

GESUNDHEITS KOMPASS *Mittelhessen*



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

108. AUSGABE

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

- ❖ Adipositas
- ❖ Verwachsungen im Bauchraum
- ❖ Cholesterin
- ❖ Verbrennungschirurgie
- ❖ Parkinson
- ❖ Das trockene Auge
- ❖ Grauer Star und Grüner Star
- ❖ Prehabilitation
- ❖ Schwimmen lernen
- ❖ Magen-Darm-Erkrankungen

Liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, dass Sie die teils etwas schwülen und warmen Tage gut überstanden haben. Mit der Oktober-Ausgabe präsentieren wir Ihnen die vierte und letzte Ausgabe dieses Jahres, um dann mit neuem Elan an das Jahr 2025 heranzugehen. Auch in dieser Ausgabe finden Sie einen bunten Strauß unterschiedlicher

Themen, so dass sicherlich für die meisten etwas dabei sein dürfte. Sollten Sie Ihrerseits Themenwünsche haben, schreiben Sie uns eine E-Mail an info@gesundheitskompass-mittelhessen.de oder lassen Sie uns eine Postkarte an die Redaktionsanschrift Blankenfeld 47, 35578 Wetzlar, zukommen. Wir werden versuchen, diese Wünsche durch entsprechende fachliche Information unserer Spezialisten in die Tat umzusetzen.

Positiv

Dafür, dass der Kompass nur viermal im Jahr erscheint, ist es ein Riesenerfolg. Es gab im abgelaufenen Jahr exakt 116.380 Zugriffe auf den Kompass. Ein deutliches Indiz dafür, wie intensiv nicht nur die physische Ausgabe gelesen wird, sondern auch die Artikel, die im

Netz eingestellt sind. Wir hatten im Übrigen auch rund 7500 Zugriffe aus Österreich, 3500 aus der Schweiz, 510 aus Indonesien, 430 aus Italien, 420 aus den Vereinigten Staaten und 350 aus Frankreich. Aus Schweden sind wir gebeten worden, doch einmal einen deutschen Fachartikel ins Englische zu übersetzen. Wir freuen uns sehr über diese Resonanz aus dem Lahn-Dill-Kreis, aus Hessen, aus Deutschland und auch überregional.

Diese enormen Zugriffszahlen sprechen gleichzeitig auch für unser gesamtes Autorenteam und alle unsere Autoren, egal ob sie in der Redaktion mitarbeiten oder extern den einen oder anderen Fachbeitrag liefern. Es ist auch ihr Erfolg. Und wir hoffen, auch in dieser Ausgabe wieder Ihren Geschmack, thematisch gesehen, getroffen zu haben.



Hans-Jürgen Irmer

Ich verbleibe mit allen guten Wünschen und herzlichen Grüßen Ihr

Hans-Jürgen Irmer



Seniorenwohn- und Pflegezentrum Haus Solmsbachtal in Waldsolms-Brandobberndorf

Wir bieten Ihnen:

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

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne unter:

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





GESUNDHEIT

	Seite
❖ Adipositas – eine Life-Style-Erkrankung	5-6
❖ Verwachsungen im Bauchraum	7-8
❖ Cholesterin	9-10
❖ Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenosen	12-13
❖ Hautveränderungen bei Parkinson-Syndromen	14
❖ Die Lungenentzündung im Röntgenbild	15
❖ Das trockene Auge - eine Volkskrankheit	16
❖ Vögel in den Augen? Wenn der Star ins Auge springt	18-19
❖ Zahnfüllungen und dentale Werkstoffe	20-21
❖ Prothesen mit Implantatunterstützung	22
❖ Prehabilitation	23
❖ Innovative Orthesenversorgung für Kinder und Jugendliche	24
❖ „ . . . mein Bauch tut so weh!“	29
❖ Der Sneaker – Das Leiden der Füße – Der Schnürsenkel	30
❖ LSD gegen Depression? Ein Ausblick	31-32
❖ Psychokardiologie	33
❖ Allergiebehandlung im Herbst und Winter	34
❖ Magen-Darm-Erkrankungen in der TCM	36-37
❖ Mein Weg aus der Erschöpfung	40-41
❖ Venenleiden? Kompression kann helfen	43
❖ Starten Sie körperlich fit & gesund in den Herbst	50
❖ Zuckerfreier Vormittag	52

FREIZEITGESTALTUNG

❖ Schwimmen lernen, fit bleiben im Leben	25-26
❖ Sprich mit mir!	27-28
❖ Cooldown me – Kundenstimmen	28
❖ Gesundheitskompass Preisrätsel	55

INFORMATION

❖ Wie gefährlich ist eigentlich Marathon?	4
❖ Die Plastische und Ästhetische Chirurgie – Die Verbrennungschirurgie	11
❖ Hat Angst auch etwas Gutes?	38
❖ Licht - eine Betrachtung aus einem anderen Blickwinkel	39
❖ Das systemische Familienzentrum „Hakuna Matata“ in Aßlar	42
❖ Selbstbestimmt und sicher zu Hause wohnen	44
❖ Hilfe für die Kinder in der Region	45
❖ Förderverein Tagespflege „Schöne Zeit“ e.V.	46
❖ Inhaberwechsel in der Aartal-Apotheke in Herborn-Seelbach	47
❖ 18. Patienteninformationsveranstaltung der Gertrudis-Klinik	48
❖ 2.300 € an Malteser Herzenswunschkrankwagen	49
❖ Hohe Glasqualität aus der Region - Leica Eyecare	50
❖ Aßlar jetzt neuer Standort der tiptop GROUP	51
❖ Förderverein der Jungen Pflege Wetzlar e.V.	53
❖ Rätsel-Preis bleibt in Wetzlar	53

Wie gefährlich ist eigentlich Marathon?

Der erste Marathonläufer, Pheidippides, soll 40 Jahre gewesen sein und brach, nachdem er den Athenern 490 v. C. die Nachricht vom Sieg der Griechen über die Perser überbracht hatte, tot zusammen.

Hitze, Flüssigkeitsmangel, schlechter Trainingszustand und vielleicht auch eine vorbestehende Herzerkrankung mögen diesen fatalen Ausgang hervorgerufen haben, der nicht verhindert hat, dass Millionen von Läufern jedes Jahr für diese Distanz antreten.

Ihr Risiko für einen plötzlichen Herztod ist, so sehr spektakuläre Bericht in den Medien das Bild auch verzerren mögen, sehr niedrig. Bei 10,9 Millionen Marathon- und Halbmarathon-Läufern ereigneten sich 59 Fälle eines plötzlichen Herztodes (ca. 0,5/100.000), keiner bei Halbmarathonläufern, die Hälfte während der letzten 1,6 Kilometer.

Die Häufigkeit des plötzlichen Herztodes bei Freizeit-Joggern liegt bei 13 pro 100.000 und Jahr, die der Allgemeinbevölkerung bei 60 – 90 pro 100.000 und Jahr. Das Risiko, bei einem Autounfall zu versterben, liegt in Deutschland bei etwa 1:10.000. Dennoch stellt sich die Frage, wie gefährlich eigentlich Marathon ist.

In der Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen hat körperliche Bewegung einen festen Platz. Unabhängig von Alter, Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit reduziert Ausdauersport das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse, wobei der maximale präventive Effekt bei einem Energieverbrauch von ca. 3.500 kcal/Woche, entsprechend einer Trainingsdauer von 6 bis 7 Stunden/Woche auf mittlerem Niveau gesehen wird.

Leistungssportler, Langstreckenläufer und Teilnehmer an Stadtmarathons trainieren oft mehr und intensiver. Hier können dann Probleme beginnen, die im Wesentlichen in Form von Herzgrößenzunahmen über

den gesunden Bereich hinaus, strukturellen Herzveränderungen und einer Bereitschaft zu Arrhythmien, insbesondere von Vorhofflimmern, auftreten können.

Als mögliche Mechanismen sind die zunächst physiologischen Anpassungen des Herzens zu sehen, die notwendig sind, um die hohe und notwendige Sauerstoffaufnahme während solcher unphysiologischen Belastungen sicherzustellen: Dickenzunahme der Herzwände, Größenzunahme von linker und rechter Herzkammer und höheres Schlagvolumen. Es sind zudem vermehrte Bindegewebeinlagerungen im Herzmuskelgewebe solcher Hochleistungssportler nachgewiesen worden.

Bei Marathonläufern fanden sich direkt nach Ende des Laufs in unterschiedlicher Ausprägung Störungen der rechten Herzkammer (Größe, Funktion, Druck) und in der Hälfte der Fälle eine Erhöhung der herzspezifischen Enzyme Troponin und NT-proBNP.

Bei allen kam es innerhalb weniger Tage zu einer Normalisierung. Bei 13 % konnten kleine Narben in einer Magnetresonanztomographie des Herzens (Kardio-MRT) nachgewiesen werden.

Obwohl das Risikoprofil deutlich günstiger ist, sind Verkalkungen der Herzkranzarterien bei Marathon-Läufern genauso stark ausgeprägt wie bei altersgleichen Nicht-Sportlern.

Untersuchungen an 52.000 Ausdauersportlern aller Art mit Umfängen von mehr als fünf intensiven Trainingseinheiten pro Woche haben ein fünffach höheres Risiko für eine Entwicklung von Vorhofflimmern gezeigt.



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

Was bedeutet das nun für die tägliche Praxis?

Leistungssport, zu dem exemplarisch Marathon in allen Leistungsklassen gezählt werden kann, führt bzw. muss zu Anpassungen des Herzens führen, die zunächst nicht gefährlich sind.

Marathonlaufen ist sicher eine Herausforderung, die man nicht als „gesund“ bezeichnen kann, aber genau so wenig als „gefährlich“ bezeichnen muss.

Jede Autofahrt ist mit einer ungünstigeren Statistik behaftet, von Rauchen und Bewegungsmangel ganz zu schweigen.

Dennoch ist die langfristige Bedeutung der nachweisbaren Veränderungen (Bindegewebeinlagerungen, Verkalkungen der Herzkranzarterien, kleine Narben im Kardio-MRT) bislang offen. ■

Gesichert ist das deutlich erhöhte Risiko des Auftretens von Vorhofflimmern bei Leistungs- und Extremsport






16.10.2024
TIMON KRAUSE
Messias

17.10.2024
DER KLEINE DRACHE KOKOSNUSS
Das Musical

24.10.2024
THE SILVER BEATLES
The best of Show 1962-1970

25.10.2024
WAS MAN VON HIER AUS SEHEN KANN
Nach dem Roman von Mariana Leky

27.10.2024
LANDESJUGEND-BLASEORCHESTER HESSEN
Herbstkonzert

29.10.2024
MO SO MO SO
Gerd Dudenhöffer spielt beide

02.11.2024
BALL DER WIRTSCHAFT
Motto: Saturday Night Fever

07.11.2024
EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2024
Die besten Outdoorsport- und Abenteuerfilme des Jahres

(Änderungen vorbehalten)

Tel.: +49 (0) 6441 99 77 00
www.stadthalle-wetzlar.de

Adipositas – eine Life-Style-Erkrankung

Was ist eigentlich eine Life-Style-Erkrankung, was ist Life-Style-Medizin?

Unter dieser Bezeichnung könnte man leicht eine Medizin verstehen, die sich um den aktuellen Lebensstil dreht, also den Lebensstil, der sich besonders auf die eigene Individualität bezieht. Die persönliche Individualität, die Freiheit, das tun zu können, was man möchte, ist in den letzten Jahrzehnten zu unserer Lebensidee geworden und wird versucht im individuellen Lebensstil anzustreben.

„Finde Deinen Style ...“ sagt uns die Werbung. Ob dies so sinnvoll ist oder ob es nicht in einer komplexen Gesellschaft mehr darauf ankommt, Gemeinsamkeiten zu entwickeln mit denen sich viele Menschen identifizie-

ren können und ein gesellschaftlicher Zusammenhalt entstehen kann, sei dahingestellt.

„Life-Style“ in dem oben formulierten Sinn hat in jedem Fall etwas Leichtes und Unbeschwertes. Er wird erst möglich, wenn eine friedliche, sichere und liberale Gesellschaft und eine demokratische Staatsform diesen ermöglichen. In letzter Zeit lernen wir gerade schmerzhaft durch die Folgen der Corona-Pandemie und den Krieg in der Ukraine, dass es wichtigere Dinge gibt als unseren individuellen Lebensstil.

Oberflächlich gesehen wird der moderne Life-Style heutzutage vor allen Dingen bestimmt durch

unser Aussehen, durch das Bild, welches wir nach außen abgeben und welche Wirkung wir erzeugen. Er wird entsprechend stark bestimmt durch die Bilder, die wir jeden Tag in den Medien und in der Werbung sehen können. Aber ganz egal, wodurch der moderne Life-Style bestimmt wird, er prägt unser Leben. Und er bestimmt in hohem Maße unsere Zufriedenheit, denn wir müssen uns irgendwie an ihn anpassen. Schaffen wir die Anpassung nicht, werden wir zu Außenseitern. Aber diese Sicht auf die Life-Style-Medizin ist nicht richtig. Sie beschreibt nur eine winzige Facette. Es geht um etwas völlig anderes.

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)



Dr. med. Thomas Friedrich-Hoster

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

GERTRUDIS

KLINIK BISKIRCHEN
Neurologische Fachklinik für Parkinson und Bewegungsstörungen

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

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



BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET

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

Die Life-Style-Medizin beschäftigt sich mit **Krankheiten, die durch unseren Lebensstil entstanden** sind und durch ihn gefördert werden. Life-Style-Medizin hat es zu allen Zeiten bereits gegeben nur wurde diese Medizin niemals so bezeichnet.

Als die Menschen vor etwa 10 000 Jahren sesshaft wurden und begannen Ackerbau und Viehzucht zu betreiben, haben sie dadurch ihren Lebensstil grundlegend verändert. Die Bevölkerung wuchs rasant und in den größer werdenden Dörfern und Städten hatten Seuchen, die vorher kaum eine Rolle spielten, auf einmal freie Bahn.

Life-Style-Medizin – Seuchenbekämpfung – hätten Sie das gedacht?

Die „Erfindung“ der Zigaretten und die durch die Industrie massiv betriebene Werbung änderte unseren Lebensstil massiv. Die Angewohnheit des Rauchens erzeugte Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenkrebs, die es vorher in diesem Ausmaß nicht gegeben hatte. Schaut man also einmal genau hin, fällt auf, dass die wichtigsten Erkrankungen unse-

rer Zeit so genannte „Life-Style-Erkrankungen“ sind.

Auch die Adipositas-Erkrankung gehört in diese Gruppe. Interessant ist nun bei der Adipositas, dass sie einerseits eine chronische, körperliche Erkrankung ist, und so stark über die ganze Welt verbreitet ist, dass man inzwischen von einer „Adipositas-Pandemie“ spricht. Sie ist verantwortlich für viele tausend Todesfälle pro Jahr und hat aufgrund von Arbeitsausfällen und Frühberentungen eine ernste sozialpolitische Relevanz.

Andererseits macht die Adipositas die Menschen gewissermaßen zu Außenseitern, da sie nicht in das gewünschte Bild (jung – schlank – sportlich – gesund) passen, welches, wie oben gesagt, erheblich durch unser Aussehen bestimmt wird. Dieser doppelte Blick auf die Adipositas mag ein Grund dafür sein, dass sie häufig immer noch nicht als ernste Erkrankung anerkannt, sondern als ein „Life-Style-Problem“ individualisiert und somit als etwas Harmloses angesehen wird. Auch die Meinung, sie sei durch „... etwas weniger Essen ...“ und „... etwas mehr Bewegung ...“ zu beseitigen,

zielt in diese Richtung und wird der Komplexität der Erkrankung nicht gerecht.

Aber ist die Behandlung der Adipositas nur legitim, wenn sie eine „schwere, chronische, körperliche Erkrankung“ ist? Oder muss das „Life-Style-Problem“ der sozialen und psychischen Belastung nicht genauso ernst genommen werden?

Interessanterweise leiden adipöse Menschen im persönlichen Empfinden eher an den sozialen Begleiterscheinungen der Erkrankung als an den ernstesten medizinischen Folgen wie Diabetes Mellitus, Herzinfarkt oder Hypertonie. Sie sind unglücklich über ihre Erscheinung und empfinden sie in ihrer Gesamtheit als Makel. Man nennt dies eine Stigmatisierung. Sie kann dazu führen, dass sich Menschen von anderen weniger akzeptiert und respektiert fühlen oder sich sogar ausgeschlossen fühlen.

Dies bewirkt, dass sich die Menschen schämen und sich weniger wert fühlen. Viele Menschen ziehen sich dann zurück, besuchen keine Veranstaltungen mehr (Theater, Kino...) und schränken aktiv ihre sozialen Kontakte ein. Eine depressive Entwicklung ist dann vorprogrammiert.

Auch dieser Mechanismus ist ein Aspekt der Life-Style-Erkrankung. Durch unseren Lebensstil, den ich oben beschrieben habe, wird die Ausgrenzung bewirkt. Man muss sich nur einmal für sich selbst vorstellen, unter einem „sichtbaren Makel“ zu leiden. Es geht nämlich nicht um den Makel an sich, sondern um das, was

er bewirkt im sozialen Zusammenleben, im Life-Style“ unserer Gesellschaft, zu dem wir alle beitragen. Es geht um die Stigmatisierung und Ausgrenzung eines Menschen durch einen Makel. Diese ist kaum durch eine Psychotherapie des Stigmatisierten zu beseitigen. Man könnte sich andere Gesellschaften vorstellen, in denen Adipositas ein Idealzustand sein könnte und keine Stigmatisierung und Ausgrenzung stattfinden würde. In unserer Gesellschaft findet sie jedenfalls statt.

Entsprechend ist die psychosoziale Misere, in der die Betroffenen stecken, nicht mit Psychotherapie zu heilen, sondern höchstens zu verbessern. Psychotherapie kann den Weg für die Betroffenen öffnen, über die Probleme der Ausgrenzung, wie Einsamkeit, Scham und Angst, zu sprechen.

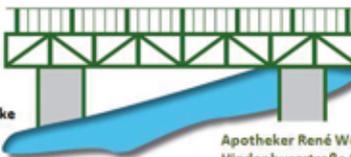
Der erste Weg zur Behandlung der Adipositas ist diese Öffnung gegenüber anderen. **Der erste Weg aus der inneren Isolation ist das Gespräch.** Erst dann kann die Behandlung der Erkrankung sinnvoll beginnen. In Einsamkeit und Verzweiflung durchgeführte Diätprogramme sind meistens nicht zielführend, sondern mit Frustrationen und Enttäuschungen verbunden.

Besonders wichtig ist das Gespräch mit anderen Betroffenen. Dort findet jede/r Patient/in die Akzeptanz, das Verständnis und die emotionale Sicherheit, die weitere Schritte der Behandlung erst ermöglichen.

Die Selbsthilfegruppe am Klinikum ist eine solche Möglichkeit des gegenseitigen Austauschs. ■

Ihr kompetenter Gesundheitsberater

LIEBIG - APOTHEKE


Die Beraterapotheke am Ufer der Dill Apotheker René Weigand
Hindenburgstraße 15, 35683 Dillenburg

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

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



P Kundenparkplätze am Ärztehaus

*Nehmen Sie Kontakt mit einer Adipositas-Beratung oder einer Selbsthilfegruppe auf, wenn Sie Probleme haben.
Haben Sie keine Angst.*

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

...und immer wieder schmerzt mein Bauch

Chirurgischer Ratgeber: Verwachsungen im Bauchraum nach Operationen

Warum schmerzt schon wieder mein Bauch? War eine Speise nicht mehr „gut“? Habe ich zu viel gegessen? Habe ich irgendetwas nicht vertragen? Alle diese Gedanken erhalten dann keine richtige Antwort, wenn ein Phänomen im Bauchraum vorliegt, das sich sowohl ganz akut oder immer wieder zeigen kann, ein „Chamäleon“ geradezu. Dieses Phänomen nennt sich „Verwachsungen“.

Wie klärt man Bauchschmerzen ab?

Die vielfältigen Ursachen von akuten oder chronischen Bauchschmerzen sind durch umfangreiche instrumentelle oder bildgebende diagnostische Möglichkeiten sehr gut darstellbar. So erbringen Ultraschall (Sonografie), Bildschnittverfahren (MRT, CT) und Röntgentechniken auch mit Kontrastmitteln schmerzlos und „von außen“ zahllose exakte Schmerzursachen.

Erweitert führen die endoskopischen Spiegelungen des Verdauungstraktes (Magen-Darm-Takt mit Gastroskopie und Koloskopie) nicht nur zum Erkennen



der Erkrankungen durch das „Sehen“, sondern es können Gewebeteile entnommen werden, die unter dem Mikroskop die Erkrankung diagnostizieren lässt. Noch weitergehende Möglichkeiten der Diagnostik ergeben sich durch gezielte Punktionen mit MRT/CT/Sonografie-Bildgebung.

Und dann wird doch „nichts“ gefunden, was die Beschwerden erklärt!

Spätestens der Bauchchirurg („Visceralchirurgie“) sollte beim Betrachten der Bauchdecke auf Narben von vorausgehenden Operationen achten, manchmal sieht man sie nicht auf den ersten Blick durch die Behaarung oder die Narben sind sehr klein. Also muss immer gefragt werden: **Sind Sie schon einmal am**

Bauch operiert worden?

Manche Patienten haben vergessen, dass sie im Kindesalter einmal am „Blinddarm“ operiert worden sind, oder der Frauenarzt hat einmal den Bauch „gespiegelt“. Seit 1990 werden viele Operationen „minimal invasiv“ durchgeführt, von „außen“, die 3 oder 5 mm kleinen Narben können fast vollständig unsichtbar sein.

Warum können Opera- tionen des Bauchraumes „Verwachsungen“ verursachen?

Fast Jeder hat sich schon einmal eine schürfende Hautverletzung zugezogen. Unter Bildung eines bräunlichen Schorfes heilt die Wunde und der Schorf fällt ab, nicht einmal eine Narbe entsteht. Für diese Heilung ist unser



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

Blut verantwortlich, es bildet den Stoff „Fibrin“, der klebt alles zusammen, er heilt die Wunden äußerlich und innerlich. Nur so können alle medizinischen Massnahmen im inneren des Körpers zu Erfolg führen. Eine Operation setzt innerliche Wunden, endgültig heilend verklebt durch das Fibrin im Blut. Die Nebenwirkung diese „Verklebens“ kann aber leider dazu führen, dass Dünn- und Dickdarmschlingen untereinander zusammenwachsen (Konglomerat) oder Abschnürungen wie

► *weiter lesen auf nächster Seite*



Hand in Hand zurück zur Gesundheit

Ihr Allround-Versorger in Wetzlar

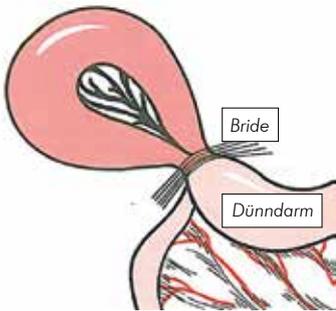
Sanitätshaus Frohn
Medzentrum Spilburg
Sportparkstraße 2
35578 Wetzlar

www.frohn-gesundheit.de

Sanitätshaus

FROHN

in der Abbildung gezeigt (Bride) lokal sogar zu lebensgefährlichen Darmverschlüssen führen können.



