

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

101. AUSGABE

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

- ❖ Kopfschmerzen
- ❖ Brustchirurgie
- ❖ Vorsorgedokumente
- ❖ Aktiv mit Osteoporose
- ❖ Demenz bei Parkinson
- ❖ Karpaltunnelsyndrom
- ❖ Flexible Schultern
- ❖ Arzneiform Zäpfchen
- ❖ Erkältungskrankheiten
- ❖ Herzenswunschkrankenwagen

Liebe Leserinnen und Leser,

pünktlich zum neuen Jahr liegt Ihnen die Januar-Ausgabe des Gesundheitskompass Mittelhessen vor. Dies ist unser Jubiläumsjahr. 25 Jahre ist der Kompass jetzt jung. Im Januar 1998 erschien die erste Ausgabe mit 24 Seiten Umfang und einer Auflage von 50.000 Exemplaren. Heute

haben wir zwischen 48 und gelegentlich bis zu 64 Seiten Umfang und eine Auflage von 110.000. Eine großartige Entwicklung.

Dank an die Redaktion für großartige Fachartikel, Dank an Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Sie uns immer wieder mit Anregungen unterstützen, Ideengeber sind, Dank an die Inserenten, ohne die die Herausgabe des Kompass nicht möglich wäre.

Alle guten Wünsche für 2023

Für das vor uns liegende Jahr wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen vor allem Gesundheit, denn das ist das höchste Gut. Das wird jeder unterschreiben, besonders aber die, die derzeit sich Sorgen machen müssen, weil sie eine Erkrankung

haben. Spätestens dann wird einem bewusst, wie wertvoll das Gut Gesundheit ist. In jungen Jahren nimmt man das als Selbstverständlichkeit hin. In späteren Jahren ist man sich der Bedeutung deutlich mehr bewusst.

Wir wünschen Ihnen und allen Menschen dieser Welt Frieden in einer unglaublich unsicher gewordenen Welt mit sozialistischen und kommunistischen Diktaturen, mit islamischen Staaten, die Terroranschläge offensiv unterstützen, wir wünschen allen Menschen Freiheit, Rechtsstaatlichkeit, Demokratie und Menschenrechte, so wie es in der Charta der Vereinten Nationen niedergelegt sind.

Für das Jahr 2023 alles Gute, Erfolg auf allen Ebenen und Gottes Segen.



Hans-Jürgen Irmer

Ihr

Hans-Jürgen Irmer
Chefredakteur



Seniorenwohn- und Pflegezentrum Haus Solmsbachtal in Waldsolms-Brandobberndorf

Wir bieten Ihnen:

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

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne unter:

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

int-bsw
Internationales
Bildungs- und
Sozialwerk gGmbH



GESUNDHEIT

Seite

- ❖ **Wenn der Kopf schmerzt und was Ihnen ein Neurologe dazu erzählen kann** 4-5
- ❖ Die Leber wächst nach – Chirurgische Therapie bei bösartigen Lebertumoren 6-8
- ❖ Chirurgischer Ratgeber: Wenn der „Blinddarm links liegt“ 9-10
- ❖ Wenn der Darm nicht arbeiten will 11-12
- ❖ **Brustchirurgie** 13-14
- ❖ Tätowierungen und deren gesundheitliche Risiken 15
- ❖ **Aktiv mit Osteoporose** 21
- ❖ **Demenz bei Morbus Parkinson** 22-23
- ❖ **Karpaltunnelsyndrom: Wenn der Nerv im Tunnel unter Druck gerät** 25
- ❖ Wenn Muskeln aus dem Gleichgewicht geraten 26-27
- ❖ **Neujahrsvorsatz: Flexible Schultern** 30
- ❖ Unsere unsichtbare Lösung für ihr gesundes Lächeln 31
- ❖ **Erkältungskrankheiten** 36

FREIZEITGESTALTUNG

- ❖ Toxische Beziehung? 39
- ❖ Fithochdrei erhält Auszeichnung 45
- ❖ Das Rote Kreuz Wetzlar geht auf Reisen 46
- ❖ GesundheitsKompass Preisrätsel 47

INFORMATION

- ❖ Übertragungswege von Infektionserregern (Teil 2) 18-19
- ❖ **Vorsorgen für den Fall der Fälle – welche Dokumente wichtig sind** 20
- ❖ Mein Kind hat eine Lieblingsseite 24-25
- ❖ So kann richtiges Trinken der Verdauung helfen 28
- ❖ Uralte Mythen, Ammenmärchen und Fake News 32-33
- ❖ **Arzneiform Zäpfchen** 34-35
- ❖ Neue Inobhutnahme-Gruppe im Albert-Schweitzer-Kinderdorf Wetzlar 38
- ❖ Heinemann Optik & Akustik ist klimaneutral 40
- ❖ Stickel Medical Service Uganda eV. 41
- ❖ Großer Dank in Kamerun 42
- ❖ Urlaubsstimmung für ältere Menschen, statt Einsamkeit in Pandemiezeiten 43
- ❖ **„Den letzten Wunsch ermöglichen“** 44
- ❖ Gerstberger-Ausstellung in der Seniorenresidenz 44
- ❖ Leica-Camera ging nach Leun 46

Wenn der Kopf schmerzt und was Ihnen ein Neurologe dazu erzählen kann

Kopfschmerzen gehören zu den am häufigsten beklagten Gesundheitsbeschwerden. In einer großen Studie aus dem Jahr 2019 hatten 57,5 % der Frauen und 44,4 % der Männer in Deutschland mindestens 1 Mal Kopfschmerzen im Jahr. Bei knapp 15 % der Frauen und etwa 6 % der Männer waren die Kriterien für eine Migräne erfüllt. 10 % der Frauen und 7 % der Männer hatten Spannungskopfschmerzen.

Hierzu ist es wichtig, zu wissen, dass das Gehirn selbst keine Schmerzen empfinden kann, da hier keine Schmerzrezeptoren vorhanden sind. Schmerzempfindlich ist aber die Hirnhaut, die z. B. im Rahmen einer Meningitis große Schmerzen verursachen kann. In unserem Körper melden Schmerzrezeptoren (sogenannte Nozizeptoren) Schmerzen an das Gehirn. Diese Nozizeptoren werden stimuliert durch mechanische, thermische oder chemische Reize. Im Gehirn gibt es spezielle Strukturen, in denen

die Signale der Nozizeptoren verarbeitet werden. Die Schmerzempfindung ist immer subjektiv und entsteht erst im Gehirn.

Bei **Kopfschmerzerkrankungen** kann man sogenannte primäre Kopfschmerzen von sekundären Kopfschmerzen unterscheiden. Bei den primären Kopfschmerzen ist der Kopfschmerz selbst die Erkrankung, das heißt, es liegt keine Schädigung oder strukturelle Veränderung im Gehirn oder Kopf vor. Bei sekundären Kopfschmerzen ist der Kopfschmerz Ausdruck einer anderen Erkrankung. Das heißt, es gibt eine Ursache die gesucht und behandelt werden muss.

Die bekanntesten primären Kopfschmerzen sind Migränekopfschmerzen, Kopfschmerzen vom Spannungstyp oder sogenannte Cluster-Kopfschmerzen. Daneben gibt es noch einige seltenere Kopfschmerzerkrankungen. Die **Migräne** ist der häufigste primäre Kopfschmerztyp und wird auch weitervererbt. Bei der Migräne haben viele Patienten

sogenannte Aurasymptome, das heißt Flimmern vor den Augen, Sprachstörungen, Sehstörungen oder auch Lähmungserscheinungen oder Ähnliches. Im Anschluss an diese Aurasymptome kommen dann Kopfschmerzen, die meist von Begleitbeschwerden wie z. B. Übelkeit, Erbrechen oder Licht- und Geräuschempfindlichkeit einhergehen.

Man geht heute davon aus, dass die Migränekopfschmerzen durch eine Art von entzündlicher Reaktion verursacht werden und dass Substanzen im Gehirn ausgeschüttet werden, die wiederum Schmerzrezeptoren aktivieren. Diese Hypothese konnte insoweit bestätigt werden, als auch moderne Mittel zur Vorbeugung von Migräne sich dieses Prinzip zu Nutzen machen. Man hat spezielle Antikörper entwickelt, die hier als Prophylaxe, das heißt Vorbeugung von Migräneattacken wirksam sind. Eine Migräneattacke beginnt oftmals Stunden bis Tage vorher mit Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und



Prof. Dr. Klaus-Dieter Böhm
Arzt für Neurologie
Ärztlicher Direktor
BDH-Klinik Braunfels

Abgespanntheit. Danach folgt bei manchen Patienten die schon o. g. Aura. Die Dauer der Aura kann manchmal bis zu 1 Stunde betragen. In der Attacke ist der Kopfschmerz meist einseitig und wird als pulsierend beschrieben. Die Kopfschmerzen sind meist erheblich, werden durch körperliche Aktivität verstärkt und es treten die schon oben beschriebenen Begleitsymptome auf. Die Migräneattacke dauert



45 Jahre KAPS
RIESIGES JUBILÄUM

KETTLER HORIZON FITNESS SCHWINN
MONTAGE-SERVICE | LIEFER-SERVICE

STARTEN SIE FIT INS NEUE JAHR



Crosstrainer
UVP 999,- €
899,- €



Heimtrainer
UVP 499,- €
449,- €



Laufband
UVP 1599,- €
1399,- €

WIR LIEBEN SPORT UND MODE

Sport- und Modehaus KAPS KG
Altenberger Str. 3 | 35606 Solms-Oberbiel
Tel. 06441 50190 | www.sporthaus-kaps.de | Geöffnet von Mo. bis Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 10 - 18 Uhr



Folge uns






meistens einige Stunden, kann bei manchen Patienten jedoch auch bis zu 3 Tage andauern. Auslöser eine Migräneattacke können Stress sein, hormonelle Schwankungen, üppige Mahlzeiten, Wetterwechsel, unregelmäßiger oder zu wenig Schlaf, bestimmte Duftstoffe, grelles Licht, Alkohol, Hitze, Nahrungsmittel, Sport, Sex und auch Zigarettenrauch.

Spannungskopfschmerzen sind nach der Migräne die häufigste primäre Kopfschmerzform. Sie kommen episodisch, das heißt an einem bis mehreren Tagen pro Monat oder auch chronisch, das heißt an fast allen Tagen des Monats auf. Risikofaktoren für Spannungskopfschmerzen sind psychischer und sozialer Stress, muskuläre Verspannungen, Kaustörungen, Schlafstörungen oder Infekte. Man geht davon aus,

dass das Zusammenspiel zwischen Schmerzrezeptoren und der Empfindung bzw. Kontrolle durch das zentrale Nervensystem gestört ist.

Ursachen für sekundäre Kopfschmerzen sind z. B. Hirnhautentzündungen, Kopfschmerzen bei allgemeinen Infektionen, Kopfschmerzen bei Nasennebenhöhlenentzündungen, Gefäßentzündungen, Kopfschmerzen bei Thrombose von Hirnvenen, Kopfschmerzen nach Unfällen mit Schädel-Hirn-Trauma, Kopfschmerzen bei Hirntumoren, bei Schlaganfall oder Hirnblutungen. Manche Kopfschmerzen entstehen auch durch die dauerhafte Einnahme von Kopfschmerzmedikamenten. Sehr wichtig ist natürlich, wann man sich ärztlich beraten oder behandeln lassen sollte und wann auch Untersuchungen, wie z. B. CT oder MRT

gemacht werden sollten. Grundsätzlich ist zu sagen, dass man bei plötzlichem Auftreten extrem starker Kopfschmerzen auf jeden Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen sollte, aber auch bei einem sehr untypischen Verlauf, wenn Kopfschmerzen nicht auf Medikamente ansprechen, wenn bekannte Kopfschmerzen sich plötzlich ändern oder stark an Intensität zunehmen oder gar nicht mehr nachlassen. Wenn während der Kopfschmerzen Ausfallerscheinungen auftreten, wenn Fieber, Nackensteife oder eine Bewusstseinsstörung hinzutreten oder wenn gar epi-

leptische Anfälle im Rahmen von Kopfschmerzen auftreten, sollte natürlich unmittelbar Hilfe geholt werden.

Bei den meisten primären Kopfschmerzarten sind auch allgemeine Maßnahmen wie z. B. Ausdauersport, Physiotherapie, Entspannungsverfahren, Biofeedbackverfahren, ausführliche Informationen über die Krankheit und ggf. auch Psychotherapie wirksam. Medikamente können zur akuten Schmerztherapie, aber auch zur Vorbeugung von Kopfschmerzen eingesetzt werden. ■

Insgesamt ist zu sagen, dass Kopfschmerzen viele Ursachen haben können und meistens harmlos sind. Ungewöhnliche Beschwerden erfordern jedoch manchmal sofortige Diagnostik und Behandlung. Eine gründliche Untersuchung ist wichtig und man sollte sich die richtigen Experten suchen.



WIR SUCHEN
PFLEGE-POWER!
MIT 

- EXAMINIERTER PFLEGEFACHKRAFT
- PFLEGEHILFSKRAFT
- BETREUUNGSKRAFT
- HAUSWIRTSCHAFTSKRAFT

KOMM IN UNSER TEAM!

Bewerbung bitte schriftlich oder per Email senden an:

apl  Ambulantes Pflegezentrum Lahn
Wetzlarer Str. 55 · 35638 Leun
info@apl-leun.de · apl-leun.de



Stoppelberg vs. Spilburg

Gestatten, Fröhlich.
Näher am Patienten.

TAUNUS APOTHEKE
AM STOPPELBERG

Volpertshäuser Straße 12
35578 Wetzlar
Telefon 08441 71115

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

Info@taunus-apotheke-wetzlar.de
taunus-apotheke-wetzlar.de

ERNST LEITZ APOTHEKE 

Sportparkstraße 2
35578 Wetzlar
Telefon 08441 6697101

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

Info@ernst-leitz-apotheke.de
ernst-leitz-apotheke.de

Die Leber wächst nach – Chirurgische Therapie bei bösartigen Lebertumoren

Durch die erstaunliche Entwicklung der Ultraschall- und schnittbildgebenden Diagnostik mittels Computertomographie (CT) und Magnetresonanztomographie (MRT) in den letzten Jahrzehnten werden Raumforderungen in der Leber und damit auch bösartige Lebertumore zunehmend häufig entdeckt.

Aber auch die strukturierten Nachsorgeprogramme beispielsweise nach einer Darmkrebsoperation führen zu einer häufig recht frühen Entdeckung solcher Befunde. Sehr häufig handelt es sich um Metastasen (Tochtergeschwülste) von Tumoren anderer Organe. Aber auch das aus den Leberzellen entstehende Hepatozelluläre Karzinom (HCC) und das aus dem Gallenwegssystem stammende Cholangiokarzinom (CCC) werden regelmäßig als Zufallsbefunde bei derartigen Untersuchungen diagnostiziert.

Lebermetastasen

Werden bei einem Patienten Lebermetastasen diagnostiziert, geht man in der nichtärztlichen Betrachtung oft von einer sehr schlechten Prognose aus, bei der eine weitere chirurgische Therapie keinen Sinn mehr macht.

Dies trifft aber bei den heute zur Verfügung stehenden modernen Therapieansätzen und differenzierten leberchirurgischen Verfahren häufig so nicht mehr zu. Bei einer in Zahl und Verteilung im Körper beschränkten Metastasierung (Oligometastasierung) stehen heute zahlreiche Behandlungsmethoden zur Verfügung, die eine effektive Metastasentherapie erlauben.

Die Heilungschancen haben sich dadurch in vielen Fällen enorm verbessert. Dabei werden die Operationen an der Leber präzise geplant und an Kliniken mit einer entsprechenden Expertise

in einer selektiven und gewebeschonenden Technik durchgeführt. Der Blutverlust und die Komplikationsrate bei derartigen Eingriffen an der Leber haben sich dabei sehr positiv entwickelt. Dabei werden häufig auch Kombinationstherapien eingesetzt, die neben der operativen Entfernung der Lebermetastasen auch die Chemotherapie und interventionelle Verfahren wie die Radiofrequenzablation nutzen.

Etwa die Hälfte der Patienten mit Dickdarm- und Enddarmkrebs (kolorektales Karzinom) entwickeln im Laufe ihrer Erkrankung Metastasen in der Leber. Im Falle einer technisch möglichen chirurgischen Resektion der Metastasen soll diese nach aktuellen Therapieleitlinien immer dann durchgeführt werden, wenn keine anderweitigen Tochtergeschwülste vorliegen.



Abb. 1: Robotisch-assistierte Leberresektion Segment 6 bei einer isolierten Metastase bei Enddarmkrebs

Sie stellt das einzige kurative, in heilender Absicht vorgenommene Therapieverfahren in diesem Krankheitsstadium dar.

In Teilen werden die Patienten vor der Operation für ca. 3 Monate mit den heutzutage verwendeten hocheffektiven Chemotherapeutika vorbehandelt, worunter es zu einem deutlichen Rückgang der Größe der Metastasen kommen kann, und initial nicht operable Befunde doch noch einer chirurgischen Therapie zugeführt werden können.



Priv.-Doz. Dr. med. Frank Ulrich

Chefarzt Klinik für Allgemeine, Viszerale und Onkologische Chirurgie
Klinikum Wetzlar-Braunfels

Hepatozelluläres Karzinom

Der Leberzellkrebs (Hepatozelluläres Karzinom, HCC) ist der fünfthäufigste Tumor weltweit, wobei Männer ca. 3-fach häufiger erkranken. Das Risiko steigt dabei erheblich bei jeder Form der Leberzirrhose, wobei die chronische Hepatitis C- und Hepatitis B-Infektion das größte Risiko darstellt. Aber auch die durch Alkohol verursachte Zirrhose oder die Nicht-alkoholische Fettleberhepatitis entwickeln relevant gehäuft derartige Karzinome.

Darüberhinaus weisen auch Patienten mit einer Hämochromatose (Eisenspeichererkrankung) ein klar erhöhtes Risiko auf. Bei anstehenden Operationen muss man in den meisten Fällen mit einem hepatozellulären Karzinom aufgrund der Vorschädigung durch die Zirrhose beachten, daß die Regenerationsfähigkeit des Lebergewebes erheblich eingeschränkt und die operativen Möglichkeiten dadurch limitiert sind. Wenn eine Resektion nicht mehr möglich ist, kann in einigen sehr gut selektierten Fällen mit umschriebenem Tumorbefall dann noch eine Lebertransplan-



Der Werksärztliche Dienst Wetzlar e.V.

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

Dies umfasst notwendige

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

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

tation erwogen werden, die nicht nur den Tumor sondern gleichzeitig auch die Zirrhose therapiert und als weiterbestehenden Risikofaktor komplett entfernt.

Cholangiokarzinom

Der Gallengangskrebs (Cholangiokarzinom, CCC) kann im Bereich von Zellen der Gallenwege innerhalb und ausserhalb der Leber entstehen und ist mit weniger als 1,7 % aller bösartigen Tumoren eine seltenere bösartige Erkrankung der Leber. Begünstigend wirken vor allem chronische Entzündungen und Infektionen wie die Hepatitis B und C sowie die primär sklerosierende Cholangitis, aber auch die Aufnahme einer Reihe von Karzinogenen. Die chirurgische Therapie bietet bislang die einzige Chance auf Heilung. Die

aktuellen Entwicklungen in der Therapie dieser Erkrankung sehen mittlerweile sehr viel häufiger eine Kombinationstherapie mittels chirurgischer Resektion und Chemotherapie vor, was die Ergebnisse sehr wahrscheinlich verbessert, aber zum anderen einen besseren Ausgangs- und Allgemeinzustand des Patienten zur Voraussetzung hat.

Chirurgische Therapieverfahren bei bösartigen Lebertumoren

Am Klinikum Wetzlar werden bis auf die Lebertransplantation alle verfügbaren leberchirurgischen Verfahren aller Schwierigkeitsgrade angeboten. Das Ausmaß der Operation wird dabei individuell an jeden Einzelfall und den jeweiligen Tumorbefall angepasst. Auch die Entscheidung,

ob die Schlüssellochtechnik (minimal-invasive Chirurgie), eine robotisch-assistierte Schlüssellochoperation (siehe Abb. 1) oder eine offene Schnittoperation zum Einsatz kommen, wird im Einzelfall festgelegt und mit dem Patienten besprochen.

Bei den sogenannten atypischen, nicht-anatomischen Leberresektionen orientiert sich der Chirurg mit einem entsprechenden Sicherheitsabstand direkt an den Tumorgrenzen und nicht an der Segmentanatomie der Leber. Bei oberflächlich gelegenen Befunden kann so ein nur geringer Verlust von Leberfunktionsgewebe generiert werden, was insbesondere bei der Leberzirrhose wichtig für die postoperative Leberfunktion ist. Die Segmentresektionen berücksichtigen die Grenzen

der insgesamt 8 Lebersegmente und entfernen die befallenen Segmente selektiv.

Bei der Hemihepatektomie wird je nach Anzahl und Lokalisation der Tumorherde die Hälfte der Lebersegmente rechts oder links entfernt. Da es sich dabei um sogenannte große Leberresektionen („major liver resections“) handelt, sollte ihr Chirurg eine entsprechende Erfahrung für derartige Eingriffe aufweisen. Dies trifft noch mehr für die sogenannte Trisektorektomie zu, bei der 6 von 8 Lebersegmenten entfernt werden. Hier werden zum Teil bis zu 75 % des Leberfunktionsgewebes entfernt, was das Risiko einer relevanten Leberfunktionsstörung bis hin zum Leberversagen nach der Operation relevant erhöht.

► *weiter lesen auf nächster Seite*

Malerwerkstätte MIGNON in Aßlar

Gesund Wohnen mit Kalk-Wohlfühlputzen

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



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



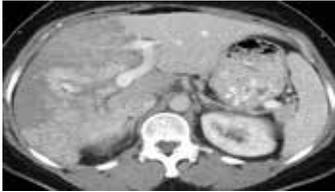


Abb. 2: Pfortaderembolisation (PVE) rechts bei ausgedehntem Hepatozelluläres Karzinom

An Kliniken mit der notwendigen Expertise, wie sie beispielsweise auch am Klinikum Wetzlar vorgehalten wird, erfolgt daher bei solch ausgedehnten Eingriffen in vielen Fällen eine präoperative (PVE) durch den interventionellen Radiologen. Dabei wird durch einen Teilverschluss der zuführenden Lebergefäße, in diesem Fall der

Pfortader (Abb. 2), eine Hypertrophie (Größenzunahme) der verbleibenden Lebersegmente in einem Zeitraum von ca. 4 Wochen erreicht. Dieses Verfahren hilft dabei signifikant ein postoperatives Leberversagen nach Resektion zu vermeiden.

