egelspeichel bekannt, die der Egel während des etwa einstündigen Saugvorgangs über kleine Kanäle zwischen seinen Zähnen in die Wunde abgibt. Einige dieser Stoffe wurden zu Vorlagen von alltäglich in der Schulmedizin angewandten Medikamenten. Es sind u.a. gefäßerweiternde, schmerzreduzierende, entzündliche, durchblutungsfördernde, blutverdünnende Inhaltsstoffe. Die Gesamtkomposition aller Stoffe des Blutegelspeichels beinhaltet noch viele Unbekannte und ist in seiner Wirkung einmalig.

Der Blutegel ist rechtlich ein Medikament

Der Egel ist in Deutschland apothekenpflichtig und kommt als „Medikament mit Beipackzettel“, rechtlich gilt er in der modernen Medizin als sogenanntes Humanferti-garzneimittel. Die Tiere sollten aus zertifizierten Betrieben kommen, wo sie regelmäßigen Qualitätskontrollen unterliegen. Blutegel speichern das gesaugte Blut in Darmdivertikeln, so dass sie abhängig von Alter und Größe viele Monate ohne Nahrung auskommen. Deshalb durchlaufen sie vor einem therapeutischen Einsatz eine 8-monatige Quarantäne ohne Fütterung. Damit wird gewährleistet, dass keine Keimübertragung durch eine vorherige Mahlzeit möglich ist und der Egel hungrig als „bissfreudiger Therapeut“ bereitsteht.

In Deutschland wird als medizinischer Egel *Hirudo verbana* genutzt, gut erkennbar an seinem grünen Bauch mit den schwarzen Seitenstreifen (Bild 1).

Der Blutegel raspelt mit seinen sehr kleinen 240 Kalkzähnen eine oberflächliche Wunde von etwa 1-1,5mm Tiefe. Wer



Dr. med. Dorle Schmidt
Ärztin, Kinderkardiologin,
Biebertal

regelmäßig seinen Blutzucker aus einem Piek in den Finger bestimmt, der weiß, wie man manchmal mühsam melken muss für den Tropfen auf dem Teststreifen. Damit der Egel über eine Stunde eine Menge von ca. 5-10ml Blut saugen kann, muss er mit dem Speichel dafür sorgen, dass die Wunde sich nicht verschließt. Der Speichel enthält dazu verschiedene gerinnungshemmende Stoffe wie Hirudin, Calin und Saratin. Diese lösen Blutgerinnsel auf und verhindern das Gerinnen des Bluts, so dass auch nach Abfallen der Egel tropfenweise Blut aus den kleinen Bisswunden läuft, manchmal bis zu 30ml in bis zu 24 Stunden.

Damit die Substanzen ihre Wirkung in der Tiefe entfalten können, bewirken Speichelsubstanzen, dass der Raum zwischen den Zellen, die sogenannte Extrazellulär-matrix, durchlässiger wird durch Lyse-Wirkstoffe wie Kollagenasen und Hyaluronidasen. Diese erlauben das Vordringen ins Gewebe. Einige Substanzen fördern die Weitstellung von Gefäßen und machen diese „durchlässiger“. Dies führt zu vermehrter Durchblutung und auch zu einem verbesserten



2

Blutegel am Tennisellbogen

Fluss der Lymphe. Weiterhin sind entzündungshemmende und schmerzlindernde Stoffe im Speichel.

Im Fall von Frau K.s Tennisellbogen sind diejenigen Speichelanteile wichtig, die für die Lysewirkung sorgen und antientzündlich wirken. Die entzündlichen Verklebungen werden auch in der Tiefe gelöst. **Bis 10cm um die Bisswunde ist die Wirkung nachweisbar.** Und damit wird verständlich, warum ein nicht durchblutetes Gewebe wie eine Sehne dennoch von einer Blutegeltherapie profitieren kann. Frau K. kommt mit aktuellem Blutbild (zum Ausschluss einer Anämie) sowie ihrer Liste der Vorerkrankungen und der täglichen Medikamente. Sie nimmt einen Cholesterinsenker und einen Betablocker.

Nach einer ausführlichen Aufklärung über die möglichen Nachwirkungen der Blutegeltherapie (u.a. bis zu 24 Stunden Sickerblutung, Rötung und Schwellung im Bereich der Bisse, Juckreiz) und wie sie im Bedarfsfall damit umgehen kann, erfolgt 2 Tage später die Therapie. Der Zeitpunkt ist so gewählt, weil sie die Tage danach frei hat und den behandelten Arm schonen und hochlagern kann. Den Betablocker bringt sie mit in die Praxis, um ihn erst nach der Egelbehandlung einzunehmen, denn das Medikament kann die Blutegel müde machen.

Es werden 4 Egel um die schmerzende Stelle am Ellbogen neben die Sehnen gesetzt (Bild 2). Nach 50 Minuten fallen die Egel sattgetrunken von alleine ab. Die Wunden dürfen noch 10 Minuten offen nachbluten, dann wird ein saugstarker Verband ohne Druck gewickelt, der am nächsten Tag kräftig blutgetränkt ist.

Frau K. verbringt noch einen Tag mit kühlendem Quarkwickel auf der Couch, bereits am nächsten Tag fühlt sie sich erstmals nahezu schmerzfrei und nimmt den Juckreiz gerne in Kauf, der noch 5 Tage anhält. „Hätte ich nie gedacht, dass die Würmer helfen, aber der Arm ist wie neu! Und ich bin sehr froh, dass es jemand gemacht hat, der weiß, wie das geht, sonst hätte ich mich doch gegruselt.“ berichtet sie 4 Wochen später.

Einen ortsnahe Therapeuten findet man zum Beispiel über eine online Suche <https://therapeuten.blutegel.de>. Und für interessierte Therapeuten, die sich fortbilden möchten, gibt es Wochenendseminare z.B. unter www.blutegelseminare.de. Hier kann man von erfahrenen Egeltherapeuten die Grundlagen lernen und wird dem Patienten und dem lebendigen Arzneimittel Blutegel besser gerecht.

Anregungen und Austausch für fortgeschrittene Therapeuten gibt es in Aufbau-Seminaren zu verschiedenen Schwerpunktthemen. ■

DER BLUTEGEL ALS KO-THERAPEUT



Blutegel sind wirksame Verbündete bei der Behandlung von entzündlichen und traumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparats.

Oft reichen ein oder zwei Sitzungen bei einem ausgebildeten Blutegeltherapeuten aus, um Gelenkschmerzen im Zusammenhang mit Arthrose oder Arthritis zu lindern, Sehnenentzündungen zu behandeln oder ein Hämatom zu reduzieren.

Unsere Liste von Therapeuten finden Sie unter www.blutegel.de.

*Über 30 Jahre
Innovation im Einklang
mit der Natur*



Biebertaler Blutegelzucht

Biebertaler Blutegelzucht GmbH

Talweg 31 | D-35444 Biebertal

tel +49 6409 66140-0

fax +49 6409 66140-75

blutegel@blutegel.de

www.blutegel.de

Erschöpfung, Immunschwäche, Post-Covid-Syndrom – die TCM hilft

Fühlt man sich müde und energielos über einen längeren Zeitraum und ist man ständig krank, so handelt es sich um ein Problem des Immunsystems, eine fehlregulierte Immunantwort, die sich bereits lange vor den eigentlichen Symptomen aufgebaut hat.

Ursachen

Die erste Ursache kann ein nicht ausgeheilter Infekt sein, der immer wieder aufflammt und das Immunsystem auf Dauer schwächt, die Reizschwelle für weitere Infekte wird immer niedriger.

Die zweite Ursache kann eine ständige Überbelastung des Körpers sein, der ohne ausreichende Ruhephasen immer weiter unter Druck arbeitet. Durch den Dauerstress wird das körpereigene Hormon Cortison freigesetzt, der ständig hohe Cortisonspiegel im Blut unterdrückt die Reaktionen des Immunsystems, verhindert das Krankwerden und sorgt für ein mangelndes Körpergefühl. Wird eine längere Ruhephase eingelegt (z.B. Urlaub), so sinkt

der Cortisonspiegel, das Immunsystem wird plötzlich wieder gefordert und bricht unter der Überlastung zusammen.

Die dritte Ursache kann eine dauerhafte Missachtung von Krankheitsanzeichen sein, da der eigene Wille den Körper zum Weitermachen drängt. Das Immunsystem hat keine Zeit den Infekt zu bekämpfen, da der Körper durch den starken Willen beeinflusst wird. Eine nicht ausreichend behandelte Krankheit wandert im Körper umher und geht dann in die Tiefe.