Briden-Darmverschluss (Strangulation!)

Sofortmaßnahmen in dieser lebensgefährlichen Situation

Der heftige Schmerz wird begleitet von Erbrechen und schwerem Krankheitsgefühl. Der abgeschnürte Darmabschnitt verliert

akut seine Durchblutung und innerhalb von wenigen Stunden „stirbt der Darmabschnitt ab“. Unglücklicherweise vermindert sich dann der Schmerz („stilles Intervall“) um danach durch die entstehende Bauchfellentzündung ein schwerkrankes schmerzendes Befinden auszulösen. Spätestens jetzt besteht ein lebensgefährlicher Zustand, der nur durch eine Notoperation beseitigt werden kann.

Leider ist das Chamäleon „Verwachsungen“ nicht eindeutig!

Der genannte Notfall ist für den Betroffenen tragisch, aber er führt zu einer zielgerichteten Behandlung. Leider ist das „untereinander Verwachsen auf längere Strecke“ im Sinne eines Konglomerates häufiger, insbe-

sondere, wenn mehrfach am Bauch operiert werden musste. Der Befund kann folgendermaßen beschrieben werden: Wenn Kinder mit einem langen Wasserschlauch im Garten spielen, achten sie oft nicht darauf, den Schlauch geordnet zu ziehen. Irgendwann liegt er verknottet da und unter dem Zug ist er abgeknickt. Wasser fließt nicht mehr heraus. Im Garten ist es einfach, das Konglomerat wieder zu ordnen!

Die Patienten, die Verwachsungen bekommen und es nicht wissen können, müssen hinnehmen, dass kein „diagnostisches Beweismittel“ vorliegt, wie weit fortgeschritten die Einengungen des Darmes sind, die dann auch die krampfenden, blähenden, auch Erbrechen auslösenden Beschwerden abklären können.

Die minimal invasive Bauchspiegelung (Laparoskopie) kann helfen!

Heute erfolgt praktisch jede Bauchoperation in minimal invasiver Technik, insbesondere beim Notfall, wie es der akute Briden-Darmverschluss geradezu klassisch darstellt.

Die von „Verwachsungsbauch-Beschwerden“ Betroffenen können unter vorherigem Ausschluss eines Darmverschlusses, der noch mit konservativen Abführmaßnahmen erfolgreich behandelt werden kann, auch einer Laparoskopie unterzogen werden, da in minimal invasiver Technik durch „Adhäsioolyse“ (Durchtrennen von Verwachsungen) geholfen werden kann. ■



Der Johanniter-Haus- und Mobilnotruf.

Servicenummer (kostenlos)

0800 - 7237377

TIPP: vom 23.09. bis 04.11. sind wieder Sicherheitswochen mit tollen Spar-Konditionen zum Kennenlernen.

Sicherheit für Sie und Ihre Lieben!





Wir beraten Sie gerne!



JOHANNITER

Regionalverband
Mittelhessen

Kennen Sie Ihr LDL-Cholesterin, das Gift für Ihre Gefäße?

Cholesterin ist lebenswichtig für den Menschen. Die fettähnliche Substanz (Lipid) erfüllt wichtige Funktionen im ganzen Körper. So ist sie beispielsweise Bestandteil aller Zellmembranen, aber auch Ausgangsstoff für die Produktion von Gallensäuren zur Fettverdauung sowie für die Bildung von Vitamin D und bestimmten Hormonen. Cholesterin wird hauptsächlich in der Leber hergestellt, aber auch aus der Nahrung aufgenommen.

Um alle anderen Zellen des Körpers damit zu versorgen, wird Cholesterin über das Blut transportiert. Zuständig hierfür ist in erster Linie das Lipoprotein LDL-(Low Density Lipoprotein) Cholesterin. Der LDL-Cholesterinspiegel im Blut steigt an, wenn die Körperzellen kein Cholesterin mehr benötigen oder aufnehmen können. Ist dies dauerhaft der Fall, kommt es zur Ansammlung von LDL-Cholesterin im Blut und zu Ablagerungen an den Blutgefäßinnenwänden (den sogenannten atherosklerotischen Plaques).

Diese Ablagerungen werden bei hohen LDL-C-Konzentrationen im Blut durch ständige Umbauvorgänge instabil, können aufplatzen, der Körper reagiert darauf mit einem Blutgerinnsel und der Blutdurchfluss wird blockiert oder es können sich kleine Teile der Plaques lösen und so zu einem Gefäßverschluss in nachfolgenden kleineren Gefäßen führen. Passiert das in der Nähe des Herzens oder des Gehirns kommt es zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, passiert es in den Beinen, wird das Laufen schmerzhaft, weil die Durchblutung gestört ist.

In den letzten Jahren haben umfangreiche internationale Studien mit tausenden von Patientinnen und Patienten das Wissen



zum Thema Cholesterin deutlich erweitert und verändert, sowie zu neuen Therapieempfehlungen geführt. Ältere Erkenntnisse wurden zum Teil grundlegend widerlegt.

Studien haben gezeigt, dass bei sehr niedrigem LDL-C die bestehenden Plaques in den Gefäßen fester und somit stabiler werden und teilweise sogar kleiner werden können und durch diesen Mechanismus das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlagan-

falles verringert werden kann. Diese neuen nachgewiesenen Erkenntnisse waren der Grund, warum die empfohlenen Zielwerte für das LDL-C bei Hochrisikopatienten der Europäischen Kardiologischen Gesellschaft (ESC) von 2016 zu 2019 nochmals verringert wurden.

Das LDL-Cholesterin ist der Hauptrisikofaktor für einen ersten Herzinfarkt.



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

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

Weitere Risikofaktoren sind Nierenschwäche, Übergewicht, Rauchen, hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit.

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Die Malteser in Wetzlar und Lahn-Dill

Unsere Angebote und Leistungen für Sie

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

Kontakt

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

Mehr als 300.000 Menschen bundesweit erleiden pro Jahr einen Herzinfarkt, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland immer noch die Todesursache Nummer 1. Für die Überlebenden ist das Risiko für ein kurzfristiges weiteres Herz-Kreislauf-Ereignis sowie für lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen einschließlich eines plötzlichen Herztods noch Jahre danach deutlich erhöht. Studien zeigen, dass jeder fünfte Patient im Jahr nach dem Infarkt mit einem erneuten Herz-Kreislauf-Ereignis rechnen muss.

Herzinfarktpatienten sind daher Hochrisikopatienten, die einer speziellen Nachsorge und medizinischen Betreuung bedürfen. Einer der entscheidenden Faktoren, um das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt an sich

und seine Folgeerkrankungen gering zu halten, ist der Wert des LDL-Cholesterins im Blut. Für sogenannte Herz-Gefäß-Hochrisikopatienten empfehlen die aktuell gültigen Leitlinien der Europäischen Kardiologischen Gesellschaft (ESC) aus dem Jahr 2019, dass der LDL-Cholesterinwert um mindestens 50 % vom Ausgangswert gesenkt und im **Zielbereich von weniger als 55 mg/dl** (oder 1,4 mmol/l) liegen sollte. Hierdurch lässt sich nachweislich das Risiko eines erneuten Herzinfarktes signifikant reduzieren. Regelmäßige körperliche Aktivität sowie ein Rauchstopp sind weitere hochwirksame Maßnahmen, um das Sterberisiko zu senken.

Gesunde Neugeborene haben ein LDL-Cholesterin von ca. 30 mg/dl. Aktuell ergibt sich kein

studiengesicherter Hinweis, dass ein sehr niedriges LDL-Cholesterin im Blut bedenkliche Nebenwirkungen hat.

Weniger als 20% der Risikopatientinnen und -patienten in Deutschland erreichen jedoch aktuell den LDL-Cholesterin-Zielwert der ESC!

Deutschland liegt im Europäischen Vergleich diesbezüglich im hinteren Drittel und ist auf dem letzten Platz im Vergleich zu anderen westeuropäischen Ländern.

Obwohl Deutschland in Europa die höchsten Ausgaben für Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Gesundheitswesen aufbringt (903 EUR pro Kopf/pro Jahr), ist die Lebenserwartung z. B. im Vergleich mit Spanien (535 EUR pro Kopf/ pro Jahr) in unserem Land reduziert und dies hauptsächlich wegen einer erhöhten Sterberate aufgrund von Gefäßproblemen durch z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall. Männer in Deutschland leben im Schnitt ca. 1,6 Jahre kürzer, Frauen in Deutschland leben im Schnitt ca. 2,6 Jahre kürzer als die Bevölkerung in Spanien.

Es gibt zwar passende, hoch effektive und günstige (Jahrestherapiekosten Statine ca. 80 Euro) Medikamente, die aber bislang nicht bei allen Risikopatienten zum Einsatz kommen. Diese Medikamente haben verschiedene Wirkansätze wie z. B. Die Verminderung der LDL-C-Bildung in der Leber (Statine) oder die verminderte LDL-C-Aufnahme im Darm (Ezetimib).

Mit einer Kombinationstherapie lässt sich bei Bedarf unter Hinzunahme auch von modernen Wirkstoffen (Bempedoinsäure, PCSK-9-Synthese-Hemmer) eine **dauerhafte Senkung des LDL-Cholesterins um über 80 % erreichen**.

Viele Betroffene meinen immer noch, dass Cholesterin mit einer entsprechenden Ernährung in den Griff zu bekommen sei. Eine **herzgesunde Ernährung durch die Vermeidung von tierischen und gesättigten Fettsäuren ist wichtig und Basis jeder Behandlung**, aber damit kann das LDL-Cholesterin nur um ca. 10 bis 15 % gesenkt werden. Das ist für die allermeisten Hochrisikopatienten bei Weitem nicht ausreichend.

Auch die Annahme, dass ein zu hohes LDL-Cholesterin durch das vermeintlich „gute“ HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein) ausgeglichen werden kann, um somit Herz-Kreislauf-Ereignisse zu vermeiden, hat sich zuletzt in vielen Studien nicht bewährt.

Bei einigen Patienten liegt eine genetische Fettstoffwechselstörung vor (sog. „Familiäre Hypercholesterinämie“), die über eine Ernährungsoptimierung nicht wesentlich beeinflusst werden kann. Eine Senkung des LDL-Cholesterins ist bei diesen Patienten jedoch ebenso erforderlich. Die Bestimmung des LDL-Cholesterins im Blut kostet weniger als einen Euro.

Lipidologen/Lipidologinnen sind Ärztinnen und Ärzte, die nach einer speziellen Fortbildung sowie nachgewiesenen positiven Behandlungsfällen und bestandener Abschlussprüfung von der Deutschen Gesellschaft für Lipidologie e. V. (DGFL) als Spezialisten zur Behandlung von Fettstoffwechselstörungen anerkannt sind. ■

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Lipidologie e. V. - DGFL
- Yusuf S, et al. Lancet. 2004;364(9438):937–952
- Räber L, et al. JAMA. 2022;327(18):1771–1781
- European Journal of Epidemiology (2023) 38:839–850
- European Heart Journal (2023) 44, 4752–4767

Ihr Orthopädienschuhmacher in Ehringshausen-Katzenfurt



Fußfit Petry GmbH

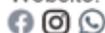
Gesundheit in Bewegung

Unsere Leistungen für Sie sind vor allem

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

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag
 8:00 - 12:30 Uhr und
 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag
 8:00 - 12:30 Uhr
 sowie nach Vereinbarung

Fußfit Petry GmbH
 Siegener Straße 24
 35630 Ehringshausen
 Telefon: 06449 – 604978 0
 Telefax: 06449 – 604978 1
 E-Mail: info@fussfit-petry.de
 Website: www.fussfit-petry.de



Die Plastische und Ästhetische Chirurgie (Teil 5/5)

Die Verbrennungschirurgie

Den letzten, aber sehr speziellen, Fachbereich unter den vier Säulen der Plastischen Chirurgie stellt neben der Rekonstruktiven Chirurgie, Ästhetischen Chirurgie und Handchirurgie die Verbrennungschirurgie dar.

Vollumfänglich wird dieser Bereich nur an definierten Verbrennungszentren oder Zentren für Schwerbrandverletzte abgebildet. Im Vordergrund steht an solchen Zentren die Behandlung von Verbrennungsoptern, die intensivmedizinische Maßnahmen benötigen. Diese Zentren sind in aller Regel in die Plastische Chirurgie integriert. Eine Ausnahme bilden hier Kinderkliniken, die eigene Verbrennungseinheiten für Kinder und Jugendliche betreiben. Eine Übersicht dieser Kliniken bietet hier die Homepage der Deutschen Gesellschaft für Verbrennungsmedizin.

Zur Beurteilung der Verbrennungstiefe gibt es eine Einteilung in mehrere Verbrennungsgrade. Am gängigsten ist die Einteilung in drei Verbrennungstiefen. Dabei stellt die Verbrennung I° eine Rötung der Haut wie bei einem Sonnenbrand dar. Eine Verbrennung II° wird zusätzlich noch in eine II a° und II b° Verbrennung unterteilt. Dieser Unterschied hat insbesondere auch eine therapeutische Relevanz.

Während II a° Verbrennungen allein durch konservative Maßnahmen zum Abheilen gebracht werden können, müssen bei II b° Verbrennungen chirurgische Maßnahmen getroffen werden. Das liegt daran, dass bei einer II a° Verbrennung nur die oberen Schichten der Oberhaut betroffen sind und die Schicht in Teilen erhalten ist, aus der sich die neue Oberhaut bilden und regenerieren kann. Bei einer II b° Verbrennung sind dagegen genau diese Bereiche mitbetroffen, so dass

die Oberhaut über kein eigenes Regenerationspotential verfügt.

Als therapeutische Konsequenz bedeutet dies, dass ab einer Verbrennungstiefe II b° eine Hauttransplantation erfolgen muss. Klinisch zeigt sich der Unterschied zwischen I° und II° durch eine Blasenbildung der Haut bei der II° Verbrennung, während eine I° Verbrennung nur mit einer Hautrötung einhergeht. Auch lässt sich bereits bei der II° Verbrennung klinisch untersuchen, ob es sich um eine oberflächliche II° (II a°) oder um eine tiefe II° (II b°) Verbrennung handelt.

Bei einer II a° Verbrennung ist die Wunde schmerzhafter, eher rötlich und die Körperhärchen sind bei Zug noch fest in der Haut verankert. Hingegen ist der Wundgrund bei einer II b° Verbrennung eher weißlich, weniger schmerzhaft bis schmerzfrei und die Körperhärchen lassen sich ohne Widerstand leicht aus der Haut ziehen.

Bei der III° Verbrennung hingegen sind alle Hautschichten, sowie das Unterhautfettgewebe betroffen. Hier bleibt nur die chirurgische Säuberung mit zeitversetzter Deckung/Wiederherstellung der Haut z.B. durch eine Hauttransplantation, die auch auf die Muskelhüllschicht möglich ist. Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass manche Gradeinteilungen auch noch eine Verbrennung IV° vorsehen, die dann einer vollständigen Verbrennung entspricht.

Während großflächige Verbrennungen und insbesondere Verbrennungen des Gesichts mit fraglichem Inhalationstrauma direkt notärztlich versorgt werden sollten, der ebenfalls die Koordination ggf. mit direkter Verlegung in eine Verbrennungszent-

rum organisieren kann, können kleine Verbrennungen zunächst gekühlt werden, wobei darauf zu achten ist das die Kühlung nicht zu kalt ist (kein kaltes Wasser oder Eis), da sonst ein Erfrierungsschaden droht.

In der Klinik für Plastische, Ästhetische und Handchirurgie an den Lahn-Dill-Kliniken in Wetzlar behandeln wir alle akuten Verbrennungen, die nicht eine Indikation zur Behandlung in einem Verbrennungszentrum darstellen.

Verbrennung mit Zentrumsindikation sind z.B. Verbrennungen II° mit mehr als 10% Körperoberfläche, Verbrennungen an Händen, Gesicht oder Genitalien, Verbrennungen durch Elektrizität inklusive Blitzschlag, Verätzungen durch Chemikalien, Inhalationstrauma, etc. Folgen von Verbrennungen d.h. Vernarbungen oder eingeschränkte Beweglichkeit von Gelenken durch Verbrennungs-



**Dr. med.
Tomislav Dodic, MBA**

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie Handchirurg, Chefarzt der Klinik für Plastische, Ästhetische und Handchirurgie Lahn-Dill-Ästhetik Zentrum für Problemwunden

narben, etc. fällt wiederum in den Bereich der rekonstruktiven Plastischen Chirurgie, die wir - wie in Teil II dieser Serie dargestellt - vollumfänglich anbieten. ■



... näher am Menschen!

KAVKrankenhaus

75%

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

95,5%

empfehlen uns weiter!

Wir danken Ihnen allen herzlich dafür!

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

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

Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenosen der Lendenwirbelsäule müssen nicht gleich operiert werden

Rückenschmerzen sind eine der führenden Volkskrankungen. Bereits 80% der Bevölkerung haben Erfahrungen mit Schmerzen an der Wirbelsäule gesammelt.

Rückenschmerzen besitzen sowohl **Spezifische** als auch **Unspezifische** Ursachen. Unspezifischer Rückenschmerz bezieht sich auf Schmerzen im Bereich des Rückens, für die keine spezifische anatomische Ursache gefunden werden kann. Durch ihre Vielfältigkeit ist es die häufigste Form von Rückenschmerz und kann Menschen jeden Alters betreffen. Zu den Symptomen von unspezifischen Rückenschmerzen gehören Schmerzen, die mit längerem Stehen oder Sitzen, körperlicher Belastung oder Stress in Verbindung stehen. Muskelverspannungen der Rücken- und Halsmuskulatur können im jeweiligen Bereich der Wirbelsäule ebenfalls zu Schmerzen führen.

Zu den **Spezifischen** Ursachen der Rückenschmerzen zählen z.B. Degenerative Erkrankungen (Verschleiß der Wirbelsäule), Rheumatoide Arthritis, Infektion,

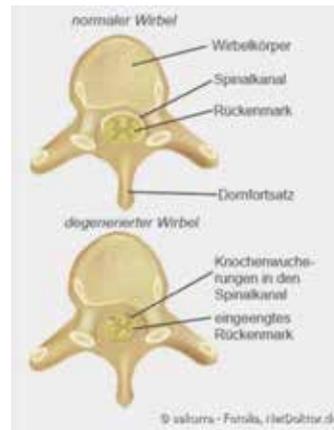
Trauma, Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenosen. Spinalkanalstenosen können unter anderem auch angeboren sein.

Persistierende Rückenschmerzen sind besonders auf Bandscheibenvorfälle zurückzuführen, die eine Spinalkanalstenose verursachen. Wie jedes andere Gelenk unterliegen auch die Facettengelenke der Wirbelsäule, also die kleineren Gelenke der Wirbelsäule, einem gewissen Abrieb. Bei Abnutzung des Gelenkknorpels durch erhöhten Verschleiß spricht man von einer Arthrose (Facettengelenksarthrose oder Spondyloarthrose). Ist dieser Knorpel aufgebraucht, reiben die Wirbelkörper aneinander und es kommt zu Schmerzen bei Belastung.

Was genau versteht man unter einer Spinalkanalstenose?

Unter einer Spinalkanalstenose versteht man eine Einengung des Raumes um den Spinalkanal herum, der zu erhöhtem Druck auf das Rückenmark oder den Spinalnerven führt. Je nachdem, in welchem Bereich der

Wirbelsäule (Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule) diese Spinalkanaleinengung auftritt, kommt es zu verschiedenen Einschränkungen des Alltags.



Spinalkanalstenose

Symptome der Spinalkanalstenose oder eines Bandscheibenvorfalles im Bereich der Lendenwirbelsäule

Zu den Symptomen der Spinalkanalstenose der LWS gehören z.B. lokale Rückenschmerzen (Lumbago) oder Ausstrahlungen der Schmerzen im Gesäß- und Beinbereich. Bei einer sog. „**Claudicatio spinalis**“ kommt es zu einer Müdigkeit, beim Laufen oder langem Stehen, in einem oder beiden Beinen, welches zum schmerzbedingten Hinken führt. Durch die Claudicatio spinalis kommt es dadurch zu einer Verkürzung der möglichen Gehstrecke. Andererseits ist aber eine Besserung der Schmerzen beim Liegen und Fahrradfahren zu verspüren.

Red flags bei einer Spinalkanalstenose der Lendenwirbelsäule

Unter **Red flags** versteht man Warnsignale der höchsten



Dr.med. Joseph Iskander
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Belegarzt KAVK Ehringshausen

Stufe, welche eine Vorstellung des Erkrankten bei einem Spezialisten benötigen. Zu diesen gehören im Bereich der LWS vor allem Sensomotorische Defizite (Lähmungserscheinungen) im Beinbereich sowie Harn- und Stuhlinkontinenz.

Diagnose der Spinalkanalstenose der Lendenwirbelsäule

Zur Diagnose der Spinalkanalstenose gehört zuerst einmal die **Anamnese** des Patienten sowie die **klinische Untersuchung** durch den Arzt. Durch die Patientenanamnese gewinnen wir wichtige Informationen über den Krankheitsverlauf wie z.B. Wo sich der Schmerz genau befindet, wie lange er bereits besteht und was der Patient bis jetzt getan hat, um diesen Schmerz zu lindern. Dies ist wichtig, um eine individuelle Therapie für jeden einzelnen Patienten anbieten zu können.

Zur diagnostischen Bildgebung einer Spinalkanalstenose gehört als erste Wahl ein MRT (Magnetresonanztomographie). Bei der **MRT-Untersuchung** kann man Weichteile und Bänder der Wirbelsäule wie z.B die Ligamenta flava sowie die Facettengelenke

**Sachverständigen Büro für Umweltanalytik
Wohngesundheit & Baubiologie**

- Umweltanalytik
- Schadstoffe
- Wasserschäden
- Brandschäden
- Radon

Postfach 2460
35534 Wetzlar
Telefon: 06-441-8056777
Telefax: 06-441-8056776
Mobil :0176 51 22 85 59

Inhaber Sachverständiger

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

der Wirbelsäule beurteilen. Bei Verdacht auf Instabilität (Spondylolisthesis), nach einer **Röntgenfunktionsaufnahme** der Lendenwirbelsäule bei Extension und Flexion der Wirbelsäule kann die Stabilität der Wirbelsäule genauer ermittelt werden.



Foto: neurochirurgie.insel.ch/
MRT- Bild mit Spinalkanalstenose
der Lendenwirbelsäule

Therapiemöglichkeiten

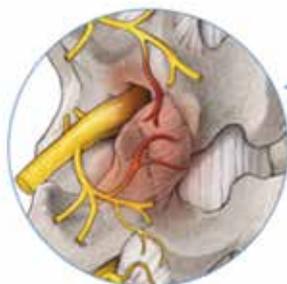
Zur Therapie der Spinalkanalstenose gehört, sofern keine Red flags vorhanden sind, nicht unbedingt eine Operation

In erster Linie gehört zu den Therapiemöglichkeiten die konservative Behandlung dazu. Zur **konservativen Behandlung** zählen die Schmerzmittelaufnahme, Rückenschule, Physiotherapie, Krankengymnastik, Sport, Schwimmen, Lifestyleänderung, das Vermeiden von schwerem Heben, Massage, Wärme und falls nötig auch die Stufenlagerung.