Alternativ kann ein sogenanntes chirurgisches ALPPS-Verfahren („Associating Liver Partition and Portal vein Ligation for Staged hepatectomy“) in zwei Teileingriffen erfolgen (Abb. 3 bis 7). Dieses bietet gegenüber der radiologischen Pfortaderembolisation den Vorteil einer sehr viel schnelleren und ausgeprägteren Größenzunahme. Dabei wird im Rahmen des ersten Teileingriffes die Leber

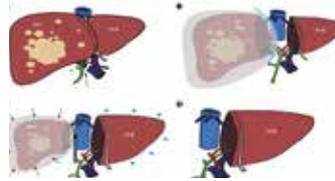


Abb. 3: Schema des chirurgischen ALPPS-Verfahrens in zwei Teileingriffen (zitiert aus: Zerial M, et al. World J Hepatol 2017)

in der geplanten Resektionsebene durchtrennt und die Pfortader auf der tumorbehafteten Seite einseitig verschlossen.

Nach 5 – 10 Tagen erfolgt eine Computertomographie zur volumetrischen Kontrolle des Leberwachstums im später verbleibenden Anteil. Im Anschluss kann dann in einem zweiten operativen Schritt die Leberresektion mit einer hohen Sicherheit für den Patienten komplettiert werden.

Am Klinikum Wetzlar bietet die Klinik für Allgemeine, Viszerale und Onkologische Chirurgie unter Leitung von Priv.-Doz. Dr. med. Frank Ulrich alle modernen chirurgischen Verfahren der Leberresektion an, wobei bei entsprechend geeignete Fällen auch minimal-invasive Schlüssellochoperationen in konventioneller oder robotisch-assistierter Technik zum Einsatz kommen.

Chefarzt Ulrich hat seine spezielle Ausbildung in diesem Bereich an der Universitätsmedizin Charité in Berlin erhalten und als leitender Oberarzt am Universitätsklinikum in Frankfurt verantwortlich vertreten. Er hat dabei eine große Anzahl komplexer Leberoperationen und



Abb. 4: MRT (Magnetresonanztomographie) eines großen Cholangiokarzinoms präoperativ

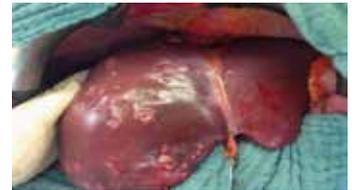


Abb. 5: Intraoperativer Befund des im MRT gesicherten Cholangiokarzinoms

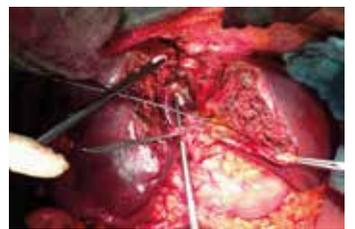


Abb. 6: Intraoperativer Status nach erfolgtem ersten Teileingriff des ALPPS-Verfahrens



Abb. 7: CT Darstellung der raschen Größenzunahme der linken äußeren Lebersegmente 7 Tage nach dem ersten Teileingriff

Lebertransplantationen durchgeführt. Seit Beginn seiner Tätigkeit in Wetzlar hat er das leberchirurgische Angebot seiner Klinik erheblich ausgeweitet. ●

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

Für eine Terminvergabe in der Leberspezialsprechstunde können Termine über sein Sekretariat unter der Telefonnummer 06441/79-2276 vereinbart werden.

Darüber hinaus werden die entsprechenden Fälle nach der persönlichen Vorstellung der Patienten auch in unserer interdisziplinären Tumorkonferenz besprochen, um auch im Einzelfall die bestmögliche Therapieempfehlung abgeben zu können.

Chirurgischer Ratgeber: Wenn der „Blinddarm links liegt“

Akute Bauchschmerzen mit dringlicher Operationsindikation

Wieso liegt ein Blinddarm links, der liegt doch rechts im Unterbauch, „das weiß man doch“! Das stimmt zunächst prinzipiell. Also ruft man Google auf und gibt die Frage ein. In Sekundenschnelle antwortet dieser „schlaue Ratgeber“; so brauchte man den Beitrag gar nicht mehr schreiben.

Rückerinnerung

Ihr „Chirurgischer Ratgeber“ will es Ihnen dennoch vermitteln. Als es noch keinen hochauflösenden Ultraschall oder computergesteuerte Bildgebung vom Bauchraum gab, wurde mit den Händen die Diagnose einer akuten Erkrankung gestellt, das war noch vor 30 Jahren Alltag. Und es gab keine Kamera, die durch die Bauchdecke eingebracht, feststellen kann, wie schlimm es ist und um was es sich handelt.

Man musste nur lange genug den Beruf des „Bauchchirurgen“ ausführen, dann kam die Situation, dass man den immer (?) rechts liegenden Blinddarm mit einer entsprechenden Schnittführung rechts am Bauch „suchte“ und nicht fand. Ach, hätte man nur in der Mitte des Unterbauches geschnitten, dann wäre es einfach gewesen, den Schnitt entsprechend zu verlängern, bis man am Ziel war. Ältere Menschen, die bis etwa 1990 „am Blinddarm operiert wurden“, haben am Bauch oft sehr große Narben, die auch viel Ärger gemacht hatten, weil sie damals so schlecht heilten („da war alles vereitert“).

„Situs inversus“ eine „Bauchfalle“ für den Chirurgen

Herz, Leber oder Milz und eben auch der Darm können spiegelbildlich vertauscht sein, das Wunderwerk Mensch funktio-

niert trotzdem tadellos, es ist per se nicht krankhaft. Nur das fehlende Wissen über eine seitenverkehrte Organverteilung bringen Patient und Arzt mitunter in eine prekäre Lage. Und das war „früher“ wesentlich komplizierter, ohne die fehlenden technischen und diagnostischen Möglichkeiten.

Akute Divertikel-Entzündung des Dickdarmes

Plötzlich schmerzt der Bauch links, eine gefährliche entzündliche Erkrankung im Bauch verursacht links im Mittel- bis Unterbauch zuerst den Schmerz, sie nennt sich Dickdarm-Divertikel-Entzündung. Differentialdiagnostisch spielen linksseitige Harnwegsinfekte mit Koliken und frauenärztliche Erkrankungen die Hauptrolle (Tabelle).

Was ist ein Dickdarm-Divertikel?

Bei einem Divertikel wölbt sich die Darminnenwand nach außen. Die Wand des Divertikels ist ganz dünn, weil die muskulären Schichten der Darmwand fehlen. Die Ausstülpung bereitet jedoch keine Beschwerden. Eine Anhäufung von Divertikel bezeichnet man als Divertikulose. Wenn die Divertikel Beschwerden machen oder zu Komplikationen führen, handelt es sich um die Divertikelkrankheit. Entzünden sich die Ausstülpungen, spricht man von Divertikulitis.

Wo liegen die Dickdarm-Divertikel?

Die Hauptlokalisierung ist das „Sigma“, der unterste Abschnitt des Dickdarmes, der in den Mastdarm übergeht, aber auch der vorausgehende Dickdarm kann betroffen sein, ein generalisierter Dickdarbefall ist sel-

ten, ebenso selten der Befall des Dünndarmes. Bei Routine-Krebsvorsorge-Untersuchungen werden Divertikel bei der Koloskopie sehr oft gesehen, ohne Beschwerden besteht aber keine Indikation für Operationen. Ohne Beschwerden kommen die wenigsten Menschen auf die Idee, sich einer Darmdiagnostik zu unterziehen, so trifft uns die Erkrankung aus dem heiteren Himmel.

Mit zunehmendem Lebensalter steigt auch die Erkrankungshäufigkeit. 10 bis 25% der „Divertikel-Träger“ entwickeln eine Entzündung, bei 5% kommt es zu einer komplizierten Form der Divertikulitis.

Stadiengerechte konservative und operative Behandlung

In den letzten Jahren hat sich die Therapie der akuten Divertikulitis zunehmend gewandelt. Die Leitlinie S2k, im Jahre 2014 mitgeteilt, empfiehlt eine Stadien angepasste Strategie. Bei der



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

akuten unkomplizierten Divertikulitis wird eine primär konservative Therapie empfohlen. Der Nutzen einer antibiotischen Behandlung ist nicht eindeutig belegt, wird aber eher doch durchgeführt. Wenn es gelingt, durch konservative Methoden die Entzündung zu heilen, besteht wegen der nur gerin-

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

7 gesunde Gründe, in der Laguna zu entspannen

- 1 200 m² Solebecken
- 2 Dampfsauna
- 3 Textilsauna
- 4 Gradierwerk
- 5 Finnische Sauna
- 6 Salz-Sauna
- 7 Außengelände

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!

www.laguna-asslar.de
Laguna Asslar · Europastraße 1 · 35614 Asslar · (06441) 807100

gen Rezidivrate keine Operationsindikation für einen Eingriff im beschwerdefreien Intervall. Die akute Divertikel-Entzündung kann sich leider auch sofort mit einem Abszess „melden“. Dann ist schnelles Handeln erforderlich.

Durch die moderne Diagnostik des Bauch-Computertomogramms (CT) und hochauflösende Ultraschall-Diagnostik kann ein Abszess sofort gesehen werden und es wird seine Größe bestimmt, der zur „leitliniengerechten“ Behandlung führt.

Kleine Abszesse (bis 1 cm, „Mikroabszess“) heilen meist ohne operative Behandlung, größere Abszesse müssen streng beobachtet werden (Stationäre Behandlung, kurzfristige Sono-

grafie-Kontrollen, Antibiotika, Nahrungskarenz, Infusionen).

Bei Bauchfellentzündung ist rasches Handeln erforderlich

Bei freiem Durchbruch eines Abszesses spricht man von „freier Perforation“, der Betroffene ist tatsächlich in großer Gefahr und es besteht die Pflicht zur sofortigen Operation mit den dann vom Befund abhängigen Maßnahmen, die schwerwiegend sein können.

Gelingt tatsächlich eine konservative Behandlung der größeren Abszesse, sollte dann im „freien Intervall“ eine routinemäßig ausgeführt Teildickdarm-Entfernung des betroffenen Abschnittes erfolgen. ■

Schnelles Handeln vermeidet Komplikationen, bei linksseitigem Bauchschmerz heißt es besonders wachsam zu sein!

Häufige Ursachen für akuten Bauchschmerz

- akute „Blinddarmentzündung“
 - Gallenkolik
- akute Darmentzündung durch geplatztes Divertikel (Divertikulitis)
- Bauchspeicheldrüsenentzündung
 - Magendurchbruch
- Darmentzündungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
 - Nierenkolik
- Frauenärztliche Erkrankungen wie Eierstockentzündung
 - Herzinfarkt
- Geplatzte Hauptschlagader (Aortenaneurysma)
- Verschluss eines Darmgefäßes (Mesenterialgefäßverschluss)
- Einklemmungen des Darmes (Briden-Darmverschluss)



Freie Sicht für alle.

Mit dem barrierefreien Online-Banking der Sparkasse.

Auch bei Sehschwäche haben Sie die Chance, Ihre Bankgeschäfte online zuverlässig zu erledigen. Weil alles klar und deutlich ist. Wir zeigen Ihnen gerne, wie das geht. Mehr Informationen dazu finden Sie unter [sparkasse-dillenburg.de](#)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Dillenburg



SENIORENRESIDENZ
Philosophenweg Wetzlar

Darauf können Sie sich verlassen:

- ✓ ausgezeichnete pflegerische Betreuung
- ✓ hohes Maß an Fürsorglichkeit und Wertschätzung
- ✓ abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten/Veranstaltungen



KOMFORTPFLEGE, DIE ICH MIR LEISTEN KANN

Philosophenweg 11 · 35578 Wetzlar
Telefon 06441 44 88 5-0 · www.seniorenresidenz-wetzlar.de

Wenn der Darm nicht arbeiten will

Chronische Verstopfung – ein häufiges und oft tabuisiertes Thema

Es ist unangenehm und fast jeder hat es schon mal erlebt. Wenn sich der Bauch mehr und mehr füllt, der Darm sich aber nicht bzw. nur allmählich unter großer Anstrengung entleeren will. Für nicht wenige Menschen besteht dieses Problem dauerhaft. Die Zahl der Betroffenen liegt in Europa je nach Datenerhebung bei ungefähr 15% wobei ältere Menschen und Frauen überrepräsentiert sind.



Ein mit Verstopfung Behafteter. Von Franz Xaver Messerschmidt, 1775, Bildquelle: Wikipedia

Wann liegt eine chronische Verstopfung (chronische Obstipation) vor?

Damit in der Medizin von einer chronischen Obstipation gesprochen wird, sollten die Beschwerden seit mind. 3 Monaten bestehen. Die als normal geltende Stuhlfrequenz kann zwischen 3x pro Tag und 3x pro Woche liegen.

Typisch für eine Obstipation sind weniger als 3 spontane Stuhlgänge / Woche, wenn in mehr als ¼ der Fälle der Stuhlgang klumpig oder hart ist, starkes Pressen erforderlich ist, das Gefühl einer unvollständigen Stuhlentleerung bestehen bleibt oder bei der Stuhlentleerung manuell nachgeholfen werden muss.

Selbsttherapie oder ärztliche Hilfe?

Hinter einer chronischen Verstopfung kann eine Vielzahl von Ursachen stehen. Sie kann als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten, ist bei einigen starken Schmerzmitteln oft vorhanden. Obstipation ist ein häufiges Symptom vieler Nerven-, Stoffwechsel- oder Systemerkrankungen. Bei Morbus Parkinson tritt sie nicht selten als Frühsymptom auf, noch bevor die Erkrankung erkannt wird.

Erkrankungen ergeben oder die empfohlene Vorsorgekoloskopie noch aussteht, sollte letztere durchgeführt werden. Eine Darmspiegelung ist jedoch nicht immer erforderlich. Die Untersuchung des Stuhlganges auf Bakterienkulturen oder Pilze ist an dieser Stelle übrigens sinnlos.

Allgemeine Maßnahmen bei chronischer Obstipation

Inaktivität fördert die Obstipation. Daher wird eine altersentsprechende körperliche Aktivität empfohlen. Bei Übergewicht wirkt sich auch eine Gewichtsabnahme günstig aus. Eine gesteigerte sportliche Aktivität hat per se jedoch keine Auswirkung auf die Darmtätigkeit.

Bewährt hat sich auch eine tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern. Die Ernährung sollte ballaststoffreich sein. Die Ballaststoffzufuhr lässt sich durch



Dr. Roger Agne
Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

einen reichlichen Verzehr von Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukten steigern. Wenn dies nicht ausreicht, können Ballaststoffe zusätzlich z.B. in Form von Flohsamenschalen oder Weizenkleie eingenommen werden. Als Richtwert hat sich die Einnahme von ca. 30 g Ballaststoffen pro Tag bewährt.

► **weiter lesen auf nächster Seite**

Familäre Pflege im Alten und Pflegeheim „Niedergirmes“ GmbH & Co. KG
Geschäftsführer: Edgar Vetter
Elisabethenstraße 49-51 35576 Wetzlar
Tel. 06441 / 93 71-0
www.alten-pflegeheim-niedergirmes.de

- ♥ Ruhige Ortsrandlage von Wetzlar
- ♥ Familiäre Atmosphäre
- ♥ Gutbürgerliche Küche (bei Bedarf Diätküche)
- ♥ 24 Std. Pflegerische Betreuung
- ♥ Probewohnen möglich
- ♥ Kurzzeitpflege und vieles mehr

Vereinbaren Sie einen Termin oder besuchen Sie uns unverbindlich. Wir freuen uns auf Sie.

Probiotika, Präbiotika und Synbiotika

Probiotika enthalten lebende Mikroorganismen. Präbiotika sind Produkte, die das Wachstum bereits im Darm befindlicher Mikroorganismen fördern. Synbiotika beinhalten eine Kombination aus Probiotikum und Präbiotikum. Das bekannteste Beispiel eines probiotischen Lebensmittels ist der Joghurt.

Pro- Prä- und Synbiotika werden aber auch als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Sie können einen positiven Effekt auf die Darmtätigkeit haben.

Medikamentöse Behandlung der Obstipation

Führen die genannten Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg, können (i.d.R. zusätzlich) Medikamente eingesetzt werden. Hier sollte eine ärztliche Beratung vorangehen. Als 1. Wahl gelten Macrogole, Natriumpicosulfat und Bisacodyl.

Diese Substanzen können auch langfristig eingenommen werden, ohne den Darm zu schädigen. Als Alternative können auch bestimmte Zucker und Zuckeralkohole wie Lactulose, Lactitol und Sorbit oder Antrachinone

eingesetzt werden. Die Substanzen können auch kombiniert werden. Helfen auch diese Maßnahmen nicht, kann Prucaloprid als Reservemittel eingesetzt wer-

den. Wegen möglicher schwerer Nebenwirkungen wird von Parafinöl und von Salinischen Laxantien (z.B. Magnesiumhydroxid) abgeraten. ■

Besondere Konstellationen oder wenn nichts hilft

Liegt die Ursache der Verstopfung in einer Entleerungsstörung des Enddarmes können auch Zäpfchen oder Klysmen helfen. Bei wenigen Patienten ist eine spezielle apparative Untersuchung der Enddarmfunktion und des Schließmuskels (anorektale Manometrie) erforderlich um die Ursache nachzuweisen. Versagen alle genannten Maßnahmen und ist die Verstopfung bedrohlich kann in sehr seltenen Fällen und als letzte Option eine operative Entfernung von Teilen des Darmes erforderlich werden.

ANZEIGE

Sie haben Kalk?

Wir die Lösung!

Filtersysteme

Kalkschutz

ARNOLD
WASSER- UND HEIZUNGSTECHNIK

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

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

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.

Brustchirurgie



Die weibliche Brust ist weit mehr als ein Schönheitsideal. Sie ist ein wichtiges Organ im weiblichen Körper, welches bei Erkrankungen oder Fehlbildungen unterschiedlichste Beschwerden mit sich bringen kann. Bei Veränderungen der Brustform, -größe oder -symmetrie kann Patientinnen das natürliche Körpergefühl und ein Teil ihrer Identität verloren gehen.

Der Wunsch nach einer operativen Korrektur der Brust hat unterschiedlichste Gründe und geht meist mit einem hohen Leidensdruck einher. Die Patientinnen empfinden ihre Brüste als zu klein, zu groß, hängend oder stören sich an einer Asymmetrie. Insbesondere nach Schwangerschaften, Gewichtsverlust oder im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses kann die Brust an Elastizität und Spannung verlieren sowie das Volumen der Brustdrüse abnehmen.

Auch nach (Teil-) Entfernung der Brust im Rahmen einer Brustkrebsbehandlung entsteht oft eine hohe Unzufriedenheit bei den Patientinnen. Eine operative Korrektur oder ein Wiederaufbau der Brust kann maßgeblich zum wiederkehrenden Wohlbefinden

beitragen und Patientinnen ein positives Körpergefühl zurückbringen.

Zu den häufigsten Eingriffen in der Plastischen Chirurgie gehören die Brustvergrößerung, die Straffung und Verkleinerung der Brust sowie der Wiederaufbau der Brust nach einer Brustkrebsoperation.

Brustvergrößerung mit Silikonimplantaten und Eigenfett (Lipofilling)

Mit modernen Silikonimplantaten kann die weibliche Brust vergrößert und geformt werden. Hierbei werden die Implantate in den meisten Fällen über einen Schnitt in der Unterbrustfalte entweder direkt unter die Brustdrüse eingebracht, oder unter dem Brustmuskel positioniert.

Je nach ästhetischem Wunsch der Patientin und den verwendeten Brustimplantaten können hierbei entweder besonders natürliche Ergebnisse erzielt werden oder bewusst mehr Fülle im Dekolleté geschaffen werden. Besonders wichtig ist bei diesem Eingriff das ausführliche Vorgespräch über Wünsche und Vorstellungen, aber auch die Aufklärung über Risiken und Komplikationen.

Neben dem Einsatz von Silikonimplantaten kann eine Formung und Vergrößerung der Brust auch durch eigenes Fettgewebe als sogenanntes Lipofilling erfolgen. Ein Lipofilling kann grundsätzlich als Alternative zur Brustvergrößerung mit Silikonimplantaten durchgeführt werden oder zur Rekonstruktion der Brust bei Asymmetrie, z.B. nach Brustkrebsoperationen oder bei Brustdeformitäten.

Für die Fettgewinnung wird in einem schonenden Verfahren das eigene Fett an einer gewünschten Region (z.B. Bauch oder Oberschenkel) abgesaugt und anschließend durch sehr feine Stiche mit einer Kanüle in das Unterhautgewebe um das Brustdrüsengewebe herum eingebracht.

Die Brust wird dadurch geformt und vergrößert. Auch vorbestehende Asymmetrien können durch diese Technik abgemildert werden. Erfahrungsgemäß bleiben bei dieser Methode zwar nicht alle transplantierten



Dr. med. Torsten Schloßhauer

Chefarzt der Klinik für Plastische, Ästhetische, Rekonstruktive und Handchirurgie, Agaplesion Evangelisches Krankenhaus Mittelhessen

Fettzellen erhalten, sodass mit einem Verlust von 30 – 50% an Volumen gerechnet werden muss. Das verbleibende Fett ist jedoch dauerhaft und verschönert die Brust nachhaltig.

► weiter lesen auf nächster Seite



bad & heizung[®]
GARANTIERT LEBENSQUALITÄT

WOHLFÜHLBÄDER

bequem, anspruchsvoll und barrierefrei

Stufen oder Schwellen müssen nicht mehr sein!
Bewegen sie sich in ihrem exklusiven und durchdachten Bad ohne Barrieren.

Wir beraten und planen gerne für Sie



FISCHER
ENERGIETECHNIK GMBH

Ederstraße 12
35390 Giessen
Tel. 06 41-39 05 88
www.Fischer-Giessen.de



Brustverkleinerung und Straffung (Mastopexie)

Übergroße oder hängende Brüste können zur Belastung werden und zu Rücken-, Brust- sowie Nackenschmerzen führen. Dies hat nicht nur Haltungsschäden und Verspannungen zur Folge, sondern verursacht in vielen Fällen einen hohen Leidensdruck und psychische Beschwerden. Mit einer Operation kann die Brust gestrafft, verkleinert und neu geformt werden. Bestehende Asymmetrien werden dabei gemildert und auch die Neupositionierung und Verkleinerung der Brustwarze ist möglich.

Es gibt für die Brustverkleinerung und Straffung verschiedene, auch narbensparende, Techni-

ken, deren Einsatz individuell zu planen ist. Bei den meisten Techniken bleiben die Sensibilität der Brustwarze und die Stillfähigkeit erhalten.

Rekonstruktion nach Brustkrebs

Muss bei der Behandlung von Brustkrebs die Brust entfernt werden, kann eine plastisch-chirurgische Wiederherstellung der weiblichen Brust erfolgen. Es können sowohl eigenes Gewebe der Patientin als auch Implantate genutzt werden. Auch die Kombination beider Techniken ist möglich.

Bei den meisten Brustrekonstruktionen nach Entfernung der Brustdrüse werden Implantate

verwendet, die jedoch insbesondere nach einer zusätzlichen Bestrahlung zu schwerwiegenden Beschwerden führen können. Häufig ist daher eine Brustrekonstruktion mit Eigengewebe – beispielsweise vom Unterbauch, Gesäß oder dem Oberschenkel – sinnvoll. Hierbei handelt es sich um ein freies Gewebetransplantat, das mikrochirurgisch angeschlossen wird und einer chirurgisch hohen Expertise bedarf (sog. DIEP-Flap).