Eine vierte Ursache kann das chronische Erschöpfungssyndrom sein (auch CFS – chronic fatigue-syndrome genannt), das durch eine Infektion mit COVID-19 entstanden ist. Post-Covid nennt man die Symptomatik, die nach der Infektion länger als 3 Monate besteht.

Eine fünfte Ursache können körperliche und seelische Traumata sein, die auf der psychischen Ebene wirken und das Immunsystem negativ beeinflussen.

Allen diesen Ursachen liegt eine gemeinsame Symptomatik zugrunde.

Symptome

Erschöpfung und Atemnot nach geringer Belastung (z.B. direkt nach dem Aufstehen, Treppensteigen) verbunden mit einem dauerhaft schnellen Herzschlag, bei Bewegung schlägt das Herz übertrieben schnell. Es kann gelegentlich auch ein trockener Reizhusten auftreten.

Schlafstörungen und innere Unruhe, ein „Kribbeln“ läuft durch den ganzen Körper.

Geistige Einschränkungen wie: „Nebel im Gehirn“ (brain fog) und Konzentrationsstörungen, oft auch Depressionen.

Durchblutungsstörungen, die Haut wirkt blass und die Adern treten wie marmoriert hervor.

Gewichtsverlust, hormonelle Störungen, vor allem in der Perimenopause und in der Menopause. Die Symptomatik der Menopause wie z.B. Hitzewallungen, trockener Hals, Herzrasen, Panikgefühl, Druck auf den Brüsten und Atemnot wird durch chronische Infekte verschlechtert.

Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und ein allgemeines Unwohlsein.

Generelle Störung des Immunsystems wie: Müdigkeit, Lymphknotenschwellung, Fieber, Halsschmerzen, Frösteln, Schwitzen.

Phasen der Erkrankung

1. Reizphase

Durch eine bereits bestehende Vorbelastung des Körpers begin-



Limin Li
Naturheilpraxis TCM GmbH
Linden

nen die Symptome an der Oberfläche. Eine Temperaturregelungsstörung des Körpers tritt auf, man fröstelt und schwitzt zugleich. Durch den Einfluss des Windes fängt man an zu Niesen und die Augen tränen. Dieser Zustand hält Tage an, oder kann in einigen Minuten durchlaufen werden.

2. Schwellphase

Die Schleimhäute im Körper schwellen an und die Durchblutung wird angeregt, da die körpereigene Abwehr aus dem Blut in die Schleimhäute gelangen muss. Als Folge der Schwellung tritt eine Schwere der Glieder auf, man fühlt sich schlapp, der Druck auf den Kopf erhöht sich und man leidet unter Appetitlosigkeit oder auch Übelkeit.

In dieser Phase kann die Oberfläche nicht geöffnet werden, um die Hitze auszuleiten, der Saunabesuch oder die Schwitzpackung im Bett helfen nicht mehr. Diese Phase dauert etwa 10 Tage. Hat der Körper bereits Vorerkrankungen, sogenannte „Engstellen“, so wandert die Entzündung weiter. Beispiel: eine Nasennebenhöhlenentzündung wandert in den Kiefer.

3. Ausscheidungsphase

Die Schleimhäute in Nase, Augen, Darm und Lunge sondern Flüssigkeit und Schleim ab, um den Infekt auszuspülen (Nase läuft, Augen tränen, Durchfall und Husten mit Schleimabsonderung).

4. Differenzierungsphase

Hier findet die Heilung statt, Zellen und Gewebe regenerieren sich. Jetzt ist es ganz wichtig, sich auszuruhen, denn sonst besteht die Gefahr eines Rückfalls oder der Verschleppung des Infektes. Wenn das Immunsystem zu früh aufhört, gegen den Infekt zu kämpfen, so kann es ihn am

Ende nicht besiegen und die Reizschwelle für eine Neuinfektion wird geringer, es entstehen immer wieder neue Infekte. Beispiel: ständige Blasenentzündung.

Behandlung durch die TCM

Das Ziel der Behandlung durch die TCM ist, das geschwächte Immunsystem zu stärken, indem man es unter Druck setzt, so dass Heilung erzwungen wird. In der Reizphase ist die Behandlung am einfachsten, da durch Akupunktur und Schröpfen Kreislauf und Stoffwechsel angeregt werden, die Durchblutung verbessert wird, Wärme erzeugt wird und durch Feuchtigkeits-

ableitende Kräuter die Ausleitung der Krankheitserreger an die Oberfläche erfolgt.

Die Schwellphase ist schwieriger zu behandeln, da der Infekt bereits von der Oberfläche weg in die Tiefe gewandert ist. Ziel der Behandlung durch die TCM hier ist, eine Eskalation zu vermeiden und den Körper in Ruhe zu bringen. Das Immunsystem wird durch kühlende Kräuter beruhigt und die Schmerzen durch entzündungshemmende Kräuter gelindert. Durch Akupunktur wird das Immunsystem angeregt und durch Schröpfen überschüssige Hitze von innen nach außen ausgeleitet. Der Körper

wird wieder in die Reizphase versetzt, die Infektion von innen an die Oberfläche zurückgebracht, damit sie abgeschlossen werden kann. Schwierigkeiten entstehen, wenn die Oberfläche fehlt, z.B. bei häufigem Gebrauch von Nasenspray, das die Oberfläche zerstört, oder durch eine Operation, durch die Teile der Oberfläche entfernt wurden. Kann der Körper die Infektion erfolgreich abschließen verschwindet auch die Erschöpfung. Die Immunantwort lernt durch die Therapie. Es versteht sich von selbst, dass der Patient dabei mitwirkt, indem er sich mehr Ruhephasen gönnt und auch auf Rückschläge in der Therapie vorbereitet sein muss. ■

Großer Andrang bei der Patienteninformationsveranstaltung der Parkinsonklinik Biskirchen

Mit rund 400 Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen war die diesjährige Patienteninformationsveranstaltung der Parkinsonklinik Biskirchen erneut ein voller Erfolg. Die Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, sich umfassend über aktuelle Entwicklungen in der Diagnostik, Therapie und Versorgung von Menschen mit Parkinson zu informieren und mit den Expertinnen und Experten der Klinik ins Gespräch zu kommen.

Zu den Höhepunkten des Tages zählten die Vorträge der Ärztlichen Direktorin **Dr. med. Isabell Balde** sowie der ehemaligen Ärztlichen Direktorin und heutigen Chefarztin der Klinikambulanz **Dr. med. Ilona Csoti**. Dr. Csoti zählt seit 2015 kontinuierlich zu den in der Focus-Ärzteliste empfohlenen Parkinson-Spezialisten Deutschlands und wird seit mehreren Jahren und auch 2026 in der Stern-Ärzteliste als ausgewiesene Expertin für Parkinson-Erkrankungen geführt.

Ihre Ausführungen zu aktuellen Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven in der Parkinson-Medizin stießen bei den Gästen auf großes Interesse.

Neben den Hauptvorträgen stand das gesamte Ärzte- und Therapeutenteam der Parkinsonklinik Biskirchen den Besucherinnen und Besuchern mit zahlreichen weiteren Fachvorträgen, individuellen Sprechstunden sowie Klinikführungen zur Verfügung. Die Gäste erhielten dabei einen umfassenden Einblick in die Arbeit der Klinik und konnten ihre persönlichen Fragen direkt mit den Fachkräften besprechen.

Auch das Rahmenprogramm trug zu einer angenehmen und einladenden Atmosphäre bei. Stimmungsvolle musikalische Beiträge begleiteten die Veranstaltung, während die klinikeigene Küche die Gäste mit abwechslungsreichen und schmackhaften Speisen versorgte. Besonders beliebt war zudem das Eisangebot, das bei den sommerlichen Temperaturen gerne angenommen wurde.



v.li.: Chefarztin der Klinikambulanz Dr. med. Ilona Csoti, Geschäftsführer Gergő Krichenbaum, Ärztliche Direktorin Dr. med. Isabell Balde

Zum Abschluss der Veranstaltung erhielten die Besucherinnen und Besucher für ihre Heimreise eine kleine Wegzehrung in Form von frischem Obst und Wasser – eine Geste, die bei vielen Gästen großen Anklang fand.

Die Parkinsonklinik Biskirchen zieht ein durchweg positives Fazit der Veranstaltung. Die hohe Teilnehmerzahl und das große Interesse an den angebotenen Informationen unterstreichen den Bedarf an persönlichem Austausch und fundierter Aufklärung

rund um das Thema Parkinson. Die Klinik bedankt sich bei allen Gästen für ihr Kommen und freut sich bereits auf die nächste Patienteninformationsveranstaltung.