Als nächste Behandlungsmöglichkeit kommen **nichtchirurgische Schmerztherapien** zur Behandlung lumbaler Rückenschmerzen und/oder Nervenzwurzelschmerzen in Frage. Dazu gehören Facettengelenksinfiltrationen, Wurzelnahe Infiltrationen, Epidurale Umflutungen, Periradikuläre Therapien (PRT), Kreuzdarmbeingelenk (ISG) Infiltrationen. Diese Therapien finden Röntgen oder Computertomographie (CT) gesteuert statt.

Facettengelenksdenervierung (Nervenverödung)

Es gibt viele verschiedene Ansätze, um eine Facettengelenksdenervation durchzuführen. Dazu gehört unter anderem die Verödung des Nervs mittels Thermokoagulation (Rhizotomie).



Ramus dorsalis des Spinalnervens

Bei der Facettendenergieung mittels Thermokoagulation wird unter Röntgenkontrolle eine Kanüle direkt an den Ramus dorsalis (siehe Bild 3) des Spinalnervens platziert. Daraufhin wird durch diese bereits eingeführte Kanüle eine Elektrode platziert und der Nerv motorisch und sensibel getestet.

Bei der Austestung der Sensomotorik spielen Sie als Patient eine entscheidende Rolle, da Sie dem Arzt immer wieder eine Rückmeldung über Ihre Ausstrahlungsgefühle im Bein geben. Deshalb bekommen die Patienten ein Lokal Anästhetikum (Örtliches Betäubungsmittel). Dabei empfinden die Patienten häufig einen Puls im Rücken, was die korrekte Position der Nadel beweist.

Nach Austestung der Sensibilität und Motorik wird nun mit der Verödung selber begonnen. Üblich ist es im LWS Bereich eine lokale Erwärmung von 85°C zu erzeugen und diese über 90s zu halten, sodass der Nerv verödet wird.

Diese Prozedur sollte an mehreren verschiedenen Stellen wie an den Facettengelenken und dem ISG durchgeführt werden. Nach dem Prozedere

bekommen die Patienten für eine Woche Schmerzmittel, um lokale Entzündungsreaktionen zu vermeiden. Die Wirkung dieser Nervenverödung hält bei jedem unterschiedlich, bei manchen 6 Monate, bei anderen wiederum bis zu 2 Jahre.



Operative Behandlungsmöglichkeiten

Indikationen für eine OP

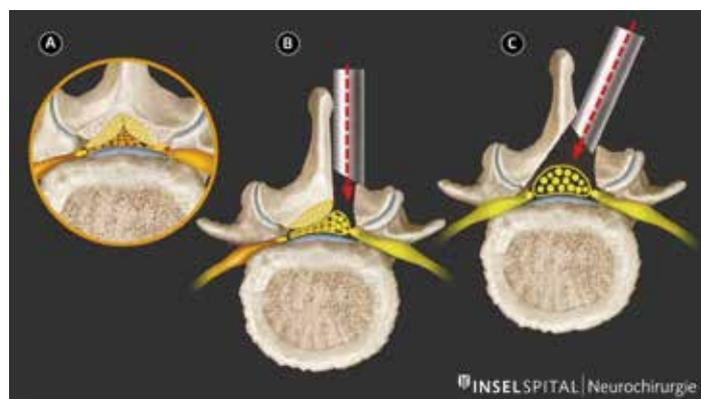
Sollten die vorher genannten konservativen Behandlungsmöglichkeiten keine zufriedenstellenden Ergebnisse für den Patienten erreichen, Immobilisierungsschmerzen zunehmen oder Muskelschwäche in den Beinen auftreten, wird im weiteren Verlauf der Operative Behandlungsansatz bevorzugt. Im Schnitt benötigen nur ca. 13 von 100.000 Menschen über einem Alter von 50 Jahren einen Operativen Eingriff nach einer Spinalkanalstenose.

Als OP-Möglichkeit, zur Behandlung der Spinalkanalstenose mit oder ohne eines Bandscheibenvorfalles gibt es die Möglichkeit zur **minimalinvasiven OP** in verschiedener Art und Weise z.B. Schlüssellochtechnik (auch **Mikrochirurgischer Eingriff** oder Mikroskopisch assistierte Dekompression genannt) mit Hilfe des OP Mikroskops.

Bei dieser Methode wird der Spinalkanal, unter Vollnarkose, erweitert. Vorteilhaft ist bei diesem Eingriff die geringe OP-Zeit, die geringe Verletzung von Weichteilen, ein kurzer Post-Operativer Krankenhausaufenthalt und die schnelle Rückkehr in den Alltag.

Bei einer Spinalkanalstenose im LWS Bereich, begleitet von Instabilität der Wirbelsäule (Spondylolisthesis), Rückenschmerzen und Radikulärem Schmerz im Bein wird die Versteifungsoperation (Spondylose) in Betracht gezogen.

Abschließend kann man sagen, dass die meisten Patienten auch ohne eine Operation zurechtkommen und nur eine konservative Behandlung und/oder Schmerztherapie Behandlung benötigen. ■



Schlüssellochtechnik-OP

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
dr-iskander@ortho-wetzlar.de

Hautveränderungen bei Parkinson-Syndromen – Bedeutung und Therapie (Teil 1)

VORWORT

Bereits aus dem letzten Jahrhundert stammt die Aussage, dass die Haut ein Spiegel der Parkinson-Krankheit ist. Diese Aussage beruht vor allem auf dem „SALBENGESICHT“, ein in alten Lehrbüchern oft aufgeführtes Symptom der Krankheit. Infolge des Dopaminmangels erfolgt eine Überproduktion von Talg im Bereich der Gesichts- und Kopfhaut, die Haut glänzt wie frisch eingecremt (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Salbengesicht bei einem Parkinsonpatienten (aus Gregory und Miller 2015)

Die heutige moderne medikamentöse Therapie hat dieses Symptom fast verschwinden lassen, heute wird eher über eine trockene Haut geklagt. Ein Salbengesicht deutet somit immer auf eine nicht optimale dopaminerge Ersatzbehandlung

hin, oft infolge nicht zu tolerierender Nebenwirkungen bei Parkinson-Demenz-Patienten (z.B. Psychosen) oder infolge eines zu geringen oder fehlenden Ansprechens auf die L-Dopa-Behandlung bei atypischen oder sekundären Parkinson-Syndromen.

Obleich auch andere Hautveränderungen bei Parkinson häufig sind, finden sie keine ausreichende Beachtung. Viele Patienten und deren Angehörigen sind bereits mit dem Management der motorischen Störungen überfordert. Auch noch Haut oder Schleimhaut zu pflegen, fällt dann äußerst schwer.

All denen, die sich trotz allen anderen Aufwendungen der Pflege ihrer Haut und ihrer Schleimhäute zuwenden möchten, sei die folgende Übersicht gewidmet.

EINLEITUNG

Was überhaupt ist die Haut und warum wird sie bei Parkinson krank?

Die bekannte Hautärztin, Frau Dr. Yael Adler leitet ihr Buch „Haut nah“, welches sehr zu empfehlen ist, mit folgenden Worten ein: „Sie ist knapp zwei Quadratmeter groß und umhüllt

alles, was wir in uns tragen... Sie kann senden und empfangen... ist ein Objekt der Begierde, unsere Grenzschicht... und zugleich ein gigantisches Biotop für Bakterien, Pilze, Viren und Parasiten“. Besser kann man das Organ Haut glaube ich nicht beschreiben, und all diese Eigenschaften können bei Parkinson verändert sein.

Per Definition ist die Haut (auch Cutis genannt) das größte Organ des Körpers, welches die Abgrenzung zur Außenwelt bildet. Sie umhüllt und schützt den menschlichen Körper u.a. vor Verletzungen, Sonnenlicht, Austrocknung oder krankmachenden Keimen. Sie besitzt eine Fläche von ca. 1,8 m², ist bis 4 mm dick und wiegt zwischen 3,5 und 10 kg, mit Fettgewebe bis ca. 20 kg. Sie besteht aus verschiedenen Schichten mit unterschiedlichen Aufgaben, auf die später näher eingegangen wird.

Der Umwelt direkt ausgesetzt ist die Oberhaut (Epidermis), darunter liegt die Lederhaut (Dermis oder Corium) und den Keller bildet die Unterhaut (Subcutis). Die Haut enthält Drüsen (Schweiß-, Talg- und Duftdrüsen), Blutgefäße, Nervenendigungen, Rezeptoren für Wärme und Berührung aber auch Haare und Nägel, sie werden Hautanhangsorgane genannt.

Funktionen der Haut

Neben der Sicherung der körperlichen Integrität und dem Schutz von Umwelteinflüssen (z.B. Sonne) hat die Haut einen großen Anteil am Wärmehaushalt (z.B. Schwitzen), an Sinneswahrnehmungen (Tasten, Druck, Berührung, Schmerz etc.), der sonnenlichtabhängigen Herstellung von Vitamin-D und der Aufnahme bestimmter Stoffe zur Pflege oder in der Medizin zur Therapie (z.B. transdermale



Dr. med. Ilona Csoti

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

Wirkstoffpflaster in der Parkinson- oder Schmerztherapie). Um all diese Funktionen ausführen zu können, muss sie mit intelligenten Kabeln – den Nervenbahnen – versorgt sein. Die Ansteuerung dieser für die Haut zuständigen Nervenbahnen erfolgt unter anderem durch das vegetative Nervensystem, auch autonomes Nervensystem genannt, da es ohne unser Zutun zuverlässig im Verborgenen für uns arbeitet.

Und hier haben wir die wichtigste Störungsquelle bei Parkinson – wie wir wissen leiden Parkinson-Patienten unter zahlreichen vegetativen Störungen, da auch das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) durch den Dopaminmangel in seiner Funktion gestört ist. Zu den bekanntesten vegetativen Störungen zählen Verstopfung und Inkontinenz. Hier sind auch die meisten Hautveränderungen zuzuordnen, den vegetativen Störungen! ■

Die meisten Hautveränderungen bei M. Parkinson entstehen durch eine Funktionsstörung im autonomen Nervensystem!

Die Lungenentzündung im Röntgenbild

Im Herbst und im Winter mehren sich wieder die Fälle einer Lungenentzündung, die in der Fachsprache Pneumonie genannt wird. Neben den typischen Symptomen wie Husten, Fieber, Auswurf und ein deutliches Krankheitsgefühl wird die Diagnose durch Blutuntersuchungen und oft auch zusätzlich durch ein Röntgenbild gestellt.

Warum ist eine Lungenentzündung im Röntgenbild gut sichtbar?

Die Lunge ist ein schwammartiges Organ, das im normalen Zustand mit Luft aufgefüllt ist. Die Atemluft strömt durch den Mund und die Luftröhre in die Atemwege (Bronchien), die sich im weiteren Verlauf verzweigen und sich zu immer kleineren Bronchiolen entwickeln. Diese enden in den sogenannten Lungenbläschen, in der Fachsprache Alveolen genannt. In diesen kleinen, kugeligen Strukturen, die wie Weintrauben um einen zentralen, winzigen Atemweg herum angeordnet sind, findet dann der Gasaustausch statt.



So zeigt sich eine Lungenentzündung in Röntgenbild – in beider Unterfeldern zeigen sich Verschattungen, die hier als helle und unregelmäßige Flächen gegenüber dem dunklen, gesunden Lungengewebe in den oberen Abschnitten auffallen. Der Patient in diesem Bild hat zusätzlich ein vergrößertes Herz.

Dieser Gasaustausch ist die Grundlage für die Aufnahme von Sauerstoff aus der Atemluft in das Blut. Dadurch, dass die gesunde Lunge also zum

größten Teil aus Luft besteht, fallen bereits relativ kleine Veränderungen im Röntgenbild auf. Im Falle einer im Röntgenbild sichtbaren Lungenentzündung ist die Erkrankung für den Patienten oft schon deutlich zu spüren.

Woraus besteht eine Lungenentzündung?

Eine Lungenentzündung betrifft die Lungenbläschen, Ursache sind meist Bakterien, manchmal auch Viren oder sogar Pilze. Die Entzündungsreaktion führt zu einer Verdickung der Wand der Lungenbläschen und schließlich zu Flüssigkeitsansammlungen und Ansammlung von Entzündungszellen innerhalb der Lungenbläschen. Flüssigkeit hat eine deutlich höhere Dichte als Luft und führt im Röntgenbild deshalb zu einer Verschattung, die der Arzt erkennt.

Ist jede Verschattung eine Lungenentzündung?

Nein. Neben den seltenen Formen einer Lungenentzündung, zum Beispiel der Tuberkulose können auch andere Erkrankungen eine Verschattung auslösen. Zum Beispiel eine Flüssigkeitsansammlung zwischen den Blättern des Lungenfells oder aber auch Tumore. Der Facharzt kann für gewöhnlich solche Veränderungen unter Kenntnis der Beschwerden gut voneinander unterscheiden. In seltenen Fällen kann es notwendig sein, durch ein noch genaueres, bildgebendes verfahren, die sogenannte Computertomographie, das Lungenparenchym detaillierter darzustellen.

Was ist eine atypische Pneumonie?

Die atypische Pneumonie unterscheidet sich in vielen Punkten von der normalen Pneumonie, wobei eine scharfe Abgrenzung nicht immer möglich ist. Sie wird

durch andere Erreger ausgelöst und mit anderen Antibiotika behandelt. Sie kann deutlich milder verlaufen als die typische Pneumonie und auch im Röntgenbild kann sie sich deutlich von der typischen Pneumonie unterscheiden. Die Verschattungen sind weniger dicht und groß oder können vereinzelt an unterschiedlichen Positionen der Lunge vorliegen.

Ist ein Röntgenbild der Lunge immer notwendig, wenn der Verdacht auf Lungenentzündung besteht?

Nein, nicht bei jedem Verdacht wird automatisch ein Röntgenbild durch ihren behandelnden Arzt angefordert. Die Entscheidung darüber, ob ein Röntgenbild nötig ist, hängt davon ab, ob die Symptome eindeutig sind und auch wie schwer die Krankheit klinisch verläuft, das heißt wie ausgeprägt ihre Symptome sind. Die behandelnden Ärzte sind zumeist sehr erfahren darin, ob ein Röntgenbild zur Entscheidung der richtigen Behandlung notwendig ist, denn die Lungenentzündung ist keine seltene Erkrankung.



Privatdozent Dr. med. Tobias Achenbach

Chefarzt Diagnostische und Interventionelle Radiologie
Klinikum Wetzlar

In der Gesamtbevölkerung kommen statistisch 1 bis 11 Fälle auf 1000 Einwohner. Risikogruppen, wie zum Beispiel die Bewohner von Altenheimen, haben eine höhere Häufigkeit von bis zu 114 Fällen auf 1000 Personen. Bei Patienten ohne Vorerkrankungen ist die Prognose gut und die Lungenentzündung heilt in der Regel ab. Im Röntgenbild verbleibt manchmal eine schmale Narbe, die an die abgelaufene Pneumonie erinnert. ●



Gesunde Zähne in einem
gesunden Menschen
sind unser Ziel.

Ihr Zahnarzt Wagner und
sein Team

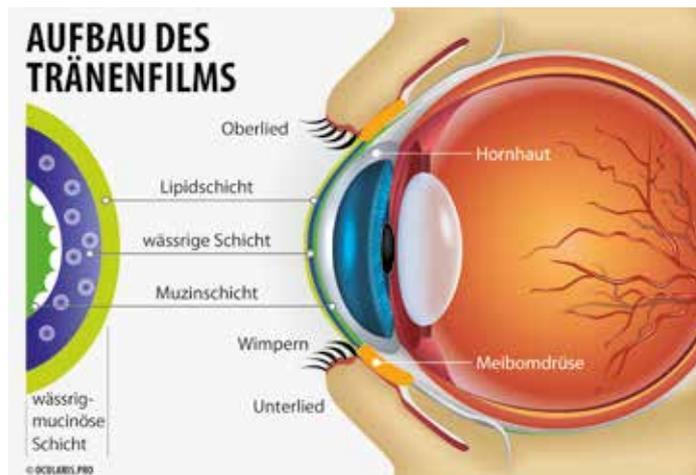
H.-P. Wagner Karl-Kellner-Ring 15A 35576 Wetzlar 06441-46801
www.zahnarzt-wagner-wetzlar.de

Das trockene Auge – eine Volkskrankheit (Teil 1)

Vielen wird es bekannt vorkommen: die Augen brennen, sind gereizt und tränen. Besonders in der kalten Jahreszeit spitzen sich die Beschwerden zu und auch das Sehen wird verschwommener. Dies kann zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität führen.

Das trockene Auge (auch dry-eye-syndrome genannt) betrifft viele Menschen. Laut Datenlage sind 15 - 17% der Gesamtbevölkerung in Deutschland durch die Erkrankung beeinträchtigt. Häufig handelt es sich um sogenannte „Mischformen“ der Erkrankung, bei der nicht ausschließlich ein Mangel an Tränen vorliegt, sondern zusätzlich auch die außen auf dem Tränenfilm liegende schützende Fettphase instabil wird. Der Tränenfilm besteht aus insgesamt 3 Schichten:

Auf der Hornhaut aufliegend innen befindet sich die Schleimschicht (Muzinschicht). Diese wird von den Becherzellen gebildet und sorgt für eine gleichmäßige Verteilung und Anhaftung des Tränenfilms auf der Oberfläche der Hornhaut („Klebeschicht“).



Es folgt die wässrige Schicht. Diese wird durch die Tränenrüsen gebildet. Sie macht den größten Teil des Tränenfilms aus und spielt eine wichtige Rolle für die Ernährung der Hornhaut und den Schutz vor Infektionen.

Ganz außen liegt die Lipidschicht dem Tränenfilm auf. Diese wird durch die in den Lidern liegenden Meibomdrüsen gebildet und schützt den Tränenfilm vor Verdunstung. Bei einer schlechten Funktion der Meibomdrüsen (z.B. bei Blepharitis oder Meibomdrüsendysfunktion) kann durch fehlende Fette auf der Oberfläche die Stabilität des Tränenfilms gefährdet sein.

Die dadurch hervorgerufenen Symptome werden sehr oft mit Trockenheits- und Sandkorngefühl sowie Brennen beschrieben und nehmen charakteristischerweise im Verlauf des Tages zu. Auch können Sehstörungen im Sinne von verschwommenem Sehen und Beteiligungen der Lidränder in Form von Rötung und Krusten auftreten. Durch Umgebungsbedingungen wie z.B. Klimaanlage, Kaminofen oder ganztägiges Arbeiten am PC kann sich die Symptomatik verschlechtern.

Um eine Verbesserung der Beschwerden zu erzielen ist, eine konsequente Therapie unter anderem mit künstlichen Tränen sowie eine Anpassung (Lifestyle-Optimierung) der Rahmenbedingungen erforderlich.

Ursachen

Ein zunehmend immer wichtiger werdender Risikofaktor ist die Arbeit am Bildschirm. Bei der PC-Arbeit reduziert sich die Lidschlagrate und die Lidspaltenweite wird größer. Dies begünstigt die Entwicklung und auch das Voranschreiten eines schon bestehenden trockenen Auges. Das bekräftigen auch die aktuellen wissenschaftlichen Daten. Bei 23% der am Bildschirm arbeitenden Personen zeigte sich ein definitiv trockenes Auge und rund 44% hatten einen Verdacht auf



Dr. med. Christine Heun
Fachärztin für
Augenheilkunde

ein trockenes Auge. Gleiches gilt auch für den Gebrauch von Smartphones. Hierbei zeigen die neuesten Daten einen Anstieg der Symptome des trockenen Auges bei Kindern und Jugendlichen. Das Beschwerdebild besserte sich im Jugendalter erfreulicherweise schnell durch „Smartphone-Abstinenz“ und vermehrte Aktivität an der frischen Luft.

Des Weiteren spielen höheres Alter, hormonelle Ursachen (z.B. Frauen in den Wechseljahren) und dermatologische Grunderkrankungen (z.B. Rosazea) eine Rolle. Hier ist es oft ratsam, mit anderen medizinischen Fachrichtungen zu kooperieren. Umgebungsbedingungen wie trockene Raumluft durch Heizungen im Winter oder Klimaanlage im Sommer können die Beschwerden verschlimmern. Auch postoperativ kann das Beschwerdebild des trockenen Auges auftreten, beispielsweise nach refraktiver Chirurgie (z.B. LASIK) oder nach der Operation des grauen Stars (Katarakt-OP). Das dauerhafte Tragen von Kontaktlinsen stellt ebenfalls einen Risikofaktor dar. ■

Diagnose und Therapie

► weiter lesen in nächster Ausgabe

LÜCKENLOS
DR. JULIA KÖHN

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

VERKAUFSOFFENER
SONNTAG AB 13 UHR

Gallusmarkt

17. – 20. Oktober 2024

Vergnügungspark
mit Riesenrad
auf der Lahninsel

Vereine und
gemeinnützige
Organisationen
werben für ihre Aktivitäten

Musikprogramm
auf der „Bühne Eisenmarkt“
und der „Bühne Lahninsel“

Markttreiben
& Marktstände
von der Altstadt
bis in die Bahnhofstraße

DONNERSTAG

Fassbieranstich

Offizielle Eröffnung
durch
Bürgermeister
Andreas Viertelhausen

Lahninsel ab 17 Uhr

FREITAG

Erna & die Berts

Kult-Schlager
der 60er & 70er

Lahninsel 20.30 – 23.30 Uhr

SAMSTAG

The Oldies

Rockmusik
der 60er/70er/80er

Lahninsel ab 20.30 - 0 Uhr

SONNTAG

NiteLounge

Smooth Jazz Trio
Lahninsel 14 - 17 Uhr

Rick Coleman

Piano & Vocal
from Swing to Soul
Eisenmarkt 18 – 22 Uhr

Höhenfeuerwerk

Stadion ab 19.30 Uhr

City & Rhythm Duo

Unterhaltungsmusik
und
Partyklassiker

Lahninsel ab 16 Uhr

David & the 3 Goliaths

Acoustic Rock Music

Eisenmarkt ab 18 - 22 Uhr

Lys & Car

Songs der letzten
Jahrzehnte

Eisenmarkt 18 – 22 Uhr



Hier gibt's das komplette Programm

Vögel in den Augen? Wenn der Star ins Auge springt

Grauer Star (Katarakt) & Grüner Star (Glaukom): Was Sie wissen sollten!

In der Ophthalmologie gibt es zwei häufige Veränderungen der Augen, die das Sehvermögen nachhaltig beeinträchtigen können: der Graue Star (Katarakt) und der Grüne Star (Glaukom).

Während eine Katarakt oftmals keine wirkliche Erkrankung darstellt (Ausnahmen wären z.B. eine Katarakt nach einer Augenverletzung oder bedingt durch wenige Stoffwechselerkrankungen), sondern sich die Linsentrübung mit zunehmendem Alter einstellt, handelt es sich bei einem Glaukom um eine ernst zu nehmende Veränderung des Sehnervs.

Beide Entitäten treten oft im höheren Alter auf, haben jedoch unterschiedliche Ursachen und Behandlungsansätze. Es ist wichtig, die Unterschiede zu verstehen, um frühzeitig die richtigen Maßnahmen ergreifen zu können.

Grauer Star (Katarakt) – Was ist der Graue Star?