Dies ist nur in speziellen plastisch-chirurgischen Kliniken mit entsprechender Erfahrung und Infrastruktur möglich. Der große Vorteil für die Patientin liegt darin, dass kein Fremdkörper eingebracht wird und besonders natürliche und langfristige

Ergebnisse erzielt werden können. Das Ziel ist die Wiederherstellung der körperlichen Integrität der Frau.

Die moderne Brustchirurgie zeichnet sich insgesamt durch ein sehr breites Spektrum und vielfältige Operationsverfahren aus. Um die für die jeweiligen Bedürfnisse optimale Behandlung zu finden, sollten sich Patientinnen in einer spezialisierten Klinik für plastisch-rekonstruktive Chirurgie beraten und operieren lassen. Hier wird aus dem breiten Operationsspektrum eine auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Patientinnen zugeschnittene Behandlung durchgeführt, die zu einer erheblichen Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann. ■

Problemlöser!
Das ERGOFIT air Schlafsystem. Exklusiv bei SANTEC.

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

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

SANTEC
Gesundheit · Pflege · Mobilität

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



Ihr Ansprechpartner für Osteopathie in Wetzlar

Im Medicenter am Klinikum sind wir in großen, modernen Praxisräumen mit bester Verkehrsanbindung und Parkmöglichkeiten für Sie da!

zentrum für
Osteopathie wetzlar
Tonigold & Kollegen



Michael Tonigold und Kollegen
Heilpraktiker und Physiotherapeuten

Medicenter am Klinikum • Forsthausstr. 1a • 35578 Wetzlar
Tel. (0 64 41) 3 80 09 97 • Fax (0 64 41) 4 49 11 30

info@osteopathie-wetzlar.de • www.osteopathie-wetzlar.de

Tätowierungen und deren gesundheitliche Risiken

In Industrienationen sind 10 - 20 % der erwachsenen Bevölkerung tätowiert. Dabei hat sich die negative Einstellung gegenüber Tätowierungen in den letzten Jahren abgeschwächt. Vorreiter für diesen Trend sind besonders tätowierte Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen wie Schauspieler, Musiker und Sportler.



Tätowierungen sind operative Eingriffe, die jedoch nur äußerst selten von Ärzten durchgeführt werden. Bei der Tätowierung wird die Haut traumatisiert. Je nach Erreger, dem Immunstatus des Tätowierten sowie dessen Grunderkrankungen kann eine lokal begrenzte, selbstlimitierende, oberflächliche Hautinfektion, aber auch eine lokal sich ausdehnende oder systemische Infektion entstehen. Nach epidemiologischen Studien beträgt die Häufigkeit infektiöser Komplikationen bei Tätowierungen 0,5 – 6 %.

Die häufigste Ursache dieser Infektionen ist ein unzureichender Infektionsschutz. Krankheits-

erreger finden sich auf Oberflächen im Tattoostudio oder auf inadäquat sterilisierter Tattoo-Ausrüstung. Aber auch die Hautbakterien der tätowierten Person als auch des Tätowierers können zur Infektion führen. Zudem erhöhen mangelnde Wundversorgung und/oder Körperpflege das Infektionsrisiko.

Ein großes Problem stellt die mikrobielle Vergiftung der eingebrachten Farbstoffe bei dem Herstellungsprozess dar. Kontaminationen > 10 % sind bei ungeöffneten Tätowiertinten keine Seltenheit. Die bakterielle Belastung bereits geöffneter Flaschen ist noch um ein Vielfaches höher. Das Umfüllen von Farbblösungen aus Vorratsflaschen in kleinere, nichtsterile Behälter stellt dabei eine Kontaminations-

quelle dar. Unter nichtsterilen Bedingungen oder mit kontaminierten Flüssigkeiten (Leitungswasser) gemischte Farben sind ebenfalls potenzielle Infektionsquellen. Bakterien können in Tätowierfarben leicht infektiöse Dosen erreichen, vor allem dann, wenn diese unsachgemäß konserviert werden.

Angesichts der zunehmenden Beliebtheit von Tattoos müssen Infektionsrisiken als relevant für die öffentliche Gesundheit eingestuft werden. Ärzte sollten die möglichen Komplikationen von Tätowierungen kennen, ihre Patienten darüber aufklären und bei eingeschränkter Immunabwehr oder prädisponierenden Vorerkrankungen auch davon abraten. Neben den Infektionsrisiken sollten Ärzte auch auf das nicht uner-



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

hebliche Risiko für allergische Reaktionen durch Formaldehyd, Nickel und Mangan, die sich in Tattootinten befinden, hinweisen.

Die Etablierung verbindlicher Qualitätsstandards für Tätowiermittelhersteller, Tattoo-Studios und Tätowierer ist dringend erforderlich. Patienten sind in geeigneter Weise von Ärzten über mögliche Gefahren und klinische Komplikationen mit ihren zum Teil weitreichenden Spätfolgen aufzuklären. ■

Wir bringen Leben in die Bude!

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



Wetzlarer Wohnungsgesellschaft mbH

IHR SPEZIALIST FÜR

ORTHOPÄDIE & SPORTMEDIZIN

KNIECHIRURGIE IM mmvz



Prof. Dr. med. Stefan Endres

Ärztlicher Leiter des MMVZ - Orthopädie | Stellv. ärztlicher Leiter der MCCM Klinik

- Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie
- Spezielle Orthopädische Chirurgie
- Zertifizierter Kniechirurg (Kniespezialist für Meniskus-Chirurgie)
- Zertifizierter Wirbelsäulenchirurg (Deutsche Wirbelsäulengesellschaft)
- Zertifizierte Arthroscopien (AGA)

Zusatzbezeichnungen:

- Sportmedizin/ FIFA Diplom
- Fussballmedizin
- Manuelle Medizin
- Spezielle Schmerztherapie
- Notfallmedizin



Leistungsspektrum:

▪ Minimal-invasive Wirbelsäulenchirurgie der HWS und LWS

- Mikrochirurgische Bandscheibenoperationen
- Mikrochirurgische Dekompression des Spinalkanal
- Bandscheibenprothese der HWS
- Minimal-invasive Versteifungsoperationen der LWS
- Zementaufspritzungen bei Wirbelkörperbrüchen (Kyphoplastie/Vertebroplastie)
- Wirbelsäulen-nahe Infiltrationen/Denervationen zur Schmerztherapie

▪ Künstlicher Gelenkersatz

- Minimal-invasiver primärer Hüftgelenkersatz
- Primärer Kniegelenkersatz (Knie-TEP)
- Primärer Schultergelenkersatz
- Großzehengrundgelenk- und Fingerprothesen
- Massgefertigter Gelenkersatz
- Wechseloperationen bei schmerzhaften Endoprothesen

▪ Sportverletzungen am Knie- & Sprunggelenk

- Arthroskopische Meniskusnaht
- Degenerative Meniskus Chirurgie
- Knorpelchirurgie
- Bandrekonstruktionen am Knie- und Sprunggelenk
- Achillessehnenrekonstruktionen



ÄRZTEHAUS 1.0 | AM KREKEL 51 | 35039 MARBURG
06421/168700 | orthopaedie@gzm.de | www.gzm.de/mmzv



OPERIERT WIRD IM NEUEN & HOCHMODERNEN OP-ZENTRUM

- Sowohl gesetzlich Krankenversicherte als auch Privatpatienten -

ALLE FAKTEN AUF EINEN BLICK

Ambulantes OP-Zentrum inklusive einer Bettenstation

Am 27.08.2021 gegründet

Gesamtfläche MCCM 775 m²

3 hochmoderne OP-Säle (Gesamtfläche 95m²)

Auf dem neusten technologischen Stand

Höchste Hygiene- & Sicherheitsstandards

Reinluftbedingungen nach klinischen Standards

Mit eigener "Steri-Straße" für OP-Geräte-Aufbereitung

ambulant - teilstationär - stationär



AM KREKEL 45,
35039 MARBURG

06421/807010

INFO@MCC-MARBURG.DE

WWW.MCC-MARBURG.DE

KNIEVERLETZUNGEN UND -ERKRANKUNGEN

MENISKURISS

Bei einem Einriss der halbmondförmigen Scheiben (Innen- und Aussenmeniskus), wobei der Innenmeniskus wesentlich häufiger betroffen ist, wird die immens wichtige biomechanische Stossdämpferfunktion als auch der stabilisierende Effekt negativ beeinflusst. Dementsprechend kommt insbesondere bei Versagen der konservativen Therapie, aber auch bei sogenannten Einklemmungsphänomenen mit Gelenkblockaden zum Schutz der Knorpeloberfläche die Gelenkspiegelung (Arthroskopie) zum Einsatz.

Über die Gelenkspiegelung wird der defekte Anteil des Meniskus entweder entfernt (bei degenerativen Rissen) oder genäht (bei jungen Patienten und guter Struktur). Vermehrt setzen wir mittlerweile die Nahttechnik ein, um so viel Meniskus wie möglich als Stoßdämpfer zu erhalten.

KREUZBANDRISS

Im Kniegelenk gibt es das vordere und hintere Kreuzband, wobei im Allgemeinen als Kreuzbandriss ein Riss des vorderen Kreuzbandes verstanden wird. Das Hauptsymptom ist in der Regel ein heftiger Schmerz mit einem Knacksphänomen im Moment des Unfallereignisses. Es kann allerdings auch sein, dass eine Kreuzbandverletzung schmerzfrei auftritt, insbesondere dann, wenn keine Begleitverletzungen im Kniegelenk nachweisbar sind.

Typische Symptome sind die Schwellung, der Schmerz und die Instabilität des Kniegelenkes bzw. die Unsicherheit unter Belastung. Die Therapie einer vorderen Kreuzbandruptur kann sowohl konservativ als auch operativ erfolgen.

Kriterien, die für eine operative Versorgung sprechen, sind:

- junges Alter (<45 Jahre)
- hohes Aktivitätsniveau
- subjektive Instabilität
- objektivierbare Rotationsinstabilität relevante Begleitverletzungen wie z.B. Meniskus und/oder Knorpelschäden

KNORPELSCHÄDEN

Akute oder chronische Knorpelschäden sind die wichtigsten Risikofaktoren beim Auftreten einer sogenannten sekundären Arthrose. Bei Knorpelschäden oder Achsfehlstellungen sollte unter dem Aspekt der gestörten Statik und Biomechanik ein reparativer Ansatz vor allem

bei Patienten unter 50 Jahren diskutiert werden. Die Entscheidung zur jeweiligen Therapieoption umfasst zusätzlich das Verletzungsmuster, das biologische Alter des Patienten und den funktionellen Anspruch.

MIKROFRAKTURIERUNG NACH STEADMAN UND AMIC („AUTOGEN MATRIX-INDUZIERTER CHONDROGENESE“)

Bei der Mikrofrakturierung wird die unter dem Knorpel liegende Knochenplatte mit einem speziellen Instrument perforiert, so dass pluripotente Stammzellen und Knochenmarkfaktoren in den Defekt einwandern können. Hierüber wird bei einem kleinem Defekt von max. 1-2 cm² ein Ersatzknorpelregenerat gebildet. Bei größeren Defekten von 2-4 cm² lässt sich die Methode der Mikrofrakturierung mit einem Kollagen-Vlies kombinieren und schafft damit ein hyalin-ähnliches Knorpelregenerat im Defekt.

MOSAIKPLASTIK ODER KNORPEL-KNOCHENTRANSPLANTATION

Bei kleinen bis mittelgroßen Defekten von 2-4 cm² können aus einem nicht-belasteten gesunden Anteil des Kniegelenkes Knorpel-Knochenzylinder entnommen werden & dann „Press-Fit“ in den vorbereiteten Defekt als Mosaikplastik oder Einzelzylinder eingebracht werden. Damit erreicht man gesunden Knorpel im Defektgebiet, allerdings auf Kosten eines Defektes in einem anderen Bereich.

MATRIX ASSOZIIERTE KNORPEL-ZELLTRANSPLANTATION

Zur Heilung von großen Defekten 4-10 cm² können in einem Ersteingriff körpereigene Knorpelzellen entnommen, gezüchtet und in einer Zweitoperation transplantiert werden. Diese sehr aufwendige Methode darf „nur“ von zugelassenen Ärzten/Kliniken unter bestimmten Voraussetzungen durchgeführt werden. Damit dieses Verfahren bestimmten Qualitätskriterien unterliegt, sind wir dem Deutschen Knorpelregister angeschlossen & für diese Methode zugelassen.

ARTHROSE

Eine Arthrose bezeichnet den Endzustand eines Gelenkes, das einen dem Alter vorauseilenden Verschleiss aufweist. Grundsätzlich können alle Gelenke des Bewegungsapparates betroffen sein, das Kniegelenk ist allerdings dabei am häufigsten betroffen. Die Behandlung der

fortgeschrittenen Gonarthrose mit einer sog. Knie-Totalendoprothese (Knie-TEP) oder einem Teilersatz (z.B. Schlitten) ist eine effektive Methode zur Verbesserung von Schmerz und Funktion bzw. der allgemeinen Lebensqualität. Der „richtige“ Zeitpunkt einer Versorgung wird individuell getroffen. Grundsätzlich sollten folgende Hauptkriterien vorliegen:

- Knieschmerz
- Nachweis eines Strukturschadens (Arthrose, Osteonekrose),
- Versagen konservativer Therapiemaßnahmen
- auf die Kniegelenkerkrankung bezogene Einschränkung der Lebensqualität und subjektiver Leidensdruck
- Dauer der Symptomatik > 3-6 Monate

Das Ausmaß an Patientenzufriedenheit bzw. eines optimalen Ergebnisses hängt dabei wesentlich vom Grad der Erreichung der vom Patienten gesetzten Ziele, der Operationstechnik, der Auswahl der Implantate und der Genauigkeit der Implantation ab. Durch eine computer-gestützte 3D-Planung wird individuell die Operation im Vorfeld geplant. In bestimmten Fällen (ca. 5-10% aller Patienten) zeigt sich ein nicht optimal passendes herkömmliches Standard-Implantat, so dass mit diesen Daten ein massangefertigtes individuelles Implantat für den Patienten hergestellt werden kann.

Infolge der gründlichen Vorbereitung der Operation, insbesondere mit Auswahl der richtigen Endoprothese für den Patienten kann das Risiko eines nicht funktionierenden Gelenkersatz infolge einer:

- zu großen Endoprothese
- zu kleinen Endoprothese
- falsch positionierten Endoprothese signifikant gesenkt werden.

Ihr renommierter Spezialist für spezielle Kniechirurgie, Sportmedizin und Fußballmedizin.

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Diese Philosophie spielt in der Praxis für Orthopädie des MMVZ eine übergeordnete Rolle.

Ich freue mich, Sie mit Zeit und Ruhe für Ihre Beratung und Untersuchung in unserer Praxis begrüßen zu dürfen.



mmvz

Marburger
Medizinisches
Versorgungs
Zentrum

Übertragungswege von Infektionserregern (Teil 2)

Um uns vor Infektionen besser schützen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie die Erreger in den Körper gelangen.

Übertragung über Lebensmittel

Viren und Bakterien können über Lebensmittel in den Körper gelangen. Besonders Rohfleisch, Rohwurst, Rohmilch, roher Fisch und Eier sind fast immer mit Keimen behaftet. Bei Verzehr von nicht genügend durchgegartem Produkten können Durchfallerreger in den Darm gelangen, sich im Körper vermehren und zu schweren Magen-Darm-Infektionen führen. Einige Erreger bilden Giftstoffe, die man **Toxine** nennt. Diese werden im Lebensmittel, z. B. im Kartoffelsa-

lat (Mayonnaise), von Bakterien gebildet und angereichert. Nach dem Verzehr und bei Aufnahme der Giftstoffe kommt es zu einer Lebensmittelvergiftung, begleitet von Erbrechen und Durchfall.

Zu den Bakterien, die **Gastroenteritis** (Breach-Durchfallkrankung) verursachen, gehören Salmonellen, Campylobacter, Yersinien und seltener Shigellen. Die Erkrankung dauert i.d.R. 5-7 Tagen und klingt häufig von allein ab. In der Zeit sind Bettruhe, Schonung und viel Trinken erforderlich. Nur bei schweren und fieberhaften Verläufen soll man einen Arzt oder ein Krankenhaus aufsuchen und evtl. eine antibiotische Therapie durchführen. Rotaviren und Noroviren können ebenfalls eine Gastroen-

teritis hervorrufen, wenn diese z. B. während der Lebensmitt zubereitung in die Speise gelangen, z. B. durch schlecht gewaschene Salate oder über kontaminierte Hände und Utensilien. Die Erkrankung beginnt innerhalb 1-3 Tage nach Aufnahme der Erreger und dauert 2 bis 6 Tage. Die Symptome klingen schnell wieder von allein ab. Das Essen kann über schmutzige Hände, Arbeitsflächen, Küchengeräte und Messer kontaminiert (verunreinigt) werden. Um die Verunreinigung von Lebensmitteln mit Krankheitserregern zu vermeiden muss verhindert werden, dass die Erreger von rohen Lebensmitteln auf die bereits fertigen Produkte gelangen. Bereits beim Einkaufen, Transport und Lagerung der Lebensmittel ist auf richtige Ver-



Dr. med. Olga Keksel
FA Mikrobiologie, Virologie
und Infektionsepidemiologie,
Bioscientia MVZ Labor
Mittelhessen

GERTRUDIS
KLINIK BISKIRCHEN

Neurologische Fachklinik für Parkinson und Bewegungsstörungen

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

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



BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET

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



parkinson.de



facebook.de

packung, Sortierung und Temperatur im Kühlschrank zu achten. Die Kühlschranktemperatur soll auf unter 5 °C eingestellt werden. Vor dem Speisenzubereiten sind Hände gründlich mit Seife zu waschen und immer nur bereits gereinigte Küchengeräte zu nutzen. Zuerst Desserts und Salate zubereiten und kühl stellen. Anschließend Fleischprodukte verarbeiten. Schneidebretter sind nach jeder Benutzung gründlich unter heißem Wasser mit Hilfe von Spülmittel und einer sauberen Bürste zu reinigen. Kunststoffbretter können in der Spülmaschine bei mindestens 60 °C gereinigt werden.

Übertragung durch Wasser

Das Leitungswasser in Deutschland wird mehrmals täglich von den Stadtwerken kontrolliert

und gehört zu den sichersten und saubersten Lebensmitteln. Beim Trinken jedoch von nicht aufbereitetem Wasser, z.B. aus Brunnenanlagen oder beim Verschlucken des Wassers während des Schwimmens, kann man sich mit Durchfallbakterien wie Salmonellen oder pathogenen Escherichia coli (EHEC) infizieren. Außerdem werden über verunreinigtes Wasser Erreger von Hepatitis A und E sowie Parasiten übertragen.

In der Warmwasserinstallation bei niedrig eingestellter Wassertemperatur von 40 °C bis 50 °C können sich Legionellen (Wasserkeime) vermehren. Beim Duschen oder Baden entstehen Aerosole und Dämpfe, die Legionellen enthalten können. Diese können eingeatmet werden und gelangen so in die Lunge. Legi-

onellen verursachen Infektionen, die einer Grippe ähneln (Pontiak-Fieber) - die Infektion klingt jedoch von alleine ab. In seltenen Fällen kann es jedoch zu schweren Lungenentzündung durch Legionellen kommen, besonders bei älteren und immunschwächeren Personen. Die Erkrankung wird **Legionellose** genannt und bedarf einer antibiotischen Therapie im Krankenhaus. Weitere Wasserkeime, wie z. B. Pseudomonaden, können im Wasserleitungssystem Biofilme bilden. Die Keime sind für Wund und Harnwegsinfektionen verantwortlich.

Das Infektionsschutzgesetz und die Trinkwasserverordnung schreiben in Deutschland strenge Regeln vor, um die Qualität des Wassers zu erhalten. Die Temperatur des Warmwassers in der

Hausinstallation soll nicht unter 55 °C liegen, damit die Legionellen sich nicht vermehren können.

Bei Auslandsaufenthalt in Ländern mit niedrigem Hygienestandards können mit dem Wasser einzellige Parasiten (Protozoen) aufgenommen werden und zu wiederkehrenden Durchfällen nach Rückkehr in Deutschland führen. Die Parasitenzysten gelangen mit Ausscheidungen von Tieren und Mensch in das Wasser und sind gegenüber Desinfektionsverfahren resistent. Die Parasiten überleben und werden weiterverbreitet. So werden z. B. Amöben, Lamblien oder Cryptosporidien übertragen. Eine Untersuchung der Stuhlprobe im Labor gibt Klarheit über die Ätiologie des Durchfalls. ■

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

Schöne Bäder & Wärme
MARKUS PECHANZ
seit 1995

Besuchen Sie unsere digitale Ausstellung
www.pechanz.com

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

**BARRIEREFREI
BAUEN + WOHNEN**

**Altersgerechter Umbau vom Spezialisten:
Bis zu 16.000 Euro geschenkt!**

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

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

BAUGESCHÄFT NICOLAI
SEIT 1850 IN WETZLAR
August Nicola GmbH & Co. KG
Schanzenhofstraße 17
35576 Wetzlar

06441-42605
info@baugeschaefit-nicolai.de
www.baugeschaefit-nicolai.de

Vorsorgen für den Fall der Fälle – welche Dokumente wichtig sind:

Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Jeden kann es treffen. Situationen, in denen man nicht mehr selbst entscheiden kann. Vorübergehend oder dauerhaft. Nach einem Unfall oder wegen einer schweren Erkrankung, während eines Komas oder dauerhaft bei Demenz oder anderen Situationen in denen man außer Gefecht gesetzt ist. Hierfür ist es gut, sich mit Vollmachten abzusichern.

Mit einer **Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung** wird sichergestellt, dass eine Vertrauensperson für die lebende, aber nicht handlungsfähige Person handelt und Entscheidungen trifft und deren Willen umsetzt.

Warum geht das nicht ohne diese Dokumente? Weil die gesetzlichen Regelungen in Deutschland für solche Situationen absolut unzureichend sind. Diese erlauben es nämlich nicht, dass der Ehepartner, der Lebensgefährte, der Freund, der Lebenspartner, die Eltern oder sonst jemand für einen anderen uneingeschränkt handeln kann.

Zwar hat es zum Jahr 2023 eine gesetzliche Änderung gegeben. Aber diese neuen Regelungen sind weiterhin mangelhaft. Jetzt ist es möglich, dass der Ehepartner zeitweise Entscheidungen gesundheitlicher Art treffen kann. Aber: dieses Recht besteht nur für sechs Monate. Und es betrifft nur den gesundheitlichen Bereich.

Die neuen Regelungen ermöglichen es dem Ehepartner immer noch nicht, Behördengänge, Versicherungsangelegenheiten oder Bankgeschäfte zu erledigen. Deshalb ist Vorsorge durch eine Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung nötig.

Durch eine **Generalvollmacht** wird gewährleistet, dass die Vertrauensperson im Notfall alle rechtlichen Entscheidungen treffen kann, z. B. Verträge abschließen oder kündigen, über Bankkonten verfügen und finanziellen Angelegenheiten regeln, Behördengänge oder Versicherungsangelegenheiten erledigen.