„Die große Resonanz zeigt uns, wie wichtig der persönliche Austausch und verlässliche Informationen für Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen sind. Wir freuen uns sehr über das große Interesse und die vielen positiven Gespräche“, so die Chefarztin der Klinikambulanz Dr. med. Csoti. ■

Prothesen mit Implantatunterstützung

Immer mehr Menschen wünschen sich eine festsitzende Alternative zur Totalprothese im Ober- und Unterkiefer. Vor allem Unterkiefertotalprothesen haben häufig einen schlechten Halt, wackeln und müssen stets mit Haftcreme befestigt werden. Mit mehr oder weniger gutem Erfolg.

Im Oberkiefer hat man meist einen etwas besseren Sitz und Tragekomfort, aber auch hier kann es wackeln, schaukeln und sogar beim Essen und Sprechen passieren, dass eine Prothese herausfällt. Sehr unangenehm!



Eine Möglichkeit einer Totalprothese einen sicheren Halt zu geben ist die Befestigung über Implantate.

Ein Implantat ist eine, meist aus Titan bestehende, Schraube, die die Funktion einer Zahnwurzel erfüllt. Das Implantat wird unter lokaler Betäubung direkt in der Praxis in den Knochen eingeschraubt. Das Ganze geschieht unter Verwendung einer digital erstellten Bohrschablone, welche Position und Ausrichtung für das Implantat genau vorgibt. Dadurch vermeidet man die Schädigung von wichtigen Strukturen wie Nerven und kann genau planen, wie das Implantat vom Knochen umgeben sein wird.

Die Anzahl und die Position der Implantate sind abhängig vom Aufbau und der Ausdehnung des Knochens, individuell bei jedem Menschen. Dies wird über eine dreidimensionale Röntgenaufnahme ermittelt, welche in unserer Praxis in kurzer Zeit erstellt werden kann. Es erfolgt eine digitale Planung der Implantatposition und der späteren Prothese, stets eng in Zusammenarbeit mit unserem lokal ansässigen zahntechnischen Labor. Nach einer Einheilungszeit von ungefähr drei Monaten kann die neue Totalprothese mit den Befestigungselementen hergestellt werden. In der Zeit der Heilung kann die alte, unbefestigte Prothese getragen werden.



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

Befestigt werden die Prothesen meist herausnehmbar über sog. Locatoren. Diese Locatoren funktionieren ähnlich wie ein Druckknopf. Die Vorteile hierbei sind ein sehr guter und fester Tragekomfort und die leichte Handhabung – die Prothese kann nach wie vor einfach herausgenommen werden. Die Reinigung ist genauso wie bei einer „klassischen“ Totalprothese mit Reinigungsmittel und Spezialbürste durchzuführen. Die Verwendung von Haftcreme entfällt.

Durch die Stabilisierung Ihrer Totalprothetik mit Implantaten wird die Lebensqualität stark verbessert. Eine höhere Ästhetik durch eine schönere Gestaltung unabhängig davon, ob die Prothese am Gaumen hält oder durch die Zunge bewegt wird. Eine feste Kaukraft, mit einer stabilen Prothese, gibt Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität im Alltag. Auch das Sprechen kann ohne Behinderungen oder Einschränkungen, die zu Lispeln oder Zischen führen, erfolgen. ■

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

Sprechen Sie uns gerne an, wir planen gemeinsam mit Ihnen eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität.



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 Schlüssel- lochtechniken, 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

Gebäudeschadstoffe und warum dies wichtig ist

Gebäudeschadstoffe, Anforderungen der Gefahrstoffverordnung und Hinweise für Umbau im Bestand

„Meist sind die Themen aus einem Umbau im Bestand unbedingt in der Planungsphase zu beachten. Hierzu ist es erforderlich die entsprechenden Begebenheiten auch wirklich zu kennen, damit es nicht zu einem Schaden oder einer gesundheitlichen Beeinträchtigung kommen kann.“

Viele haben bereits von Asbestvorkommen gehört, aber es gibt noch eine ganze Menge weiterer Schadstoffe, die möglicherweise in den vergangenen Jahrzehnten über Materialien und eingebracht werden konnten. Hierzu zählen unter anderem auch viele **Holzschutzmittel PCB, PCP, DDT SCHWERMETALLE** und auch **Betriebsstoffe wie Heizöle oder FCKW und Kühlmittel für Klimaanlage und ältere Photovoltaikanlagen**. Viele weitere sind aber ebenso hinlänglich bekannt und verbaut worden.

So kann man in Bezug auf das Baualter bereits Gefährdungs-

potential ableiten, da Verbote für einzelne Verarbeitungs- und Vertriebstätigkeiten Besonderer Schadstoffe vorliegen. Weiter gibt es Anhaltspunkte, die aus den Bauunterlagen herausgesucht werden können. Hinzu kommt oftmals allerdings die unklare Situation von Umbauten der vergangenen Jahre oder Jahrzehnte, sodass es oft unerlässlich ist eine fachkundige Expertise vor Planung und Beginn der Maßnahme einzuholen. Eine Sanierung oder ein Umbau im Bestand können im eigentlichen Sinn nur erfolgen, wenn die Begleitumstände vollkommen klar sind. Alles andere wäre ein "Spiel mit dem Feuer", welches unter Umständen die Gesundheit der Bewohner, Besucher und Arbeiter kosten kann. **Dessen sollte man sich immer bewusst sein.**

Es stellt sich somit einmal die Frage des Vorgehens: Was sollte man als erstes tun und wie geht man bestenfalls vor? Ist das nicht teuer?

Zuerst sollte man also vorhandene Bauunterlagen zusammenstellen und auch über bereits zurückliegende Umbauten, sowie deren Jahresdaten Auskünfte zusammentragen. Gerade hier spielt auch die Nutzung eine wichtige Rolle, bzw. war mal ein Zahnarzt angesiedelt, gab es in der umgebauten Scheune vormals Viehhaltung oder einen „Düngerraum“. Wurde im Bau Abfall aus Hochöfen zur Verfüllung genutzt (Schlacke)? Gibt es Räumlichkeiten mit einem alten Öltank, oder bestand in der Vergangenheit ein metallverarbeitender Betrieb auf dem Grundstück...? Dies kann unter Umständen bereits reichen, um abzuschätzen wie hoch das Risiko sein kann für einen (Schadstoff)Fund.

Nun kann man einen Schadstoffsachverständigen (bestenfalls zertifiziert dafür) hinzuziehen. Hier sollte man auch auf die entsprechende Qualifikation des Sachverständigen achten. Das Thema Schadstoffe ist im



Martin Köhler

Qualifizierter Sachverständiger BDB
zertifizierter Sachverständiger f. Gebäudeschadstoffe AGÖF
Baubiologe IBN
Bauwerksdiagnostiker TÜV-Süd

stetigen Wandel. Immer mehr Stoffe werden heute neu bewertet und eingestuft. Die Messung und Diagnostik ist um einiges weiter, wie noch vor 20 Jahren und entwickelt sich stetig fort. Normen und Verordnungen sind regelmäßig oder immer wieder in der Überarbeitung. So sind auch die Änderungen in der Gefahr-



Ihre Alternative zum Pflegeheim

Keine halben Sachen beim Leben im Alter

Pflege à la carte

Für alle Pflegegrade
Bis 5!

Dafür stehen wir!

- ✓ Angebote für alle Pflegegrade
- ✓ Selbstbestimmtes Leben im Alter

- ✓ Pflege à la carte bei minimalem Eigenanteil
- ✓ Maximaler Komfort mit sicherer Versorgung

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



**Seniorenzentrum
Alte Lahnbrücke**

stoffverordnung im vergangenen Jahr in Kraft getreten. Ebenso die Verschärfung und Ergänzung im Zusammenhang mit Asbest. Viele weitere sind in Bearbeitung. So ist z.B. seit 01.2026 verboten Wasserleitungen mit Bleianteil zu betreiben. Wer also weiß, dass seine kompletten Leitungen ohne verbleibende Bleireste sind, kann diese weiter betreiben. Alle anderen (auch Privat und ohne Vermietung) können über entsprechende Proben dies nachvollziehbar überprüfen lassen.

Wer hier am falschen Ende spart, verliert unter Umständen lediglich Geld und Zeit durch Baustopp, behördliche Auflagen, höhere Aufschläge der Firmen, die verpflichtet sind, immer vom Schlimmsten (worst case scenario) auszugehen und entsprechende Schutzmaßnah-

men ins Angebot reinnehmen müssen. Aber ganz wichtig wäre m.E. die Gesundheit! Wer einen Speicher ausbaut, der mit Holzschutzmitteln, wie Lindan oder DDT verseucht ist, oder Schlacke aus Hochöfen enthält, also Schwermetalle, wie Quecksilber ist im Anschluss auch für die Gesundheit der Bewohner verantwortlich.