Der Graue Star, medizinisch als Katarakt bezeichnet, ist eine Trübung der Augenlinse, die das Sehvermögen allmählich verschlechtert. Die Linse befindet sich hinter der Pupille und

hilft, das Licht zu fokussieren, damit wir klar sehen können. Mit zunehmendem Alter oder durch andere Risikofaktoren wie Diabetes, Rauchen oder längere Sonnenexposition kann die Linse trüb werden (s. Abbildung 1).

Behandlung des Grauen Stars

Der Graue Star kann **nicht** durch Medikamente behandelt oder rückgängig gemacht werden. Wenn der Graue Star beginnt,



Abbildung 1: Klare Linse bei einem jungen Erwachsenen (grüner Pfeil) und beginnende Trübung der Linse im höheren Lebensalter (beginnende Katarakt, roter Pfeil)

Symptome des Grauen Stars

Die typischen Symptome des Grauen Stars entwickeln sich oft langsam und beinhalten:

- Verschwommenes oder nebliges Sehen
- Schwierigkeiten beim Sehen bei schwachem Licht oder in der Nacht
- Empfindlichkeit gegenüber hellem Licht oder Blendung
- Doppeltsehen in einem Auge
- Farbveränderungen oder -verblassungen

das tägliche Leben erheblich zu beeinträchtigen, ist die einzige effektive Behandlung eine kurze Operation. Bei der Kataraktoperation wird die getrübe Linse entfernt und durch eine klare künstliche Linse ersetzt. Diese Operation ist heute ein Routineeingriff und wird weltweit millionenfach erfolgreich durchgeführt.

Grüner Star (Glaukom) – Was ist der Grüne Star?

Der Grüne Star, auch als Glaukom bekannt, ist eine Gruppe von Augenerkrankungen, die den Sehnerv schädigen können und unbehandelt zur Erblindung führen können. Der Sehnerv ist verantwortlich für die Übertragung von visuellen Informationen vom Auge zum Gehirn. Die Schädigung des Sehnervs beim Glaukom wird oft durch einen erhöhten Augeninnendruck verursacht, obwohl es auch Glaukome mit normalem Augeninnendruck gibt.

Eine solche Schädigung und bereits mögliche Ausfälle im Gesichtsfeld können durch eine Augenuntersuchung direkt festgestellt werden (s. Abbil-



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

dung 2a+b). Wichtig ist immer die Durchführung eines OCTs (Optische Kohärenztomographie) zur Analyse der anatomischen Gegebenheiten sowie eines Gesichtsfeldes (Prüfung der Funktion des Sehnervs).

Symptome des Grünen Stars

Das Glaukom wird oft als „stiller Dieb des Sehens“ bezeichnet, weil es in den frühen Stadien keine Symptome verursacht. Erst wenn der Sehnerv bereits erheblich geschädigt ist, bemerken Betroffene:

- Verlust des peripheren (Seiten-) Sehens
- Tunnelblick im fortgeschrittenen Stadium
- In seltenen Fällen plötzliche starke Augenschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit und stark verschwommenes Sehen (bei akutem Winkelblockglaukom mit einem sehr hohen Augeninnendruck)

Behandlung des Grünen Stars

Die Schädigung durch ein Glaukom kann nicht rückgän-

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

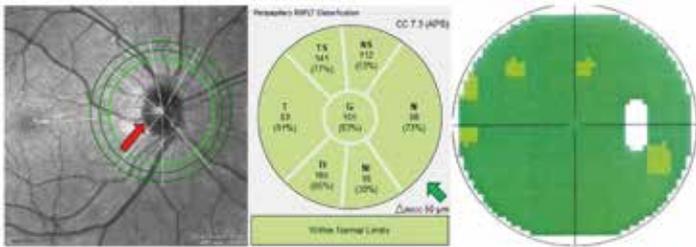


Abbildung 2a.) Vermessung des Sehnervenköpfchens und des Gesichtsfelds eines gesunden Auges (links: Optische Kohärenztomographie (OCT) des Sehnervenköpfchens (roter Pfeil); mittig: dreidimensionale Vermessung des Sehnervenköpfchens (OCT): die Anzahl der Nervenfasern im Sehnerv ist in der Norm (grün; grüner Pfeil); rechts: Gesichtsfeld ohne Ausfälle

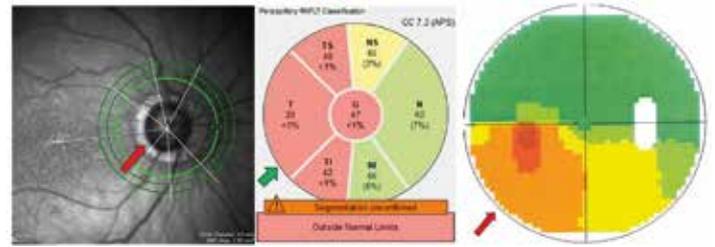


Abbildung 2b.) Vermessung des Sehnervenköpfchens und des Gesichtsfelds eines Auges mit einem Glaukom (links: Optische Kohärenztomographie (OCT) des Sehnervenköpfchens (roter Pfeil); mittig: dreidimensionale Vermessung des Sehnervenköpfchens (OCT): die Anzahl der Nervenfasern im Sehnerv ist deutlich reduziert = Schaden durch ein Glaukom (roter Bereich; grüner Pfeil); rechts: Gesichtsfeld mit glaukotypischen Ausfällen (roter Pfeil; beginnendes inverses Bjerrum-Skotom)

gig gemacht werden, aber der Fortschritt der Krankheit kann verlangsamt oder gestoppt werden. Die Behandlung zielt darauf ab, den Augeninnendruck zu senken. Dies kann durch Augentropfen, orale Medikamente, Lasertherapie oder chirurgische Eingriffe erreicht werden. Regelmäßige Augenuntersuchungen sind entscheidend, um ein Glaukom frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig zu behandeln.

Vorsorge und Früherkennung

Für beide Erkrankungen, Grauer Star und Grüner Star, spielt die Früherkennung eine wichtige Rolle. Regelmäßige Augenuntersuchungen sind besonders für Menschen ab 40 Jahren wichtig, da sowohl Katarakt als auch Glaukom häufiger bei älteren Erwachsenen auftreten. Ein Augenarzt kann durch eine

umfassende Untersuchung beide Erkrankungen feststellen, oft bevor der Patient Symptome bemerkt.

Fazit

Der Graue Star und der Grüne Star sind Augenveränderungen, die das Sehvermögen beeinträchtigen können. Während der Graue Star durch eine Ope-

ration gut behandelt werden kann, erfordert das Glaukom eine kontinuierliche Behandlung, um eine Verschlechterung des Sehvermögens zu verhindern. Die regelmäßige Vorsorge und der rechtzeitige Besuch beim Augenarzt sind entscheidend, um die Gesundheit Ihrer Augen zu erhalten und einen möglichen Sehverlust zu vermeiden. ■



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.



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

Zahnfüllungen und dentale Werkstoffe – ein Thema in (fast) aller Munde



Fallbeispiel Seitenzahnbereich Zahnarzt Christoph Pröbstl, Tuttingen

Die genaue Anzahl von bestehenden Zahnfüllungen in der Bundesrepublik Deutschland ist nicht bekannt, doch Schätzungen gehen von 800 – 900 Millionen aus, wobei etwa 400 Millionen Füllungen aus Amalgam gefertigt sind. Dabei sind Kronen, Brücken, Veneers und andere Restaurationen

nicht eingerechnet. Jährlich werden rund 50 Millionen neue Füllungen gelegt, was die Relevanz dieses Themas aus medizinischer Sicht unterstreicht. Neben Faktoren wie Haltbarkeit, Ästhetik und Kosten rückt die Bioverträglichkeit der Materialien zu Recht immer mehr in den Fokus.

Die Haber'sche Regel besagt, dass eine zu hohe Dosis über zu kurze Zeit die gleiche Wirkung erzielt wie eine niedrige Dosis über eine längere Einwirkdauer. Da Füllungen und Restaurationen über Jahre und Jahrzehnte im Körper verbleiben, ist dieses Wissen von zentraler Bedeutung. Zahnfüllungen sind extremen mechanischen Kräften und vielfältigen chemischen Einflüssen ausgesetzt. Auch wenn nur geringe Mengen von Materialien bei jedem Kauvorgang freigesetzt werden, gelangen diese unweigerlich in den Magen-Darm-Trakt und in den gesamten Organismus.

Insbesondere Amalgam steht im Verdacht, das Risiko für Nervenschäden, Parkinson, Demenz und Autoimmunkrankheiten zu erhöhen. Durch mechanischen Abrieb gelangen Bestandteile in den Magen-Darm-Trakt und werden dort von Mikroorganismen zu hochtoxischem Methylquecksilber verstoffwechselt. Neben unspezifischen Störungen wie z.B. Hautirritationen oder Gelenkschmerzen können ebenso Gefäßschädigungen und Störungen wichtiger Stoffwechselfunktionen auftreten.

Auch Füllungsmaterialien auf Kunststoffbasis (Methacrylate) haben ihre Tücken: Sehr häufig kommt in diesen Materialien ein Monomer zu Einsatz, welches ein Reaktionsprodukt vom Bisphenol A ist. Bisphenol A ist ein endokri-



Hans-Peter Wagner
Zahnarzt
Umweltzahnmediziner
Deguz-Absolvent
Medical Board Oleadent
Wetzlar

ner Disruptor, was bedeutet, dass die Substanz hormonell (östrogenähnlich) wirkt. Die Grenzwerte für Bisphenol A wurden kürzlich stark reduziert, und die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) setzt strenge Richtwerte fest. Diese Grenzwerte liegen im Nanobereich, also so niedrig, dass sie kaum nachweisbar sind – weshalb Bisphenol A selbst nicht mehr direkt eingesetzt wird. Die Rohstoffe für SAREMCO-Produkte werden nur verwendet, wenn Bisphenol A nicht mehr nachweisbar ist.

Darüber hinaus wird nie eine 100%ige Polymerisation erreicht, was bedeutet, dass ein gewisser Anteil der Monomere in der ausgehärteten Füllung unpolymerisiert bleibt. Diese können dann ausgewaschen (eluiert) und in den menschlichen Körper aufgenommen werden. Dies kann zu einer Zunahme von Allergien und Unverträglichkeiten gegenüber solchen Monomeren im zahnmedizinischen Bereich führen. Immer mehr Menschen reagieren empfindlich auf Kunststoff-Zahnfüllungen und zeigen Symptome wie Hautausschläge, Kopfschmerzen oder Atembeschwerden. Untersuchungen

THM
TECHNISCHE HOCHSCHULE MITTELHESSEN

STUDIUM PLUS
DUALES STUDIUM

StudiumPlus
OPTIMAL EINSTEIGEN IN BERUF UND KARRIERE

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

HEIMATNAH DUAL STUDIEREN!

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

duales studium
HESSEN

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

zufolge entwickelt mittlerweile jede 25. behandelte Person allergische Reaktionen auf dentale Materialien (Reichl, 2014). Häufige Auslöser von Unverträglichkeiten sind TEGDMA (Triethylenglycoldimethacrylat) und HEMA (Hydroxyethylmethacrylat). Inhaltsstoffe, welche in Kunststoff-Füllungsmaterialien üblicherweise verwendet werden. Allerdings bergen sie ein erhöhtes Risiko für allergische Reaktionen und gesundheitliche Beschwerden.

Vorteile HEMA- und TEGDMA-freier Materialien von SAREMCO

Nicht nur für Patienten, die Wert auf eine ganzheitliche Zahngesundheit legen, sind HEMA- und TEGDMA-freie Materialien eine optimale Lösung. Diese innovativen Alternativen bieten zahlreiche Vorteile:

Reduziertes Allergierisiko: Der Verzicht auf diese Stoffe kann die Wahrscheinlichkeit allergischer Reaktionen verringern, was besonders für Menschen mit bestehenden Allergien, empfindlichem Immunsystem oder Autoimmunerkrankungen von Bedeutung ist.

Erhöhte Lebensdauer: Durch die geringe Schrumpfung („extra low shrinkage“) der SAREMCO-Materialien wird die Lebensdauer erhöht und die Tendenz für Sekundärkaries und ein mögliches Austreten von Bestandteilen verringert.

Mehr Wohlbefinden: Auch Personen ohne bekannte Allergien berichten nach der Behandlung oft von einer Besserung allgemeiner Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Hautreizungen, was auf eine mögliche Entlastung des Körpers hinweisen könnte.

Daher setze ich in meiner Praxis bewusst auf Materialien, wie die von SAREMCO, welche frei von



Fallbeispiel Seitenzahnbereich Zahnarzt Christoph Pröbstl, Tuttlingen

TEGDMA und HEMA sind. Auch ich als Zahnarzt und mein zahnmedizinisches Personal sind täglich toxischen Stoffen ausgesetzt, die über die Atemwege in den Körper gelangen können. Das Risiko langfristiger Gesundheitsprobleme, wie Berufskrankheiten, halte ich für nicht akzeptabel – weder für mich noch für meine Patienten. Was ich mir selbst zugutekommen lasse, möchte ich auch meinen Patienten bieten.

Eine umfassende Anamnese und sorgfältige Diagnostik spielen eine zentrale Rolle, um das Allergierisiko zu reduzieren. Es stehen verschiedene Testmethoden zur Verfügung, die dabei helfen können, individuelle Verträglichkeiten besser einzuschätzen. Dazu gehören beispielsweise:

1. Lymphozyten-Transformationstest (LTT): Ein Bluttest, der Hinweise auf mögliche systematische Sensibilisierungen liefern kann.

2. Speicheltestungen

Eine umfangreiche zeit- und kostenintensive Untersuchung ist nur in sehr schwierigen Fällen notwendig. Beim Spezialisten haben Patienten jedoch die Möglichkeit, **vor der Behandlung** die Verträglichkeit der Materialien (die möglicherweise jahrzehntelang im Körper verbleiben) testen zu lassen. Ein einziger Test kann eine Aussage darüber geben, ob der Komplex von Klebern, Füllungsmaterialien, Einsetzsegmenten und Kronenmaterialien etc. vertragen wird.

Auch bei der Auswahl von Prothesenzähnen und Basen, Wurzelfüllmaterial, Kiefergelenkschienen und nicht zuletzt Fissurenversiegelungen bei Kindern ist Vorsicht geboten. Die korrekte Verarbeitung, die Verwendung

hochwertiger UV-Lampen und das Einhalten der Herstellerangaben zur Vermeidung von Restmonomeren sind grundlegende Voraussetzungen für verträgliche, schöne und haltbare Ergebnisse. ■

Fazit: Gesundheit beginnt bei der bewussten Materialwahl. Es gilt Schäden zu beseitigen und im Sinne der Prävention zu vermeiden!



VorsorgeLOTSE

Wir machen den Weg nicht nur frei – wir gehen ihn mit Ihnen gemeinsam!

Bei allen Fragen rund um **Vorsorge, Pflege** und **Alltagsunterstützung** stehen wir partnerschaftlich an Ihrer Seite und begleiten Sie bei der Umsetzung Ihrer Anliegen.

Nutzen Sie unsere Erfahrungen und Netzwerke in der Region.



Nähere Infos zu diesem Angebot unter www.vb-mittelhessen.de/lotse Vorbeischaun lohnt sich.

Volksbank Mittelhessen

Prothesen mit Implantatunterstützung



Immer mehr Menschen wünschen sich eine festsitzende Alternative zur Totalprothese im Ober- und Unterkiefer.

Vor allem Unterkiefertotalprothesen haben häufig einen schlechten Halt, wackeln und müssen stets mit Haftcreme

befestigt werden. Mit mehr oder weniger gutem Erfolg. Im Oberkiefer hat man meist einen etwas besseren Sitz und Tragekomfort, aber auch hier kann es wackeln, schaukeln und sogar beim Essen und Sprechen passieren, dass eine Prothese herausfällt. Sehr unangenehm! Eine Möglichkeit einer Totalprothese einen sicheren Halt zu geben ist die Befestigung über Implantate.

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

Die Anzahl und die Position der Implantate sind abhängig vom Aufbau und der Ausdehnung des Knochens, individuell bei jedem Menschen. Dies wird über eine dreidimensionale Röntgenaufnahme ermittelt, welche in unserer Praxis in kurzer Zeit erstellt werden kann. Es erfolgt eine digitale Planung der Implantatposition und der späteren Prothese, stets eng in Zusammenarbeit mit unserem lokal ansässigen zahntechnischen Labor.

Nach einer Einheilungszeit von ungefähr drei Monaten kann die neue Totalprothese mit den Befestigungselementen hergestellt werden. In der Zeit der Heilung kann die alte, unbefestigte Prothese getragen werden.

Befestigt werden die Prothesen meist herausnehmbar über sog. Locatoren. Diese Locatoren



Dr.med. dent Julia Kühn
Praxis Lückenlos
Dillenburg

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

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

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

ATOS ORTHOPÄDISCHE KLINIK BRAUNFELS

75. OP mit ROSA, dem robotergestützten Operationsassistenten



Exzellent präziser Gelenkersatz mit Roboterunterstützung

In der ATOS Klinik Orthopädischen Klinik Braunfels wurde inzwischen die 75. Roboter-assistierte Operation mit ROSA, dem robotergestützten Operationsassistenten durchgeführt. Der Roboterarm unterstützt Chirurgen bei Operationen durch eine noch präzisere Platzierung von Implantaten.

Unser ärztliches Team berät Sie gerne!



ATOS Orthopädische Klinik Braunfels
Hasselbornring 5, 35619 Braunfels
Mit dem QR-Code direkt zur Webseite
www.atos-kliniken.com/de/braunfels

Prehabilitation

„Die Bewegungstherapie vor der Operation“

„Wann bin ich wieder voll einsatzbereit?“ Eine sehr häufig gestellte Frage von Patienten, die bei uns in der ATOS Orthopädischen Klinik eine Operation wie zum Beispiel Hüft- oder Knieprothese bekommen.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich auf einen operativen Eingriff, bei dem ein Gelenk ersetzt wird, vorzubereiten. Ebenso spielt die Zeit nach der Operation eine große Rolle, um frühestmöglich seinen Alltag wieder gut meistern zu können. Der Begriff „Reha“ ist vielen Menschen bekannt. Nach operativen Eingriffen an Hüft- oder Kniegelenk geht man in der Regel für ca. drei Wochen in eine Klinik für Rehabilitation, um spezielle Übungen zu erlernen, damit das Gangbild mit dem künstlichen Gelenk wieder flüssig erlernt wird.

Viele haben aufgrund der Schmerzen vor der Operation bereits eine Schonhaltung und somit ein hinkendes Gangbild. Dies muss mit Kräftigung bestimmter Muskelgruppen, Training von Ausdauer und Verbesserung der Beweglichkeit nach der Operation wieder behoben bzw. zumindest optimiert werden.

Die Rehabilitation ist nicht nur nach der Operation sinnvoll. Im Rahmen der Prehabilitation wird der Patient bestmöglich auf den bevorstehenden Eingriff vorbereitet. Umso besser man die Übungen beherrscht, umso mehr Muskelgruppen gut vorbereitet sind und umso besser die Ausdauer ausgebildet ist, desto eher kommt der Körper mit dem neuen Gelenk zurecht und der Patient kann schnell den Alltag wieder meistern. Das Gehen an Unterarmgehstöcken sollte bereits vor der Operation beherrscht werden,

um die Mobilisierung danach zu beschleunigen. Man hat es also sehr gut selbst in der Hand die Rehabilitation durch optimale Vorbereitung zu beschleunigen.

„Was kann ich zur Vorbereitung meiner Operation selbst tun?“ Auf diese Frage gibt es mehrere Antworten. Nicht nur das körperliche Training spielt eine Rolle. Das Thema Körpergewicht ist relevant. Sie sollten normalgewichtig sein. Eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht ist sinnvoll. Die Prothese wird weniger belastet, die Infektionsgefahr kann reduziert werden und mit Normalgewicht kann man sich auch besser bewegen.

Bei zu starkem Übergewicht muss der Eingriff gegebenenfalls verschoben werden, da das Infektionsrisiko zu hoch ist. Auch das Herz-Kreislaufsystem profitiert von Normalgewicht. Sollten Sie rauchen, reduzieren sie dies auf ein Minimum bzw. beenden sie den Nikotinkonsum. Die Infektionsgefahr sinkt dadurch deutlich. Auch die Wundheilung verläuft bei Nichtrauchern besser. Bei Diabetikern muss der Zucker optimal eingestellt werden, um auch in diesem Bereich das Infektionsrisiko zu minimieren.

Für den Teil im OP sorgen die beiden Chefärzte Dr. Lucas Berger und Dr. Josef Dürager mit ihrem Team für den optimalen Ablauf. „Wir arbeiten nach dem Fast-Track-System. Sowohl vor der Operation als auch während und nach der Operation werden sämtliche Maßnahmen durchgeführt, um am Ende den Patienten so rasch wie möglich wieder in den Alltag integrieren zu können.“

In der ATOS Klinik in Braunfels wurde in den letzten Jahren mehrere Verbesserungen durchgeführt. Darunter zählt z.B. der Verzicht auf die Blutsperrung bei Knieprothesen und der Verzicht, wenn möglich, auf Drainagen bei Knie- und Hüftprothesen. Patienten werden noch direkt am OP-Tag mit Unterstützung der Physiotherapeuten mobilisiert, es finden bereits am gleichen Tag die ersten Stehveruche statt, und wenn der Kreislauf stabil ist, können die ersten Schritte gemacht werden. Ab dem 4. Tag wird bereits auf der Treppe geübt, damit man für die Reha bzw. für die Entlassung nach Hause optimal vorbereitet wird.

Sollten Sie Fragen zu dem Thema Prehabilitation, Knie- und Hüftendoprothetik und Rehabilitation haben, wenden Sie sich



Dr. Anna-Maria Fritzsche
ATOS Orthopädische
Klinik Braunfels

gerne an unsere Orthopädische Klinik in Braunfels. ■

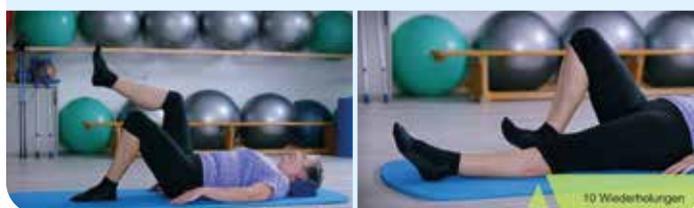
Ebenso finden Sie ein Informationsvideo auf der homepage der Klinik zur OP-Vorbereitung mit Abläufen und noch mehr Übungen unter:

atos-kliniken.com/de/braunfels/behandlungen/op-vorbereitung

Beispiele für Bewegungstherapie im Bereich Hüft- und Knieendoprothetik:

Radfahren in der Luft: 10 Wiederholungen mit dem rechten Bein, 10 Wiederholungen mit dem linken Bein

10 mal das rechte Bein anstellen und wieder strecken. Die Ferse bleibt am Boden. Wiederholung der Übung mit dem linken Bein.