Die **Vorsorgevollmacht** ermöglicht der Vertrauensperson, Entscheidungen im persönlichen und gesundheitlichen Bereich zu treffen. Das betrifft z. B. die Gesundheitsfürsorge, Vermögensverwaltung, Regelungen über den Aufenthaltsort (Einweisung ins Krankenhaus oder Pflegeheim), Einsicht in Krankenakten, Besuchsrecht im Krankenhaus, Mitbestimmung bei Operationen und Transplantationen.

Durch die Vorsorgevollmacht ist die Vertrauensperson in der Lage, alle erforderlichen persönlichen Entscheidungen zu treffen. Eine Vorsorgevollmacht ist auch dann ganz besonders wichtig, wenn die Vertrauensperson nicht mit dem Vollmachtgeber verheiratet ist oder in einem engen Verwandtschaftsverhältnis steht. Zudem kann mit einer Vorsorgevollmacht in vielen Fällen die Bestellung eines gerichtlichen Betreuers vermieden werden.

Gleichzeitig sollte mit einer **Betreuungsverfügung** sichergestellt werden, dass die Vertrauensperson zum Betreuer bestellt wird, falls eine gesetzliche/gerichtliche Betreuung doch angeordnet werden muss. Durch die Betreuungsverfügung kann Einfluss darauf genommen werden, dass die eigenen Wünsche auch bei einer Betreuung berücksichtigt werden. Das Gericht und der Betreuer sind an diese Wünsche gebunden. Eine andere Person darf nur dann durch das Gericht bestellt



Roland Horsten
Notar & Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Wetzlar

werden, wenn die in der Betreuungsverfügung genannte Vertrauensperson ungeeignet ist.

Wie erstellt man eine solche Vollmachten? Und welche Form ist sinnvoll?

Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung können schriftlich erteilt werden. Das ist jedoch nicht zu empfehlen. Gerade Banken akzeptieren schriftliche Vollmachten in der Regel nicht. Zudem reichen schriftliche Vollmachten für bestimmte Rechtsgeschäfte nicht aus.

Empfehlenswert ist daher, diese **Vollmachten vom Notar** erstellen und beurkunden zu lassen. So ist gewährleistet, dass sie wirksam und widerspruchsfrei sind. Und dass sie jedem akzeptiert werden und für alle Handlungen ausreichen. Muster aus dem Internet oder anderen Quellen sind deshalb nicht zu empfehlen. ■

In der nächsten Ausgabe des Gesundheitskompass Mittelhessen wird es um ein weiteres wichtiges Vorsorgedokument gehen: **die Patientenverfügung.**



Dr. Monika Kneip
AUGENFACHÄRZTIN

**I
HR
E A U
G E N S I
N D U N S
W I C H T I G**

IHRE PRIVATARZTPRAXIS

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

Prävention durch umfassende Vorsorgeleistungen:

- Glaucomvorsorge
- Maculavorsorge
- Pachymetrie
- Kindervorsorge (Seherschule)
- Schlaganfallvorsorge
- Tränenfilmanalyse
- Netzhautvorsorge
- Kontaktlinsenkontrolle
- Komfortbrillenbestimmung
- Dynamische Gefäßanalyse der Netzhaut zur Erstellung des persönlichen Risikoprofils
- OCT – Optische Kohärenz Tomographie – modernste Laserscannerdiagnostik zur Glaucom- und Maculavorsorge

Augenärztin Dr. med. Monika Kneip
Naubornmer Str. 12 | 35578 Wetzlar
Telefon 06441 443421
Fax 06441 47951
Mail dr.kneip@t-online.de
Web www.dr-kneip.de



Aktiv mit Osteoporose

Rückenorthesen und Bewegung für mehr Lebensqualität

Der Begriff „Osteoporose“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet Knochen-Durchlässigkeit. Bei der Stoffwechselerkrankung nimmt die Substanz der Knochen ab und sie verlieren ihre Stabilität. Das Risiko eines Bruches steigt.

Es ist wichtig, die Volkskrankheit in das Bewusstsein zu rufen und Impulse zu geben, um Vitalität und Mobilität zu steigern. Ziel der Therapie: die Knochen festigen, die Haltung verbessern und Schmerzen lindern. Rückenorthesen, wie die Spinomed Varianten, können die Muskulatur trainieren und den Oberkörper aufrichten. Sie erinnern durch sanften Druck des Gurtsystems und der Rücken-

schiene automatisch an eine aufrechte Haltung. Die ständige An- und Entspannung kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur. Erhöhte Muskelkraft und eine aufrechtere Haltung verbessern die Lebensqualität. Die Patienten können besser durchatmen, Schmerzen werden gelindert.

Spinomed erinnert permanent an die aufrechtere Körperhaltung und stabilisiert den Rücken. Durch die verbesserte Haltung verlagert sich der Körperschwerpunkt wieder nach hinten. So kann das Sturzrisiko gesenkt werden. Anwender atmen tiefer durch, der Muskelaufbau wird angekurbelt, Verspannungen und Schmerzen werden gelindert. Spinomed steht für die leitliniengerechte

Versorgung, die wissenschaftlich belegte Wirkung¹⁻³ und viele überzeugte Anwender. In weniger als einer halben Minute wird Spinomed angelegt, viel schneller als andere Rückenorthesen.⁴ medi hat im Austausch mit Ärzten, Fachhändlern und Anwendern den Tragekomfort kontinuierlich verbessert. Die Tragedauer wird mit dem Arzt abgestimmt und wie bei einem Trainingsgerät langsam gesteigert. Der Arzt kann die Rückenorthese Spinomed bei Notwendigkeit verordnen, im medizinischen Fachhandel wird sie angepasst. ■



Alexa Gerster

Dipl.-Betriebswirtin,
Orthopädietechnikermeisterin
Orthopädie Gerster, Wetzlar

Informationsmaterial zur aktiven Osteoporose-Therapie und den Spinomed Rückenorthesen gibt es bei www.medi.de (mit Händlerfinder)



TECHNISCHE HOCHSCHULE MITTELHESSEN

Bachelor

- Betriebswirtschaft (B. A.)
- Ingenieurwesen Maschinenbau (B. Eng.)
- Ingenieurwesen Elektrotechnik (B. Eng.)
- Wirtschaftsingenieurwesen (B. Eng.)
- Bauingenieurwesen (B. Eng.)
- Softwaretechnologie (B.Sc.)

Master

- Future Skills u. Innovation (M. Sc.)
- Prozessmanagement (M. Sc.)
- Systems Engineering (M. Eng.)
- Technischer Vertrieb (M. Eng.)



DUALES STUDIUM

HEIMATNAH DUAL
STUDIERTEN!



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

Demenz bei Morbus Parkinson

Häufigkeit der Parkinson-Demenz (PD)

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass durchschnittlich 40 % der von M. Parkinson betroffenen Patienten im Verlauf der Erkrankung eine Demenz entwickeln, wobei die Häufigkeit stark vom Lebensalter und der Krankheitsdauer abhängig ist. Das Durchschnittsalter von Patienten mit Parkinson-Demenz liegt etwa bei 72 Jahren, ähnlich wie bei Patienten mit einer Demenz vom Lewy-Körperchen-Typ (74 Jahre).

Insgesamt ist bei Parkinson-Patienten im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung das Risiko einer Demenz um den Faktor sechs erhöht. Als Risikofaktoren gelten: hohes Alter, lange Krankheitsdauer, symmetrischer Beginn, hypokinetisch-rigide Verlaufsform der Erkrankung und das Auftreten von Halluzinationen (Sinnestäuschungen).

Begriffsbestimmung

Der Begriff Demenz lässt sich vom lateinischen „dementia“ herleiten und bedeutet so viel wie „Unvernunft“. Eine Demenz ist eine Erkrankung, bei der es aufgrund einer krankheitsbedingten Schädigung des Gehirns zu einem fortschreitenden Verlust intellektueller Fähigkeiten mit zunehmenden Hirnleistungsstö-

rungen und psychischen Veränderungen kommt, welche zur vollständigen Hilfebedürftigkeit des Betroffenen führen können. Zu unseren Hirnleistungen zählen folgende Bereiche: Orientierung, Gedächtnis, Denken, Auffassung, emotionales Erleben, Rechnen, Lernfähigkeit, Urteilsvermögen und Sprache. Stehen bei der Alzheimerdemenz von Beginn an Gedächtnisstörungen im Vordergrund, so leiden Patienten mit Parkinson-Demenz aufgrund einer anderen Verteilung der betroffenen Regionen im Gehirn eher an folgenden Störungen:

- Störungen der Aufmerksamkeit
- Verlangsamung des Denkens
- Informationen können nur verzögert abgerufen werden
- Gestörtes Lernen bei gut erhaltenem Wiedererkennen
- Visuell-räumliche Störungen (z.B. das Lesen der Uhrzeit, Entfernungen schätzen)
- Frontal exekutive Störungen (Planen, Organisieren, Einhalten einer Reihenfolge)
- Wortflüssigkeit
- Persönlichkeitsveränderungen
- Verhaltensstörungen
- Apathie (Teilnahmslosigkeit)
- Depressivität
- Illusionäre Verkennungen und Halluzinationen

Die Fähigkeit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bearbeiten fällt dem Patienten immer schwerer. Auch können sie ihre Aufmerksamkeit nicht mehr über

einen längeren Zeitraum aufrechterhalten und schlafen in entspannten Situationen auch am Tag sehr schnell ein. Bei zeitgleicher Bearbeitung von mehreren, auch einfachsten Arbeiten werden sie schnell überfordert, die Konzentration reicht nur für eine Tätigkeit. Es kommt zu einer verlangsamten Verarbeitung von Reizen (Wahrnehmung, Aufnahme, Abruf) und damit zu einem langsameren Arbeitstempo, unabhängig von der motorischen Verlangsamung aufgrund der gestörten Wortflüssigkeit auch zu einer



Dr. med. Ilona Csoti

Ärztliche Direktorin
FÄ f. Neurologie & Psychiatrie
Gertrudisklinik Biskirchen

auf, da die Patienten seltener schlucken, der Mund offen steht und der Kopf nach vorn geneigt ist. Durch die Verschlechterung der Motorik und das Nachlassen der das Gleichgewicht regulierenden Reflexe besteht eine erhöhte Sturzneigung mit sturzbedingten Verletzungen. Vegetative Störungen wie Harninkontinenz nehmen deutlich zu. Gedächtnisstörungen treten im Verlauf erst spät auf.

Auch sind sie anders als bei Alzheimerpatienten. Diese können neue Informationen nicht abspeichern und daher auch nicht abrufen. Parkinson-Demenz-Patienten speichern durchaus ab, die Lernfähigkeit ist noch erhalten, der Zugriff ist jedoch erschwert und verzögert. Im Unterschied zu Alzheimer-Patienten können Gedächtnishilfen (Merkzettel, Kalender) aus diesem Grund hilfreich sein.

Schweregrad der Demenz

Patienten mit leichter Demenz sind noch in der Lage, sich allein zu versorgen. Erste Schwierigkeiten treten bei komplexen Tätigkeiten auf, zum Beispiel beim Autofahren, hierbei müssen mehrere Aufgaben zeitgleich

Sprachverarmung. Damit im Zusammenhang stehen Veränderungen der Persönlichkeit mit Interesselosigkeit und sozialem Rückzug, Depressivität und Angst bis hin zu psychotischen Erscheinungen mit Wahngedanken und Halluzinationen. Häufig kommt es zum Auftreten von Schlafstörungen mit nächtlicher Unruhe und Desorientiertheit und einer exzessiv erhöhten Tagesmüdigkeit.

Da aufgrund der Halluzinationen in der Regel eine Rückdosierung der Parkinson-Medikamente vorgenommen werden muss, wird auch die Beweglichkeit schlechter, die Haltungstörung nimmt zu und es tritt ein störender Speichelfluss

Qualität · Service · Partnerschaft



BIOSCIENTIA
LABOR MITTELHESSEN

Rudolf-Diesel-Straße 4
35394 Gießen
P: +49 641 30021 0

Probeneinwurf im Ärztehaus Dillenburg:
Hindenburgstraße 15, 35683 Dillenburg, UG

www.ldm-labor.de

verarbeitet werden. Auch die regelmäßige Einnahme der Medikamente, bei Parkinson bis zu 10 Einnahmezeiten am Tag, bereitet Schwierigkeiten, Einnahmen werden vergessen oder doppelt eingenommen. Auch Halluzinationen können den Beginn einer Demenz anzeigen. Es kommt zum Verlust von sozialer und beruflicher Leitungsfähigkeit und zu beginnenden Persönlichkeitsveränderungen.

Mittelgradig demente Patienten benötigen im Alltagsleben Hilfestellungen, sie verlieren ihre Selbständigkeit und vernachlässigen alltagsrelevante Verrichtungen, schwer demente Patienten benötigen Aufsicht und Pflege rund um die Uhr. Mit Zunahme der kognitiven Störungen kommt es in der Regel auch zu einer Zunahme der Verwirrtheit.

Ursache der Parkinson-Demenz

Den „Treibstoff“ Dopamin benötigen wir für unsere körperliche Bewegung, für unsere geistige Beweglichkeit den „Treibstoff“ Acetylcholin, beides wichtige Botenstoffe in unserem Gehirn. Neben dem bekannten Mangel an Dopamin konnte bei M. Parkinson auch ein Mangel an Acetylcholin nachgewiesen werden. Überraschend war dabei, dass der Mangel an Acetylcholin bei Parkinson-Demenz sogar ausgeprägter ist als bei der Alzheimerdemenz und dass selbst bei Parkinson-Patienten ohne Demenz bereits ein cholinerges Defizit vorliegt.

Ursächlich für diesen Mangel sind Zelluntergänge in verschiedenen Bereichen des Gehirns durch krankhafte Eiweißablagerungen, so genannte Lewy-Körperchen. Bereits 1961 wurde ein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Lewy-Körperchen in der Hirnrinde und einer Demenz beschrieben. Durch

diese Zelluntergänge werden auch Verbindungssysteme der Basalganglien zu Schlüsselbereichen unserer Denkprozesse in der Hirnrinde geschädigt. Da der Ursprungsort der Schädigung in der Tiefe des Gehirns in den sogenannten Basalganglien liegt, wird diese Demenz auch als „subkortikale (unter der Hirnrinde gelegen) Demenz bezeichnet. Im Gegensatz dazu handelt es sich bei der Alzheimer-Demenz um eine kortikale (Hirnrinde) Demenz, da die Schädigung bereits zu Beginn zu einem Zelluntergang in der Hirnrinde führt.

Wie kann man die Demenz bei Parkinson feststellen?

Zur Diagnose einer Demenz ist die Durchführung einer ausführlichen Anamnese auch unter Einbeziehung der Angehörigen, von laborchemischen, neuropsychologischen und elektrophysiologischen Untersuchungen sowie bildgebenden Verfahren erforderlich.

Insbesondere müssen andere Ursachen von Gedächtnisstörungen ausgeschlossen werden, die man möglicherweise anders behandeln muss. Zum Beispiel kann einer Unterfunktion der Schilddrüse ebenfalls Gedächtnisstörungen auslösen. Differenzialdiagnostisch muss auch an eine zusätzlich bestehende Alzheimer-Demenz, eine Lewy-Körperchen-Demenz oder eine frontotemporale Demenz gedacht werden.

In der ärztlichen Praxis sehr einfach durchführbar sind der Uhrentest (Zeichnen einer Uhr) (siehe Abbildung 1) oder Wortflüssigkeitsaufgaben (maximale Anzahl der Wörter in einer Minute). Traditionell wird häufig der Mini-Mental-Status-Test (MMST) durchgeführt. Speziell für die Diagnostik der Parkinson-Demenz entwickelt wurde der PANDA (Parkinson Neuropsychometric Dementia

Assessment). Veränderungen der Persönlichkeit oder Halluzinationen werden von den pflegenden Angehörigen jedoch auch ohne Testung wahrgenommen.

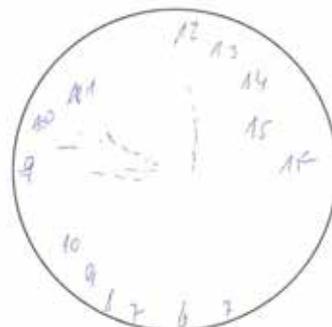


Abb. 1: Ergebnis des Uhren-Tests eines Parkinson-Demenz-Patienten

Die durch den Zelluntergang bedingte Hirnatrophie (Schrumpfung) kann mit Hilfe der Kernspintomographie nachgewiesen werden. Typische Veränderungen in Gehirnwasser (Liquor), wie sie für andere Demenzen bereits bekannt sind, werden für die Parkinson-Demenz noch gesucht.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Das einzige für diese Indikation zugelassene Medikament ist Rivastigmin. Der Zulassung vorausgegangen war eine Studie mit über 500 Patienten mit

Parkinson-Demenz, welche die Wirksamkeit bei dieser Patientengruppe nachweisen konnte. Neben Verbesserungen der kognitiven Funktionen und des Verhaltens zeigten sich in der Studie eine Verbesserung der Alltagsfähigkeit und Selbständigkeit der Patienten. Auch Halluzinationen konnten reduziert werden. Die mit der Demenz im Zusammenhang auftretenden depressiven Verstimmungen können mit Antidepressiva behandelt werden, Halluzinationen und Unruhezustände erfordern oft den Einsatz von atypischen Neuroleptika.

Den wichtigsten Stellenwert für den Patienten und seine pflegenden Angehörigen haben jedoch die richtige Diagnosestellung und danach das Eingehen auf die Besonderheiten dieser Erkrankung. Regelmäßige Krankengymnastik, Bewegung an der frischen Luft, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und gesunde Ernährung sind die Grundpfeiler einer jeden Basisbehandlung. Ein psychosozialer Therapieplan (z.B. Tageskliniken, Angehörigenberatung, Urlaubsbetreuung, mobile Hilfsdienste etc.) ist von entscheidender Bedeutung. Hilfestellung dabei finden Patienten und Angehörige bei der Deutschen Parkinson-Vereinigung (DPV). ■

LÜCKENLOS
— DR. JULIA KÜHN —

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

Mein Kind hat eine Lieblingsseite

Viele Eltern von Säuglingen oder Kleinkindern stellen fest, dass ihr Kind eine bevorzugte Seite zum Schlafen, Liegen oder Kopfhalten hat und fragen sich, ob dies so in Ordnung ist bzw. was sie dagegen tun können.

Die Ursachen für eine solche Lageanomalie können vielschichtig sein. Schon während der Schwangerschaft, wenn ein Kind sehr lange in einer bestimmten Position im Mutterleib liegt und der Kopf wenig Platz hat, kann die Halswirbelsäule eine dieser Lage entsprechende Rotation einnehmen.

Während der Geburt kann es durch die großen Kompressionskräfte zu solchen Einschränkungen kommen. Wenn es das Kind nicht schafft, sich richtig in den Geburtskanal einzustellen

und der Kopf dann am Becken der Mutter festhängt, können die Wehen eine Seitenneigung und Rotationseinschränkung verursachen. Zugkräfte, wie sie bei Saugglockengeburten und Kaiserschnitten entstehen, können ebenfalls solche Einschränkungen mit sich bringen. Diese treten dann aber meist zusätzlich mit einer Überstreckung der Halswirbelsäule auf.

All diese Ursachen bringen dann als Ergebnis die sogenannte Lieblingsseite der Kopfhaltung mit sich und können somit eine Schädelasymetrie verursachen. Als Osteopathen sind wir darauf spezialisiert, diese Formen der Spannungen und Einschränkungen im Körper des Kindes aufzuspüren und zu beseitigen. Dabei passt sich die Behandlung dem Entstehungsmuster der Einschränkung an, d.h.

Dysfunktionen, die mit Kompressionskräften entstehen, werden entsprechend differenziert zu den Dysfunktionen mit Zugkräften betrachtet und behandelt. Was kann man als Elternteil tun, um eine Lieblingsseite des Kindes zu meiden?

Die richtige Lage im Beistellbett

Die richtige Lage im Beistellbett ist für nachts die Rücken- oder Seitenlage. Dabei kann man versuchen, das Köpfchen in extremer Zeitlupe von der Lieblingsseite zur Gegenseite zu drehen, dies gelingt meist nur in Tiefschlafphasen. Hierbei kann es sein, dass – sollte man zu schnell sein – das Kind erwacht oder zumindest erschreckt ist.

Man erkennt dies durch das Zucken der Arme und Beine in Kombination mit einem tiefen schreckhaften Atemzug. Man sollte nun in der Position verbleiben. Das Kind wird versuchen, den Kopf fünf bis sieben Mal zur Lieblingsseite zu drehen. Lässt man dies nicht zu, so kann der Kopf auf der Gegenseite verbleiben.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn der Kopf zunächst nicht lange in dieser Position verbleibt. Verfahren Sie nach dem Motto: Jede Minute ist eine gute Minute, die den Druck auf das Köpfchen reduziert. Legen Sie das Kind öfters so in das Bettchen, dass es sich über die Gegenseite zu Ihnen orientieren muss.

Seitenlage

Wechselseitig, jedoch häufiger weg von der Lieblingsseite

Die richtige Haltung im Tragetuch

Auch hier gilt: Versuchen Sie die Lage zu korrigieren, also weg von der Lieblingsseite.



Michael Tonigold

Heilpraktiker
staatl. anerk. Osteopath
und Physiotherapeut
Zentrums für Osteopathie
Wetzlar

Die richtige Haltung im Maxi Cosi und Co.

Wenn Sie eine Mullwindel fünf Mal falten, können Sie diese auf der Lieblingsseite zum Stützen des Kopfes und damit für eine gerade Position einlegen.

Tragen auf der Schulter (Bäuerchen machen)

Da Säuglinge nicht gern gegen den Hals der Mutter/des Vaters und deren Haaren schauen, drehen sie den Kopf meist über die Schulter weg. Dies kann man sich zunutze machen, indem man die rechte Schulter wählt, wenn das Kind seine Lieblingsseite links hat oder umgekehrt.

Fliegerhaltung

Auch hier kann man die Richtung vorgeben. Schauen Sie, wie sich das Kind verhält und wählen Sie ggf. einfach die andere Seite. Wenn das Kind schon etwas älter ist und bereits begonnen hat, Gegenstände oder Personen im Raum mit seiner Aufmerksamkeit zu fixieren, so können Sie sich entsprechend positionieren, um darüber einen Impuls zur Richtungsänderung zu geben.

mg^o 360



Wir sind
°Zielgruppenerreicher

mgo360 ist ein Marketing-Komplettanbieter und gibt Orientierung in einer komplexen Marketingwelt. Mit unserem 360-Grad-Leistungsspektrum rund um „Neues Marketing“ begeistern wir Menschen in Deutschland und Europa.