Alle Bauverantwortlichen kennen die Paragraphen im Baugesetz. Hier die sinnbildliche Wiedergabe: Der Bau/ das Vorhaben ist so herzustellen, dass die Gesundheit der Nutzer/ Bewohner nicht geschädigt wird.

Wenn der Schadstoffgutachter Problemstellen erkennt und dort die notwendigen Beprobungen durchführt, erhält man im Anschluss eine einigermaßen

gute Einschätzung und kann dies den Handwerkern mit zur Angebotserstellung reichen. Dann kann der Betrieb abschätzen, ob zum Rückbau besondere Mitarbeiter eingesetzt werden müssen (Atenschutzprüfung/ Untersuchung durch den Arbeitsschutz/ Qualifizierung...) oder ob hier Tätigkeiten aus dem gemeinsamen Arbeitsfeld vorliegen. Dies bestimmt erheblich den Preis.

Vorsicht ist auch geboten bei der Probennahme. Diese darf nur durch (nachweislich) ausgebildete Probenehmer oder Personengruppen mit besonderer Befähigung durchgeführt werden. Bestimmte Schadstoffe können bereits bei falscher Probennahme zu einer Kontamination/ Verbreitung innerhalb des gesamten Gebäudes führen und dann sehr teure Folgemaßnahmen nach sich zie-

hen. Eine Feinreinigung von ca. 90-120m² kostet da schonmal bis in den mittleren fünfstelligen Bereich hinein.

Insofern kann man mit dieser Vorgehensweise dazu beitragen die Kosten des Umbaus geringer zu halten und reale Angebote der Firmen zu erhalten. Die Erkundung und die Ergebnisse sind auch für weitere spätere Maßnahmen als Grundlage heranziehbar. Auch sind inzwischen einige finanzierende Institutionen in Bezug auf Zinsentwicklungen bei Vorliegen von Schadstoffgutachten bereits entsprechende eigene Risikoauflagen zu minimieren.

Als Fazit lässt sich hieraus durchaus ersehen, wie viele Vorteile eine Vorab-Erkundung bringen kann. ■

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 Einbauset:
Jetzt alle Vorteile entdecken!
www.reich-watersolutions.com

Barrierearmes Wohnen im Fokus: GEWOBAU und Spar- und Bauverein investieren in die Zukunft

Angesichts des demografischen Wandels und einer zunehmend älter werdenden Gesellschaft gewinnt barrierearmes Wohnen immer stärker an Bedeutung. Die GEWOBAU - Gesellschaft für Wohnen und Bauen mbH setzt gemeinsam mit der Spar- und Bauverein Wetzlar-Weilburg eG verstärkt auf umfangreiche Investitionen in die Modernisierung ihres Wohnungsbestandes. Ziel ist es, den Wohnraum langfristig an die Bedürfnisse älterer Menschen sowie von Personen mit eingeschränkter Mobilität anzupassen.

Die GEWOBAU wurde 1939 gegründet und bewirtschaftet über 2.550 eigene Wohn- und Gewerbeeinheiten sowie rund 200 Wohnungen in der Fremd- und WEG-Verwaltung. Gemeinsam mit den rund 1.280 Wohneinheiten der 1904 gegründeten Muttergesellschaft, dem Spar- und Bauverein Wetzlar-Weilburg, die durch die GEWOBAU in Geschäftsbesorgung verwaltet werden, ist die GEWOBAU der größte Wohnungsanbieter in der Region mit Liegenschaften in den Landkreisen Lahn-Dill, Limburg-Weilburg und Gießen.



Vorher: Braunfelser Straße 74, Wetzlar / Nachher: Braunfelser Straße 74, Wetzlar (energetische Sanierung, Aufstellung eines neuen Treppenhausturms sowie Einbau einer Liftanlage, Aufstockung des Gebäudes um ein weiteres Staffelgeschoss)

Liftnlagen als Schlüssel zur Teilhabe

Ein zentraler Bestandteil der Investitionsstrategie ist der nachträgliche Einbau von Liftnlagen in Bestandsgebäuden. Gerade in älteren Mehrfamilienhäusern ohne Aufzug stellen Treppen für viele Bewohner eine erhebliche Hürde dar. Dies gilt insbesondere dann, wenn auch die für eingeschränkte Mieterinnen und Mieter eigentlich geeigneten Erdgeschosswohnungen im sogenannten Hochparterre liegen und nur durch die Bewältigung der ersten fünf Stufen des Treppenhauses erreichbar sind. Durch den nachträglichen Einbau von Liftnlagen wird nicht

nur die Erreichbarkeit der Wohnungen verbessert, sondern auch die Möglichkeit geschaffen, länger selbstbestimmt im gewohnten Umfeld zu leben.

Dies haben die GEWOBAU und der Spar- und Bauverein bereits erfolgreich in den Wetzlarer Stadtteilen Westend und Dalheim umgesetzt. Insgesamt wurden seit 2018 rund 141 Wohnungen in den Quartieren Braunfelser Straße, Ludwigstraße, Hohe Straße, Drei Stämme und Lampertsgraben auf diese Weise barrierearm erreichbar. Darüber hinaus wurden durch Aufstockungen der Bestandsgebäude 38 barrierearme Penthouse-Wohnungen zusätzlich geschaffen.

Neue Wege für barrierearmen Zugang

Manchmal sind aber auch kreative Ansätze gefragt. In mehreren Wohnanlagen, deren Erdgeschosswohnungen über das Treppenhaus nur durch das Überwinden von Stufen erreichbar sind, setzen die GEWOBAU und der Spar- und Bauverein auf eine Alternative: den barrierearmen Zugang über die Terrasse. Hierzu werden die Außenbereiche gezielt so gestaltet, dass die Terrassen ebenerdig und ohne größere Hindernisse erreichbar sind.

Ein zentrales Element dieser Maßnahme ist die Umrüstung der Terrassentüren. Diese werden mit einem Schließzylinder ausgestattet und können somit als Wohnungseingangstüren genutzt werden. Für die Mieterinnen und Mieter entsteht dadurch ein komfortabler, nahezu stufenloser Zugang zur eigenen Wohnung – unabhängig vom eigentlichen Hauseingang.

Umbau im laufenden Mietverhältnis: Begehbare Duschen schaffen Sicherheit und Perspektive

Ein weiterer Schwerpunkt zum barrierearmen Umbau liegt für die GEWOBAU und den Spar- und Bauverein auch auf der Umgestaltung von Badezimmern und dies nicht nur im Rahmen größerer Modernisierungsmaßnahmen oder Neuvermietungen, sondern gezielt auch während laufender Mietverhältnisse.

Eine besonders gefragte Maßnahme ist der Austausch von Badewannen gegen begehbare Duschen mit geringer Einstiegshöhe. Diese Maßnahme ermöglicht es vielen Mieterinnen und Mietern, ihre Wohnung an veränderte Lebenssituationen anzupassen, ohne umziehen zu müssen. Gerade im Alltag älterer Menschen oder bei ein-

**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

geschränkter Mobilität kann eine klassische Badewanne schnell zur Herausforderung werden. Der hohe Einstieg birgt ein erhöhtes Sturzrisiko und erschwert die Nutzung erheblich. Begehbare Duschen hingegen bieten durch ihre niedrige Einstiegschwelle einen deutlich erleichterten Zugang und sorgen für mehr Sicherheit im Badezimmer.

GEWOBAU und Spar- und Bauverein setzen Priorität bei Modernisierungs- und Neubauprojekten

Die GEWOBAU und der Spar- und Bauverein richten ihre Modernisierungs- und Neubauprojekte konsequent auf barrierearmes Wohnen aus. So steht beispielsweise bei aufwendigen Wohnungsmoderni-

sierungen die Frage der Barrierearmut immer im Vordergrund. So hat im Rahmen einer Bad-Modernisierung der Einbau einer Dusche stets Vorrang vor einem Badewanneneinbau, sofern sich dies technisch umsetzen lässt. Ein herausragendes Beispiel ist auch die aufwendige Sanierung des Gebäudes in der Nauborner Straße 118. Im Rahmen der Modernisierung wurden alle 37 Wohnungen nicht nur technisch auf den neuesten Stand gebracht, sondern auch konsequent barrierearm gestaltet. Sämtliche Wohnungen sind über einen Aufzug erreichbar und verfügen über moderne Duschen mit geringer Einstiegschwelle.