Katharina Zäpernick
Brucknerstraße 6
35630 Ehringshausen

☎ 0176 - 52 20 71 01

☎ 0 64 43 - 83 32 78

✉ info@massgenau-einlagen.de

🌐 www.massgenau-einlagen.de

Maßgenau für Sie:

Sandalen & Hausschuhe
mit individuellem Fußbett

Einlagen nach Maß

Kompression & Lymphversorgung

Schuhreparaturen aller Art

Hausbesuche

Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. nach Terminvereinbarung

Innovative Orthesenversorgung für Kinder und Jugendliche

Die Mobilität und Eigenständigkeit von Kindern mit motorischen Einschränkungen ist von entscheidender Bedeutung für ihre Entwicklung und Lebensqualität. Eine Lösung, die in der modernen Orthopädieschuhtechnik zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist die Verwendung von PROPRIO® AFO (Ankle-Foot Orthosis) – einer dynamischen Fußorthese, die speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten ist.



Foto ©Springer: PROPRIO®

Die PROPRIO® AFO kombiniert modernste Technologie mit einem tiefen Verständnis für die speziellen Anforderungen von Kindern mit neurologischen und orthopädischen Störungen. In diesem Artikel möchten ich ein wenig erläutern, warum die PROPRIO® AFO eine hervorragende Wahl für die Versorgung von Kindern ist und wie wir als Fachbetrieb dafür sorgen, dass jedes Kind die bestmögliche Unterstützung erhält.

Was ist PROPRIO® AFO?

Die PROPRIO® AFO ist eine spezielle Art von Fußorthese aus dem Hause der Springer Aktiv AG aus Berlin, die den Knöchel- und Fußbereich stabilisiert und unterstützt. Sie ist darauf ausgelegt, das natürliche Gangbild zu fördern, indem sie die Fußstellung korrigiert und gleichzeitig die Beweglichkeit und Flexibilität ermöglicht.

Im Gegensatz zu herkömmlichen starren Orthesen, die oft als unangenehm empfunden werden, ist die PROPRIO® AFO darauf ausgelegt, sich den natürlichen Bewegungen des Kindes anzupassen. Sie besteht aus leichten, flexiblen Materialien und nutzt ein innovatives Design, das Komfort und Funktionalität in den Vordergrund stellen.

Vorteile der PROPRIO® AFO

Ein Hauptvorteil der PROPRIO® AFO liegt in ihrer Fähigkeit, die Fuß- und Beinmuskulatur aktiv zu fördern und die propriozeptive Rückmeldung zu verbessern. Dies führt zu einer verbesserten Körperhaltung und Gangkontrolle, was gerade bei Kindern mit neurologischen Störungen wie Cerebralparese, spastischen Lähmungen oder anderen muskulären Dysbalancen entscheidend ist.

Durch die Förderung eines natürlichen Bewegungsablaufs unterstützt die PROPRIO® AFO die Muskelentwicklung und reduziert das Risiko von Muskelatrophie (Muskelschwund) und Kontrakturen (Bewegungseinschränkungen).

Darüber hinaus ist die PROPRIO® AFO individuell anpassbar. Jede Orthese wird speziell auf die anatomischen Gegebenheiten des Kindes abgestimmt. Durch die 100% maßgeschneiderte Anpassung können wir sicherstellen, dass die Orthese perfekt sitzt und optimal funktioniert. Dies verbessert nicht nur die Wirksamkeit der Unterstützung, sondern auch den Tragekomfort erheblich, was für die Akzeptanz bei Kindern eine wesentliche Rolle spielt.

Unsere Expertise in der Versorgung mit PROPRIO® AFO

Als spezialisierter Fachbetrieb legen wir großen Wert darauf, dass jedes Kind die bestmögliche Versorgung erhält. Unser Team besteht aus hochqualifizierten Orthopädieschuhmachern, die über umfassende Erfahrung in der Versorgung von Kindern mit speziellen Bedürfnissen verfügen. Wir arbeiten eng mit den Eltern, Physiotherapeuten und Ärzten zusammen, um die optimale Lösung für jedes Kind zu finden.

Unser Prozess beginnt mit einer ausführlichen Analyse der individuellen Bedürfnisse des Kindes. Hierzu gehören eine gründliche Untersuchung der Bewegungsabläufe, eine Ganganalyse, Erstellung von Gipsmodellen und/oder 3D-Scan sowie die Berücksichtigung der spezifischen Krankengeschichte. Auf Basis dieser Daten entwickeln wir eine maßgeschneiderte PROPRIO® AFO, die genau auf die Anforderungen des Kindes abgestimmt ist.

Nach der Fertigung erfolgt eine umfassende Anprobe, bei der wir sicherstellen, dass die Orthese perfekt sitzt und alle Funktionen erfüllt. Wir nehmen



Christian Petry
Geschäftsführer Fußfit Petry

uns die Zeit, das Kind und die Eltern in die Handhabung und Pflege der Orthese einzuweisen und stehen jederzeit für Fragen und Anpassungen zur Verfügung. Nachsorge und regelmäßige Kontrolle sind ebenfalls Teil unseres Services, um sicherzustellen, dass die Orthese stets optimal unterstützt.

Fazit

Die PROPRIO® AFO stellt eine herausragende Möglichkeit dar, Kindern mit motorischen Einschränkungen eine bessere Lebensqualität zu bieten. Durch die Kombination von modernster Technologie und individueller Anpassung können wir sicherstellen, dass jedes Kind die Unterstützung erhält, die es benötigt, um seine Mobilität und Eigenständigkeit zu fördern.

Mit unserem Fachwissen und unserem Engagement für höchste Qualität setzen wir Maßstäbe in der Kinderversorgung und tragen dazu bei, dass Kinder - trotz ihrer Einschränkungen - ein aktives und erfülltes Leben führen können.

Schwimmen lernen, fit bleiben im Leben (Teil 1)

Die Freibäder haben mittlerweile fast alle geschlossen, das Wasser im See und im Meer sehr frisch – aber im Wasser war doch bei den heißen Temperaturen der letzten Wochen jede/r mal, oder?

Schwimmen zu können ist wichtig. Ohne diese Fähigkeit sind Familienausflüge, Badeurlaube, Klassenfahrten, verschiedene Wassersportarten und vieles mehr oftmals nur eingeschränkt oder gar nicht möglich.

Den **Bewegungsraum Wasser** zu erschließen ist für jede und jeden die Möglichkeit, einzutauchen, reinzuspringen, abzuschalten und sich schwerelos zu fühlen. Der Gesundheitssports Nummer 1 in Deutschland – Schwimmen – sollte jede/r beherrschen und lernen....oder gelernt haben!

Grundsätzlich lässt sich die Schwimmbildung in mehrere Stufen einteilen:

- Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung
- Schwimmfähigkeit
- Wassersicherheit

Wassergewöhnung

Mit frühzeitigem und **regelmäßigem Kontakt** zu und **spielerischen Übungen** im und am Wasser (z.B. in der Badewanne, Dusche oder im Planschbecken, auf Wasserspielplätzen, an Pfützen, kleinen Bäche etc.) sowie bei Besuchen im Schwimmbad (öffentliches Bad, Babyschwimmkurse) kann bereits von Klein auf und lange vor dem ersten Schwimmkurs viel getan werden, damit Kinder das **Element Wasser** mit seinen **besonderen Eigenschaften** kennenlernen. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit Eigenschaften wie **Temperatur, Druck, Auftrieb und Widerstand** im Wasser kennenzulernen.



Achten sie dabei auf **vielseitige Anregungen**, Zeit zum **Ausprobieren und Experimentieren** und haben Sie Geduld, wenn ihr Kind nicht sofort Begeisterung für das Wasser entwickelt. Zwingen Sie ihr Kind **NIEMALS** zu Dingen, vor denen es (noch) Angst hat. Helfen Sie Ihrem Kind stattdessen durch **schrittweise Annäherung**, die Angst abzubauen.

Bitte beachten Sie ebenfalls, dass in jeder Situation, in der Kinder mit, am und im Wasser spielen, eine **Beaufsichtigung des Kindes** erfolgen muss, da sich insbesondere Kleinkinder aufgrund der Körperproportionen (schwerer Kopf, schwache Nackenmuskulatur) oftmals nicht selbst aus gefährlichen Situationen befreien können. Das bedeutet: Geraten sie mit dem Gesicht unter Wasser, reicht möglicherweise die Kraft nicht aus, um den Kopf anzuheben und Luft zu holen – auch wenn das Wasser nur wenige Zentimeter hoch ist.

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

Wasserbewältigung

Nachdem die besonderen Eigenschaften des Wassers kennengelernt sind, gilt es diese aktiv zu nutzen bzw. zu überwinden, um ein erstes Fortbewegen im Wasser zu ermöglichen. **Viel-seitigkeit** ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Schwimmbildung. Ein Kind, das sich nur „über Wasser halten kann“ ist **kein sicherer Schwimmer**. Es



Uwe Hermann

Fachangestellter für Bäderbetriebe, DOSB-A-Lizenztrainer Schwimmen

muss sich sicher im, am, unter und ins Wasser bewegen können. **Grundfertigkeiten** im Wasser sind z.B. **unter Wasser ausat-**

► *weiter lesen auf nächster Seite*

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

men und tauchen, gleiten, springen, rollen und drehen sowie sich antreiben und fortbewegen. Dabei ist es z.B. wichtig, dass Kinder lernen ihre Augen unter Wasser zu öffnen, um sich zu orientieren. Deshalb ist in dieser Phase der Einsatz einer Schwimmbrille ungünstig.

Auch **Auftriebshilfen** (Schwimmflügel, Schwimmreifen, Schwimmgurte) ersetzen nicht die Beaufsichtigung. Verwenden Sie diese zudem nur, wenn sie wirklich nötig sind. Ihr Kind soll lernen, sich auf seine eigenen Fähigkeiten zu verlassen, nicht auf die Auftriebshilfe.

In der Schwimmausbildung wird oftmals komplett auf die Nutzung von Auftriebshilfen verzichtet, stattdessen kommen Schwimmhilfen wie Pool-Noodles und Schwimmbretter zum Einsatz.

Ebenso wichtig dabei ist, dass Sie selbst Sicherheit in und Freude an der Bewegung am und im Wasser haben, um diese an ihr Kind vermitteln zu können. Falls dies nicht der Fall ist, gibt es sicherlich in ihrem Umfeld Personen (Partner:in, Großeltern, Tanten, Onkel, Freunde), die diese Aufgabe mit Freude übernehmen können. In der heimischen Region gibt es

viele Hallenbäder, Freibäder und Badeseen, die im Sommer zum Baden und Schwimmen einladen. Gerade die Stadt Wetzlar mit dem Hallenbad Europa und dem naturnahen Freibad, welches 2025 am Karl-Kellner-Ring eröffnet werden soll, bieten sich für alle Wasserratten an.

Hat Ihr Kind sich mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht und weiß diese zu nutzen, dann – und erst dann – beginnen Sie mit dem gezielten **Erlernen einer Schwimmtechnik**, um sich im Wasser sicher und gut (fort) zu bewegen. Dabei werden zunächst **Teilbewegungen und**

Grobformen erlernt, erst nach und nach entwickeln sich diese zu den bekannten **Schwimmarten**. Schwimmschulen und Angebote für Schwimmkurse gibt es in der heimischen Region, durch die Pandemie und die Energiekrise gibt es allerdings lange Wartelisten – melden Sie sich also frühzeitig, falls Ihr Kind/Enkelkind in einen Schwimmkurs gehen soll, die meistens im Alter von 5-6 Jahren angeboten werden. Dort werden dann natürlich auch die Baderegeln für ein sicheres Verhalten im Schwimmbad gelernt. ■

► weiter lesen in nächster Ausgabe

ANZEIGE

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.“

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.

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.

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

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

Interessenten lädt Jean-Pierre Arnold zu einem Erstberatungsgespräch ein.

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

Sie haben Kalk?

Wir die Lösung!

Filtersysteme

Kalkschutz

ARNOLD
WASSER- UND HEIZUNGSTECHNIK

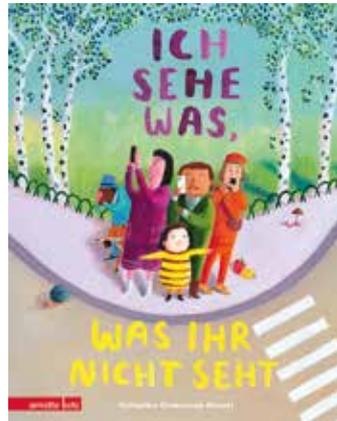
Seelbacher Weg 22 - Sinn
Telefon (02772) 957641
www.arnold-heizung.de

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

Sprich mit mir!

Handys weg – mehr Zeit für Kinder

Wie oft sieht man schon kleinste Kinder im Buggy mit dem Handy oder einem Tablet, während Mama und Papa das Handy am Ohr haben oder selbst am Spielen sind. Jugend- und Gesundheitsämter haben deshalb schon vor geraumer Zeit deutschlandweit die Kampagne „Sprich mit mir!“ ins Leben gerufen, die aus Kindersicht nachdrücklich mehr Zuwendung und vor allem gemeinsames Sprechen fordert.



Katharina Grossmann-Hensel (Text & Illustration): Ich sehe was, was ihr nicht seht. Berlin: Annette Betz, 2024. 32 Seiten. 16,- €. Ab 4.

Schon Babys brauchen Augenkontakt und Kommunikation – nicht nur, um selbst irgendwann sprechen zu lernen, sondern vor allem auch um seelisch stabil aufwachsen zu können. Die Kritik am Handykonsum der Erwachsenen ist im Bilderbuch angekommen – humorvoll und ohne mahnenden Zeigefinger, aber dennoch deutlich: Handys weg!

Während vier Erwachsene ihre Welt durchs Handy sehen, geht das Kind gut gelaunt und handyfrei vorneweg und passt am Zebrastreifen auf, dass keiner der Großen einfach weiterläuft. Katharina Grossmann-Hensel hält uns Erwachsenen in ihren fröhlichbunten doppelseitigen Bildern einen sch(m)erzhaften Spiegel vor, wenn sie das Kind aus der Ich-Perspektive erzählen lässt und es schon als Baby kaum mehr von seinen Großen

Schon das Cover des Bilderbuchs „Ich sehe was, was ihr nicht seht“ (Annette Betz, 32 S., 16,- €) zeigt deutlich, worum es hier geht:

zu sehen bekommt als halbe Gesichter hinter großen Plastikrechtecken. Klar, dass auch das Kind gern ein Handy hätte, aber davon halten die Erwachsenen in der Geschichte nichts – ohne zu merken, dass all ihre Argumente dagegen auch sie selbst betreffen!

Und so lotst das phantasievoll als Biene verkleidete Kind seine Eltern sicher durch den Tag, während deren Augen fest am Bildschirm haften. Ein Highlight dabei: Als das Kind im Park über die kleine Brücke geht, stapfen die Eltern direkt daneben durch den Fluss, ihrem Navigationsgerät blind vertrauend, ohne ihre unmittelbare Umwelt sinnvoll wahrzunehmen.

Immer wieder bringt einen die Künstlerin mit ihrem wachen Blick und der schonungslosen Umsetzung ihrer Beobachtungen zum Schmunzeln, so dass dieses Bilderbuch eine bemerkenswerte Grätsche schafft: Trotz unverhohlener Elternkritik macht das Buch so viel Spaß, dass man



Maren Bonacker

Lese- u. Literaturpädagogin
Phantastische Bibliothek
Wetzlar

es immer wieder gemeinsam anschauen will – und irgendwann kommt die Botschaft sicher auch an!

Mit „Ein Tiger im Zug“ (Jumbo, 40 S., 16,- €) setzen Mariesa Dulak und Rebecca Cobb eher auf Fantasie. Spannenderweise ist es auch bei ihnen das Kind, das seine Geschichte selbst erzählt: „Du errätst nie, was bei unserem Ausflug ans Meer passiert ist ...“ Mit diesem Einstieg ist man sofort dabei, und schon nach dem Umblättern ist

► weiter lesen auf nächster Seite



Ihre Alternative
zum Pflegeheim

Keine halben Sachen beim Leben im Alter

Pflege à la carte

Für alle
Pflegegrade
Bis 5!

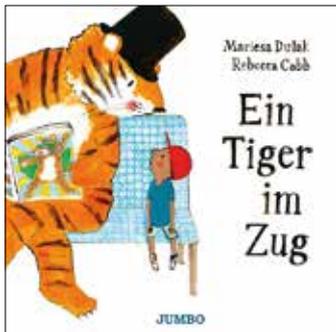
Dafür stehen wir!

- ✓ 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



Mariesa Dulak (Text) & Rebecca Cobb (Illustration): *Ein Tiger im Zug*. Aus dem Englischen von Anna Katharina Feige. Hamburg: Jumbo, 2024. 40 Seiten. 16,- €. Ab 3.

klar, dass hier etwas Großartiges auf uns wartet. Neben dem kleinen Jungen sitzt riesengroß und mit Zylinder auf dem Kopf ein Tiger, der zwar liest, sich dem Kind aber trotzdem freundlich zuwendet – während Papa in sein Handy guckt und alles verpasst. Auch von der Schar von Krokodilen, den Tee trinkenden Nilpferden und der Horde kleiner Schweinchen bekommt er nichts mit.

Immer turbulenter wird die Zugfahrt, bis endlich alle aussteigen müssen, der Tiger mit einem Haps Papas Smartphone verschluckt und mit dem Kind auf dem Rücken aus dem Zug springt. Erst jetzt wird auch der Papa wach und endlich Teil der Geschichte: Ohne Handy kann er sich ganz auf seinen Sohn einlassen, der überglücklich ist, mit seinem Papa zu spielen. Und das

dumpe Handyklingeln aus dem Tigerbauch stört sie dabei zum Glück nicht! Bunt und fröhlich und fantasievoll liefert auch dieses immer wieder gern gelesene Buch die perfekte Alternative zum Handy!



Melanie Laibl (Text) & Nele Brønner (Illustration): *Superglitzer*. Wien: Luftschacht Verlag, 2022. 38 Seiten. 24,- €. Ab 6.

Aus ganz anderer Perspektive lernen etwas ältere Kinder das Handy in dem comicartigen Bilderbuch „Superglitzer“ (Luftschacht, 38 S., 24, €) kennen. Hier bleibt ein Handy auf dem Waldboden liegen und die Tiere entdecken das merkwürdige „Tier“ für sich, machen (versehentlich) Selfies und bestellen am Ende sehr erfolgreich eine Pizza. Das graphisch sehr ungewöhnliche und per Siebdruck in knalligen Neonfarben gestaltete Buch braucht schon etwas Bereit-

schaft, um sich darauf einzulassen, aber das ist es unbedingt wert! Melanie Laibl und Nele Brønner erzählen mit feinem Humor eine ausgesprochen skurrile und witzige Geschichte für Kids im Grundschulalter, die selbst schon lesen können und Spaß an den pffifigen Dialogen und der bisweilen sehr gewählten Ausdrucksweise der Tiere haben. Großartig und absolut empfehlenswert!



Pirrone, Francesca: *Bruno hat 100 Freunde*. Aus dem Niederländischen von Johnny Van Hove. Aschaffenburg: Alibri, 2018. 28 Seiten. 18,- €. Ab 3.

Auch in Francesca Pirrones „Bruno hat 100 Freunde“ (Alibri, 28 S., 18,- €) bleibt ein Handy im Wald zurück. Bär Bruno findet es und ist fasziniert von dem Ding, in dem so viele Bilder, Wörter und Geräusche stecken, die er noch nie gehört, hat. Vor allem aber begeistern ihn die

vielen Freunde, die er jetzt plötzlich überall auf der Welt hat. So viele sind es, dass er für seine beiden bisherigen Bärenfreunde keine Zeit mehr hat.

Standen in den beiden ersten Bilderbüchern die Eltern im Fokus, sind es jetzt die Kinder, die an Brunos Seite erfahren, dass Freunde im Handy einen nicht zu Nussbrötchen mit Honig einladen oder umarmen können. Genau das aber machen Brunos echte Bärenfreunde, als die Batterie des Mobiltelefons zur Neige geht, Bruno auf einen Schlag 500 Freunde verliert und darüber sehr verstört und traurig ist: Sie sind wirklich für ihn da!

Das in warmen Tönen groß bebilderte Buch hilft Kindern dabei, einen etwas kritischeren Blick auf das Handy zu haben und nicht nur seine Vor-, sondern vor allem auch seine Nachteile zu sehen. Schön ist, dass es mit den geduldigen und liebevollen Bärenfreunden eine wunderbare Alternative zu dem kleinen Gerät gibt!

Abschließend bleibt zu hoffen, dass auch die vorlesenden Erwachsenen sich auf die in den Bilderbüchern vermittelte Botschaft einlassen, ihr Handy endlich zur Seite legen und sich mit ungestörter Konzentration ihren Kindern widmen. Es gibt nichts Wichtigeres! ■

Cooldown me

KUNDENSTIMMEN

„Für mich bedeutet ´cooldown´ schnelle Regeneration und Wohlbefindens-Boost. Ich setze auf den Antiaging-Effekt, Schlafqualität, Stimmungsaufheller und Bodyguard für´s Immunsystem.“ (Silvia, 57 Jahre)

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

„Seit ich die Kältekammer nutze, habe ich einen tieferen und erholsameren Schlaf und bin dadurch viel fitter. In meinem operierten Knie habe ich weniger Schmerzen und bin, wenn ich Sport mache, leistungsfähiger. Ich kann die Kälteanwendung jedem empfehlen, der etwas für seine Gesundheit machen möchte!“ (Moritz, 38 Jahre)



„ . . . mein Bauch tut so weh!“ (Teil 1)

Über Dreimonatskoliken bis zur abdominalen Migräne im Jugendalter

Nach der Appetitlosigkeit gehören Leibschmerzen zu den häufigsten Klagen mit denen Kinder und Jugendliche dem Pädiater und Allgemeinmediziner vorgestellt werden.

Auch wenn die Schmerzen bei Kleinkindern oft auf den Nabel als „emotionaler Mittelpunkt des Bauches“ projiziert werden, müssen Bauchbeschwerden immer ernst genommen und wegen ihrer vielfältigen Ursachen abgeklärt werden – im potentiell lebensbedrohlichen Akutfall ebenso wie bei hartnäckig quälenden oft intermittierenden Dauerbeschwerden.

Das pädiatrisch - gastroenterologische Vorgehen zur Abklärung von Bauchschmerzen sollte nach weltweitem Expertenstandard („Rome IV-Kriterien“) erfolgen, denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen! Unverzögliche ärztliche Hilfe muss insbesondere bei hohem Fieber, unstillbarem Erbrechen, häufig wässrig, blutigem Durchfall und schweren Koliken angefordert werden!

In der **Schmerzanamnese** des Arztes geht es möglichst genau um: Wo tut es weh, seit wann, periodisch, tags-nachts, als Kolik, mit Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Gewichtsabnahme, Lymphknotenschwellung, Schweißausbruch, Fieber, Blässe, Bewusstseinszustand sowie Beurteilung der altersgemäßen Entwicklung samt Voroperationen, Infekten in der Umgebung, Vergiftung, Ernährungsgewohnheiten oder einen Verdacht auf Nahrungsunverträglichkeit!

Die Erfassung der **bio-psycho-sozio-ökologischen Situation** des Säuglings wie des jugendlichen Patienten ist wesentlicher Bestandteil der Diagnostik. Eine Fremdanam-

nese kann durch Befragung von Bekannten oder Betreuern sei es in Kita, Schule oder Verein bei der Abklärung der Situation zusätzlich hilfreich sein. Die sorgfältige, empathische **Ganzkörperuntersuchung** entscheidet über die Notwendigkeit zusätzlicher Maßnahmen wie **Labor**, bildgebender Verfahren mit **Sonographie - Röntgen - CT/ MRT - Endoskopie** gar **Operation** z.B. im Fall einer akuten Blinddarmentzündung, Nieren- oder Gallensteine, Missbildungen samt Darmverschluss.