Lernen Sie uns kennen:
www.mgo360.de

Richtiges Hochnehmen des Säuglings

Grundsätzlich gilt: Der Kopf sollte niemals nach hinten fallen. Dies können Sie verhindern, indem Sie den Säugling vor dem Hochnehmen zu einer Seite drehen. Dies führt zu einem Anspannen der Halsmuskulatur und damit schon früh zu einer besseren Kopfkontrolle. Sinnvollerweise werden Sie dann die

Gegenseite der Lieblingsseite Ihres Kindes wählen, um so die Möglichkeit eines muskulären Gleichgewichts zu unterstützen.

Diese Verhaltensmaßnahmen unterstützen meine osteopathischen Behandlungen, und gemeinsam können wir so eine zeitnahe Besserung der Halswirbelsäulenbeweglichkeit und somit eine schwerwiegende Asymetrie des Schädels verhin-

dern. Die Behandlungen, die nötig sind, können so reduziert werden.

Sollte die Asymetrie des Schädels jedoch schon im Mutterleib entstanden sein oder sich so stark entwickelt haben, dass eine osteopathische Behandlung nicht mehr ausreicht, die Asymetrie zu korrigieren, so besteht noch die Möglichkeit einer Helmtherapie. Dabei sind

die Bedenken der Eltern gegenüber dieser Therapieform zwar verständlich, jedoch aus meiner Sicht völlig unbegründet.

Auch hier zeigt sich wieder, dass Prävention sehr wichtig ist. Ich hoffe, dass dies ein Beitrag für die Gesundheit Ihres Säuglings sein konnte.

Ihr Kinderosteopath
Michael Tonigold ■

ANZEIGE

Karpaltunnelsyndrom: Wenn der Nerv im Tunnel unter Druck gerät

Kribbeln und Taubheitsgefühl vom Daumen bis zum halbseitigen Ringfinger verstärkt nachts, Schmerzen beim Greifen, Kraftlosigkeit und im späten Verlauf ein Abbau der Daumenballenmuskulatur – Symptome, die durch ein Karpaltunnelsyndrom (KTS) bedingt sein können.

Was steckt hinter der Symptomatik?

Beim KTS wird der Mittelhandnerv (N. medianus) durch eine Druckzunahme im Handgelenkstunnel (Karpaltunnel) eingeklemmt, wodurch es zu einer Leitungsstörung der Nervenfasern kommt. Ursache kann ein zu enger Karpaltunnel oder eine Volumenzunahme des Tunnelinhaltes (Beugesehnen, Nerv) sein.

Welche Faktoren begünstigen ein KTS?

Eine angeborene Enge des Kanals, familiäre Veranlagung, Überlastung, hormonelle Umstellung (z.B. Wechseljahre, Schwangerschaft), Stoffwechselerkrankungen (z.B. Rheuma, Diabetes) und das Geschlecht (Frauen häufiger als Männer) können ein KTS fördern.

Was kann man dagegen tun?

Früh entdeckt, steigt die Aussicht auf volle Genesung und das Risiko von Folgeschäden sinkt. Helfen können initial Schonung, eine nächtliche Handgelenksversorgung mit geeigneten Orthesen aus dem Sanitätshaus, gute

Einstellung zugrundeliegender Erkrankungen, entzündungshemmende Medikamente und physiotherapeutische Maßnahmen.

Welche Rolle spielen Bandagen und Orthesen?

Eine funktionelle Ruhigstellung des Handgelenks schützt vor Irritationen von außen, verhindert ein Abknicken des Handgelenks und fördert eine Druckentlastung

des Karpaltunnels, wodurch der Tunnelinhalt (Nerv und Sehnen) regenerieren kann. Das trägt zur Schmerzlinderung bei und kann die Heilung fördern. Moderne Orthesen sind atmungsaktiv, angenehm zu tragen und können je nach Bedarf individuell angepasst werden.

Für eine unverbindliche und individuelle Beratung zu Hilfsmitteln steht Ihnen das Sanitätshaus Frohn gerne zur Verfügung. ■

Sanitätshaus Frohn im MEDZENTRUM Spilburg
Sportparkstraße 2, 35578 Wetzlar
Mo., Di., Do. und Fr. 09-18 Uhr
Mi. 09-13 Uhr
www.frohn-gesundheit.de

Handgelenksschmerzen?
Optimale Unterstützung mit hochwertigen Produkten von Ihrem Fachhändler

SPORLASTIC

Soft-Edge Technologie

CTS-Relief-Pad

Sportparkstraße 2 im MEDZENTRUM Spilburg
www.frohn-gesundheit.de
Telefon: 06441-5669996

Sanitätshaus FROHN

Wenn Muskeln aus dem Gleichgewicht geraten

Ursachen und Folgen muskulärer Dysbalance

Das muskuläre Zusammenspiel von Gliedmaßen des Körpers wird auch als Gegenspielerprinzip bezeichnet. Beispielsweise wird beim Beugen des Armes der Beugemuskel (Bizeps) aktiv, bei Strecken sein Gegenspieler, der Trizeps. Dabei bezeichnet man den Beugemuskel auch als Agonisten und seinen Gegenspieler als Antagonisten.



den angefangen von Verspannungen bis hin zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Fehlhaltungen.

Die Ursachen

Die Hauptursache für muskuläre Ungleichgewichte und die daraus resultierenden Folgen ist das moderne Berufsleben, bei dem wir unseren Körper meist nicht mehr ausgeglichen belasten. Vielmehr bestimmen einseitige Bewegungen sowohl im Beruf als auch im Alltag unseren Körper. Das Resultat sind unterschiedlichste Muskelungleichgewichte.

Neben allgemeinem Bewegungsmangel ist es vor allem das lange und oft fehlerhafte Sitzen, das Ungleichgewichte begünstigt. Ein häufiges Beispiel ist der Hüftbeuger, der durch zu langes Sitzen „verkürzt“ ist.

Infolge von Fehlhaltungen beim Sitzen kann sich auch eine ohnehin geschwächte Gesäßmuskulatur eine Dysbalance zwischen der linken und rechten Gesäßmuskulatur entwickeln. Das wiederum führt zu einem Beckenschiefstand und nicht selten zu Rückenschmerzen.

Insbesondere durch unergonomische Bildschirmarbeit und die exzessive Nutzung des Smartphones ergibt sich mit der Zeit ein Ungleichgewicht zwischen Nacken-, Brust- und Schultermuskulatur. Die Folge davon sind Verspannungen mit Fehlhaltungen der Hals- und Brustwirbelsäule sowie Kopfschmerzen. Auch zwischen der vorderen Brust- und hinteren Schultermuskulatur besteht bei den meisten Menschen eine Dysbalance, da wir häufiger Bewegungen „vor dem Körper“ ausführen als „hinter dem Körper“.

Auch durch Sport und vor allem durch Leistungssport können muskuläre Dysbalancen entstehen. Hier entsteht das Ungleichgewicht durch die stetige Ausübung einer Sportart mit ihren spezifischen Bewegungsabläufen. Somit werden auch immer



Claudia Agne-Litzinger
Heilpraktikerin
Funktionelle Osteopathie
Ehringshausen-Katzenfurt

die gleichen Muskelgruppen stark belastet, während die anderen Muskelgruppen zurückbleiben. Die wohl bekannteste sportbedingte Dysbalance ist das Ungleichgewicht zwischen Adduktoren (Oberschenkelinnenseite) und Abduktoren (Oberschenkelaußenseite) bei Fußballern durch das vorrangige Spielen des Balles mit dem Innenspann. Das Ergebnis sind die charakteristischen O-Beine. Auch im Kraft- und Fitnesssport sind muskuläre Ungleichgewichte häufig, da manche Sportler bestimmte Muskelgruppen lieber trainieren als andere.

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33MNZ
IBAN: DE04 5502 0500 0007 6666 00

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Kinderlachen ist kostbar!

Helfen Sie mit, es zu erhalten.



Albert-Schweitzer-Kinderdorf
Hessen e.V.



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

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

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

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

www.ask-hessen.de






Die Symptome

Die Symptome muskulärer Dysbalancen sind eher unspezifisch und orientieren sich an der zugrundeliegenden Ursache und den betroffenen Muskelpartien. Schmerzen in Nacken, Schultern, Rücken und Hüften sind häufig.

Oftmals zeigt sich ein solches Ungleichgewicht bereits optisch z.B. durch einen Rundrücken, einen Beckenschiefstand, nach vorne gezogenen Schultern oder ein optisches Missverhältnis zwischen agonistischer und antagonistischer Muskelpartie. Ärzte, Osteopathen und erfahrene Physiotherapeuten können die meisten Dysbalancen sehr zuverlässig mit Hilfe einer Sichtdiagnose erkennen. Häufig kommen unspezifische Begleitsymptome wie schmerzhafte Verspannungen, Muskelverhär-

tungen und eine eingeschränkte Beweglichkeit dazu. Als Folge davon können sich Sehnen- und Schleimbeutelentzündungen, Impingement-Syndrom des Schultergelenks oder auch ein Fersensporn entwickeln.

Die Behandlung

Sofern keine übergeordnete Grunderkrankung vorliegt, kann das Muskelungleichgewicht mit Behandlungen der Muskulatur und Fascien unter Einbezug der Gelenke mit speziellen Techniken und gezielten Übungen korrigiert werden. Training für die Beseitigung des Muskelungleichgewichts besteht einerseits aus der Hemmung und Dehnung der starken Muskelpartien, welche Dehn- und Kräftigungsübungen im Einzelfall zum Erfolg führen, hängt von den betroffenen Muskelgruppen ab.



So kann man der muskulären Dysbalance vorbeugen

Da muskuläre Dysbalancen oftmals durch Bewegungsmangel entstehen, sollten möglichst viele Bewegung in den Alltag eingebaut werden. (z. B. Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto,

oder in der Mittagspause einen Spaziergang machen. Den Arbeitsplatz mit Hilfe eines ergonomischen Bürostuhls und wenn möglich einem höhenverstellbaren Schreibtisch ergonomisch einrichten. Auch regelmäßiges Dehnen und Lockern kann schon im Ansatz den Verspannungen entgegenwirken. ■

ZAHNÄRZTE ZENTRUM HÜTTENBERG

- ✓ Kiefergelenktherapie
- ✓ Kieferorthopädie
- ✓ Schnarcherschienen



- Implantate:
- ✓ Titan
- ✓ Keramik

Wir sind für Sie da!

Dr. Volker Krauhausen

Spezialist für:
Implantologie, Parodontologie
Funktionsdiagnostik

Catherine Hilbig (angestellte Zahnärztin)

Spezialistin für:
Endodontie
Kinder- und Alterszahnheilkunde

Heiko Kulik

Zahnarzt

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

So kann richtiges Trinken der Verdauung helfen

Verdauungsprobleme kennt wohl fast jeder – sei es Völlegefühl oder Verstopfung, Sodbrennen oder ein saurer Magen. Hilfreich für die Verdauung ist es, stets genug zu trinken. Ein Heilwasser kann sogar noch mehr für die Verdauung tun.

- Mit genug Flüssigkeit geht es im Darm besser voran: mind. 1,5 l/täglich sollten es sein. Wer viel schwitzt, braucht entsprechend mehr
- Wasser ist ideal, es versorgt den Körper kalorienfrei mit Flüssigkeit, damit im Darm alles reibungslos läuft
- Ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen auf nüchternen Magen regt die Darmbewegungen an
- Heilwässer mit viel Sulfat (ab etwa 1.200 mg/l) können die Verdauung in Schwung bringen. Denn Sulfat fördert die Produktion von Verdauungssäften und regt die Darmaktivität an
- Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat (ab etwa 1.300 mg/l) sind in der Lage, Säuren im Verdauungstrakt zu binden und können dadurch Sodbrennen und einen sauren Magen besänftigen.
- Hochprozentiger Alkohol hilft übrigens nicht beim Verdauen, sondern hemmt den Transport im Darm und verzögert die Verdauung.
- Achtung, Verdauungshelfer wie Flohsamen oder Kleie funktionieren nur, wenn man genug dazu trinkt!

Heilwässer sind natürliche Wässer, die ihre gesundheitlichen Wirkungen wissenschaftlich nachweisen müssen. Die meisten in Flaschen verkauften Heilwässer kann man auch täglich in größeren Mengen trinken, sofern nichts Gegenteiliges auf dem Etikett vermerkt ist. ■



Dr. Marion Wüstefeld-Würfel
Leiterin Ernährung und Gesundheit, Verband Dt. Mineralbrunnen (VDM)



Erhältlich sind Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten.

Welche Heilwässer viel Sulfat oder Hydrogencarbonat enthalten, zeigt das Heilwasser-Verzeichnis auf www.heilwasser.com



HORSTEN
Ihr Notar in Wetzlar

Einfach. Richtig.

Wir mögen es unkompliziert und sprechen Ihre Sprache.

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





Durchblick in Detailfragen

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

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

Unter die Lupe genommen

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

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

OP-Mikroskop: 40 Mal sicherer

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

Richtige Antworten auf Detailfragen

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

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



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

Ihre Dr. Thomas Stickel & Dr. Marcus Stickel

STICKEL + STICKEL – DIE 2 ZAHNÄRZTE

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

Neujahrsvorsatz: Flexible Schultern

Häufig wird der Jahresanfang dazu genutzt, zurückzublicken auf das vergangene Jahr und mit Zuversicht sowie motivierenden Neujahrsvorsätzen das Leben ab sofort jetzt positiv zu verändern. Es ist nicht leicht, alte Gewohnheiten abzulegen und Neues, wie z.B. eine gesunde Routine für den Körper, zu etablieren.

Wenn die Schulter klemmt

Täglich viele Stunden am PC sitzen, intensiv im Haus oder Garten arbeiten, eine „unbedachte“ Armbewegung machen: All das kann dazu führen, dass es in der Schulter stark schmerzt, diese sich blockiert anfühlt oder sich Bewegungseinschränkungen manifestieren. Die Beschwerden gehen anfangs eventuell im Laufe weniger Stunden oder Tage weg. Bleiben jedoch die alltäglichen

Bewegungsmuster der Betroffenen weiterhin so vorhanden, kann jede Schulterbewegung extreme Beschwerden bereiten. Eine Steigerung bis hin zu nächtlichen Schmerzen, in der eine schmerzfreie Schlafposition schwierig zu finden ist, entspricht häufig der Realität. Für Betroffene wird der Bewegungsradius im Schulterbereich durch den starken Schmerz immer eingeschränkter oder ist sogar teilweise unmöglich.

Unabhängig von den gestellten schulmedizinischen Diagnosen kann das Anheben und Festhalten von Dingen im Zusammenhang mit einfachen Alltagsbewegungen, wie z.B. eine Hose hoch- oder einen Mantel anziehen, extreme Beschwerden verursachen machen. Verantwortlich dafür sind die weiterhin täglich ausgeführten einseitigen Bewegungsmuster sowie ein Nicht-Bewegungsmuster – beruflich, privat oder sportlich.

Warum sollten Sie Ihr Schultergelenk aufdehnen?

Unsere Muskeln und Faszien im Bereich der Schulter werden z.B. durch langes Sitzen immer unnachgiebiger, härter und unbeweglicher. Diese Überspannungen verstärken den Druck auf das Schultergelenk. Daraus resultierend können sich Schmerzen entwickeln und immer stärker werden. Dazu sollte es nicht kommen, denn es liegt an den Betroffenen selbst, in die Eigenverantwortung zu gehen. Nutzen Sie die Chance den Bewegungsspielraum zu vergrößern und Ihre Gelenkgesundheit wieder zu erlangen.

Die Liebscher & Bracht Engpassdehnungen setzen genau hier an und helfen Ihnen diese Situation wieder zu verbessern. Die Überspannungen im Bereich der Muskeln und Faszien rund um das Schultergelenk werden durch das Üben abgebaut und

der Bewegungsradius wird wieder erweitert. Dadurch reduziert sich der Gelenkdruck und die Schmerzen können zurückgehen.

Mein Tipp beim Üben :

- Intensität: Achte Beim Üben auf einen noch- „Wohlfühlschmerz“, bei dem Sie weiterhin ruhig atmen können und nicht körperlich entspannen
- Dauer: Bleiben Sie 2 - 2,5 Minuten in der Dehnposition
- Dehnposition: Steigern Sie diese langsam und dehnen die verkürzten Muskeln langsam wieder auf

Üben mit dem SCHULTER-RETTER, einfach und effektiv! Alternativ ein Handtuch nehmen. Die speziell entwickelte Übungsschleife erleichtert Ihnen das Einnehmen einer Dehnposition, die ansonsten unangenehm oder schmerzhaft ist.

Übung 1 : Stellen Sie sich frontal Richtung Wand, Arme gestreckt nach oben und die Hände an die Wand nehmen. Schieben Sie nun das Brustbein Richtung Wand und versuchen die Schleife dabei auseinander zu ziehen.



Petra Müller
L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

Übung 2 : Bleiben Sie aufrecht stehen, nehmen die Schleife hinter den Rücken und heben diese im gespannten Zustand so hoch wie Sie können.

Übung 3 : Dabei benutzen Sie die drei Teilbereiche der Schleife, um Dehneffekte und größere Bewegungswinkel zu erreichen. Heben Sie die gestreckten Arme in der Schleife nach oben hinten über den Kopf und suchen Sie Ihren „Engpass“. Bleiben Sie 2 Minuten dort. ■



Ich wünsche Ihnen flexible Schultern und somit eine gute, aufrechte Körperhaltung. Einen gesunden Start in das neue Jahr 2023. Liebe Grüße und eine entspannte Zeit.

Ihre Petra Müller

Wir lieben die Kur

Heilbäder und Kurorte in Hessen

Deine Mitte

Heilbäder und Kurorte in Hessen

Es ist Zeit, die Kur neu zu entdecken.
Tel. 0611-26 24 87 87
www.hessische-heilbaeder.de

Unsere unsichtbare Lösung für ihr gesundes Lächeln

Die moderne, digitale Zahnmedizin bietet immer mehr Möglichkeiten um Menschen ein gesundes, schönes Lächeln bis ins hohe Alter zu erhalten. Eine dieser Möglichkeiten bietet die Korrektur von Zahnfehlstellungen mit durchsichtigen Zahnschienen aus Kunststoff, sogenannte Aligner.

Warum gerade Zähne? Nur weil es gut aussieht?

Ganz klar: Nein! Durch geradestehende Zähne, mit einem Zahnzwischenraum, den man mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen reinigen kann, wird die Mundgesundheit positiv beeinflusst. Bei schief stehenden Zähnen kann die Reinigung nur unvollständig erfolgen, was zu Karies und Zahnfleischentzündung bis zu Parodontitis und Zahnlockerung/-verlust führen kann. Auch kleine Fehlstellungen können schon die Reinigung beeinträchtigen.

Wie funktioniert die Behandlung?

Nach einer Erstuntersuchung ihrer Zähne und Einschätzung der Durchführbarkeit der

Behandlung, wird mit einem Intraoralscanner direkt in der Praxis ein Scan ihrer Zähne durchgeführt. Innerhalb kurzer Zeit wird digital ihre Behandlung geplant und Sie können sofort sehen, wie das Ergebnis aussehen würde. Aufgrund dieser Daten wird ihre komplette Behandlung geplant und Sie wissen direkt, wie lange ihre Behandlung dauern würde.

Wenn Sie sich für die Umstellung ihrer Zähne entscheiden, werden vom Labor für Sie individuell angepasste Schienen hergestellt. Befestigt werden diese Schienen mit kleinen Kunststoffhalterungen, die von ihrer Zahnärztin beim Einsetzen der ersten Schiene punktgenau und ohne Schädigung ihrer Zähne angebracht werden. Dieser Kunststoff ist zahnfarben und, genau wie die Schienen, unsichtbar. Er wird nach der Behandlung problemlos entfernt.

Für den vorher festgelegten Zeitraum tragen Sie die Schienen Tag und Nacht, ohne Beeinträchtigungen beim Sprechen oder Essen. Alle 1-3 Wochen werden die Schienen durch eine neue ersetzt. Kontrolltermine in der Zahnarztpraxis finden alle 6-8 Wochen statt.

Was sind die Vorteile der Schientherapie gegenüber der Behandlung mit einer festen Zahnsperre?

Die transparenten Schienen bieten Ihnen während der gesamten Behandlung einen hohen Tragekomfort. Sie sind, im Gegensatz zu festen Metallbrackets, fast unsichtbar. Es gibt keine störenden Metalldrähte oder unbequeme Gummihalfterungen.

Die Reinigung ist einfach und gründlich, die Mundhygiene kann ohne Beeinträchtigung stattfinden. Bei feststehenden Metallbrackets leiden die Zähne häufig unter den eingeschränkten Reinigungsmöglichkeiten und es entsteht Karies.

Durch die genau digitale Planung ist das Ergebnis von Beginn an für Sie durch eine 3D-Grafik sichtbar, die Sie sich jederzeit auf ihrem Smartphone oder Tablet ansehen können.

Und das funktioniert? Und hält auch auf lange Zeit?

Ja, es funktioniert. Die Stabilität der neu erreichten Zahnposition wird entweder durch das Anbrin-



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

gen eines dünnen Drahtes auf der Innenseite der Zähne, ein sog. Retainer, oder durch das nächtliche Tragen von dünnen Kunststoffschienen erhalten. Dadurch werden ihre geraden Zähne auf Dauer in ihrer neuen Position gefestigt. ■

Wenn Sie sich ein schönes Lächeln wünschen und gerne einen Scan ihrer Zähne machen lassen möchten, melden Sie sich gerne für einen Termin bei uns in der Praxis.

Beratung Service für Brillen

Hörgeräte
Kontaktlinsen
Gehörschutz

Pflegende & dekorative Kosmetik

heinemann
OPTIK & AKUSTIK

Wetzlar | Braunfels | Weilburg

Hier finden Sie gute Beratung & Service

Wetzlar – Langgasse 23, Tel: 06441 - 45065

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

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

Weilburg – Langgasse 30, Tel: 06471 - 7157

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Kreisverband Wetzlar e.V.

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

Hausnotruf. Bunter, sicherer, unbeschwerter.

DRK-Kreisverband Wetzlar e.V. · Hörnsheimer Eck 21 · 35578 Wetzlar
Tel. 06441 9764-0 · info@drk-wetzlar.de · www.drk-wetzlar.de

Uralte Mythen, Ammenmärchen und Fake News

Gefährdungspotential - nicht nur für das Kindeswohl

Seit der Antike bis heute gibt es in allen medizinischen Bereichen teils harmlose, aber auch lebensgefährdende Heiler, die als selbsternannte oder gar gut ausgebildete Experten Ansichten und Therapien verbreiten, die dem Anspruch wissenschaftlicher Erkenntnisse mit Leitlinienkompetenz und Evidenz nicht standhalten.

Dem modernen „Influencer“ stehen alle medialen Kommunikationskanäle zur Verfügung. So beeinflussen sie nachhaltig und hartnäckig die berechtigte Erwartung verzweifelt Hilfesuchender nach der bestmöglichen Behandlung ihrer oft chronischen Leiden. Aus der Kinder- und Jugendmedizin werden markante Beispiele solcher Irrwege dargestellt.