Auch bei zukünftigen Projekten setzen die beiden Wohnungsunternehmen diesen Weg fort. So

steht bei der Quartiersentwicklung „Wingertsberg“ im Stadtteil Dalheim barrierearmes Wohnen von Beginn an im Mittelpunkt der Planung. Neben allgemein barrierearmen Wohnungen wird ein Teil der Wohneinheiten gezielt rollstuhlgerecht ausgeführt.

Diese Wohnungen bieten zusätzliche Bewegungsflächen, angepasste Grundrisse und eine entsprechend ausgestattete Infrastruktur, um den besonderen Bedürfnissen von Rollstuhlnutzern gerecht zu werden.

Reaktion auf gesellschaftliche Entwicklungen

Die beiden Wohnungsgesellschaften haben die gesellschaftliche Notwendigkeit erkannt, dass sich viele Menschen wün-

schen, möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Barrierearme Wohnungen schaffen hierfür die Voraussetzungen und entlasten zugleich Pflegeeinrichtungen.

Die GEWOBAU und der Spar- und Bauverein verstehen sich dabei nicht nur als Vermieter, sondern als langfristige Partner ihrer Mieterinnen und Mieter. „Wohnen heißt mehr als nur ein Dach über dem Kopf“, lautet ein Leitgedanke des Unternehmens – ein Anspruch, der sich in den aktuellen Modernisierungsmaßnahmen widerspiegelt. Damit setzen die beiden Wohnungsgesellschaften ein deutliches Signal: barrierearmes Wohnen ist kein Nischenthema mehr, sondern ein zentraler Bestandteil moderner Stadtentwicklung. ■

Abfallwirtschaft Lahn / Dill



ALTPAPIERTONNE

Papier, Pappe und Kartonagen (PPK) wie z. B. Zeitungen, Prospekte, Bücher und Kartons kommen in die blaue Altpapier-Tonne. Bitte keine beschichteten oder stark verschmutzten Papiere sowie Tapetenreste einwerfen!



RESTATFALLTÖNNE

Abfälle, die nicht als Wertstoff wiederverwertet werden können, wie Hygieneartikel, Windeln, Kehricht, Staubsaugerbeutel, Putzlappen, Asche sowie nicht recycelbare Kunststoffe kommen in die graue Restabfalltonne.



BIOABFALLTÖNNE

Organische Küchen- und Gartenabfälle wie z. B. Obst- und Gemüseabfälle, Eierschalen, Kaffee- filter, Gras- und Strauchschnitt kommen in die braune Biotonne. Bitte keine Plastiktüten oder kompostierbare Tüten in die Tonne werfen!



GELBE TÖNNE

Leichtverpackungen aus Kunststoff, Metall und Verbundstoffen wie z. B. Joghurtbecher, Folien, Konservendosen, Milch- und Saftkartons kommen in die Gelbe Tonne. Für die Gelbe Tonne ist das Duale System Deutschland zuständig.

E-SCHROTTANNAHME

Elektroaltgeräte nimmt das Abfallwirtschaftszentrum Aßlar, das GWAB-Recyclingzentrum in Wetzlar und PreZero in Dillenburg-Oberscheid kostenlos entgegen. Außerdem nimmt der Handel Elektroaltgeräte zurück.



SCHADSTOFFMOBIL

Schadstoffhaltige Abfälle wie z. B. Farben, Lacke, Batterien, Medikamente und Holzschutzmittel können kostenlos am Schadstoffmobil abgegeben werden. Alle Termine und Standorte auf www.awld.de.



WERTSTOFFHÖFE IM LAHN-DILL-KREIS

Beinahe jede Kommune im Lahn-Dill-Kreis verfügt über einen Wertstoffhof, an dem Grünschnitt, Altholz, Altmittel, Papier, Pappe und Kartonagen, Bauschutt, Alttextilien sowie Druckerpatronen, Tonerkartuschen und CDs/DVDs in Pkw-Kleinmengen kostenlos abgegeben werden können. Die Öffnungszeiten sind auf den Abfallkalendern und auf www.awld.de zu finden. Das Abfallwirtschaftszentrum Aßlar nimmt auch größere Abfallmengen laut Preisliste an.

Was lange währt, wird endlich gut

Intensivpflege Hartmann eröffnet

Es war eine kleine, aber feiner Eröffnungsfeier Ende April mitten in Büblingshausen, „Unter der Linde 3“.

Nach sieben Jahren Vorarbeit, Planung, Genehmigungsverfahren, Bauzeit wurden jetzt sechs Intensivpflege-Apartments für die außerklinische Intensivpflege ihrer Bestimmung übergeben. Galia Hartmann, Geschäftsführerin, Pflegedienstleitung und Spiritus Rector in einer Person, die mit viel Herzblut sich der Menschen annimmt, die eine Intensivpflege benötigen, zeigte sich glücklich, dankbar und froh, dass die Einrichtung ihrer Bestimmung übergeben werden konnte.

40 Mitarbeiter sorgen an 365 Tagen rund um die Uhr für eine möglichst optimale Versorgung ihrer schwerstkranken Patienten. Naturgemäß ist deshalb alles ausgerichtet, es ihnen so angenehm wie möglich zu machen. Das heißt, die Einrichtung ist auf dem allerneuesten Standard, technisch, strategisch, optisch, hell, freundlich, großzügig geplant, weitsichtig. Alles abgestimmt mit Behörden, Trägern, Krankenkassen.

Eine Besichtigung, so Hartmann, sei jederzeit möglich. Dies gelte im Übrigen auch für interessierte Pflegekräfte, an die man bei der Gesamtplanung selbstverständlich gedacht habe, weil sie viel



Zeit dort verbringen. Kurzum, ein in sich schlüssiges Konzept. Das sah auch Bärbel Keiner so, die im Auftrag des Magistrats der Stadt Wetzlar Grüße über-

brachte und ein Bild aus dem Herzen der Altstadt übergab, das mit Sicherheit einen würdigen Platz finden wird und so ein Stück Heimat symbolisiert. ■



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




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

Barrierearm wohnen leichtgemacht




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

Ihre Vorteile im Überblick:

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

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





Spar- und Bauverein
Wetzlar-Weilburg eG

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

DIGI-Zuschuss: Bis zu 10.000 Euro für Ihr Unternehmen

WIBank-Förderung unterstützt Unternehmen bei IT-Sicherheit und Digitalisierung

Was passiert, wenn im Unternehmen plötzlich nichts mehr geht? Keine E-Mails, kein Zugriff auf Kundendaten, keine Warenwirtschaft, keine Rechnungen, keine Produktion. Ein einziger Cyberangriff kann reichen, um einen Betrieb von einem Moment auf den anderen auszubremsen.

Was dramatisch klingt, ist für viele Unternehmen längst Realität. Cyberangriffe treffen heute nicht mehr nur große Konzerne. Immer häufiger geraten kleine und mittlere Betriebe ins Visier – vom Handwerksunternehmen über Arztpraxen und Kanzleien bis hin zu Handel, Dienstleistung und Produktion.

Gerade im Lahn-Dill-Kreis bilden mittelständische Unternehmen das Rückgrat der Wirtschaft. Viele Betriebe haben ihre IT über Jahre aufgebaut und erweitert: Server, Arbeitsplätze, Cloud-Dienste, mobile Zugänge, E-Mail-Systeme und Backups sind im Einsatz. Doch ob diese Strukturen im Ernstfall wirklich schützen, zeigt sich oft erst dann, wenn es zu spät ist.

Förderung für Unternehmen

Eine wichtige Unterstützung bietet der DIGI-Zuschuss des Landes Hessen. Über die WIBank können kleine und mittlere Unternehmen sowie Freie Berufe eine Förderung für Maßnahmen zur Verbesserung der IT-Sicherheit und Digitalisierung erhalten. Der Zuschuss kann bis zu 10.000 Euro betragen.

Damit wird das Förderprogramm besonders interessant

für Unternehmen, die ohnehin wissen: Die eigene IT muss sicherer, moderner und widerstandsfähiger werden. Denn IT-Sicherheit ist heute keine reine Technikfrage mehr, sie entscheidet darüber, ob ein Betrieb im Ernstfall nicht existenzbedroht ist.

IT-Sicherheit im Fokus

Entscheidend ist das Zusammenspiel mehrerer Bausteine. Dazu gehören etwa sichere Backup- und Wiederherstellungskonzepte, Schutz vor Ransomware, abgesicherte Server und Endgeräte, E-Mail-Sicherheit sowie der Schutz sensibler Unternehmensdaten.

Wichtig ist: Die Maßnahme muss einen echten Sicherheits- oder Digitalisierungsvorteil bringen. Genau dieser nachvollziehbare Fortschritt ist ein zentraler Punkt im Förderverfahren.