Bauchschmerzen im Säuglingsalter

treten nicht selten – bis zu 20% – auch schon bei Neugeborenen auf. Sie äußern sich durch regelmäßig wiederholende, blähende, krampfartige Attacken, die als **Dreimonatskoliken** bei „Schrei- und Speikindern“ bekannt sind. Man spricht von einer „**funktionalen Störung**“, wenn keine konkrete Organdiagnose gestellt werden kann – das betrifft bis zu 70 % aller Fälle! Über eine „Darmunreife“ oder kurze „Ernährungsfehler“ helfen nach Beratung meist entblähende und beruhigende auch pflanzliche Präparate.

Die bemitleidenswert, sichtlich sehr leidenden Säuglinge - häufig auch Frühgeborene - gedeihen jedoch fast immer altersgemäß. Eine Kontrolle ist durch die im Gelben Vorsorgeheft dokumentierten Befunde und Vergleichsskalen jederzeit möglich. In vielen Familien sind solche unruhigen „schlaf- und nervenraubenden Zeiten“ bekannt – eine genetische Prädisposition wurde durch Zwillingsuntersuchung bestätigt. Diagnostik und Therapie nicht selten monatelanger Beschwerden erfordern von allen Beteiligten allermeist viel Zeit und vor allem Geduld.

Welche Erkrankungen müssen bei heftigen Beschwerden – und dies nicht nur im Säuglingsalter - ausgeschlossen werden: **Inversion** (Einklemmung) und **Hernien** (Bruch) im Darm/Leistenbereich oder eine Pylorusstenose (Magenpförtnerkrampf) werden je nach Befund operativ beseitigt. „Nabelbrüche“ sind meist harmlos und verursachen keine Beschwerden. Angeborene Missbildungen an Speiseröhre, Zwerchfell, Magenausgang oder **Stoffwechseldefekte** wie Diabetes mellitus oder ein AGS -Salzverlustsyndrom, eine Sichelzellanämie oder Mittelmeerfieber müssen ebenso ausgeschlossen werden wie **Nahrungsmittelnunverträglichkeiten**.

Intoleranzen z.B. gegen Fruktose, Sorbit, Gluten oder Laktose auch Proteine als „Kuhmilchallergie“ oder eine Zöliakie werden mittels Labortests (Atemtest bei älteren Kindern) abgeklärt. Bei Verdacht auf eine Milchallergie stehen spezielle hypoallergene, hydrolysierte „HA-Nahrungen“ zur Verfügung.

Auszuschließen sind akute **Infektionen** z.B. mit Entero-/ Rotaviren aus dem Umfeld der Familie, mit hohem Fieber bei Scharlach oder Harnwegsentzündungen wegen mangelnder Hygiene ebenso wie Spul-/ Madenwurmbefall durch Stuhluntersuchungen. Eine geduldige, liebevolle Pflege und eine beruhigende Umgebung sollten so selbstverständlich sein wie das Vermeiden von Überversorgung durch überladendes Füttern: zu häufig, zu schnell,



Dr. Josef Geisz
Kinder- und Jugendarzt
Allergologie Wetzlar

ohne „Verschnaufpause“ für ein „Bäuerchen“. Das Köpfchen soll bei häufigem Spucken oder Erbrechen immer leicht erhöht gelagert werden, sanfte Bauchmassagen können ebenfalls den Schmerz lindern.

Therapeutisch sind krampflösende, beruhigende symptomatische Mittel u.a. „Lefax“, „SAB simplex“! gegen Blähungen, Magrogol bei Obstipation, „Vomex/Emesan“ gegen Erbrechen und zur Schmerztherapie bei Nabelkoliken, Paracetamol in gewichtsgerechter und zeitlich begrenzter Dosierung hilfreich.

Phytotherapeutische Präparate z.B. Belladonna, Pfefferminzöl und Probiotika können zur weiteren Beruhigung und Darmregulierung eingesetzt werden. Muttermilch – solange ausreichend verfügbar – ist die beste Nahrung im Säuglingsalter auch in der Krankheit! Meist dauern diese Beschwerden so lange, wie sie heißen . . . ■

► **weiter lesen in nächster Ausgabe**

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DES
GESUNDHEITSKOMPASSES
ERSCHEINT AM 02. JANUAR 2025**

Der Sneaker – Das Leiden der Füße – Der Schnürsenkel

Kann ein Schnürsenkel ein wichtiger Teil für Ihre Gesundheit sein? Die Schuhmode hat sich nicht unbedingt zum Guten für unsere Füße entwickelt. Füße sind das Fundament unseres Körpers. Wir alle wissen, dass kein solides Haus auf einen weichen Untergrund gebaut werden kann. Was bedeutet das nun übertragen auf unseren Körper?



Klaus Schäfer
Schuhmachermeister
Wetzlar

Achten Sie bei sich oder in Ihrem Umfeld gezielt auf die Haltung und das Bewegungsbild der Beine und Füße ihrer Mitmenschen. Fallen Ihnen Unterschiede auf? Schuhe helfen uns aufrecht zu stehen, unserem Körper seine Arbeit zu erleichtern und mit geradem Rücken und leichter Atmung durch den Tag zu gehen.

Betrachten wir die Träger der weit verbreiteten Stoffturnschuhe. Fallen Ihnen Haltungsfehler und ungewöhnliche Gangbilder auf, die so nicht körpergerecht sind? Offensichtlich zeigen sich hier, die sich anbahnenden oder

schon vorhandenen Fuß- und Beinfehlstellungen. Es wird klar erkennbar, dass diese Schuhmode dieser Entwicklung nichts entgegenzusetzen hat und gesundheitsschädlich für unseren Körper ist.

Und wie hilft uns hier ein unscheinbarer Schnürsenkel?

Der Schnürsenkel kann uns hier eine große, oft verkannte Hilfe sein. Machen Sie sich wieder bewusst, dass dieser Senkel viele Funktionen hat. Grundsätzlich soll er den Fuß im Schuh halten aber er kann und tut viel mehr.

Richtig geschnürt verhindert er das Scheuern der Ferse. Richtig geschnürt verhindert er das Anstoßen der Zehen in der Spitze der Schuhe. Richtig geschürt hilft er orthopädischen Einlagen ihre Aufgabe zu erfüllen. Richtig geschnürt gibt er unseren Füßen die richtige Haltung, die sich bis nach oben in Knie und Hüfte bis in den Rücken und Nacken weiterleitet.

Und wenn er nicht oder nur ungenügend geschürt ist?

Dann steht der Fuß unter Stress. Bewusst oder unbewusst verkrampt der Fuß. Die Zehen gehen in Krallenstellung, um

den Schuh am Körper zu halten. Geschieht dieses nicht, stoßen Ihre Zehen vorne im Schuh an und das Nagelbett kann geschädigt werden. Vielleicht verspannt sich die Plantarsehne und reizt in ihrem Ansatz an der Ferse, die Ferse zur Fersenspornbildung. Der Fuß kann so seiner Funktion als Stoßdämpfer nur ungenügend nachkommen, das normale Gangbild verändert sich und bringt den gesamten Körper nicht nur optisch aus dem Gleichgewicht.

Und wie erkenne ich, dass der Schnürsenkel ungenügend geschnürt ist?

Der einfachste Hinweis ist, dass Sie ohne den Senkel zu öffnen in Ihren Schuh steigen. Noch eine Empfehlung zum Ende: stellen Sie Ihren Schuh hochkant auf die hintere Ferse und schüren Sie in dieser Stellung.

Natürlich ist ein extraweicher Turnschuh für erkrankte Füße das einzige Mittel, um sich schmerzfreier fortzubewegen. Um es im Vorfeld erst gar nicht so weit kommen zu lassen sollten Sie Ihren Körper mit guten Schuhen auf ein gutes Fundament stellen. ■

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

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

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

LSD gegen Depression? Ein Ausblick

Die Depression gehört zu den häufigsten Erkrankungen in Europa. Etwa jeder fünfte Erwachsene ist mindestens einmal im Leben von einer Depression betroffen. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt wie bei Männern. In den meisten Fällen kann eine Depression gut mit Medikamenten und/oder Psychotherapie behandelt werden. In ungefähr 20% der Fälle ist das nicht so.

Manchmal ist die Erkrankung so schwer, dass sie trotz Psychotherapie und wechselnden medikamentösen Behandlungsversuchen über viele Jahre nicht heilbar, nicht einmal gut beherrschbar ist. Um Betroffenen besser helfen zu können, wird intensiv nach neuen Therapien geforscht. In der aktuellen Forschung bilden Psychedelika einen besonderen Schwerpunkt. Der folgende Artikel liefert einen Einblick in das Thema.

Was sind Psychedelika?

Der Begriff kommt aus dem altgriechischen und kann mit „die Seele offenbarend“ übersetzt werden. Es handelt sich nicht um Betäubungsmittel im eigentlichen Sinne, denn sie betäuben nicht. Sie verändern vielmehr die Wahrnehmung eines durchgehend sehr wachen Menschen. Pharmakologisch wird zwischen klassischen und atypischen Psychedelika unterschieden.

Zu den klassischen Psychedelika werden Meskalin, Di-Methyl-Tryptamin (DMT), Psilocybin, Ibobain und Lysergsäurediäthylamid (LSD) gezählt. Ihnen ist gemein, dass sie ihre Wirkung im Gehirn an postsynaptischen Serotoninrezeptoren (5HT-2A-Agonismus) entfalten. Sie verursachen keine körperliche Abhängigkeit und es ist kein relevantes Suchtrisiko bekannt. Die Zustände veränderter Wahrnehmung

werden in aller Regel als sehr anstrengend erlebt, was dem Wunsch einer zeitnahen Wiederholung entgegensteht. Die atypischen Psychedelika können vergleichbare psychische Wirkungen haben, verfügen aber über andere Wirkmechanismen. Die wichtigsten Vertreter dieser Gruppe sind Methyl-Desoxy-Metamphetamin (MDMA) und Ketamin bzw. Esketamin. Bei diesen Stoffen sind Abhängigkeitsentwicklungen möglich.

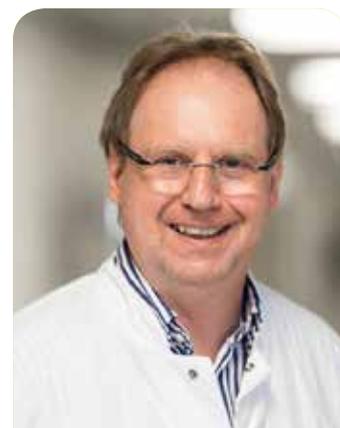
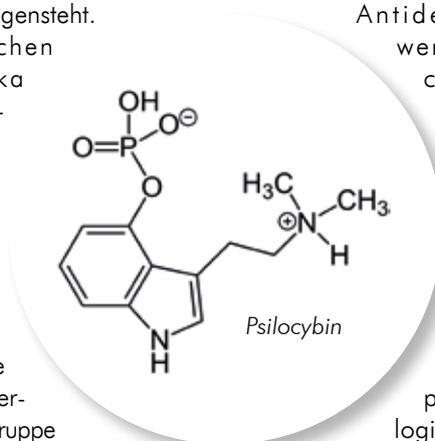
Nutzen und Risiken

Psychedelika öffnen den Raum zum Unbewussten. Das muss nicht immer angenehm sein. Es können auch belastende Erinnerungen bewusst werden, sehr unangenehme Wahrnehmungen und negative Emotionen auftreten. Aus der Hippiezeit ist dafür der Begriff eines sogenannten „Horrortrips“ geprägt worden. Damit die Erfahrung nicht zur Retraumatisierung führt, ist eine intensive professionelle Begleitung während der gesamten Dauer der Psychedelikawirkung (z.B. Psilocybin 4-6 Std., LSD 12-14 Std.) zwingend notwendig.

Weitere wesentliche Einflussfaktoren sind die richtige Auswahl geeigneter Patienten (es gibt Kontraindikationen), eine gute Information und Vorbereitung des Patienten, die Umgebung, in der die Behandlung stattfindet und eine nachfolgende therapeutische Begleitung, in der das Erlebte aufgearbeitet wird.

Bei diesen Behandlungen findet die Einnahme des Psychedelikums eingebettet in eine Therapie nur wenige Male statt

(z.B. Psilocybin 1-3x in Studien, Esketamin 5-7x). Im Gegensatz zur Anwendung anderer Antidepressiva werden Psychedelika nie dauerhaft eingenommen. Der Nutzen wird nicht alleine der pharmakologischen Wirkung des Psychedelikums zugeschrieben. Die Substanz erleichtert oder ermöglicht den Zugang zu Inhalten und Emotionen, die dann in einer Therapie bearbeitet werden. Die so geschaffene Behandlung wird als „psychedelikaassistierte



Dr. Roger Agne
Chefarzt Innere Medizin
Dill-Kliniken Dillenburg

Therapie (PAT) oder auch als pschydelikaaugmentierte Psychotherapie (PAP) bezeichnet.

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

EBEL
BEAUTY MARRIES FUNCTION

EBEL
SPORT CLASSIC

Falm
Juwelier und Uhrmacher
seit 1825

Ihr Weg zu uns: Wetzlarer Altstadt - Fußgängerzone - Glockenspielhaus
Krämerstraße 5-7 | 35578 Wetzlar | Tel. 06441/452 65 | www.juwelier-palm.de

Es soll hier nicht verschwiegen werden, dass die Anwendung von psychedelischen Substanzen außerhalb eines gut vorbereiteten und geschützten Rahmens (z.B. illegale Anwendung in der Partyszene) mit erheblichen Risiken verbunden ist. Bei Befragungen in diesem Umfeld gaben 9% psychische Probleme (z.B. Ängste, visuelle Veränderungen) in den Wochen nach ihrem Trip an, bei 7% bestanden die negativen Effekte nach 3 Monaten fort und 2,6% begaben sich wegen ihrer Beschwerden in eine Behandlung. Auch das erstmalige Auftreten von Psychosen oder einer Schizophrenie wurde beschrieben.

Die Forschung bei der Behandlung der Depression mit Psychedelika hat sich in den letzten Jahren auf wenige Substanzen konzentriert. Dies sind im wesentlichen Esketamin, Psilocybin, LSD und MDMA.

In den letzten 20 Jahren wurden mit diesen Substanzen international viele Studien durchgeführt. Dabei ist LSD eher in den Hintergrund getreten, da die lange

Wirkdauer eine aufwendige Betreuung erfordert und vielleicht auch weil die Substanz am ehesten negativ stigmatisiert ist. MDMA wird eine Wirkung in der Behandlung posttraumatischer Belastungsstörung zugeschrieben bzw. noch erforscht.

Für den Wirkstoff Esketamin konnte gezeigt werden, dass er in der Behandlung der Depression nicht nur wirksam ist, sondern gegenüber den bestehenden Therapien einen beträchtlichen Zusatznutzen aufweist (GBA 2023). Die Behandlung mit Esketamin wurde in die „Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression“ zur Behandlung therapieresistenter Erkrankungen aufgenommen. Esketamin ist derzeit das einzige in Deutschland zugelassene Psychedelikum.

Die stärksten Hoffnungen setzen Forscher in Europa aktuell auf Psilocybin. Es handelt sich um einen auch in der Natur, in sogenannten Magic Mushrooms vorkommenden Wirkstoff, der erstmals vom Schweizer Chemiker Albert Hofmann im Jahre 1959

nachgewiesen wurde. In der bislang größten deutschen Psilocybinstudie „EPIsoDE“ (Efficacy and safety of psilocybin in treatment-resistant major depression, Charité und ZI Mannheim, abgeschlossen 2/2024) wurde die Wirksamkeit von Psilocybin bei der Behandlung schwerer Depressionen nachgewiesen.

Neben der guten Wirksamkeit konnte auch gezeigt werden, dass typische Nebenwirkungen anderer Antidepressiva bzgl. Sexualität oder Kognition ausbleiben. Und während Sie, lieber Leser, in der letzten Ausgabe dieser Zeitung von mir erfahren konnten, dass chronischer Cannabiskonsum zu einer Abnahme der Hirnsubstanz führen kann, deuten MRT-Untersuchungen der EPIsoDE darauf hin, dass Psilocybin in niedriger Dosis zu einer Zunahme der grauen Substanz führt.

Entwicklungen im Ausland

In Australien sind seit Juli 2023 MDMA und Psilocybin als Arzneimittel zugelassen. In der Schweiz, in Kanada und in Israel

sind LSD, MDMA und Psilocybin unter definierten Bedingungen (genehmigungspflichtig) im Rahmen einer psychedelisch augmentierten Psychotherapie erlaubt. In der Schweiz gilt dies bereits seit 2014.

Fazit

Die Behandlung mit Psychedelika eingebunden in eine Psychotherapie bei Depressionen ist eine vielversprechende Behandlungsoption insbesondere für Menschen, denen andere Behandlungen nicht gut helfen konnten. Aktuell ist dafür in Deutschland in der Regelversorgung nur die Behandlung mit Esketamin erlaubt.

Da das Verfahren neu ist, gibt es nur wenige entsprechend ausgebildete und erfahrende Anbieter (z.B. Ovid Clinic Berlin). Möglicherweise wird Psilocybin künftig als weitere (noch bessere?) Behandlungsoption zugelassen. Bis dahin ist eine Behandlung nur im Rahmen von klinischen Studien möglich. LSD wird in Deutschland eher keine Bedeutung haben. ■

**WIE EISBADEN.
NUR TROCKEN.**

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




cooldown THE

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

vhs Volkshochschule
Lahn-Dill



VHS macht gesünder.
www.vhs-lahn-dill.de

VHS Lahn-Dill • Bahnhofstraße 10 • 35683 Dillenburg

Psychokardiologie

Therapie für Herz und Seele

Psychische Belastungen können sich negativ auf unsere Herzgesundheit auswirken. Zum einen ruft psychischer Stress körperliche Reaktionen wie einen Anstieg des Blutdrucks hervor, der auf lange Sicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt.

Gleichzeitig tragen Stress und psychische Erkrankungen wie Depressionen zu gesundheits-schädlichen Verhaltensweisen bei: Betroffene ernähren sich oft ungesund, bewegen sich weniger oder vernachlässigen medizinische Vorsorgemaßnahmen. So kann psychischer Stress zu akuten Herzbeschwerden bis hin zu Herzinfarkt, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen führen.

Neben diesen organischen (also körperlich nachweisbaren) Herzkrankheiten kann die Psyche auch sogenannte funktionelle Herzbeschwerden auslösen. Darunter versteht man Symptome wie Herzstolpern, Herzrasen oder Herzschmerzen, für die sich allerdings keine ursächlichen Schäden am Herzen finden lassen. Häufig liegt hier eine durch Stress ausgelöste Störung des Nervensystems vor, die zum Beispiel Verspannungen der Muskeln oder eine Verkrampfung der Herzkranzgefäße verursacht. Eine rein internistische Behandlung bleibt bei solchen Beschwerden meist erfolglos.

Doch auch der umgekehrte Fall ist möglich: Schwere Herzereignisse können die Psyche stark unter Stress setzen. Ein Herzinfarkt löst beispielsweise bei Betroffenen fast immer Todesängste aus – auch wenn diese nicht immer bewusst wahrgenommen werden. Vor allem, wenn die Therapie der Herzkrankung zusätzliche Belastungen mit sich bringt – wie

Schockabgaben eines implantierten Defibrillators, häufige Krankenhausaufenthalte oder erhebliche Nebenwirkungen der Herzmedikamente – folgen oft Depressionen oder Angststörungen. Es entsteht ein Teufelskreis aus Herzkrankheit und psychischen Beschwerden.

Die noch recht junge medizinische Disziplin der **Psychokardiologie** befasst sich mit genau diesen Wechselwirkungen zwischen Herzerkrankungen und Psyche. Sie behandelt sowohl psychische Beschwerden, die durch die Auseinandersetzung mit der Herzerkrankung entstehen, als auch Herzkrankheiten, die durch psychischen Stress ausgelöst oder gefördert wurden.

Wenn bei einem Herzpatienten eine psychische Störung vorliegt, ist oft eine psychotherapeutische Behandlung notwendig. Eine Psychotherapie kann je nach Problemstellung wenige Sitzungen, manchmal aber auch regelmäßige wöchentliche Termine über ein Jahr und länger beanspruchen.

Hilfreich ist es, gezielt nach einem psychokardiologisch ausgebildeten Psychotherapeuten zu suchen. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen, sofern der Therapeut über eine entsprechende Zulassung verfügt. Leider sind ambulante Psychotherapieplätze vielerorts nur begrenzt verfügbar, oder es bestehen lange Wartezeiten.



In den vergangenen 20 Jahren wurde versucht, das Behandlungsangebot der Psychokardiologie in Deutschland auszubauen. Kardiologinnen und Kardiologen können durch eine einjährige Ausbildung nach den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) die Zusatzqualifikation „Psychokardiologie“ erwerben. Allerdings sind



Dr. med. Hülya Brück
Internistin/Kardiologin
Psychokardiologie (DGK)
Medicum Wetzlar – Internistisches Zentrum Spilburg

die Behandlungsangebote in Deutschland leider noch nicht flächendeckend verfügbar. ■

autodiehl.de/100

100 JAHRE WETZLARER AUTOMOBILGESCHICHTE

Danke an Sie. Danke an unser Team. Danke an Wetzlar.

Seit 1925 sind wir Teil von Wetzlar. Als einer der ersten VW Partner haben wir unsere Bindung zu Volkswagen und den Konzernmarken bis heute bewahrt und ausgebaut. Wir bieten Ihnen heute neue und gebrauchte Fahrzeuge sowie den Service der Marken Volkswagen, Volkswagen Nutzfahrzeuge, Audi, Seat, Skoda und Cupra. Wir freuen uns auf Sie.

VW Service

Audi Service

Nutzfahrzeuge Service

SEAT Service

SKODA Service

seit 1925.

Autohaus Diehl GmbH · Steubenstr. 1 · Wetzlar · Tel. 06441 37760 · autodiehl.de

Allergiebehandlung im Herbst und Winter

Allergie ist mittlerweile ein Ganzjahresthema in der Apotheke. Hochsaison hat es oft schon im Frühjahr, wenn der Pollenflug beginnt. Bereits im Januar / Februar blühen Hasel und Erle, im April / Mai Pappel und Weide, im Sommer folgt die Gräserblüte. Hausstauballergiker leiden ganzjährig. Dem Herbst und Winter kommt als Jahreszeiten besondere Bedeutung zu, da nun eine Zeit beginnt, in der präseasonale Desensibilisierungen durchgeführt werden können.

Allergien sind keine banalen Erkrankungen. Was sich oft anfangs nur mit einer laufenden Nase oder juckenden Augen manifestiert, gemeinhin als „Heuschnupfen“ bezeichnet wird, kann sich unbehandelt zu einem allergischen Asthma entwickeln mit schwerwiegenden Symptomen. Der Behandlung erster Beschwerden kommt daher große Bedeutung zu. Zudem sind die benötigten Wirkstoffe in großer Zahl nicht verschreibungspflichtig, jeder Betroffene kann also nach Abklärung der Situation und klarer Diagnosestellung eigenverantwortlich tätig werden, um ernsthafte Erkrankungen zu vermeiden.