Stillen

Stillen ist die natürlichste Ernährungsform eines Säuglings. Muttermilch gibt dem Neugeborenen alles, was zum guten Gedeihen erforderlich ist: ausgewogene Nahrung, fürsorgliche Nähe und Gesundheitsprävention für die Mutter. Säugen von Neugeborenen durch Tiere ist ein klassisches Thema der Mythologie: Romulus und Remus gesäugt von einer Wölfin oder die Entstehung der galaktischen „Milchstraße“ durch Verspritzen der Muttermilch beim Säugen von Herkules.

Im 17. und 18. Jahrhundert wurde eine liebevolle, körperliche Mutter-Kind-Beziehung in gesellschaftlichen Kreisen eher als Ursache einer schlechten Erziehung angesehen. Geselliges Vergnügen stand höher als die emotionale Zuwendung zum Kind. „Ammenmärchen“ sind erfundene Geschichten zur Kurzweil während des Stillens. Anfang des 19. Jhd. hielten Findelhäuser und Kliniken Esel, Kühe und Ziegen als Ammenersatz und als Schutz vor der stark verbreiteten durch

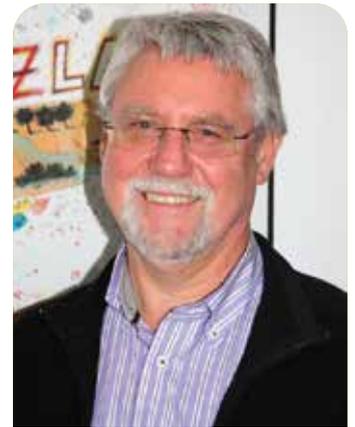
Stillen übertragbaren Syphilis. Im Dresdener Säuglingsheim gab es 1904 noch 208 Ammen! Seit 1920 fand dann industriell hergestellte Babyflaschennahrung rasche Verbreitung. Die Diskussion um das Stillen – ab wann, wie oft, wie lange, wann und welche Beikost ist unendlich.

Aktuelle Richtlinien der WHO empfehlen für gesunde Neugeborene und Mütter ausschließliches Stillen nach Verlangen bis zu 6 Monaten 8-12x pro Tag ohne festen Stillrhythmus. Teilstillen bis zu 2 Jahren und darüber hinaus so lange wie Mutter und Kind dies wünschen - ohne jeden Stillzwang. Untersuchungen zeigten jedoch, dass der Schlafrythmus bei Zufüttern dem Durchschlaf des Babys und dem der Eltern ausgesprochen guttut.

Aktuelle Leitlinien für allergisch vorbelastete Familien (Eltern und Geschwister): Keine Kuhmilch in den ersten Tagen, keine diätetischen Restriktionen zur Prophylaxe, keine Pre-/Probiotika zur Prophylaxe aber durcherhitztes Hühnereiweiß und selbst Erdnüsse, Gluten in der Beikost regelmäßig geben, keine Katze! Impfen nach STIKO Empfehlung. Der Ausbruch von Unverträglichkeiten bei Neurodermitis oder Zöliakie wird von der individuellen Gendisposition gesteuert. Verunsicherte Eltern sollten sich frühzeitig von allergologisch tätigen Pädiatern beraten lassen.

Schlaf

Neugeborene schlafen bis zu 18 Stunden am Tag – Schlafen bedeutet Ruhe- und Regeneration. Gegen Schlaflosigkeit gibt es unzählige Ratschläge: **Schlaf vor Mitternacht ist der Wichtigste.** Dies trifft weder für Kinder noch Erwachsene zu. Der Tiefschlafanteil ist zwar anfangs relativ groß, hängt aber



Dr. Josef Geisz
Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

individuell vom Alter und dem genetischen Chronotyp ab. Es gibt „Lerche“ und „Eule“ als Früh- und Nachtmensch.

Schlafstörung bei Vollmond **Mondfähigkeit** ist durch Schlaflaboruntersuchungen nicht bestätigter Mythos. Weder Schlafdauer noch Schlafqualität waren auffällig. Beim **Schlafwandeln (Somnambulismus)** gibt es grundsätzlich keine Sicherheit – jedoch immer wieder Verletzungen, selbst Todesfälle. Bis zu 5% aller Kleinkinder sind bei familiärer Belastung betroffen, nasse Handtücher auf dem Boden helfen nicht gegen die partielle Orientierungsstörung. Im frühen Alter kommt es zumeist zu einer Spontanremission – leider nicht immer.

Präventive Sicherung von Fenstern und Türen samt Bewegungsmelder ist unverzichtbar. **Warme Honigmilch** fördert nicht wirklich den Schlaf auch nicht die Produktion von Melatonin und Tryptophan. Schmeckt gut und fördert den immer noch weit verbreiteten Kariesbefall im Milchzahnalter. Da hilft auch keine „Zahnfee“ - nur richtig kontrollierte Zahnreinigung und der frühe prophylaktische Zahnarztbesuch.



Wohnen & Pflegen im Alter

Haus Berlin | Wetzlar
☎ 06441 206126

Haus Königberg an der Lahn | Wetzlar
☎ 06441 2108200

Solmsner Heim | Braunfels
☎ 06442 95130

Seniorenzentrum
Hüttenberg
☎ 06403 775080

Tagespflege | Wetzlar
☎ 06441 206146

Individuelle Angebote für ein Leben in Würde und Geborgenheit

Wir bieten Ihnen in Wetzlar, Braunfels und Hüttenberg:

- 📍 Kurzzeit- und Dauerpflege
- 📍 Wohnen und Betreuung
- 📍 Demenzzentrum Mittelhessen
- 📍 Tagespflege



E-Mail: info@koenigsbergerdiakonie.de
www.koenigsbergerdiakonie.de

Allergien und Neurodermitis (Atopische Dermatitis)

Die Haut als großes sichtbares Körperteil bietet sich für mythische Fantasien geradezu an – als „Entgiftungsorgan“, zur mittelalterlichen Säftelehre, zur Stigmatisierung und völliger Isolation bei Ausschlägen und in unserer Zeit mit vielfältig einsetzbaren Wundercremes oder Spezialdiäten. Neurodermitis war und ist ein großes Betätigungsfeld für Heiler aller Art. Was ist gesichert? Antiseptische oder rückfettende Wasserbäder sind unverzichtbarer Bestandteil der entzündeten Haubehandlung.

Die Ernährung sollte zuckerarm und ausgewogen sein, irgendwelche gar teure Spezialdiäten sind zumeist Fake. Eine Nahrungsmittelallergie findet man im Kleinkindalter nur in 1-2 % der Bevölkerung, bei Kindern mit schwerer Neurodermitis steigt das Risiko einer Nahrungsmittelallergie auf 30%. In diesen Fällen ist eine gezielte fachärztliche Allergiediagnostik – evtl. auch mit Provokation unverzichtbar. Angebote zu einem sehr teuren diagnostischen IgE-Laborrundumschlag oder z.B. Bioresonanzdiagnostik führt meist zu teuer, vergeblichen „Spezialdiäten“.



Neurodermitis beim Säugling

Kortison

Medizinisch nicht nachvollziehbar haben Kortikoide bei vielen Eltern einen schlechten Ruf. Dass bei Langzeitanwendung in hoher Dosierung auch schwere Nebenwirkungen auftreten können, ist verantwortlichen Ärzten schon immer bekannt. Ihr Einsatz bei

der Behandlung akuter, großflächiger Entzündungsherde mit unerträglichem Juckreiz ist derzeit – auch beim Einsatz neuer „Biologica“ Medikamente“ unverzichtbar! Jeder Arzt wird das entsprechende Präparat, Dosierung und Anwendung, notwendige Kontrollen und zeitliche Begrenzung individuell so festlegen, dass gefürchtete Nebenwirkungen sicher vermieden werden. Eine **„Eltern- und Kindschulung“** ist seit vielen Jahren Therapiebestandteil bei chronischen Erkrankungen. Das Verständnis und der Umgang mit der für alle schweren Belastung wird als große Hilfe wahrgenommen.

Penizillin

Infektionskrankheiten beängstigten schon immer die Menschheit. 20% unserer Gesamtbevölkerung geben in einer Umfrage eine Penizillinallergie an. Von 300 britischen Kindern, denen ärztlicherseits eine Penizillinallergie attestiert wurde, hatten nach fachärztlicher Diagnostik mit Testung und Provokation nur 2 tatsächlich eine Allergie!

Dies bedeutet, dass bei jedem Verdacht, eine gezielte Abklärung mit Infos zur Prävention (Allergiepass) erfolgen muss. Der Reflex: Halsschmerzen, Fieber, Angina, Scharlach gar rheumatisches Fieber führte zu der Standardtherapie 10tägiger Penizillineinnahme. Dieses medizinisch bedingte Reflexverhalten hatte einen – aus Expertensicht nur schwer zu korrigierenden unkritischen Antibiotikaeinsatz zur Folge.

Homöopathie

Seit Samuel Hahnemanns „Erforschung“ der Wirksamkeit von Hochverdünnungen einzelner Substanzen bei vielen Erkrankungen um 1810 schwören in Deutschland etwa 12 % der Bevölkerung und 40 % der Eltern systematisch auf Globuli – auch bei schwerer Neurodermitis,

unklaren Schmerzen und Fieber. Nicht nur z.B. die EU- Wissenschaftsakademie und US- Verbraucherschutzbehörde oder die DAKJ (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin) als Expertengremien sowie viele Staaten stufen die „klassische“ Homöopathie als unwirksamen Placeboeffekt ein und erstatten keinerlei Kosten. In Europa übersteigt der Umsatz der „sanften“ Alternativmedizin die Milliarden-grenze! Fachliche Diskussionen sind leider bei verhärteten Fronten wenig sinnvoll. Dabei geht es um größtmögliche Patientensicherheit und nicht zuletzt auch um Kindeswohlgefährdung durch Verschleppung einer effektiv evidenzbasierten Therapie.

Impfmedizin

In der seit nunmehr dreijährigen „Coronapandemie“ stand die Impfung – neben Kontaktbeschränkung und dem Mund/Nasenschutz – als nachweislich effektive Prävention im Mittelpunkt unseres täglichen Lebens. Impfungen sind völlig unbestreitbar – seit der ersten Pockenimpfung von Jenner 1807 in England bis zur aktuellen Zulassung des neuesten Coronaimpfstoffes gegen die aktuellen Mutationen des Covid 19 Virus – eine der größten Erfolge in der Medizingeschichte. Viele lebensgefährdende – und verkürzende Seuchen sind nur

noch Geschichte. Mit welchen Fake News (Lügen) werden die Menschen verunsichert und gefährden durch Nichtimpfen den Schutz der gesamten Gesellschaft, insbesondere der Kinder, Alten und Schwachen: „Impfungen sind heute nicht mehr erforderlich -Die Krankheit selbst zu durchleben schützt besser als eine Impfung – Impfrisiken und Nebenwirkungen sind nicht hinreichend bekannt – zu viele Impfungen (Kombinationsimpfungen) überlasten das Immunsystem und können Autoimmunkrankheiten und Autismus auslösen, Schwangere dürfen nicht geimpft werden“ usw.

Alle solche Einwendungen sind wissenschaftlich widerlegt, eine Diskussion mit „eingefleischten“ Impfgegnern ist kaum möglich. Jeder – ob Kind oder Erwachsener - hat Anspruch auf altersgerechte, rational verständliche, evidenzbasierte Diagnostik und Therapie.

Die Grenze alternativer Behandlungsmethoden zur unterlassenen Hilfeleistung ist ein schmaler Grat, der nicht nur - aber in besonderem Maße - von Ärzten verantwortungsvoll mit jedem Patienten und den Eltern offen und ehrlich abgewogen werden muss. Für historische Mythen und Fake News darf in der akuten und präventiven Medizin kein Raum sein. ■

Weitere Info: www.kindernetzwerk.de;
www.kinderaerzte-im-netz.de

**Die
BERATUNGS-PRAXIS**

Stressmanagement, Krisenbewältigung, Coaching

Ulrike Seiler: Ausgebildete Stress- und Burn-out Beraterin
Seminarleiterin Muskelentspannung nach Jacobson

Info / Termine
Mail: ulrike.seiler-beratungspraxis@outlook.de
Telefon: 0151 1491 4377

Arzneiform Zäpfchen

Zäpfchen, lateinisch Suppositoria, sind eine sehr alte Arzneiform. Es handelt sich dabei um zylindrisch bis kegelförmig geformte Zubereitungen, die zum Einführen in den Mastdarm (Rektalzäpfchen) oder die Scheide (Vaginalzäpfchen) bestimmt sind.

Schon im Alten Ägypten wie auch im antiken Griechenland waren zäpfchenartige Zubereitungen bekannt, die meist unter Verwendung von Fett, Talg, Wachs, Harz oder Honig gefertigt und mittels Seide oder Leinen in Form gebracht wurden. Früh bekannt war die Anwendung von Seifenzäpfchen als Abführmittel. Im Mittelalter ist auch die rektale Gabe von Opium oder Schöllkrautextrakten bei Durchfällen belegt.

In der Mitte des 18. Jahrhunderts setzte sich die Verwendung von Kakaobutter (Ol. Cacao) als Zäpfchengrundlage durch. Kakaobutter schmilzt bei 31 – 34°C, also jedenfalls bei Kör-

peremperatur. Sie ist chemisch und physiologisch indifferent, hat Emulgatoreigenschaften und kann somit lipo- wie auch hydrophile Lösungen aufnehmen. Wird sie bei der Zäpfchenherstellung jedoch auch nur einmalig über 36°C erwärmt, bilden sich Modifikationen, die erst bei sehr niedrigen Temperaturen wieder erstarren. Bei der Herstellung von Kakaobutterzäpfchen darf also keinesfalls über 34°C erhitzt werden. Außerdem wird Kakaobutter leicht ranzig.



Kakaobutter (Ol. Cacao) in Linsenform, Foto Pharmawiki

Heute werden Zäpfchen fast ausschließlich mit Hartfett (Adeps solidus) als Grundlage gefertigt, das halbsynthetisch aus Palmkern- und Kokosfett gewonnen wird. Es ist ebenfalls völlig indifferent, wird kaum ranzig und ist

daher besser haltbar. Lediglich bei der Herstellung von Vaginalkugeln wird manchmal noch eine Gelatine-Glycerin-Grundlage benutzt.



Gießform zur Herstellung von Vaginalovula, Foto Dr. H. Horz

Hartfett besteht chemisch aus Mono-, Di- und Triglyceriden gesättigter C10- bis C17-Fettsäuren, wobei die Mono- und Diester Emulgatoreigenschaften haben und daher die Bildung von Emulsionen ermöglichen. Hartfett schmilzt bei 33 - 36°C und kann höher erhitzt werden (Cremeschmelze oder Klarschmelze) als Kakaobutter.

Je nach Eigenschaften des zu verarbeitenden Wirkstoffes kann man Lösungs-, Emulsions- oder



Dr. Karl Heinrich Horz
Aartal-Apotheke
Herborn-Seelbach



Hartfett in Gießschale, Foto Wikipedia

Suspensionszäpfchen herstellen. Ist der Wirkstoff in der Zäpfchenmasse weder löslich noch emulgierbar, entsteht eine Suspension, in der die Partikel sedimentieren.

Um dies im Herstellungsprozess zu verhindern, muß beim Ausgießen der Masse in die Form eine Temperatur gewählt werden, die ein sehr schnelles Erstarren ermöglicht, da sonst keine gleichmäßige Wirkstoffverteilung gegeben ist (Cremeschmelzverfahren). Da die Sedimentationsgeschwindigkeit im Quadrat mit dem Teilchenradius wächst (Stokes'sches Gesetz), ist auf eine extrem feine Pulverisierung des Wirkstoffes zu achten. Ist der zu verarbeitende Wirkstoff hitzeempfindlich, kann mit Kakaobutter oder Hartfett ohne Wärmeanwendung in einer Zäpfchenpresse gearbeitet werden.



Stadtresidenz im Casino Wetzlar
Altes Offizierscasino
Kalsmuntstr. 68-74, 35578 Wetzlar
Tel.: 06441/21030

Vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege

Individuelle, ganzheitliche Pflege und Betreuung sichert unseren Bewohnern das größtmögliche Maß an Selbstständigkeit und sorgt für Wohlbefinden und Geborgenheit.

Junge Pflege

Vollstationäre Pflege und Betreuung für schwerstpflegebedürftige Menschen von 18-65 Jahren.

Seniorenwohnen mit individuellem Service

Komfortwohnungen mit 1-3 Zimmern, Bad, Küchenzeile und Balkon von 33 – 118m².

Sie sind uns jederzeit herzlich willkommen.,

Gerne beantworten wir bei einem Rundgang durch unser schönes Haus Ihre Fragen.

www.alloheim.de / wetzlar-casino@alloheim.de





Zäpfchenpresse, Foto Dr. H. Horz

Zäpfchen haben viele Vorteile gegenüber oral zu applizierenden Arzneiformen. Zunächst wird der Magen umgangen, was bei Wirkstoffen wie Ibuprofen oder Diclofenac günstig sein kann. Wirkstoffe können auch bei Schluckbeschwerden, im Krampfanfall oder bei bewussten Patienten gegeben werden. Natürlich fällt auch das Empfinden unangenehmer Geschmacks weg. Auch bei Übelkeit und Erbrechen ist die Gabe von Zäpfchen sinnvoll, da Tabletten oder Säfte oft wieder erbrochen werden.

Und Kindern, die keine Tabletten oder Säfte schlucken wollen, können Schmerz- und Fiebertmittel problemlos rektal verabreicht werden. Man kann schon Säuglinge daran gewöhnen und erspart sich damit später manche „Debatte“, weil der Saft nur genommen wird, wenn er nach Himbeere schmeckt o.ä.

Hinzu kommt die teilweise Umgehung des sog. „First-Pass-Effektes“. Wird ein Wirkstoff oral gegeben, erfolgt die Resorption im Magen oder im Dünndarm, der Wirkstoff gelangt zunächst über das Pfortadersystem in die Leber, wo er bereits zum Teil metabolisiert (d.h. umgewandelt und teilweise abgebaut) wird; es gelangt also nur eine verringerte Dosis zur Wirkung. Gibt man den Wirkstoff rektal, wird dieser Effekt teilweise vermieden, da das venöse Blut aus dem

Enddarm nur teilweise über die Leber abgeführt wird. Es kommt also mehr Wirkstoff zum Wirkort.

Unabdingbar ist die Gabe von Zäpfchen oder Salben bei der Behandlung lokaler Beschwerden wie Hämorrhoiden, Fissuren etc. Auch bei Verstopfung wirken rektal applizierte Arzneimittel wesentlich schneller, Entleerung erfolgt oft nach 5 bis 20 Minuten gegenüber 8 bis 12 Stunden „Vorlaufzeit“ bei oraler Gabe von Abführtabletten oder -tabletten. ■



Zäpfchen in der Gießform, Foto Dr. H. Horz



In der Apotheke angefertigte Kinderzäpfchen gegen Blähungen, Foto Dr. H. Horz

Zum Abschluss noch zwei praktische Tipps:

Bei der Anwendung von Zäpfchen ist zu beachten, dass man das Zäpfchen durchaus mit der stumpfen Seite voran in den After einführen kann. Dadurch wird – gerade bei kleinen Kindern – verhindert, dass das Zäpfchen schnell wieder herausgedrückt wird. Das Einführen geht leichter, wenn man das Zäpfchen vorher in (lauwarmes) Wasser eintaucht; es rutscht dann besser.



RHEUMAZENTRUM
MITTELHESSEN

Führende Experten in der Rheumatologie

Ganzheitliche Therapien für mehr Lebensqualität im Alltag

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

Akutklinik · AHB- und Rehaklinik
Ambulante physikalische Therapie
Rheumatologische Schwerpunktpraxen

Rheumazentrum Mittelhessen

Sebastian-Kneipp-Straße 36
35080 Bad Endbach
Tel.: 0 27 76 / 91 9 - 0
E-Mail: info@rzmh.de

www.rheumazentrum-mittelhessen.de



© first-art.de

Ergründen. Ermutigen. Ermöglichen.



**Mehr Zeit für die
schönen Dinge im Leben!**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

VR Büro & Papier

Bürokratie ist oft lästig. Gerade im Alter nimmt die Zahl von Anträgen und die Papierflut zu. Hier den Überblick zu behalten, ist häufig schwierig. Nutzen Sie deshalb unsere Service-Angebote. Wir erläutern Ihnen Anschreiben von z.B. Versicherungen oder Ämtern, erledigen Ihren Schriftverkehr und ordnen und strukturieren Ihre Unterlagen. So bleibt Ihnen mehr Zeit für das, was Freude macht.

Nähere Infos zu unserem vielfältigen Angebot unter:
www.vb-mittelhessen.de/buero-papier



**Volksbank
Mittelhessen**



Erkältungskrankheiten

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

in kaum einem Herbst/Winter hatte man das Gefühl, dass es so viele Erkältungs- und Grippekranken gibt wie in diesem Jahr. Aus meinen Nacht- und Notdiensten kann ich berichten, dass es auch sehr viele Kinder und Kleinkinder gibt, die besonders mit hohem Fieber zu kämpfen haben.

Viele erzählen auch, dass man kaum gesund war und kurz danach wieder erkrankte oder sich die Beschwerden über Wochen hinzogen. Hinzu kommt die mittlerweile in der Bevölkerung bekannte Medikamentenknappheit. Viele Arzneimittel sind nicht zu bekommen und somit muss man auch als Apotheker erfinderisch werden oder sich an Alternativen zurückbesinnen. Oftmals haben wir vergessen, dass es auch andere Präparate gibt, außer die chemischen.

Bei Fieber ist natürlich Paracetamol oder auch Ibuprofen das Mittel der Wahl, aber auch Holunderblüten- und Lindenblütentee haben eine fiebersenkende Wirkung. In Kombination mit Wadenwickeln kann man hier oft sehr gute Ergebnisse erzielen und kommt um die chemische Keule drum herum. Man darf auch nie vergessen, dass Fieber einen wichtigen Zweck im Körper erfüllt. So wird das Immunsystem auf Höchststouren gebracht. Außerdem gibt es Studien, die ein verringertes Krebsrisiko mit Fieber in Verbindung bringen. Es kann also durchaus sinnvoll sein dem Körper über den Fiebermechanismus erst einmal eine Chance zur Selbstheilung zu geben.

Häufig vergessen wir, dass viele Medikamente eher die Symptome überdecken, wir uns also besser fühlen, aber dadurch keine Heilung eintritt. Auch kann genau das Gegenteil passieren. Man fühlt sich besser, überan-

strengt sich und dadurch verschlimmert sich die Erkrankung. Daher lege ich gerne den Fokus auf die Heilung und auch Prävention. Gerade in der jetzigen Situation ist ein stabiles Immunsystem immens wichtig. Eine gute Versorgung mit Vitamin D und C sowie Zink in Verbindung mit Histidin unterstützen das Immunsystem. Purpursonnenhut bekannt auch als Echinacin besitzt eine immunmodulierende Wirkung.