Gutes Konzept erhöht die Chancen

Für eine erfolgreiche Förderung kommt es allein darauf an, dass das Vorhaben schlüssig beschrieben und fachlich sauber vorbereitet wird. Die Förderstelle muss erkennen können, wo das Unternehmen heute steht, welche Risiken oder Lücken bestehen und welchen konkreten Nutzen die geplante Maßnahme bringt. Wer vor schnell bestellt oder beauftragt, kann Förderchancen verlieren. Deshalb sollte vor dem Start geprüft werden, ob das Unternehmen antragsberechtigt ist, ob die geplante Maßnahme zum Förderprogramm passt und wie das Vorhaben überzeugend dargestellt werden kann.

Chance für den Mittelstand

Neben IT-Sicherheit können auch weitere Digitalisierungsvorhaben gefördert werden, wenn sie einen echten digitalen Mehrwert schaffen. Für viele Unternehmen steht aktuell jedoch der Schutz der eigenen Systeme, Daten und Arbeitsfähigkeit im Vordergrund.

Der DIGI-Zuschuss Hessen bietet damit eine konkrete Chance: Investitionen in IT-Sicherheit und Digitalisierung werden finanziell erleichtert, während gleichzeitig die Widerstandsfähigkeit des Betriebs steigt. Denn am Ende geht es nicht nur um



Hendrik Hauß

Core Protect IT, Herborn

Technik. Es geht darum, dass ein Unternehmen handlungsfähig bleibt, wenn es darauf ankommt. ■

Core Protect unterstützt Unternehmen fachkundig bei der Prüfung förderfähiger IT-Sicherheitsmaßnahmen, bei der Entwicklung eines überzeugenden Konzepts und bei der Begleitung im DIGI-Zuschuss-Verfahren.



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!**

Agieren statt reagieren

Systemisches Coaching als präventiver Ansatz für psychische und psychosomatische Gesundheit

Psychische Gesundheit wird oft erst dann zum Thema, wenn Belastungen bereits deutlich spürbar sind. Wenn Erschöpfung zunimmt, innere Unruhe anhält, der Schlaf schlechter wird, die Gedanken kreisen oder der Körper erste Signale schickt, die sich nicht mehr gut übergehen lassen.

Doch genau darin liegt eine zentrale Herausforderung: Psychische und psychosomatische Belastungen entstehen meist nicht plötzlich. Sie entwickeln sich schleichend- im Zusammenspiel aus privaten Verpflichtungen, beruflichen Anforderungen, Verantwortung, Zeitdruck und einem Alltag, der von vielen Menschen zunehmend als herausfordernd erlebt wird.

Viele funktionieren über lange Zeit sehr gut. Sie organisieren, entscheiden, leisten, kümmern sich und tragen Verantwortung- beruflich wie privat. Nach Außen wirkt das oft selbstverständlich. Gleichzeitig entsteht dabei nicht selten das Gefühl, zusätzlich auf alles, was von außen kommt, ebenfalls reagieren zu müssen: Erwartungen, Termine, Veränderungen, Konflikte, hohe Ansprüche, ständige Erreichbarkeit.

Hunderte dieser Einladungen kommen jeden Tag bei uns an und treffen möglicherweise auf den eigenen Anspruch es allen recht machen zu wollen und schnell rücken die eigenen Bedürfnisse fast unbemerkt in den Hintergrund. Und auch das Gefühl dafür, was eigentlich gesund, entlasten oder stabilisieren würde, wird leiser.

Gerade deshalb ist es sinnvoll, psychische Gesundheit nicht erst unter dem Blickwinkel von Krise oder Erkrankung zu betrachten. Prävention beginnt früher. Sie beginnt dort, wo Menschen innehalten, sich selbst bewusster wahrnehmen, Belastungen einordnen und wieder mehr Einfluss auf den eigenen Umgang mit Herausforderungen gewinnen. Es geht darum, nicht erst dann zu reagieren, wenn nichts mehr geht, sondern frühzeitig zu agieren.

In einer Welt, die von vielen Menschen als fremdbestimmt, schnelllebig und anspruchsvoll erlebt wird, bekommt ein Gedanke besondere Bedeutung: Selbstwirksamkeit. Gemeint ist damit das Erleben, dem eigenen Alltag und schwierigen Situationen nicht nur ausgeliefert zu sein, sondern Einfluss nehmen zu können – auf Entscheidungen, auf Grenzen, auf Prioritäten und auf die Art, wie Belastung verarbeitet wird. Selbstwirksamkeit bedeutet nicht, alles kontrollieren zu können. Aber es bedeutet, den eigenen Handlungsspielraum wieder bewusster wahrzunehmen und zu nutzen. Genau darin liegt ein wichtiger Schlüssel für psychische Stabilität.

Gesundheitliche Vorsorge im psychischen Bereich bedeutet deshalb mehr als Erholung im klassischen Sinne. Sie umfasst Selbstwahrnehmung, Reflexion und die bewusste Auseinandersetzung mit Belastungen, Rollen, Erwartungen und den eigenen Bedürfnissen.

Auch für die psychosomatische Gesundheit ist dieser Gedanke bedeutsam. Körper und Psyche

stehen in enger Wechselwirkung. Anhaltende seelische Belastungen, chronischer Stress oder ungelöste innere Anspannungen können sich körperlich ausdrücken- nicht eingebildet, sondern real und spürbar, aber ohne organische Ursache.

Agieren statt reagieren heißt deshalb auch, Gesundheit umfassender und ganzheitlich zu verstehen. Nicht nur als das Ausbleiben von Krankheit, sondern als fortlaufender Prozess von Wahrnehmung, Einordnung und bewusster Selbststeuerung.

Systemisches Coaching kann hierzu einen wertvollen Beitrag leisten. Es ist kein Ersatz für Therapie und keine Maßnahme für akute Krankheitsbelastung. Vielmehr ist es ein professionelles, ressourcenorientiertes Reflexionsformat, das frühzeitig ansetzen kann – bevor Belastungen sich verfestigen oder gesundheitlich deutlicher auswirken. Es unterstützt Menschen dabei, ihre Situation klarer zu sehen, Zusammenhänge besser zu verstehen, persönliche Muster zu erkennen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Im systemischen Coaching geht es vor allem um eine Begleitung bei der eigenen Lösungssuche für sämtliche Themenkomplexe. Der systemische Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch stets nach Selbsterhaltung strebt und dabei unterschiedlichste Handlungsmuster einsetzt. Dabei sind einige förderlich und zielfördernd, andere können zwar selbsterhaltend, aber nicht unbedingt gesundheitsfördernd oder selbstfürsorglich sein.



Bianca Seißler

Diplompädagogin,
Systemische Beraterin,
Coach, Herborn

Unsere Handlungsmuster sind das komplexe Ergebnis aus unserer Erziehung, Biografie und den bisher gemachten Lebenserfahrungen. Viele davon sind automatisiert und unbewusst im Einsatz, ohne sie ab und an in den Prüfstand zu heben.

Alle Verhaltensmuster waren irgendwann in der Vergangenheit hilfreich, doch so wie sich das Leben stetig wandelt, verändern auch wir uns und manche Muster dürfen gerne ab und an einen Boxenstopp bekommen. Und dann ja noch die Frage – Wer fährt eigentlich das Auto? Systemisches Coaching schafft hier einen Raum, um sich der eigenen Steuerungsposition wieder bewusst zu werden und hilft dabei das eigene individuelle Tempo wiederzufinden.

Agieren statt reagieren und mit abgefahrenen Reifen auf der Strecke bleiben. Bei der körperlichen Gesundheit ist es für viele längst selbstverständlich aktiv etwas zu tun. Man geht ins Fitnessstudio achtet auf Bewegung, bucht eine Massage bei Verspannungen oder nimmt

sich Zeit für Regeneration. Für die seelische Gesundheit ist ein solcher präventiver Blick noch längst nicht in gleicher Weise verankert. Dabei könnte systemisches Coaching hier einen ähnlichen Platz haben: als bewusste Form der Prophylaxe, als regelmäßiger Raum für Selbstreflexion und Selbstklärung oder als Einzelformat in besonders herausfordernden Lebenssituationen.

Denn nicht jede Belastung ist gleich eine Krise, aber viele Krisen haben eine Vorgeschichte. Oft zeigen sich lange vorher erste Veränderungen, die meist psychosomatisch einzuordnen

sind. Anhaltende Müdigkeit, Rückenschmerzen, Gereiztheit, Anspannung, Grübeln, das Gefühl von Überforderung, Kopfschmerzen, Schwierigkeiten beim Abschalten, Rückzug und vieles mehr können Vorboten sein, wenn sie zum dauerhaften Wegbegleiter werden. Wer solche Signale früher ernst nimmt, schafft die Möglichkeit, nicht nur Symptome zu bekämpfen, sondern die dahinterliegenden Belastungsdynamiken besser zu verstehen und zu verändern.