Die verfügbaren Behandlungsmethoden sind sehr effektiv, auf die Auswahl der richtigen Wirkstoffe ist besonderes Augenmerk zu richten. Zunächst wird man stets versuchen, die Beschwerden lokal zu behandeln und Wirkstoffe nur am Ort der Beschwer-

den einsetzen, d.h. Augentropfen oder Nasensprays verwenden. Für die Behandlung am Auge stehen Mastzellstabilisatoren und Antihistaminika zu Verfügung, wobei erstere, z. B. Cromoglicinsäure, kaum mehr Anwendung finden, da sie 4 x täglich angewendet werden müssen und erst nach mehrtägiger konsequenter Anwendung den gewünschten Linderungseffekt bringen. Antihistaminika sind wesentlich schneller wirksam und oftmals ist eine zweimalige Anwendung pro Tag ausreichend.

Zur Behandlung allergischen Schnupfens in der Nase sind zusätzlich gut wirksame cortisonhaltige Nasensprays verfügbar. Mit Fluticason-17-propionat und Mometasonfuroat sind hier zwei Corticoide verschreibungsfrei erhältlich, deren Anwendung auch über einen längeren Zeitraum unbedenklich ist, da der Effekt nur lokal erfolgt und keine systemische Wirkung eintritt.

Für alle Behandlungsansätze gilt, dass sie konsequent durchgezogen werden müssen. Die längere Anwendung normaler „Schnupfensprays“ über mehr als eine Woche, die Xylometazolin oder Oxymetazolin als Wirkstoff enthalten, ist bei Heuschnupfen nicht sinnvoll, führt schnell zu einem Gewöhnungseffekt und schädigt bei Langzeitnutzung die Nasenschleimhaut.

Ist die lokale Behandlung nicht erfolgreich, werden Antihistaminika oral als Tablette, Saft

oder Tropfen verabreicht. Der Wirkstoff wird dann resorbiert und durch den Blutkreislauf im ganzen Körper verteilt. Der antiallergische, juckreizstillende Effekt tritt also überall ein. Ältere Wirkstoffe wie Dimetinden oder Clemastin müssen wegen kurzer Halbwertszeiten mehrmals täglich eingenommen werden, zudem machen sie in der Nebenwirkung häufig müde. Bei neueren Wirkstoffen reicht oft die tägliche Einmalgabe; zudem passieren diese Wirkstoffe die Blut-Hirn-Schranke schlechter, machen somit weniger oder gar nicht mehr müde.

Auch hier ist die dauerhafte Anwendung für die Zeit der Pollenexposition sehr wichtig. Wird eine wirksame Behandlung nicht konsequent durchgeführt, erfolgt leicht ein „Etagenwechsel“, d.h. die Beschwerden verschieben sich ins Bronchialsystem, die Bronchien ziehen sich krampfartig zusammen und es kommt zu typisch asthmatischen Beschwerden. Was zunächst als trockenes Husteln beginnt, entwickelt sich zu starken Hustenanfällen und Kurzatmigkeit mit Atemnot, insbesondere bei körperlicher Belastung und Sport. Aber soweit muss es bei sachgerechter Allergiebehandlung nicht kommen.

Die bisher geschilderten Therapiemöglichkeiten beschränken sich alle nur auf eine Verhinderung von Krankheitssymptomen und stellen keine kausale Therapie dar. Eine ursächliche Behandlung von Allergien ist wesentlich schwieriger und zeitaufwendiger. Zunächst muss durch eine Testung herausgefunden werden, auf welches Allergen genau man reagiert. Oft sind dies mehrere, was durch einen sogenannten „Prick-Test“ ermittelt wird. Einzige Möglichkeit einer Kausalbehandlung ist bisher die Hyposensibilisierung, die über einen Zeitraum von wenigstens 3 Jahren durchgeführt werden muss. Nicht für



Dr. Karl Heinrich Horz
Apotheker
Herborn-Seelbach

jeden Patienten ist dies sinnvoll, insbesondere dann, wenn eine Vielzahl von Allergenen identifiziert wurde. Auch erfolgreich ist diese Methode längst nicht bei allen Probanden. Bei einer Hyposensibilisierung versucht man einfach gesagt, den Körper an das Allergen zu gewöhnen, will ihm ermöglichen, auf das Allergen durch Immunmodulation zu reagieren und eine Toleranz gegenüber dem Allergen zu entwickeln. Dazu muss der Körper dem Allergen in kleinsten Dosen ausgesetzt werden, die noch keine allergische Reaktion auslösen, um das Immunsystem zu provozieren.

Dies kann in Form von Lutschtabletten oder Tropfen sublingual gemacht werden oder aber durch Spritzen subkutan. Diese Behandlungen werden von erfahrenen Allergologen durchgeführt und die applizierten Allergenmischungen werden aufgrund der vom Arzt erhobenen Testergebnisse teils speziell für den einzelnen Patienten hergestellt. Nicht alle, aber viele solcher Therapien beginnt man in Jahreszeiten, in denen die natürliche Allergenexposition gering ist. Deshalb sind Herbst und Winter für diesen Therapieansatz oft der richtige Zeitpunkt. ■

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

MÖCHTEN SIE IHRE IMMOBILIE MIT GUTEM GEFÜHL VERKAUFEN?

RAMONA & MARTIN BÄHRINGER

Ihre Makler für Wetzlar & Umgebung!



**DAS IMMO-ASS
MARTIN BÄHRINGER**

SPRECHEN SIE UNS AN!

JETZT ANRUFEN!

kostenfreie
**VERKÄUFER-
BERATUNG**

ONLINE-WERTERMITTLUNG!

kostenfreie
**IMMOBILIEN-
BEWERTUNG**

Tel. **06441-44 61 31** www.stadtmakler.com

Magen-Darm-Erkrankungen in der TCM

In der traditionellen chinesischen Medizin teilt man die Organe des Körpers in zwei Kategorien: einmal die Speicherorgane, auch Zang-Organen genannt, und zum anderen die Hohlorgane, auch Fu-Organen genannt.

Die Speicherorgane, zu denen Herz, Leber, Nieren, Milz und Lunge gehören, sind Langzeitspeicher. Sie speichern das lebensnotwendige Qi, wandeln es um und setzen es wieder frei, damit der Körper funktioniert und der Mensch lebt. Die Hohlorgane, zu denen Dünndarm, Dickdarm, Harnblase, Gallenblase, Magen und der Dreifach-Erwärmer (fiktives Organ, das alle Körperhöhlen und Zwischenräume zwischen Muskulatur und Organen bezeichnet) zählen, sind hingegen nur Kurzzeitspeicher. Sie sind hohl, werden ständig gefüllt und wieder geleert, transportieren lebenswichtige Stoffe und scheiden Gifte aus.

In der Therapie ist es wichtig, Stauungen zu beseitigen, um die Hohlorgane für ihre Funktion wieder durchgängig zu machen.



Dies geschieht in der traditionellen chinesischen Medizin durch Ganzkörperakupunktur, die festgelegte Punkte auf der Körperoberfläche stimuliert, damit der Durchfluss gewährleistet wird.

Ebenso ist eine begleitende Kräutertherapie wichtig, da durch die Mischung von bestimmten Pflanzen der Magen- und Darmbereich gezielt behandelt werden kann. Die Kräuter haben eine erwärmende und ableitende Funktion, sie unterstützen die Verdauung und wirken gegen Schmerzen.

Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen

Der Magen ist der „Kochtopf“, der die aufgenommene Nahrung fermentiert und nach dem Reifeprozess nach unten zum Dünndarm abgibt. Für das „Einkochen“ braucht er viel Flüssigkeit und reagiert empfindlich auf Trockenheit, die durch eine Blockade des Qi ausgelöst wird.

Es kommt zu Beschwerden, die von Schmerzen, Völlegefühl, Aufstoßen, Appetitverlust, bis hin zu Schmerzen unter den Rippen, sowie Blähungen und Windabgang reichen. Von außen eingebrachte Bakterien, Diätfehler, Stress oder auch eine Schwäche der Milz verursachen Schmerzen, die mitunter auch chronisch werden und zur Magenentzündung führen.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird nach der zugrundeliegenden Ursache therapiert. Die Blockade des Qi durch von außen zugeführte Krankheitserreger, z.B. Bakterien oder Pilze, und durch Kälteeinfluss von außen (kalte Getränke, Eis, vor allem im Sommer) wird durch die Wärme von Akupunktur und der Kräutertherapie aufgelöst.

Ebenso wird der Schmerz gemildert. Bei Nahrungsstagnation, die Verdauungsprobleme, Völlegefühl und Schmerzen unter den



Limin Li
Naturheilpraxis TCM GmbH
Linden

Rippen hervorruft, hilft ebenso die Akupunktur, sowie ein Verdauungstee, um den Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen. Leicht verdauliche Nahrung wie z.B. Suppen sind zu Beginn der Therapie zu empfehlen.

Verstopfung, Durchfall

Verstopfung ist gekennzeichnet durch trockenen Stuhl, eine verlängerte Entleerungszeit (3-5 Tage oder 7-8 Tage), und auch die Schwierigkeit einer vollständigen Entleerung. Dies führt zu Blähungen, Schmerzen im Unterbauch, Übelkeit, Schwindel, Druck im Kopf, Schlafstörungen und Unruhe.

Das gestörte Zusammenspiel der Bakterien im Dickdarm und die Ansammlung von Hitze sind aus der Sichtweise der traditionellen chinesischen Medizin Auslöser einer Verstopfung. Die innere Hitze, die durch einen Stau oder Mangel des Qi entsteht, führt zu Austrocknung der Körperflüssigkeiten, dem Stuhl wird zu viel Wasser entzogen.

Ziel der Therapie ist es, die Hohlorgane Dünndarm und Dickdarm wieder durchgängig zu machen, die Hitze zu vertreiben und das Qi wieder zu stärken.

Dr. med. Sebastian Beck

Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Innere Medizin

Wallenfelsstraße 1 • 35649 Bischoffen

☎ 0 64 44 / 9 24 00

Zweitpraxis

Kreusweg 22 • 35080 Bad Endbach-Günterod

☎ 0 27 76 / 9 24 00

Sonnenweg 9 • 35768 Siegbach-Eisemroth

☎ 0 27 78 / 6 96 69 30



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

Dies geschieht durch gezielte Akupunktur und auch durch die Gabe von Kräutermischungen.

Durchfall äußert sich in mehreren Stuhlentleerungen am Tag, der Stuhl hat eine weiche, breiige oder auch wässrige Konsistenz. Er tritt hauptsächlich im Sommer und Herbst auf. In der traditionellen chinesischen Medizin ist die Ursache von Durchfall in einem gestörten Zusammenspiel von Magen und Milz zu suchen. Die Mitte des Körpers ist durch äußere Einflüsse, wie z.B. Bakterien, Kälte und Wind, oder auch Sommerhitze angegriffen. Die Milz reagiert auf diese Einflüsse mit der übermäßigen Bildung von Schleim, sie wird durch die Anstrengung geschwächt. Die traditionelle Therapie versucht bei akutem Durchfall durch Akupunktur und Kräuterthera-

pie Feuchtigkeit auszuleiten, die Milz zu trocknen und übermäßige Hitze zu klären. Ebenso muss die Verdauung unterstützt werden. Ist der Durchfall bereits chronisch, so muss zuerst das Qi gestärkt und die Milz unterstützt werden, um das Zusammenspiel Milz und Magen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Kalte und rohe Nahrungsmittel sind zu meiden, sowie Fette und Süßes. Abgekochtes Trinkwasser, Suppen und Brei sind zu empfehlen.

Reizdarm, Nahrungsmittel-unverträglichkeit

Das Reizdarmsyndrom wird hauptsächlich durch Vorgänge im Körper ausgelöst, die hormoneller Art sind und auch die Psyche betreffen. Verstopfung und Durchfall wechseln sich ab. Stress und seelischer Druck

beeinflussen die Nerven, die den Darm umgeben und führen zu Verkrampfung. Ebenso ist der Magen betroffen, der Qi-Mechanismus, der aus dem Aufsteigen und Absinken des Qi bei der Verdauung besteht, ist gestört.

In der Menopause tritt das Reizdarmsyndrom gehäuft auf, hier handelt es sich um hormonelle Veränderungen im Körper der Frau, die zu einer Überhitzung des Magens und zur Schwächung des Qi der Milz führen.

Bei der Nahrungsmittelunverträglichkeit, die durch Blähungen, Völlegefühl und Durchfälle gekennzeichnet ist, ist die Symptomatik ebenso auf die energetische Schwäche der Milz zurückzuführen. Da Magen und Milz Partnerorgane sind und sich

gegenseitig unterstützen, wirkt sich die Schwäche des einen Organs negativ auf das andere Organ aus, das nun mehr gefordert ist und seine Ressourcen schneller verbraucht.

Beide Krankheitsbilder, Reizdarm und Unverträglichkeit, bezeichnen eine Funktionsstörung der Mitte. Die traditionelle chinesische Medizin behandelt das Mangel Syndrom der Milz mit Akupunktur und Kräutern, die die Milz stärken und auch die Hitze aus dem Partnerorgan Magen entfernen.

Akupunktur beruhigt und harmonisiert auch das Nervensystem des Darms und der Psyche, ebenso ist ein positiver Einfluss auf die hormonellen Veränderungen in der Menopause nachzuweisen. ■

IHRE SICHERHEIT

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



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

MARKUS PECHANZ

Schöne Bäder & Wärme
seit 1995

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 Nicolai GmbH & Co. KG
Schützenstraße 17
35776 Wetzlar

06441-42605

info@baugeschaeft-nicolai.de

www.baugeschaeft-nicolai.de

Hat Angst auch etwas Gutes?

Angst ist das Bedürfnis nach Sicherheit. Angst ist ein Grundgefühl, das sich in bedrohlichen Situationen in Form einer Besorgnis und unlustbetonten Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete oder unerwartete Bedrohungen, etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.

Man nennt 5 Grundängste:

Angst vor Veränderung (eher die zwanghafte Persönlichkeit)

Angst vor Nähe/Hingabe (eher die schizoide Persönlichkeit)

Angst vor Endgültigkeit/Notwendigkeit (eher die hysterische Persönlichkeit)

Angst vor Selbstwertung (eher depressive Persönlichkeit)

Angst vor Konsequenzen (bei vermeintlichen Versagen)

Wo sitzt die Angst?

In unserem Gehirn. Genauer, in der Amygdala (Mandelkern). Sie ist Teil des limbischen Systems somit zuständig für die emotionale Bewertung. Sie spielt die eine zentrale Rolle. Sie ist sogar doppelt vorhanden. Die rechte Seite verarbeitet die Eindrücke der linken Hälfte und umgekehrt. Sie speichert unsere Angst. Der Alarm geht dann an den sog. Locus coeruleus. Dieser sendet dann die Stresshormone die für erhöhten Blutdruck, steigenden Herzschlag etc. sorgen.

Menschen ohne funktionierende oder gar entfernter Amygdala sind nicht mehr in der Lage, Gefahren als gefährlich zu erkennen.

Was ist der Sinn der Angst?

Angst ist überlebensnotwendig, denn sie dient als Alarmsystem – sie warnt unseren Körper vor Gefahren. Positiv daran ist: Angst macht umsichtig, sie dient dem Schutz vor Gefahren, erhöht die Leistungsfähigkeit und fokussiert auf das Ziel, das erreicht werden möchte.

Doch dabei ist es wichtig, neben der Angst das Kompetenzgefühl zu behalten, also das Gefühl, die Situation positiv beeinflussen zu können. Je mehr wir uns der Situation ausgeliefert fühlen, je mehr diese nicht mehr beeinflussbar scheint wird die Angst destruktiv.



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

Oder atmen Sie dagegen an. Mit der 4-7-8 Atemübung. Bei dieser Technik atmen Sie für 4 Sekunden ein, 7 Sekunden den Atem anhalten und für 8 Sekunden ausatmen. Diese Abfolge des Atmens hilft dabei, den Herzschlag zu verlangsamen, den Blutdruck

Rückenschmerzen adé ...

ERGOFIT air

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

Problemlöser!

Das ERGOFIT air Schlafsystem. Exklusiv bei SANTEC.

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

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

SANTEC
Gesundheit · Pflege · Mobilität



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



Wie kann ich Angstgefühle zum Beispiel mit Akupressur in den Griff bekommen?

Massieren Sie den Punkt in der Mitte des Handgelenks, und zwar auf einer vom Mittelfinger nach unten gezogenen Linie etwa zwei Daumen breit unterhalb der Handflächenunterkante. Dieser Punkt wird „neiguan“ Inneres Passtor genannt.

zu senken und ein Gefühl von Entspannung und Ruhe zu fördern. Vielleicht hilft dies sich ihrer Angst/Angstgefühlen zu stellen und nicht auszuweichen...

Mit den besten Grüßen
Ulrike Seiler-Puchmelter

Anmerkung:

Ich schreibe hier nicht über Angststörungen etc. die besonderer Behandlungen bedürfen, sondern ganz allgemein über Angst und Angstgefühle.

Licht – eine Betrachtung aus einem anderen Blickwinkel

Licht und Schattenwirkungen sind seit Jahrtausenden Wegbegleiter der Architektur. Im Bauwesen zählt die Licht- und Elektroplanung mitunter zu den aufwendigsten Ingenieursleistungen. Von qualifizierten Baubiologen und baubiologischen Messtechnikern kann hier nun das noch vielfach fehlende, vorab aller Planungen stehende „Bewusstsein für gesundes Licht“ einfließen und dadurch das Konzept vervollständigen.

In vielen Verordnungen und Richtlinien werden lediglich die lichtspezifischen Parameter, wie Beleuchtungsstärke, Blendung, etc. betrachtet. Die biologisch Wirksamen finden nun allerdings immer mehr Einzug (DIN SPEC 67600, Human Centric Lighting, ...).

Biologische Vorgänge

Biologische Rezeptoren im Auge verarbeiten die „Reize“ durch Licht in verschiedenen Ebenen. Zirkadianer Rhythmus (Master-clock), Melanopische Wirkungen und Hormonproduktion sind hier nur beispielhafte Ausführungen. Bis 85 Hz nimmt ein Mensch die Frequenzen bewusst wahr, bei Monitoren allerdings (messbar) Lichtflimmerfrequenzen bis 2000 Hz.

In Bezug auf die elektrischen Bauteile können meist billige oder schlecht konstruierte Treiberschaltungen bei LED einen Flimmeranteil von 100% erzeugen. Die messbaren Wirkungen sind u.a.: Müdigkeit, Augenschmerz, Konzentrationsstörungen, Stress, verminderte Arbeitsproduktivität, Schlafstörungen und Migräne. Auch Pflanzen in Innenräumen (Wandflächenbegrünung) reagieren auf unterschiedliche Beleuchtungen: Blau-/Rot- oder UV-Anteil, oder

Dauer beeinflussen das Längenwachstum, die Wachstumshöhe und Blütenbildung.

Störungen

Mitunter ist es im Nachgang einer fertigen Bauausführung zu massiven Störungen im EMV-Bereich durch LED-Leuchtmittel gekommen, da im Netzteil verbaute Schaltregler Oberwellen bis in den MHz-Bereich erzeugen. Lichtflicker im oberen KHz-Bereich werden, wie erhöhte Abstrahlung langer Leitungswege, Störspannungen im Hausnetz, SmartHome Anwendungen, Störthemen bei DAB+ Sendern und bei Funkfernbedienungen (Garagentore) diesen zugeordnet. Es bedarf oftmals nicht nur in öffentlichen Gebäuden einer gezielten und geplanten Umsetzung von „gesundem Licht“.

Nachhaltigkeit

Im Zuge der „echten Ökobilanzierung“ und einem „Gebäudepass“ sollen Schadstoffe, wie Schwermetalle, Klebstoffe, Flammschutzmittel, etc. weitgehend vermieden werden. Auch die Fähigkeit Leuchtmittel ersetzen zu können und nicht Energie- und Materialverschwendung durch „festverbaute Komponenten“ zu unterstützen sind Ziele, auf die gerade junge Planer regelmäßig hinweisen. Einfache, trennbare Materialien in der Planung unter dem Aspekt der cradle to cradle und Lebenszyklusbetrachtung müssen zwingend Einzug und Beachtung finden.

Auswirkungen im Alltag auf uns Menschen

Vielfach zeigen die Ergebnisse aus wissenschaftlichen Untersuchungen die Zusammenhänge zwischen Licht und Lichtwirkung auf das Lernverhalten bei Kindern und Jugendlichen auf.

Gerade in den Lernphasen kann das „falsche Licht“ zu Überbelastung, Augenschmerzen und Augenreizungen, aber auch zu konkreten Lernstörungen führen. Gehirnstrommessungen belegen eindeutig die Zusammenhänge zwischen den Wellenlängen und Frequenzen der Lichtquellen. Lernschwäche, Sehstörungen und Konzentrationsproblematiken in allen Facetten sind oftmals nur die Symptome. In der Folge hiervon sind Schlafstörungen keine Seltenheit und nach kasernenärztlichen Auswertungen seit Jahren Ursache vieler vegetativer Krankheitsbilder.



Martin Köhler

Baubiologe
Sachverständigenbüro für
Umweltanalytik, Wohn-
gesundheit u. Baubiologie



Es gibt Lösungen

Auswahl geeigneter Lichtquellen, eine geplanten Lichtsteuerung und Beleuchtungsmittel mit viel „Lichtfarbe“ können heutzutage über adaptive Steuerungsmethoden auch den unterschiedlichen Tageszeiten angepasst werden. Je nach Tageszeit sind

bei solchem „naturähnlichen Lichtspektrum“ in der Lichtfarbe beispielsweise Rottöne, oder Blautöne dominierend. Baubiologen und baubiologische Messtechniker (meist im weltweit größten Verband Baubiologie VB vernetzt) verfügen über das Fachwissen adäquat Lösungen anzubieten. ■



**HERZ-
Apotheke**

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

Mein Weg aus der Erschöpfung – Wie ein Mindset-Shift mein Leben veränderte

Es gibt solche Momente im Leben, die einiges verändern. Für mich, mit 61 Jahren und als selbstständige Physiotherapeutin mit eigener Praxis, war einer dieser Momente die Diagnose des Fatigue-Syndroms. Vor knapp zwei Jahren wurde mir diese Diagnose gestellt, die mein aktives Leben erst einmal vollkommen auf den Kopf stellte.

Meine Praxis war meine Leidenschaft und mein ganzer Stolz. Ich arbeitete voller Energie, half meinen Patienten gesund zu werden und genoss es, selbst aktiv und fit zu bleiben. Jeder, der einen Termin brauchte war mir wichtiger als ich selbst, dass ich mich dabei völlig verausgabte, nahm ich überhaupt nicht wahr. In meinen Pausen ging ich zum Sport und abends war ich zuhause noch aktiv im Garten oder unterwegs. Meinen Selbstwert definierte ich über Leistung. Das ich mit dieser Einstellung dauernd unter Strom stand und mein Immunsystem ganz nach unten gefahren hatte, war mir nicht bewusst.