Eine wirklich tolle Erfahrung konnte ich mit Colostrum machen. Colostrum wird nahezu von allen Säugetieren direkt nach der Geburt gebildet und über die Muttermilch dem Nachwuchs zur Verfügung gestellt. Colostrum beinhaltet Viramine, Mineralien, Spurenelemente aber auch Antikörper und weitere Immunkomponenten. Es gibt Produkte die Colostrum beinhalten und somit den Körper bei einem Infekt optimal versorgen und zu einer schnellen Heilung beitragen. Patienten berichteten von einer deutlichen Verbesserung der Erkältung nach einer Einnahme.

Die Natur bietet aber noch mehr. Die Bienen stellen uns mit Blütenpollen und besonders mit Propolis einen weiteren Vertreter für unser Immunsystem zur Verfügung. Propolis wird auch Kitharz genannt. Noch ist nicht alles genau erforscht, was dieses beinhaltet, aber unter anderem Harze von Bäumen, Wachs, Blütenpollen und ätherische Öle. Dies alles zusammen besitzt eine antibiotische, antivirale und antimykotische Wirkung. Besonders auch bei Halsschmerzen haben sich Sprays mit Propolis bewährt.

Eine weitere beeindruckende natürliche Substanz ist Grapefruitkernextrakt. Dieser besitzt ebenso eine antibiotische und

antivirale Wirkung und kann in Tropfenform oder auch in Tablettenform dem Körper zugeführt werden. Wichtig ist auch zu wissen, dass es bei der Einnahme von Grapefruitkernextrakt nicht zu Wechselwirkungen oder Interaktionen mit anderen Arzneimitteln kommt, wie es beim Trinken von Grapefruitsaft der Fall ist.

Bei Infekten der Atemwege, die sich meistens in einem trockenen oder produktiven Husten äußern, gibt es durchaus bewährte pflanzliche Arzneimittel. Wichtig für die richtige Therapie ist zu wissen, ob der Husten produktiv ist, man also Schleim abhustet, oder ob es sich um einen trockenen Reizhusten handelt.

Begeht man den Fehler und nimmt einen Hustenlöser bei einem Reizhusten ein, verstärkt sich der Hustenreiz oft bis ins Unerträgliche. Die Begründung dafür ist sehr simpel. Der Hustenlöser versucht nun auf den Bronchien etwas zu lösen, was nicht da ist und der Körper reagiert mit verstärktem Hustenreiz. Auch sei vor der gleichzeitigen Einnahme von Hustenstillern mit Hustenlöser gewarnt. Nicht selten kommt es bei dieser Kombination zu einer Lungenentzündung. Ein zeitlicher Abstand von gut 4-6 Stunden zwischen beiden Präparaten sollte eingehalten werden.

Als Hustenlöser empfiehlt sich Thymian. Dieser wirkt auch antibakteriell und auch entzündungsfördernd. Häufig gibt es Arzneimittel die Thymian in Kombination mit einem anderen pflanzlichen Auszug beinhalten. Somit ist dann auch eine gute Schleimlösung gewährleistet.

Auch hier darf man sich gern auf das altbewährte Einschmieren des Brustbereichs besinnen. Thymian in Verbindung mit Myrthe besitzt eine lösende und auch



René Weigand
Liebig-Apotheke, Dillenburg

beruhigende Wirkung auf die oberen Atemwege. Legt man dann auf den eingeriebenen Bereich noch ein Tuch, bekommt man eine wärmende Wirkung auf den Brustbereich und zugleich eine Verlängerung der Wirkdauer der ätherischen Öle. Positiv bei grippalen Infekten ist auch heute noch das Inhalieren. Entweder wie früher mit dem Kopf und Tuch über der Schüssel oder neomodisch mit Inhalatoren, die die Feuchtigkeit zum Inhalieren in Nanotropfen verstäuben und diese somit tief in die Lunge eindringen können.

Einreiben des Brustbereichs und das Inhalieren unterstützen die Ventilation der Nasennebenhöhlen. Zur Unterstützung bei entzündeten Nasennebenhöhlen kann man noch ein Meerwassersnasenspray und pflanzliche Präparate einnehmen.

Wichtig bei Grippe und Erkältung ist ein ausreichendes Trinken. Besonders bewährt haben sich warme Getränke.

Ich hoffe ich konnte Anregungen für die aktuelle Erkältungslage geben.

Bei Rückfragen stehen mein Team und ich jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung. ■

WENIGER SCHMERZEN, MEHR LEBENSQUALITÄT

MIT DEN ELEKTROTHERAPIEN TENS UND EMS



Gehören Sie auch zu den schätzungsweise fünf Millionen Schmerzpatienten in Deutschland?
Wenn ja wissen Sie, was es bedeutet, Tag für Tag mit Schmerzen leben zu müssen.
Mit der medizinischen Elektrostimulation bietet die Firma schwa-medico Ihnen eine Chance,
die Schmerzen dauerhaft in den Griff zu bekommen – ganz ohne Nebenwirkungen.

Die meisten Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich. Denn egal ob Rücken-, Muskel- oder Gelenkschmerzen, wer nicht mehr schmerzfrei liegen, sitzen gehen oder stehen kann, hat kaum noch Lebensqualität. Schmerzmittel helfen oft nur begrenzt und bringen eine Menge unerwünschter Nebenwirkungen mit sich, vor allem für Leber, Nieren und Magen. Ganz anders sieht es da bei den medizinischen Elektrostimulationsverfahren TENS und EMS aus.

INDIKATIONSBEISPIELE FÜR DIE BEHANDLUNG MIT EINEM TENS- GERÄT SIND:

- Chronische Rückenschmerzen
- Chronische Schmerzen in Muskeln und Gelenken (Schulter, Ellenbogen, Knie)
- Arthrose
- Gelenkentzündungen

TENS^{tem} eco basic



SO EINFACH FUNKTIONIERT TENS^{tem} eco basic:

1. Kabel mit Elektroden verbinden
2. Elektroden anlegen
3. Intensität einstellen
4. TENS-Behandlung beginnen

WOFÜR STEHEN DIE BEGRIFFE TENS UND EMS?

TENS steht für Transkutane Elektrische Nervenstimulation. Dabei werden elektrische Impulse über die Haut direkt auf die Schmerzpunkte geleitet. Die Impulse dämpfen den Schmerz und unterbrechen die Weiterleitung der Schmerzsignale an das Gehirn. Gleichzeitig regen sie die Ausschüttung der körpereigenen schmerzlindernden Endorphine an. Dadurch werden die Schmerzen gelindert und die Patienten können endlich aufatmen, sich wieder besser bewegen und am Alltag teilnehmen. Die TENS kommt vor allem bei chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen zum Einsatz. EMS bedeutet Elektrische Muskelstimulation. Bei diesem Verfahren werden die elektrischen Impulse genutzt, um einerseits die Muskeln zu stimulieren sowie andererseits die Muskelspannung zu verringern und dadurch Verspannungen zu lösen. Das Verfahren wird häufig nach Sportverletzungen (z. B. um einen Rückgang der Muskulatur bei einer längerfristigen Bewegungseinschränkung zu verhindern) eingesetzt und kann die Heilung deutlich beschleunigen.



WELCHE VORTEILE BIETET DIE BEHANDLUNG MIT TENS ODER EMS?

Die Behandlung ist völlig nebenwirkungsfrei. Die Geräte sind einfach zu bedienen und vollkommen sicher. Für die Behandlung an Knie oder unterem Rücken stehen spezielle Bandagen zur Verfügung, um Anwendungskomfort und Behandlungserfolg zu optimieren. Bei entsprechender Indikation stellt Ihnen der behandelnde Arzt ein Rezept für die Behandlung mit einem TENS- oder EMS-Gerät aus und unterweist Sie in der Handhabung. Nach Beenden der Behandlung wird das Gerät an die Firma zurückgeschickt. Die Mietkosten übernimmt in der Regel die Krankenkasse.

INDIKATIONSBEISPIELE FÜR DIE BEHANDLUNG MIT EMS SIND:

- Prä- und postoperativer Muskelaufbau
- Ödemmanagement
- Muskelverspannungen
- Durchblutungsstörungen (Muskeln und Gelenke)
- Paresenbehandlung
- Atrophienbehandlung, -prophylaxe

PolyStim[®] XP+



SPRECHEN SIE BEZÜGLICH EINER VERORDNUNG IHREN ARZT AN

schwa-medico GmbH / Wetzlarer Straße 41-43 / 35630 Ehringshausen / Telefon 06443 8333444, -445 / www.schwa-medico.de

Neue Inobhutnahme-Gruppe im Albert-Schweitzer-Kinderdorf Wetzlar

Als pädagogisch-therapeutische Einrichtung der Jugendhilfe verfügt das Albert-Schweitzer-Kinderdorf (ASK) Wetzlar über ein differenziertes Betreuungsangebot sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich. Doch insbesondere in akuten familiären Krisensituation, in denen Jugendämter unmittelbar handeln müssen, um die Sicherheit der Kinder zu gewährleisten, fehlte hier bisher die geeignete Anlaufstelle.

Mit der Eröffnung einer Inobhutnahme-Gruppe wird im Kinderdorf Wetzlar nun ein eben solches Angebot geschaffen, um bei dringlichen Anfragesituationen eine schnelle und kurzfristige Aufnahme zu ermöglichen. Die Inobhutnahme-Gruppe bietet Kindern und Jugendlichen, die sich innerhalb ihres Umfelds in akuter Gefährdung befinden, einen sicheren Schutz- und Wohnraum. Das Ziel ist die Gestaltung

eines Alltags, der so normal wie möglich aussieht. Die Beschulung muss sichergestellt und der Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen unterstützt und geklärt werden. Während des möglichst kurzen Aufenthalts entwickelt das Jugendamt, gemeinsam mit den Fachkräften des Albert-Schweitzer-Kinderdorfes und unter Einbeziehung der Herkunftsfamilie, tragfähige Zukunftsperspektiven, die unter anderem den Schutz und die Sicherheit der Kinder und Jugendlichen gewährleisten.

Die Bewältigung dieser akuten Krisen wird darüber hinaus auch vom hauseigenen therapeutischen Dienst des ASK begleitet. Dessen Mitarbeiter*innen schätzen in allen Wohngruppen, in enger Zusammenarbeit mit unseren pädagogischen Teams, die psychosozialen Lebensumstände und Belastungsfaktoren ein und bieten dementsprechend Hilfeangebote an. Dabei ist ein besonderer Vorteil, dass die the-



rapeutischen Angebote ganz flexibel an die Bedarfe der Kinder und Jugendlichen angepasst werden können und somit eine hohe Sensibilität und Individualität aufweisen.

So kann den aufgenommenen jungen Menschen eine sofortige Hilfe angeboten werden, in der sowohl die Frequenz und Dauer als auch der therapeutische Rahmen frei variiert werden kann. Es gibt einzel- und gruppentherapeutische Angebote und auch die

Möglichkeit, Alltagssituationen zu begleiten. Eine weitere Besonderheit ist die große Bandbreite an fachspezifischen Angeboten. So gehören u. a. folgende Verfahren zum Leistungsspektrum des Therapeutischen Dienstes: Psychotherapie, Spieltherapie, Familientherapie, Kunsttherapie, Heilpädagogik u.v.m. Demnach unterstützt der Therapeutische Dienst, durch die Erweiterung um den fachspezifischen Blickwinkel, maßgeblich das zentrale Ziel, möglichst gute und wirksame Rahmenbedingungen für die in allen Gruppen betreuten Kinder und Jugendlichen zu schaffen.

Das ASK Wetzlar bildet gemeinsam mit dem Kinderdorf in Hanau den Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e.V. Die Arbeit des ASK wird über von den Jugendämtern bewilligte Entgelte finanziert. Diese decken zwar die alltäglichen anfallenden Kosten, orientieren sich jedoch lediglich an den existenziell notwendigen Bedürfnissen der im Albert-Schweitzer-Kinderdorf untergebrachten jungen Menschen. Die Kinderdörfer sind daher dringend auf Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen. Nur mit der Unterstützung von Förderern und Förderinnen können neue Projekte wie die Inobhutnahme finanziert werden. Das Spendensiegel des Deutschen Spendenrats bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit den anvertrauten Mitteln. ■



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

Toxische Beziehung?

(auch dysfunktionale – destruktive Beziehung)

Eine toxische Beziehung besteht nicht zwangsläufig nur unter Lebensgefährten. Sie kann sich auch in anderen Beziehungen zeigen. Beispielsweise, in Freundschaften, Arbeitsverhältnissen oder auch in der Verwandtschaft.

Eine toxische Beziehung beginnt eher langsam, vortastend und schleichend. Eine beteiligte Person/Gruppe unterdrückt die andere systematisch, um langfristig Macht und Kontrolle über eine Person/Gruppe zu erhalten. Die Bedürfnisse der beteiligten Person/Gruppe stehen im Vordergrund und werden ohne jegliche Rücksicht eingefordert. Woran kann ich erkennen, ob man in einer toxischen Beziehung steckt?

Was kann mit Ihnen passieren?

Eine solche Beziehung ruft neben psychischen Reaktionen auch körperliche Reaktionen hervor. Zum Beispiel: Durch das ständige Hin und Her, zwischen der Suche nach Liebe, der Suche nach Anerkennung, alles richtig zu machen und dem Leid/Frust die beteiligte Person /Gruppe nicht zufrieden stellen zu können, befinden sich Betroffene im permanenten Anspannungszustand. Dadurch

steigt der Adrenalin- und Cortisolspiegel im Blut steil an. Dies kann bei Dauererhöhung dieser beiden Werte (hier besonders das stark erhöhte Cortisol) unter Anderem zu: Magen – Darmproblemen, Schlafmangel, Konzentrations- und Gedächtnisproblemen (besonders das Kurzzeitgedächtnis ist dann betroffen), Psychischen Erkrankungen, Depressionen, Angstzuständen führen.

Wie befreien Sie sich aus einer solchen Beziehung?

Zum Beispiel: Ziehen sie rechtzeitig die Notbremse. Stärken Sie unbedingt Ihr Selbstvertrauen, reden Sie darüber, kommen Sie aus Ihrem Wahrnehmungstunnel, der von der beteiligten Person/Gruppe eingeschränkt wird.



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

Typische Beispiele für eine toxische Beziehung:

- Ihr Telefon/E-Mails werden überwacht
- Man wird sie daran hindern Freunde oder Familie zu treffen
- Es ist nicht erlaubt, ohne zu Fragen ausgehen zu dürfen
- Es wird ihnen gesagt was man anziehen soll
- Die Finanzen werden kontrolliert
- Für Regelverstöße werden sie „bestraft“. Doch die Regeln werden von der beteiligten Person/Gruppe immer wieder, ohne Ihr Wissen geändert
- Zuweisung von Schuldgefühlen – wenn etwas „schief geht“ ist es ihre Schuld
- Sie werden manipuliert
- Sie werden mit Schweigebehandlung missachtet (Dauerhaft, anhaltend. Ich meine jetzt nicht „schmollen“)
- Sie erleben Missgunst. Es werden Unwahrheiten – im negativen Sinn – über Sie verbreitet
- Ihre Erinnerung wird in Frage gestellt und sie beginnen, an sich zu zweifeln
- Sie trauen sich nichts mehr zu, Sie haben keine eigene Meinung mehr

Seien sie sich bewusst, dass es eben **NICHT** Ihre Schuld ist. Vertrauen Sie (wieder) Ihrem Verstand, Ihrem Urteilsvermögen. Perspektivwechsel der Sichtweise: Was würden Sie jemanden empfehlen, wenn Sie um Rat gebeten würden?

Natürlich könnte ich über toxische Beziehungen noch viel mehr Schreiben. Wann genau beginnt diese? Dies hier sind natürlich nur Beispiele, die Sie sensibilisieren könnten, um zu erkennen, ob Sie oder jemand anderer vielleicht in einer solchen Beziehung feststecken könnten. ■

PROMEDICA

Promedica Alltagsbetreuung –
das individuelle Entlastungssystem

Gibt es etwas Schöneres als im eigenen Zuhause alt zu werden?

PROMEDICA PLUS Wetzlar-Wettenberg

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:
Martina Stamm

☎ 06441 - 210 942

✉ wetzlar-wettenberg@promedicaplus.de



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

Heinemann Optik & Akustik ist klimaneutral

Kompensation der Treibhausgasemissionen unterstützt Brunnenprojekt in Ruanda

Als wertorientiertes Familienunternehmen will das Optik- und Akustikfachgeschäft Heinemann Verantwortung übernehmen für die Welt, die wir unseren Kindern und Enkeln überlassen, und hat sich deshalb als klimaneutrales Unternehmen auszeichnen lassen.

„Damit sind wir eines der ersten Unternehmen in unserer Branche und in Wetzlar, das seine Emissionen nach dem Clean-Development-Mechanismus freiwillig kompensiert“, berichtet Geschäftsführer Ralf Sandner.

Die Folgen des menschengemachten Klimawandels werden immer spürbarer. Ein Gelingen der Emissionsminderungen hängt wesentlich von dem freiwilligen und konsequenten Handeln der Wirtschaft in den Industrieländern ab. Aus diesem Grund geht Heinemann Optik & Akustik in der Region voran und hat die Treibhausgasemissionen, die es als Unternehmen verursacht, erfassen lassen und durch den Erwerb von insgesamt 246 Klimaschutzzertifikaten für den Zeitraum November 2022 bis Oktober 2024 ausgeglichen.

„Treibhausgase kennen keine Grenzen“

Mit diesen Zertifikaten unterstützt Heinemann ein Brunnenprojekt in Ruanda, das unter der Hoheit des Verified Carbon Standard zertifiziert wurde. Zur Erläuterung: Für Schwellen- und Entwicklungsländer ist dieser so genannte Emissionshandel ein wesentlicher Treiber für den Transfer sauberer Technologien und einer nachhaltig ausgerichteten wirtschaftlichen Entwicklung. „Treibhausgase kennen schließlich keine Grenzen“, meint Ralf Sandner.

Nach der Analyse der Zukunft GmbH & Co. KG beträgt der CO₂-Fußabdruck circa 123 Tonnen CO₂ äquivalente Schadstoffe pro Jahr. Zur Veranschaulichung: Im Durchschnitt verursacht ein Mensch in Deutschland pro Jahr etwa 11,6 Tonnen CO₂ durch seine Lebensführung.

Heinemann geht voran in Sachen Umweltschutz

Mit dem Kauf der Klimaschutzzertifikate ist das Engagement von Heinemann in Sachen Umweltschutz aber noch lange



Ortwin Kraft (li.) und Ralf Sandner (Bild li.), Geschäftsführer von Heinemann Optik & Akustik, freuen sich über die Auszeichnung als klimaneutrales Unternehmen. Foto: Heinemann

nicht erschöpft. „Die uns vorliegende Treibhausgasbilanz gibt einen guten Überblick darüber, wie wir unseren CO₂-Fußabdruck weiter verringern können – und werden“, erläutert Ralf Sandner.

Dabei schaut Heinemann nicht nur auf sich selbst, sondern auch

auf Lieferanten und Geschäftspartner. So führt Heinemann beispielsweise in seinem Brillensortiment die Marke Sea2see eyewear, die aus Plastikmüll aus dem Ozean modisch-schicke Brillen fertigt, sowie das Label Emporio Armani, das mit Bio-Acetaten und recycelten Materialien arbeitet. ■

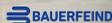


Im Sortiment von Heinemann: Die Marke Sea2see eyewear fertigt aus Plastikmüll aus dem Ozean modisch-schicke Brillen. Foto: Sea2see

ORTHOPÄDIE
GERSTER

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

Individuelle Einlagen
Ein  für Ihre Füße





www.pflegehelden-oberhessen.de

Die herzliche Alternative zum Pflegeheim



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

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


Aus Liebe. Für Menschen.

Stickel Medical Service Uganda eV.

Stickels Medical Service ist ein gemeinnütziger Verein, der der Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung im ländlichen Bereich Ugandas dienen soll.

Hinter diesem Verein steht aber eine besondere Geschichte. Im Jahr 2005 besuchte ich Uganda das erste Mal und das Land faszinierte mich mit seiner Schönheit, seinen freundlichen und fröhlichen Menschen. Das Highlight einer Reise dorthin sind sicher Ugandas Berggorillas. Diesen Tieren nah zu sein, sie auf geringe Entfernung erleben zu können, lässt keinen Menschen kalt.

Es passierte aber noch etwas auf dieser Reise. Von unserer damaligen Reiseleitung wurden wir zu einem Waisenhaus gebracht und konnten dort sehen, wie viele Kinder ohne ihre Eltern aufwachsen. Aids war ein großes Thema, die Eltern starben und die Kinder waren allein. Es war ein Glück, dass das Waisenhaus existierte. Natürlich gab und gibt es auch andere Gründe, warum die Kinder im Waisenhaus landeten.

Onesmus zum Beispiel, ein damals 13-jähriger Junge ist einer von 5 Geschwistern, der mit zwei seiner Geschwistern nicht mehr von seiner Mutter ernährt



werden konnte, nachdem der Vater die Familie verlassen hatte. Während einer Tanzvorführung lernte ich nun den begabten jungen Mann Onesmus kennen. Für mich war schnell klar, dass ich hier etwas tun wollte, es war mir einfach ein Bedürfnis.

Onesmus würde von hier aus gefördert. Die Schul- und Berufsausbildung bezahlt und anschließend ging es in die Selbstständigkeit. Onesmus eröffnete in einem Betonverschlag eine kleine Krankenstation, war er doch jetzt fähig Kinder zur Welt zu bringen, Kranke zu versorgen, kleinere chirurgische Maßnahmen durchzuführen oder auch mal einen Zahn zu ziehen. Dass auf einem großen Schild über seiner bescheidenen Praxis nun der Name Stickel Medical Services hing, berührte mich sehr, war es doch seine eigene Idee und nicht von mir inszeniert.

Natürlich haben wir überlegt, wie die Situation weiter verbessert werden kann und daraus resultierte ein Ultraschall Screening Kurs und die Anschaffung eines Ultraschallgerätes. Damit war es erstmalig in der Gegend möglich, im Vorfeld abzuklären, ob er evtl. die werdende Mutter in eine Klinik überweisen muss, um größtmögliche Sicherheit bei der Geburt des Kindes zu gewährleisten. Mittlerweile wurde ein Grundstück gekauft und mit dem Neubau einer modernen Praxis begonnen.

Der gemeinnützige Verein, Stickel Medical Care Uganda eV. ist ein weiterer Schritt gewesen, das gesamte Projekt erfolgreich werden zu lassen.



Dr. Thomas Stickel
M.Sc. in oral Implantology
Stickel + Stickel, Hüttenberg

Mittlerweile steht das Erdgeschoss und der Praxisbetrieb kann Anfang nächsten Jahres begonnen werden. Natürlich konnte Onesmus geholfen werden, nun ist aber doch mehr daraus geworden, haben doch mehrere Familien plötzlich ein Auskommen. Es ist schön zu sehen, dass etwas gelingt und dass es doch einige Menschen gibt, die den Verein unterstützen. Selbstverständlich ist dies alles ehrenamtlich und die gespendeten Gelder gehen 1:1 in das Projekt. ■

Falls jemand aus der Leserschaft weitere Fragen zu dem Projekt hat, bitte eine Mail an zahnarztthomasstickel@web.de

**KOMFORTPFLEGE ZUHAUSE,
DIE ICH MIR LEISTEN KANN**

Turmstraße 5 · 35578 Wetzlar · Telefon 06441 96 35 5-0 · www.curana-pflege.de

Großer Dank in Kamerun

Deutschland hat einen guten Namen in Kamerun, für kurze Zeit war vor mehr als 100 Jahren Kamerun deutsche Kolonie gewesen. Im Rahmen der jetzigen Mission sollte die nephrologische Abteilung/Dialyse des akademische Lehrkrankenhauses der Universität in der Hauptstadt Yaoundé unterstützt werden.