Ein Beispiel kann z.B. der Umgang mit Stress sein. Wie reagiere ich auf Stress? Was löst Stress bei mir aus? Was

kann ich dafür tun, damit ich weniger gestresst bin? Im Alltag bemerken wir zwar häufig den Stress und können diesen auch benennen, aber dabei bleibt es dann häufig. Gerade subtiler, unterschwelliger Stress wird ausgehalten und ertragen, bis es dann zu spät ist und gar nichts mehr geht. Meist werden die Folgen von Dauerbelastungen erst in der Ruhe und Erholung sichtbar. Wer kennt es nicht? Endlich der langersehnte Urlaub und dann am zweiten Tag krank.

Vor lauter Stress nehmen wir uns keine Zeit für Veränderungen, reden uns ein, dass wir

dadurch müssen oder manövrieren uns unbewusst in eine Opferrolle von Umständen und Situationen, die wir in der Regel selbst gewählt haben. Wann und wo halten wir mit unserem betriebsblinden Blick inne, um die selbstgewählten oder selbsterzeugten Strukturen zu hinterfragen und in die Rolle des selbstbestimmten Gestalters unseres Lebens zurückzukehren.

Denn die gute Nachricht ist hier: Wir können äußere Strukturen nicht immer verändern, wir können auch andere Menschen nicht immer verändern. Aber wir können immer uns selbst verändern. ■

Malteser: Sanitätsdienst auf dem Katholikentag

Etwas müde, aber mit viel guter Laune im Gepäck ist Rettungssanitäterin Natalie Henning von den Malteser Lahn-Dill aus Würzburg zurückgekehrt. Sie hatte während des Deutschen Katholikentages Aufgaben im Sanitätsdienst übernommen.

„Eine so große Veranstaltung mit zehntausenden Teilnehmern während fünf Tagen zu versorgen, ist schon eine Herausforderung. Wir haben mit Malteser Kräften aus anderen Teilen Deutschlands zusammengearbeitet, um die Erstversorgung von Menschen mit kleinen oder größeren Gesundheitsproblemen sicherzustellen. Dazu sind viel Koordination, Logistik und Personal-Power notwendig. Ein Teil dieser großen Malteser Familie zu sein, ist ein tolles Gefühl“, sagt Henning. „Wir haben bei der Arbeit und in der Freizeit viel Spaß im Team. Und wir schenken den Leuten ganz praktische Hilfe oder den vielen, die uns nicht benötigen, das gute Gefühl, ihnen sofort zu hel-

fen, wenn es nötig wäre. Dafür sind die Menschen dankbar und sagen es auch. Das freut uns natürlich und ist ein Lohn für die Freizeit, die wir dann gerne investieren“, erzählt Henning, die zum ersten Mal auf einem Katholikentag dabei war.

Die Ehrenamtliche aus Wetzlar war mit einer Gruppe Hessischer Malteser aus Fulda, Frankfurt und Darmstadt in die Hauptstadt Unterfrankens gereist. In der dortigen staatlichen Feuerweherschule waren die meisten der insgesamt 400 Malteser untergebracht. Von hier brachen sie in ihre Einsätze im Zwei-Schicht-System auf. Den Katholikentag, der alle zwei Jahre in einem anderen Bistum stattfindet, hatten mehr als 30.000 Menschen über mehrere Tage besucht. 700 Veranstaltungen an 50 Veranstaltungsorten mussten sanitätsdienstlich von den Maltesern versorgt werden. Außerdem galt es, Menschen mit Behinderung sowie Übernachtungsgäste in großen Gemeinschaftsunterkünften zu betreuen.



Natalie Henning war als ehrenamtliche Rettungssanitäterin im Auftrag der Malteser Lahn-Dill bei dem diesjährigen Katholikentag in Würzburg im Einsatz.

„Als Sanitäter/in bei den Maltesern kann man viel erleben und in der Welt herumkommen. Unsere Ehrenamtlichen sind bei vielen Sanitätsdiensten in Deutschland dabei, aber auch in anderen Ländern können sie Erfahrungen sammeln. Z. B. bei

Weltjugendtagen in aller Welt. Für eine gute Ausbildung sorgen wir und diese ist auch neben Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf möglich. Interessierte können sich bei uns melden.“, so Boris Falkenberg, Kreis- und Stadtbeauftragter der Malteser. ■

Kontakt für ehrenamtlich Interessierte, die sich im Sanitätsdienst engagieren möchten und mehr über die Mithilfe erfahren wollen: Kreisgeschäftsstelle der Malteser in Wetzlar, Noah Rothgerber, Leiter Einsatzdienste, helfende-in-wetzlar@malteser.org

Amoktaten – gezielte Mehrfachtötungen

Ich bin Prof. für Strafrecht und Kriminologie und forsche seit über 20 Jahren zu Amoktaten, also geplanten Mehrfachtötungen. Die meist männlichen Täter sind in der Regel Einzeltäter mit einem sehr spezifischen Persönlichkeitsprofil.

Dies zeigt sich bei jungen Tätern bis etwa 23 Jahre wie folgt: Sonderbare Einzelgänger, narzisstisch persönlichkeitsgestört, paranoid persönlichkeitsgestört und voller Hass und Wut auf die Gesellschaft, oft die Schule, manchmal ausgeprägter Hass auf Mädchen und Frauen. Sie befassen sich lange und intensiv über das Internet mit Amoktaten und Attentaten und planen ihre Taten als mediale Inszenierung. Sie sind nicht impulsiv, aggressiv oder dissozial, sondern emotional kalt, mit wenig oder fehlender Empathie, stark kränkbar. Trotz der Persönlichkeitsstörung bleibt

die Schuldfähigkeit erhalten, d.h., diese Täter wissen, dass sie töten und wollen das auch. Etwa die Hälfte der jungen Amoktäter tötet sich nach der Tat selbst.

Die Täter sind keine Mobbingopfer, fühlen sich aber oft als Mobbingopfer, schlecht behandelt, gedemütigt, auch wenn das objektiv nicht zutrifft. Sie befassen sich jahrelang mit Ego-Shootern und einschlägigen Berichten über Amoktaten, Anschläge und Tötungsdelikte und rechtfertigen ihre Taten unter Hinweis auf andere Täter. Die Ego-Shooter sind nie die Ursache der Taten, aber sie spielen eine Rolle für die Förderung der Tötungsphantasien und die Tatvorbereitung. Der intensive Medienkonsum über Amoktaten und Anschläge führt zu einer Identifikation und im nächsten Schritt zu Vorbereitungen der Tat, die von ersten Gedanken an eine Tat bis zur Vor-

bereitung Jahre dauern können. Die erwachsenen Täter sind ähnlich, allerdings ist bei einem Drittel der Erwachsenen eine unbehandelte paranoide Schizophrenie vorhanden, die die Tat erklärt. Wahnkranke mit fremdgefährdenden Phantasien haben ein deutlich erhöhtes Risiko, ein schweres Gewaltdelikt bzw. Tötungsdelikt zu begehen.

Eine Besonderheit von Amoktätern und terroristischen Einzeltätern (die anders als typische extremistische Gruppentäter in der Persönlichkeit Amoktätern ähneln) liegt darin, dass sie oft über Monate ihre Tatabsichten mittelbar ankündigen, was aber nicht immer als Warnzeichen erkannt wird. Die Taten sind nach wie vor selten. Sie haben aber die Besonderheit der immensen Medienwirkung, was zu Nachahmungseffekten bei schon Tatgeneigten führt.



Prof. Dr. Britta Bannenberg
Justus-Liebig-Universität
Gießen, Fachbereich
Rechtswissenschaft,
Professur für Kriminologie

Seit 2015 gibt es eine Beratung zur Amokprävention (s. Homepage www.uni-giessen.de/de/fbz/fb01/professuren-forschung/professuren/bannenberg). ■

500 Euro gehen nach Braunfels

Rund 1.400 Rätselfreunde haben an unserer April-Ausgabe teilgenommen und zu über 99 % das richtige Lösungswort „Abendrot“ herausgefunden. Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns ganz herzlich bei den vielen Einsendern bedanken, die ihre Karten mit viel Liebe gestalten oder der Redaktion liebe Worte für die Beiträge zukommen lassen. Wir wissen dieses große Lob und die kreativen Einsendungen sehr zu schätzen!