Der Kontakt zu Professor Kaze entstand über die Familie Kamdem in Kamerun. Professor Kaze, Chefarzt der Abteilung bereite einen sehr freundlichen Empfang und eine Besichtigung der Abteilung Nephrologie und Dialyse erfolgte. Die Abteilung hat einen hohen Standard, allerdings sind 16 Dialyseplätze zwar eingerichtet aber derzeit nur 11 Dialyse-maschinen Vorort.

Das Leben in Kamerun insgesamt ist nicht einfach und krank werden ist teuer besonders wenn es sich noch um chronische Krankheiten handelt. Es gibt keine Krankenversicherung und Patienten müssen die Medikation und die Untersuchung selbst bezahlen. Die Unterstützung erfolgt dann jeweils über



Professor Kaze, die Oberärztin, Dr. Bunk und rechts außen die Pflegedienstleitung

die Familien oder wie gesehen müssen Kinder Geld für Ihre Behandlung erbetteln wenn kein Geld in den Familien vorhanden ist.

Besonders zur Unterstützung der Dialyse von Kindern wurden 1000 Euro Professor Kaze überreicht. Darüber hinaus Medikamente zur Behandlung von Blutdruck und für Nierenerkrankheiten. Ebenfalls Antibiotika und Medikamente zur Verhinderung von Thrombosen. Es wurde großer Beifall von den wartenden

Angehörigen und Patienten im Warteraum für diese Aktion gespendet, nachdem Professor Kaze dieses mitgeteilt hat.

Durch den Kontakt und die Übergabe Vorort ist ein Optimum gegeben, dass die Hilfe ohne Abzug für irgendwelche Kosten direkt ankommt. An dieser Stelle sei den privaten Spendern in Wetzlar und Umgebung für die Geld- und Medikamenten-spenden herzlich gedankt. Professor Kaze hofft auf weitere Aktionen,



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

diese wurden ihm zugesagt und sind für nächstes Jahr geplant. Dabei sind Geldspenden oder Sachspenden von nicht abgelaufenen medizinischen Gütern willkommen. ●

Dazu kann mit Herrn Dr. Bunk unter folgender E-Mail Kontakt aufgenommen werden: drbunk@t-online.de.

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

Urlaubsstimmung für ältere Menschen, statt Einsamkeit in Pandemiezeiten

Zusammen mit unserem professionellen Team gestalten wir Ihnen von montags bis freitags, in der Zeit von 9:00 bis 16:30 Uhr, in unseren Räumlichkeiten des ambulanten Pflegezentrums Lahn, eine „Schöne Zeit“.

Wir sind eine Tagespflegeeinrichtung, die alle Menschen herzlich willkommen heißt, sich jedoch speziell auf demenziell erkrankte Menschen spezialisiert hat. Unsere Einrichtung gewährleistet auf liebevoll gestalteten 240 qm die Betreuung von 14 Tagespflegegästen. Durch unsere extravagantere Einrichtung im Landhausstil möchten wir unseren Gästen eine Urlaubsatmosphäre vermitteln.

Morgens gegen 8:00 Uhr werden Sie zu Hause abgeholt und in die Tagespflege nach Leun gebracht. Das Frühstück darf zu Hause entfallen, denn das erste Ritual am Morgen ist das gemeinsame Frühstück mit allen Gästen in der Tagespflege.

Im Anschluss an das Frühstück bringen wir Ihren Körper über gymnastische Übungen in Bewegung. Mit musikalischer Unterstützung macht der „Sport“ gleich doppelt Spaß. Ein weiterer Schwerpunkt am Vormittag ist unser Gedächtnistraining. Den Gast auf seiner Gedächtnisstufe abholen und sein Selbstwertgefühl stärken und fördern ist unser Ziel. Auch die Feinmotorik wird durch kleine „Werkelein“ und leichten „Hausfrauentätigkeiten“ gestärkt.

In unserer großzügig gestalteten und offenen Wohnküche, können die Gäste mit Hilfestellung des apl-Teams gemeinsam Kuchen backen, Plätzchen ausstechen, sowie kleine ergänzende Mahlzeiten für das Mittagessen vorbereiten, welches im Anschluss an das Gedächtnistraining eingenommen wird.



Für die Mittagsruhe steht ein großer Ruheraum mit Relaxsesseln und Sternenhimmel zur Verfügung, indem unsere Gäste mit Entspannungsmusik, Aromadüften, farbigen Licht sowie Gesichts- oder Handmassagen entspannen können.

Ein behindertengerechtes Bad mit Badewanne, sowie eine behindertengerechte Toilette sind für uns selbstverständlich, fördern die Eigenständigkeit und erleichtern unseren Mitarbeitern die Unterstützung der Gäste. Ebenso besteht ein barrierefreier Zugang für unsere Gäste sowie Rollstuhlfahrern, in Form eines Aufzuges zur Verfügung. Bei gutem Wetter lädt unsere Terrasse zum Aufenthalt im Freien ein.

Am Nachmittag wird in gemeinsamer Runde Kaffee und Kuchen eingenommen. Angrenzend an das Kaffeetrinken finden eine Abschlussrunde sowie ein Abschlusslied als Ritual statt und beendet somit die „Schöne Zeit“ in Leun gegen 16:30 Uhr. Unsere Gäste werden nun von dem Tagespflegebus wieder nach Hause bis an die Haustür gebracht.

Wir bieten den Familien und Angehörigen durch unsere Tagespflegeeinrichtung große Entlastung (gerade in Corona-Zeiten) und fördern die individuellen Fähigkeiten der Betroffenen. Sie als Angehörige können beruhigt wieder Terminen wie z.B. einem Friseur-oder Arztbe-



Uwe Bördner
Inhaber apl, Leun

such, sowie dem Einkauf oder anderen Erledigungen nachgehen und wissen, Ihr Angehöriger ist bei uns in guten Händen und bestens betreut.

Gerne beraten wir Sie persönlich über unsere Tagespflegeeinrichtung und den Finanzierungsmöglichkeiten. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Mit den besten Grüßen und hoffentlich bald auf eine „Schöne Zeit“
Uwe Bördner ■

Neu bei uns im Sortiment,



die Produkte von Rhönfried



Produktauszug:



Aidress Plus, Badesalz, Darmfit und Darmwohl, Brieftauben Gambamix, Energie Öl, uvm.





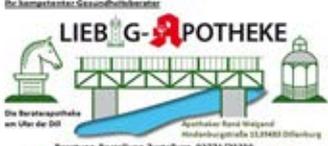
Hennengold und Kübelglück,



MilbProtec & OptiBreed



Vitabanin, Darmwohl, Ph Optimal



LIEB-G-APOTHEKE

Die tierärztliche Spezial-Orthothek

Die tierärztliche Spezial-Orthothek am Uhr der Zeit

Apotheker Bernd Wiggand

Hindenburgstraße 11, 51149 Bönning

Beratung, Bestellung, Zustellung 02771/29230

Fax für Rezepte und Bestellungen 02771/261920

Email für Bestellung: Liebig_Apothek@t-online.de

„Den letzten Wunsch ermöglichen“

Das Ziel des Malteser-Herzenswunsch-Krankenwagens

WETZLAR. Jetzt geht es los! – der Betrieb des Malteser-Herzenswunsch-Krankenwagens. Mit an Bord: schwerkranke Menschen, die sich über die Erfüllung ihres letzten Wunsches freuen. Von einem Besuch am Meer oder einem Ausflug in das Fußballstadion des Lieblingsvereins – die Malteser machen es möglich.

Nach ärztlicher Prüfung und begleitet von speziell geschulten, ehrenamtlichen Helfenden wird ein Fahrzeug auf die Reise geschickt. „Mehrere Gliederungen der Malteser deutschlandweit verfügen bereits über ein solches Angebot. Auf Grund deren Erfahrungen haben wir diesen Dienst ebenfalls eingeführt“, so Boris Falkenberg, Kreis- und Stadtbeauftragter der Malteser im Lahn-Dill-Kreis.

Der Dienst steht unter der Leitung von Manuela Jakob, die als erfahrene Gesundheits- und Krankenpflegerin alle Voraussetzungen mitbringt, um sich als Koordinatorin für den Herzenswunsch-Krankenwagen

aller Wünsche anzunehmen. „Wir freuen uns, dass wir mit dem Dienst endlich an den Start gehen können“, so Jakob.

Einen ersten Erfolg konnten das ehrenamtliche Team um Manuela Jakob bereits verbuchen: Kürzlich startete das Team der Malteser Wetzlar an den Ammersee in der Region München, um einer an Multisystematrophie erkrankten Dame aus Herborn einen Herzenswunsch zu ermöglichen. Mehr darüber erfahren Sie unter www.malteser-wetzlar.de

Die Wunscherfüllung ist für Erkrankte komplett spendenfinanziert.

„Wir haben in den vergangenen Monaten ein Team aus Ärzten, Pflegekräften und Sanitätern aufgebaut und geschult, um dieser besonderen Situation gewachsen zu sein. Alle an diesem Dienst beteiligten Personen engagieren sich ehrenamtlich“, so Rothgerber weiter. „Uns ist wichtig, dass für den Gast keine Kosten anfallen. Wir finanzieren den Dienst sowie dessen Aufbau



Das Team des Herzenswunsch-Krankenwagens der Malteser Wetzlar erfüllt Menschen der Region ihren letzten Wunsch.

aus Spendenmitteln. Daher sind wir auf die Unterstützung von Privatpersonen, Unternehmen und Institutionen angewiesen. Und natürlich sind wir auf der

ständigen Suche nach motivierten Helfern, die uns bei diesem Dienst aktiv unterstützen“, erklärt Rothgerber. Die Malteser freuen sich über Spenden:

Interessierte, die für den Herzenswunschwagen spenden möchten, können auf das Spendenkonto der Malteser Wetzlar, IBAN: DE61 3706 0120 1201 2114 13, BIC: GENODED1PA7,

Spendenzweck „Herzenswunsch-Krankenwagen“ überweisen oder online unter www.malteser-wetzlar.de/herzenswunsch das Projekt unterstützen. ■

Gerstberger-Ausstellung in der Seniorenresidenz

Die Leitung der Seniorenresidenz im Philosophenweg in Wetzlar lässt sich einiges einfallen, um ihren Gästen Abwechslung zu bieten, Kunst und Kultur zu implementieren.

So stellt Valentin Gerstberger, Jahrgang 1955, langjähriger Redakteur des Sonntag-Morgenmagazins und begnadeter Künstler, in der Seniorenresidenz aus. Die Vernissage war am 1.12. des letzten Jahres. Die Ausstellung geht aber noch bis zum 28. Februar.

Gerstberger, der ein Studium an der Hochschule für Bildende Künste in Kassel absolvierte, sich auch während seiner journalistischen Tätigkeit immer als Künstler betätigte, ist ein Freund ausdrucksstarker Farben. Er ist jemand, der gerne neue Formen entdeckt und versucht, teilweise auch in stilisierter Form, das auszudrücken, was ihn beschäftigt. Täglich von 10 bis 18 Uhr haben Sie die Möglichkeit, sich die Ausstellung im Philosophenweg 11 in Wetzlar anzuschauen. Ein Besuch lohnt sich. ■



Wenn es mal wieder soweit ist ...

Die Fithochdrei Gesundheitswerkstatt in Herbarn erhält Auszeichnung für die Arbeit mit dem führenden Abnehmprogramm der Fitnessbranche!

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

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

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

Somit freuen sich die Mitarbeiter der Gesundheitswerkstatt in Herbarn diese Auszeichnung. Damit ist sichergestellt, dass die Mitglieder mit den derzeit führenden Programmen in Deutschland abnehmen. Denn die meisten Diäten versprechen viel, halten aber nur wenig. Mit myline hat sich Fithochdrei auf nachhaltige Abnehmprogramme spezialisiert. Sie passen sich den Bedürfnissen der Teilnehmer an. Der Teilnehmer muss sich nicht durch ein Programm verändern, sondern verbessert durch die

Tipps, die er in den Programmen lernt, seine persönliche Ernährungs- und Bewegungsweise. „Abnehmen, wie ich es will.“ ist das Motto, das in den Programmen gelebt wird. Dies ist auch hier im Fithochdrei in Herbarn möglich. Und das erwartet alle, die es einmal testen möchten:

Auf nichts verzichten mit eigenen Lieblingsrezepten

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

Naschen ist erlaubt

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

Richtiges Fitnesstraining

Die Trainer in der Fithochdrei Gesundheitswerkstatt erstellen jedem Teilnehmer ein persönliches Fitnessprogramm, zugeschnitten auf die jeweiligen Bedürfnisse des Teilnehmers. So nehmen die Teilnehmer nicht nur gesund, sondern auch figurfreundlich ab.

Motiviert durch die besten Coaches!

In den wöchentlichen Coachings, sowohl in der Gruppe als auch online werden die Teilnehmer motiviert, ihr Ernährungs-, Einkaufs- und Bewegungsverhalten zu verbessern. Denn verbessern ist leichter als verändern. Das ist der Grund, weshalb das myline Programm bereits zum

achten Mal ausgezeichnet wurde und sich gegen alle anderen Abnehmprogramme durchgesetzt hat. Es ist alltagstauglich und funktioniert damit nachhaltig.

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

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



Frauke Sowa

Inhaberin Fit³
Gesundheitswerkstatt und
Yogabahnhof Herbarn

Nähere Informationen zum Abnehmen mit myline in der Fithochdrei Gesundheitswerkstatt in Herbarn unter 02772-922450 oder info@fithochdrei.de



fit³
GESUNDHEITSWERKSTATT
HERBARN | FÜR FRAUEN & MÄNNER



myintense+
aktiv schlank

Wenn's mal wieder soweit ist!





NACH § 20 SGB V
**BIS ZU 100%
KRANKENKASSEN
GEFÖRDERT**
BEZUSCHUSSUNGSANTRAG

Besser klappt's mit myintense+

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

Das Rote Kreuz Wetzlar geht auf Reisen

Unter dem Motto „Ein bisschen Mee(h)r bitte“ hat das Rote Kreuz Wetzlar wieder ein attraktives Programm für die Betreuten Reisen 2023 zusammengestellt. Wir brechen auf zu neuen Küsten, wandeln auf historischen Spuren und entdecken neue Landschaften.

Möglich macht all dies unser besonderer Service. Die Reisen sind auf ältere Menschen abgestimmt, die nicht mehr alleine verreisen können oder wollen und die Gemeinschaft in der Gruppe schätzen. Wir erstellen die kompletten Reiseunterlagen - ein Anruf genügt - und beraten persönlich zu den einzelnen Reisezielen. Eine Altersbegrenzung gibt es dabei nicht. Voraussetzung ist die Reisefähigkeit und das keine Pflegebedürftigkeit vorliegt.

Begleitet werden unsere Reisen von einem Betreuungsteam - das Herzstück und die Seele der Betreuten Reisen. Die Betreuungskräfte geben unterwegs Hilfestellung und kümmern sich um einen reibungslosen Ablauf.

Für die Fragen der Gäste haben sie ein offenes Ohr und sorgen für ein geselliges Miteinander.

Im Programm der Betreuten Reisen 2023 stehen wieder Mehrtagesfahrten nach Bad Kissingen und an die Nordseeküste nach Bensen. Unsere Tagesfahrten bieten kleine Auszeiten vom Alltag. Ein Mittagessen und ein Kaffeegedeck am Nachmittag sind im Reisepreis inbegriffen. Die Ausflugsziele sind so ausgewählt, dass sie barrierefrei und mit Gehhilfen gut zu bewältigen sind. Stadtführungen unternehmen wir bequem vom Bus aus oder wählen kurze Wege, die ausreichend Ruhemöglichkeiten bieten.

Den Anfang macht ein kulinarischer Ausflug nach Weiterstadt zum Spargelhof von Bauer Lipp. Im Vogelsberg erkunden wir den Hoherodskopf und in Bad Nauheim die weithin bekannte Gesundheitsstadt. Wir erfahren historisches in der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn und beenden das Reisejahr 2023 im vorweihnachtlichen Spessart. ■



Das DRK-Betreuer-Team freut sich auf Sie!

Wir laden Sie herzlich zu einem gemeinsamen Urlaub ein – für einen oder für mehrere Tage. Ganz wie Sie es mögen. Gerne senden wir Ihnen unsere Reisebroschüre 2023 unverbindlich zu. Weiter Informationen direkt beim Roten Kreuz Wetzlar 06441 9764-0 oder unter www.drk-wetzlar.de

Leica-Camera ging nach Leun

Groß war die Freude bei Susanne Hofmann aus dem Leuner Stadtteil Biskirchen, als sie erfuhr, dass sie die Gewinnerin des Oktober-Preisrätsels des Gesundheitskompass ist. Sie hatte die richtige Lösung „Sturmtief“ wie 99 % aller anderen Rätselfreunde gefunden. 1300 Einsendungen hatten die Redaktion erreicht. Leider kann immer nur einer gewinnen.



„Ein schönes Weihnachtsgeschenk“, so Hofmann im Gespräch mit der Redaktion. „Es kommt ja nicht so häufig vor, dass man etwas gewinnt - und dann gleich eine Leica. Das ist einfach etwas Besonderes.“

Die Redaktion gratuliert Frau Hofmann zu dem schönen Gewinn und wünscht ihr viel Freude mit einem Produkt der internationalen Spitzenklasse „Made in Wetzlar“. ■

**GESUNDHEITS
KOMPASS** *Mittelhessen*



IMPRESSUM
Nr. 1 / Januar 2023

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

Herausgeber: Angela Irmer
V.i.S.d.P. Hans-Jürgen Irmer
c/o Redaktion Gesundheitskompass
Moritz-Hensoldt-Straße 24, 35576 Wetzlar

Bürozeiten:
Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr | Di. und Do. 12 bis 17 Uhr
Telefon: 06441-97170, Fax 06441-76612
Internet: www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich / 26. Jahrgang

Auflage: 110.000 Exemplare

Layout/Satz: publique Werbeagentur, Wetzlar

Print: Baumann Druck GmbH & Co. KG, Kulmbach

Anzeigenakquisition:

Hans-Jürgen Irmer, Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2023

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,

schon ist der Winter da und mit ihm Kälte, Nässe, Schnee und Eis. Wer nicht in den Skiurlaub fahren kann (oder will), sucht sich nach der Arbeit daheim ein möglichst warmes Plätzchen zum Lesen, Entspannen oder Fernsehen. Wer tagsüber Zeit und Gelegenheit hat, nutzt sie vielleicht für einen Spaziergang und wärmt sich danach in der geheizten Wohnung wieder auf.

Das ist allerdings alles gar nicht mehr so einfach dieser Tage. Stark steigende Energiekosten bringen viele Menschen bei uns im Land in große Schwierigkeiten. Da kommt manch einer auf die Idee, sich nach alternativen Heizmethoden umzusehen. Aber Heizlüfter und Ölradiatoren sind arge Stromfresser, das ist

meist noch teurer als Heizen mit Gas, können oft auch gar nicht über Stunden unbeaufsichtigt in Betrieb bleiben und sind trotzdem vielerorts schon ausverkauft. Also soll ein Holz- oder Kohleofen bzw. ein offener Kamin her. Wer den damit verbundenen Schmutz scheut, entscheidet sich für einen Kachelofen oder Gaskamin. All dies lässt sich meistens nur im eigenen Haus verwirklichen. Für Mieter bleiben nur Elektroamine, die zwar einem natürlichen Holzfeuer nachempfundenen Anblick bieten, aber ebenfalls viel Strom verbrauchen.

Neben einem gut ziehenden Kamin ist regelmäßiges Lüften unerlässlich, da sich sonst Gase wie Kohlenmono- oder -dioxid im Innenraum bilden können.



Abb. ähnlich

Halten Sie beim Betrieb von Öfen bitte immer die Vorgaben ein, denn dann kann so ein Ofen wohlige Wärme, viel Gemütlichkeit und sogar Spaß bringen.

Nun dürfte es für Sie kein Problem mehr sein, das Lösungswort dieses Rätsels zu erraten. Zu gewinnen gibt es eine Leica Kompaktkamera. Die Redaktion wünscht viel Freude und Erfolg beim Rätseln, Glück bei der Auslosung und einen perfekten Start ins neue Jahr. Kommen Sie trotz aller Widrigkeiten gesund durch den Winter!

Das Lösungswort schicken Sie bitte mit Ihrer **Adresse** und **Telefonnummer** an:

**Redaktion
GesundheitsKompass
Moritz-Hensoldt-Straße 24
35576 Wetzlar
per Fax: 06441-76612
oder per E-Mail an:
info@gesundheitskompass-
mittelhessen.de**

Einsendeschluss ist der **15. Februar 2023**, 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)

norwegische Hauptstadt	unwirklich	äußerste Armut	sehr starkes Rauschgift	Hart-schalens- frucht	musika- lisches Bühnen- werk	engli- sche Schul- stadt	Inserat, Annonce	Haar- büschel	Anpflan- zung	Barriere, Zugangs- hindernis	
gleiten, fallen; unter- gehen					Tauf- zeugin			Zelt- lager (engl.)		9	
Kfz-Z. Land- kreis Rostock		1	Schwanz des Hundes			unge- nutztes Gebiet	Kau- werk- zeug			Unnach- giebig- keit, Sturheit	
					veraltet: Runde, Rund- gang			10	Kellner		
stumm	in einem Bogen über- spannen	Energie- anlage- betrieb	Abk.: Inter- national Space Station			Halt, Unter- brechung	Prosa- erzäh- lung	un- gerade (beim Roulette)		8	
Fahrzeug	5			Erkäl- tungs- symptom		Sache, Gegen- stand		Steuer- vorrich- tung; Steuerer	2		
			Vorsilbe: zwischen (lat.)	leer, un- aus- gefüllt			flüssiges Fett		Verbin- dungs- stelle, Ritze	verbinden, zu- sammen- führen	Stock- werk
franz. Schrift- steller (Émile)	Zucker- rüben- saft					Fluss zur Seine	afro- amerik. Pop- musikstil	Flach- land			
			4	fördern, finanziell unter- stützen				3	Bestand, tatsäch- licher Vorrat		
Spaß- macher im Zirkus	Haus- halts- plan					verehrt- tes Vorbild		Staat in Ostafrika			
				gefro- renes Wasser			Laub- baum, Ruster		schmal; begrenzt		
Inhalts- losigkeit	Lasten- heber		6		Unter- arm- knochen			lange, schmale Vertiefung			7

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ausgezeichnete Spezialisten – Ausgezeichnet für Ihre Gelenke

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

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



**Drei Standorte –
dreifache Kompetenz**