Die 500 Euro in bar gingen dieses Mal an Frau Marion Wilhelmi aus Braunfels. Vor vielen Jahren hatte sie gemeinsam mit ihrem Ehemann schon einmal Glück und eine kleine Schiffsreise gewonnen. Der aktuelle Geldsegen fließt nun direkt in die Urlaubskasse, denn die nächste Reise soll mit dem Flug-



zeug starten. Da die Ticketpreise der Fluggesellschaften derzeit alles andere als günstig sind, kommt diese Finanzspritze als Ergänzung des Budgets wie gerufen.

Wir wünschen Frau Wilhelmi und ihrem Mann einen wunderschönen, erholsamen Urlaub! Und wer weiß – vielleicht steht die Glücksfee ja schon bei der nächsten Ziehung unserer Juli-Ausgabe an Ihrer Seite? ■

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



IMPRESSUM
Nr. 3 / Juli 2026

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

Herausgeber: Angela Irmer
Vi.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.

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommer, Sonne, Sonnenschein, das wünschen wir uns jetzt, zum Start in die Sommerferien. Sonnenschein sorgt für gute Laune, bei schönem Wetter machen alle Freizeitaktivitäten im Freien, vom Grillen bis zum Besuch im Schwimmbad, gleich viel mehr Spaß und wir sind auch aktiver und bewegen uns mehr, was letztlich der Gesundheit dient. Die Sonne hat aber nicht nur positive Seiten. Ein Zuviel des Guten kann Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung, ja sogar Hautkrebs auslösen. Intensive Sonneneinstrahlung gepaart mit Wärme führt oft zu einem Hitzschlag.

Binsenweisheiten, ja, aber man kann es nicht oft genug sagen, alle von der Sonne beschien-

nen Körperpartien rechtzeitig und großzügig mit Sonnenmilch eincremen, z. B. auch Nacken und Ohrmuscheln nicht vergessen! Auf den Kopf gehört eine geeignete Kopfbedeckung und es kann außerdem ratsam sein, im Schatten, z.B. unter einem UV-dichten Sonnenschirm, die heißesten Stunden des Tages zu verbringen. Dort könnten Sie auch das Kompassrätsel lösen. Auf jeden Fall genug (alkoholfreie, zuckerarme und nicht zu kalte) Durstlöscher trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen und Atmung zu ersetzen.

Angesichts der eventuell hohen Temperaturen, die geistige Leistungen nicht gerade begünstigen, hier für Sie ein paar kleine

Tipps für das Lösungswort. Gesucht wird eine sommerliche Kopfbedeckung, der Begriff kann aber auch eine dekorative Blühpflanze für Balkon oder Garten benennen. Funfact für biologisch Interessierte: Der wissenschaftliche Name der Pflanze spielt auf die (angebliche) Ähnlichkeit der Blüten mit Seeigeln an.

Na, waren die Tipps hilfreich? Die Redaktion wünscht Ihnen viel Spaß beim Rätseln und natürlich Glück bei der Auslosung. Zu gewinnen gibt es diesmal wieder 500 Euro.

Das Lösungswort senden Sie bitte zusammen mit **Name, Adresse** und **Telefonnummer** per Postkarte, Fax oder E-Mail an:

**Redaktion
GesundheitsKompass
Blankenfeld 47
35578 Wetzlar**

Fax: 06441-76612

**info@gesundheitskompass-
mittelhessen.de**

Einsendeschluss ist der **15. August 2026**, es gilt das Datum des Poststempels, bzw. das Datum des Eingangs Fax/E-Mail. Mitarbeiter des GesundheitsKompass und deren Angehörige dürfen leider nicht teilnehmen, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. (MBJ)

Gesamt- heit der Volks- sitten	Ruhe- pause, Einkehr	Gesichts- punkt	↙	früherer Reiter- soldat	↙	Vorsilbe: Ton.... Schall... (griech.)	sinn-, zweck- los	↙	Dunst über Groß- städten	Stadt in Pakistan	↙	Verhält- niswort	eine Farbe	Felsen- klippe im Meer	↙	Kirchen- lied	↙
↳	↘	↘			↻7		↘		reizvoll, ent- zückend	↳			↘				
unerreich- barer Aufschlag (Tennis)	↳		↻1	Astro- naut: ... Arm- strong	↘	Mün- dungs- arm der Weichsel	↳	↻2				Fischfett		Rich- tungs- anzeiger		ein Erdteil	
innere Erregung	↳								auf Bank- noten an- gegebener Betrag		mutig, furcht- los	↳					
↳						be- hindern, belästi- gen		↳	Telefo- nat bei Gefahr				↻8		Abkür- zung für unter anderem	↳	
Raum- tonver- fahren (Kzw.)	ein Stern- bild		erzäh- lende Vers- dichtung		Prophet	↳					Vorder- asiat, Perser		engl. Adels- titel: Graf	↳			
↳							↻9	↳	Wort der Ableh- nung				↻6	flaschen- förmige Spiel- figur		Buch- format	Agave- fasern
Rippen- stück, Karbo- nade		Küchen- gerät, Filter		span. Provinz und Stadt	Form des Sauer- stoffs	↳			↻3	Affodill- gewächs, Heil- pflanze			Fleisch- kloß	↳			
Geliebte Tristans	↳						Wind am Garda- see	↳	Tier- kreis- zeichen						befes- tigtes Hafen- ufer	↳	
Fluss zur Seine	↳				Winter- sportart	↳						landwirt- schaft- liches Anwesen	↳			chem. Zeichen für Helium	
↳			Hinder- nis beim Spring- reiten	↳	↻5			↳	Gesichts- färbung						norwegi- sche Pop- gruppe	↳	
franz. unbestimmter Artikel	Kassen- zettel; Gut- schein	↳		↻4	meist ungiftige Schlange	↳							Niveau, Rang, Stufe (engl.)	↳			

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	



Verschenken Sie
ein Stück Erholung

**Gutscheine
auch online
erhältlich!**

ZEIT ZU ENTSPANNEN.

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

SINNVOLL BEI ...

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

SALZGROTTE

Einzelkarte 13,- €
5er Karte 53,- €
10er Karte 100,- €

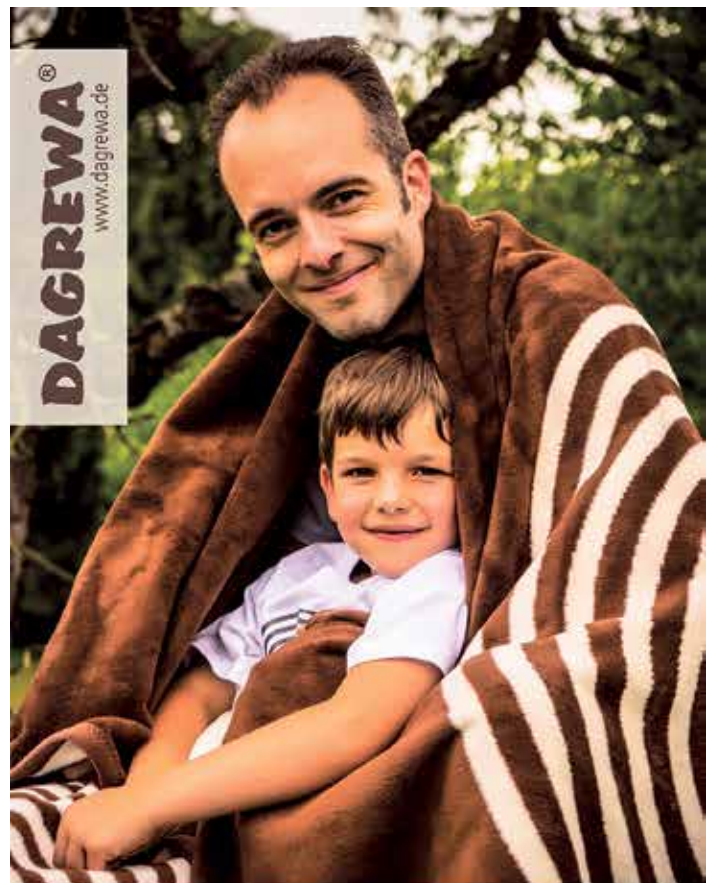
ÖFFNUNGSZEITEN

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

**Salzgrotte
Gießen**

Mein
**BETTEN
SCHMIDT**

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



DAGREWA®
www.dagrewa.de

DAGREWA® Wohlfühlprodukte

Fördern Ruhe und Ausgeglichenheit

Sinnvoll bei:

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

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

Waltraud W.

Kosmische Energie
für Ihren Körper



Mehr Infos & Bestellungen bei:

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