Dann riss mich eine Covid-Infektion im Oktober 2022 aus meinem Hamsterrad. Ein stationärer Klinikaufenthalt folgte, da ich mir zusätzlich noch eine bakterielle

Lungenentzündung eingefangen hatte. Plötzlich fiel mir jeder Schritt schwer. Ich konnte keine Treppe mehr ohne Verschnaufpause bewältigen. Die Müdigkeit und Erschöpfung, die mich dann überfiel, war nicht mit der nach einem langen Arbeitstag zu vergleichen. Es war, als ob jemand den Schalter umgelegt hatte. Jede noch so kleine Aufgabe wurde zu einer Herausforderung.

Insgesamt war ich 18 Monate lang arbeitsunfähig, gefangen in einem Zustand der Hilflosigkeit. Diese Zeit war nicht nur eine gesundheitliche, sondern auch eine existenzielle Krise für mich, denn als Selbstständige bedeutete es auch, kein Einkommen mehr zu haben. Doch diese Phase meines Lebens war nicht das Ende, sondern der Beginn einer tiefen inneren Reise, die mein Leben nachhaltig veränderte.

Die Diagnose: Ein tiefer Sturz in die Erschöpfung

Mein Hausarzt diagnostizierte mir CFS – chronisches Fatigue-Syndrom, auch bekannt als chronische Erschöpfung. Eine Diagnose, für die es keine klare Ursache und keine spezifische Heilungsmethode gibt. Ein Schock für mich. Diese lähmende Müdigkeit, die nicht nur

körperlich, sondern auch mental und emotional war, sollte nicht heilbar sein? Für Dinge, die mir früher Freude bereitet hatten, konnte ich mich nicht aufrufen. Die Welt um mich herum schien sich weiterzudrehen, während ich in meiner eigenen Blase der Erschöpfung gefangen war. Damit wollte ich mich nicht abfinden!

Der Wendepunkt: Die Entscheidung, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen

Monate vergingen, in denen ich mich durch zahlreiche Arztbesuche, Therapien und alternative Heilmethoden kämpfte. Kurzfristig schien es wirklich zu helfen. Die Frage „Werde ich jemals wieder gesund?“ stellte ich mir täglich. Und die bange Frage „Wie soll ich meine Praxis und mein Leben ohne Einkommen weiterführen?“ ließ mir keine Ruhe. Doch dann kam ein Moment der Klarheit, ein Wendepunkt, der alles verändern sollte.

Ich erinnere mich genau an diesen Tag. Ich saß in meinem Wohnzimmer, umgeben von Notizen und Büchern über das Fatigue-Syndrom, als mir plötzlich bewusst wurde: Es war nicht nur mein Körper, der mich im Stich ließ, sondern auch mein Geist. Meine Gedanken waren eher negativ, sorgenvoll und verzweifelnd. Ich erkannte, dass ich mich nicht nur von der Krankheit, sondern auch von meinem eigenen Denken gefangen halten ließ. Wenn ich jemals wieder gesund werden wollte, musste ich mein Denken verändern.

Der Mindset-Shift: Die transformative Kraft der Gedanken

Der erste Schritt zur Besserung war die bewusste Entscheidung,



Kornelia Parma

Physiotherapeutin, Heilpraktikerin f. Physiotherapie, Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht

meine Gedanken unter die Lupe zu nehmen. Was dachte ich den ganzen Tag über mich selbst und meine Situation? Welche Glaubenssätze hatten sich in meinem Kopf festgesetzt? Ich begann, diese Glaubenssätze zu hinterfragen und zu erkennen, wie tief sie mich in meiner Erschöpfung festhielten.

Lange Zeit hatte ich geglaubt, dass ich nur dann wertvoll bin, wenn ich etwas leistete, dass meine Identität von meiner Produktivität abhing. Diese Überzeugung hatte mich dazu gebracht, meine eigenen Bedürfnisse zu ignorieren und mich bis zur völligen Erschöpfung zu verausgaben.

Doch jetzt erkannte ich, dass diese Glaubenssätze mich krank gemacht hatten. Ich begann mich aktiv mit neuen Gedanken zu beschäftigen. Statt mich als Opfer meiner Umstände zu sehen, entschied ich mich, die Kontrolle über mein Leben zurückzugewinnen. „Ich bin stark“, „Ich bin wertvoll, auch wenn ich gerade nicht arbeite“, „Ich verdiene es, gesund zu sein“ – das waren die neuen Sätze, die ich mir täglich ins Bewusstsein rief.

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

JETZT BERATUNG BUCHEN

24-STUNDEN-BETREUUNG IM EIGENEN ZUHAUSE

PROMEDICA PLUS Wetzlar-Gießen
Martina Stamm • Tel.: 06441 - 210 942
wetzlar-giessen@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/wetzlar-giessen

Diese Veränderung des Denkens war nicht einfach. Es war ein Prozess, der Geduld und Ausdauer erforderte und noch immer andauert. Doch mit der Zeit spürte ich, wie sich meine Denkweise allmählich änderte und ich wieder Hoffnung schöpfte. Ich lernte, dass meine Gedanken die Macht haben, meine Realität zu formen, und dass ich die Wahl habe, welche Gedanken ich pflege und welche ich loslasse.

**Das Selbstbild stärken:
Eine neue Definition
von mir selbst**

Mit dem Wandel meiner Gedanken begann ich auch, mein Selbstbild neu zu definieren. Wer war ich, wenn ich nicht arbeiten konnte? Wenn ich nicht funktionierte, wie die Gesellschaft es von mir erwartete? Diese Fragen waren anfangs schmerzhaft,

denn sie stellten alles infrage, woran ich bisher geglaubt hatte. Doch genau in dieser Krise lag die Chance zur Veränderung.

Ich erkannte, dass mein Wert als Mensch nicht von meiner Fähigkeit abhängt, zu arbeiten oder Leistungen zu erbringen. Ich bin wertvoll, einfach weil ich existiere. Diese simple, aber tiefgreifende Erkenntnis half mir, mich selbst mit neuen Augen zu sehen. Ich begann, meine Stärken und Schwächen anzuerkennen und zu akzeptieren, dass ich nicht perfekt sein muss, um liebenswert zu sein.

**Den Selbstwert aufbauen:
Sich selbst an die
erste Stelle setzen**

Mit diesem neuen Selbstbild wuchs auch mein Selbstwert. Ich erkannte, dass ich es wert bin, gut für mich selbst zu sor-

gen, meine Bedürfnisse ernst zu nehmen und Grenzen zu setzen. Dieser Aspekt meiner Genesung war besonders wichtig, denn er erforderte, dass ich meine bisherigen Verhaltensmuster hinterfragte und neu ausrichtete. Früher hatte ich mich oft überfordert, weil ich das Gefühl hatte, es allen recht machen zu müssen. Ich sagte selten „Nein“ und stellte die Bedürfnisse anderer über meine eigenen. Doch jetzt lernte ich, dass es nicht egoistisch ist, auf sich selbst zu achten. Im Gegenteil: Nur wenn ich gut für mich Sorge, kann ich auch für andere da sein. Ich begann,

bewusster auf meine Energie und meine Bedürfnisse zu achten, nahm mir Pausen, wann immer ich sie brauchte, und erlaubte mir, „Nein“ zu sagen, ohne Schuldgefühle zu haben.

Dieser neu gewonnene Selbstwert war ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zur Heilung. Er gab mir die innere Stärke, mich selbst zu schützen und die Verantwortung für mein Wohlbefinden zu übernehmen. Ich lernte, dass ich es wert bin, glücklich und gesund zu sein, und dass ich die Kraft habe, mein Leben in die Hand zu nehmen. ■

Wenn du wissen willst, welche unterschiedlichen Werkzeuge mir geholfen haben oder du dich in meiner Geschichte wiederfindest, sollten wir uns einmal austauschen! Ich biete Dir ein kostenloses 1:1 Gespräch an, schreib mir unter parma@gesundheitspraxis-wetzlar.de. Ich freue mich auf Dich.

Dein tiptop Job?

Werde Teil der **tiptop GROUP** und glänze mit uns in der Reinigung!

- Pünktliche Lohnauszahlung
- Flache Hierarchie
- 30 Tage Urlaub
- Modernes Arbeitsumfeld
- Zusammenarbeit auf Augenhöhe
- Diverse Weiterbildungen

Jetzt informieren & bewerben
#glänzemituns

Abonniere uns und bleib auf dem Laufenden
Mail bewerbung@tiptop-group.de
Tel. +49 180 300 302 0
tiptop-group.de

tiptop GROUP

**ZAHNÄRZTEEZENTRUM
Hüttenberg**

IMPLANTOLOGIE
ENDODONTIE
PARODONTOLOGIE
KIEFERGELENK THERAPIE
ALTERSZAHNHEILKUNDE
DENTAL HYGIENE
KINDERBEHANDLUNG

Wir sind für Sie da!

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

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

Das systemische Familienzentrum „Hakuna Matata“ in Aßlar

Ein Angebot für Jung und Alt!

In unserem Familienzentrum bekommt ihr als (werdende) Eltern & Großeltern, Familienmitglieder und Freunde das Handwerkszeug, um die wichtigen Entwicklungsschritte der Babys & Kinder ohne großes TamTam begleiten zu können.



Als (werdende) Eltern stehen wir gefühlt jeden Tag vor neuen Herausforderungen, mal sind es kleine unspektakuläre, manchmal aber auch welche, bei denen wir dankbar für jeden Tipp sind. Erwartungen der Gesellschaft, der Alltag, der bei all den Themen weiter funktionieren sollte und unser Anspruch an uns selbst und an die Kinder können in dieser Masse unseren Blick manchmal etwas beeinträchtigen.

Wir haben es uns zur Herzensangelegenheit gemacht, Euch dabei systemisch und professionell zu begleiten.

„Familie im Zentrum“

Dies bedeutet, dass wir euch nicht nur als Einzelperson oder „nur“ Eltern, sondern als Teil eines Systems sehen und

unsere Angebote immer darauf ausgerichtet sind, dass ihr als Familien-System gut begleitet und beraten seid.

Jedes Angebot richtet sich an die Bedürfnisse der Eltern und dem Baby. Der Blick auf die gesamte Familie verspricht uns den größten Erfolg für das gemeinsame Leben in der Zukunft.

Daher sind alle Angebote in überschaubaren Gruppengrößen bis hin zur Einzelberatung konzipiert. Alle Angebote sind

systemisch, achtsam, bindungsorientiert und individuell gestaltet. Unsere Kurse sind keine Förderkurse. Das Ziel unserer Kurse ist es, das Baby altersgemäß und der natürlichen Entwicklung entsprechend zu begleiten.

Angebote von 0-99

Um uns besuchen zu können, braucht es nicht unbedingt ein Kind, wir haben viele Angebote und regelmäßige offene Treffs, wo alle willkommen sind: für Beratungen, für ein warmes

Getränk bei Gesprächen untereinander und dem Austausch dienend.

Ich bin Serpil Yüksel, systemische Beraterin & Therapeutin, Kinderkrankenschwester und Mama von zwei Jungs. Mit dem „Hakuna Matata“ wurde ein Lebenstraum erfüllt. Hier steckt viel Leidenschaft für Menschlichkeit und ein Miteinander, welches ich gerne mit euch allen teilen möchte.

Ich freue mich auf Ihren und euren Besuch! ■

Systemisches Familienzentrum **„Hakuna Matata“**
 Friedenstraße 6 · 35614 Aßlar (Stadt) · 0174 - 2488376 www.fazhm.de

Spendenkonto:
 SozialBank AG
 IBAN: DE66 3702 0500 0007 6666 00
 BIC: BFSWDE33XXX

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Kinderlachen ist kostbar!

Helfen Sie mit, es zu erhalten.

Das Albert-Schweitzer-Kinderdorf Wetzlar ist eine heilpädagogisch-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.

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

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

www.ask-hessen.de

Venenleiden? Kompression kann helfen

Schwache Venen, Besenreiser, Krampfadern – viele Menschen in Deutschland sind von einer Erkrankung des Venensystems betroffen. Unbehandelt kann diese weiter fortschreiten und zu einem erhöhten Thromboserisiko oder Offenen Bein führen. Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig – medizinische Kompressionsstrümpfe sind die Basis dafür.

Welche Aufgaben hat das Venensystem und wie funktioniert es?

Die Venen transportieren das verbrauchte Blut zum Herzen zurück. Es muss aus den Beinen entgegen der Schwerkraft rund eineinhalb Meter dorthin befördert werden. Dabei helfen die Muskelpumpen und die innenliegenden Venenklappen. Wenig Bewegung, häufiges Stehen und Sitzen – auch berufsbedingt – erhöht den Druck auf das Venensystem. Die Venen können sich ausdehnen, die Klappen dann nicht mehr schließen. Die Folge: Das Blut versackt und die oberflächlichen Venen leiern aus, erste geschlängelte Krampfadern können entstehen.

Erste Anzeichen einer Venenerkrankung – darauf sollten Sie achten

Müde Beine, geschwollene Knöchel, Kribbeln und Jucken oder sogar stechende Schmerzen in den Beinen können Anzeichen für ein Venenleiden sein.

Mit Kompressionsstrümpfen und einer venengesunden Lebensweise können Sie sich wieder besser fühlen.

Venenleiden sind nicht heilbar, aber die Beschwerden können gelindert werden. Durch die konservative Therapie mit



Medizinische Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Farben und Ausstattungsdetails, wie mediven von medi in den Trendfarben Flieder, Salbeigrün und Himbeerrot. Bild: © www.medi.de

medizinischen Kompressionsstrümpfen und regelmäßiger Bewegung (Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Gymnastik, Tanzen) können sehr gute Ergebnisse erzielt werden.

Damit sich die Beine wieder leichter anfühlen: Medizinische Kompressionsstrümpfe

Der Druck des medizinischen Kompressionsstrumpfes von außen wirkt der Muskulatur entgegen. In Bewegung spannt sie sich an und die zwischen den Muskeln liegenden Venen werden zusammengepresst. Dadurch schließen die Venenklappen besser, um das Blut zum Herzen zu befördern.

Medizinische Kompressionsstrümpfe haben einen exakt definierten Druckverlauf. Er ist an der Fessel am höchsten und nimmt Richtung Oberschenkel ab. Es gibt individuelle Strumpfqualitäten in den Kompressionsklassen 1 bis 4 (leichte bis extra starke Kompression) und in unterschiedlichen Längen (Knie-, Schenkelstrumpf, Strumpfhose) für eine patientenindividuelle Versorgung. Sie richten sich

unter anderem nach der Schwere des Venenleidens, des Körpergewichts und der Ausprägung von Schwellungen.

Es gibt unter anderem eine große Vielfalt der mediven Wohlqualitäten für spürbar mehr Lebensqualität. Die Kompressionsstrümpfe sind komfortabel in der Handhabung, atmungsaktiv und formen sanft die Figur. Praktisch für die tägliche Therapie: Kompressionsstrümpfe sind für Maschinenwäsche bei 40 Grad im Schonwaschgang mit Feinwaschmittel geeignet sowie für den Schongang im Trockner. Bei täglichem Gebrauch lässt der Kompressionsdruck nach sechs Monaten nach.

Welcher medizinische Kompressionsstrumpf passt zu mir im Beruf und in der Freizeit? Welche Farbe harmoniert mit meiner Garderobe?

Lassen Sie sich ausführlich beraten, welcher Strumpf am besten zu Ihnen passt! Ob mediven elegance in transparenter Feinstrumpfoptik, mediven comfort mit doppelt gestrickter Komfortsohle und sehr weichem Material für leichtes An- und Ausziehen oder mediven plus in blickdichter Optik – Sie werden überrascht



Alexa Gerster

Dipl.-Betriebswirtin,
Orthopädietechnikermeisterin
Orthopädie Gerster, Wetzlar

sein, wie vielfältig die Kompressionstherapie ist. Neben vielen Standard- und trendigen Farben können die Strümpfe sogar mit Kristallen veredelt werden.

Sie planen Ihren Urlaub?

Langes Sitzen im Auto, im Zug, im Flieger oder auf dem Kreuzfahrtschiff kann auch für die Beine venengesunder junger Menschen eine Herausforderung sein. Für sie gibt es Reisekniestrümpfe mit Kompression, um mit entspannten Beinen das Urlaubsziel zu erreichen und die schönste Zeit des Jahres ab der ersten Minute zu genießen. ■

DIRK
HARDT

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht

Mühlgasse 6
35745 Herborn

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

Selbstbestimmt und sicher zu Hause wohnen – so lange wie möglich!

Johanniter unterstützen dabei mit intelligenten Notrufsystemen

Jeder möchte am liebsten so lange wie möglich im eigenen Zuhause wohnen bleiben, sich nicht einschränken müssen oder gar ein Stück Selbstbestimmung aufgeben. Aber ist dann auch die persönliche Sicherheit gewährleistet? Wer würde rechtzeitig auf einen Notfall aufmerksam werden und könnte Hilfe rufen?

Um Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige bei den besonderen Herausforderungen des Älterwerdens zu unterstützen, wurden intelligente Lösungen entwickelt: So zum Beispiel von den Johannitern mit ihrem Hausnotrufsystem.

Auf Knopfdruck, wahlweise per Armband oder via Umhängekette, kann man sich hier Sicherheit ins Haus holen, sich mit einer 24 Stunden täglich besetzten Notruf-Zentrale in Verbindung setzen oder Bezugspersonen alarmieren. Es ist möglich, sich

persönlich zur wöchentlichen Kontrolle anrufen zu lassen oder eine Tagestaste zu bedienen, um sich aktiv zu melden. Neu: Auf Wunsch gibt es hierzu sogar eine Erweiterung inklusive App für die Angehörigen. So bleibt man selbstständig und sicher – in seinen eigenen vier Wänden, wo es bekanntlich doch am schönsten ist. Ergänzt wird das Hausnotruf-System durch einen Mobilnotruf oder Kombinotruf.

Eine Sorge weniger – für alle

Egal ob man nur öfter alleine zu Hause ist, gesundheitliche Beschwerden hat, sturzgefährdet ist oder einfach ein sicheres Gefühl haben möchte: Ein Hausnotrufgerät bietet individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmte Sicherheit!

„Wir Johanniter im Regionalverband Mittelhessen informieren Sie gerne im Rahmen



Foto: ESWE Wiesbaden

eines persönlichen Gesprächs über die Leistungen, die sich Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen lassen“, freut sich Angelika Rühl, Vertriebsleitung Notrufdienste in Mittelhessen

auf Ihren Anruf. „Kleiner Tipp: Vom 23. September bis zum 03. November kann man unser Hausnotrufsystem wieder vier Wochen lang kostenlos unverbindlich kennenlernen.“ ■

Weitere Infos unter www.johanniter.de/hausnotruf oder www.johanniter.de/mittelhessen

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

Dr. med. Christine Heun
Fachärztin für Augenheilkunde

Prof. Dr. med. Thomas Bertelmann, FEBO
Facharzt für Augenheilkunde

Ob Vorsorge oder akute Augenprobleme; wir können zeitnah helfen! Wir kümmern uns um Ihre Augen, Sie genießen den Anblick der Welt! **OCULARIS.PRO** ist Ihre neue Augenarztpraxis in der Spilburgstraße 5-7 in Wetzlar für Privatversicherte und Selbstzahler.

Jetzt Termin buchen!

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

Hilfe für die Kinder in der Region

Eine neue Wohngruppe für das Albert-Schweitzer-Kinderdorf in Wetzlar – können wir auf Ihre Unterstützung zählen?

Der Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hessen e. V. (ASK) ist eine freie und gemeinnützige Einrichtung der Jugendhilfe. Der Verein ist Träger von zwei pädagogisch-therapeutischen Einrichtungen in Hanau und Wetzlar.

Die Arbeit des ASK Hanau begann 1968, die des ASK Wetzlar 1981 mit der Eröffnung der ersten Familiengruppen. Im Laufe der Jahre wurden diese durch Wohngruppen, teilstationäre und ambulante Hilfen sowie die Methode der Multifamilientherapie ergänzt.

In den Familien- und Wohngruppen leben meist traumatisierte junge Menschen mit Missbrauchs- und/oder Gewalterfahrungen, die entwicklungsbedingt ein hohes Maß an Beziehungskontinuität und Geborgenheit benötigen.

Zunehmend müssen wir feststellen, dass psychische Belastungen und psychiatrische Problemlagen bei den uns anvertrauten Jugendlichen zunehmen. In der Zeit der Pubertät reagieren sie auf gesellschaftliche Anforderungen (schulischer Druck, unsicher Zukunftsperspektiven), gepaart

mit den belastenden Faktoren ihres Familiensystems, nicht selten mit Rückzug, Ängsten, Selbstverletzung und Verweigerung. Sie benötigen, wenn sie nicht mehr zuhause leben können, einen Schonraum, in dem sie intensiv durch die Phase der Pubertät und „Lebenskrisen“ begleitet und geführt werden.

Durch unseren multiprofessionellen Ansatz kann das ASK, neben professioneller pädagogischer Begleitung auch intensive therapeutische und psychologische Begleitung bieten.

Dementsprechend möchte das ASK auf die steigende Anforderung reagieren und eine neue Wohngruppe in Hüttenberg-Reiskirchen eröffnen, um sechs Jugendlichen mit therapeutischem Bedarf einen geschützten Raum zum Erwachsenwerden zu bieten. Ziel ist es außerdem, gemeinsam mit dem Familiensystem an einer Aussöhnung zu arbeiten und die Jugendlichen wieder stabilisiert nach Hause zurück oder in ein eigenständiges Leben zu führen.

Die Immobilie steht dem ASK bereits zur Verfügung, muss jedoch bedarfsgerecht umge-



baut und eingerichtet werden. Projekte wie diese können nur über Spenden realisiert werden. Können wir auf Ihre Unterstützung zählen?

Wenn Sie unsere Arbeit im Albert-Schweitzer-Kinderdorf unterstützen möchten, um somit die Kinder der Region auf ihrem nicht immer leichten Lebensweg zu begleiten, achten Sie bitte

bei Ihrer Spendentätigkeit auf allen Formularen immer auf den Zusatz „Hessen e.V.“.

Unser Verein, mit seinen beiden Standorten in Hanau und Wetzlar, ist kein Mitglied des Albert-Schweitzer-Verbandes in Berlin und gehört auch nicht zu den SOS-Kinderdörfern. Er ist eigenständig organisiert und unabhängig in Deutschland. ■

Nähere Informationen stehen Ihnen auf unserer Homepage unter www.ask-hessen.de zur Verfügung. Gerne senden wir Ihnen auch weiteres Informationsmaterial auf dem Postweg zu. Darüber hinaus freuen wir uns, wenn Sie einen Besuchstermin bei uns im Kinderdorf vereinbaren, um sich einen persönlichen Eindruck von der Einrichtung zu machen. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Praxis für's 

Dr. med. Oliver A. Schmidt

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
Interventionelle Kardiologie DGK, Herzinsuffizienz DGK,
Herzinsuffizienz Schwerpunktpraxis (HFU)
zertifiziert nach DGK, Notfallmedizin,
Lipidologie DGFF®, Hypertensiologie DHL®

Otto-Wels-Str. 39 T 06441 - 48380
35586 Wetzlar F 06441 - 45545 www.herz.doctor

Schwimmkurse für Kinder
Immer Montags und Donnerstags
Hallenbad Lollar

 **Schwimmschule
Mittelhessen**

powered by **AQUA
Sports**

Immer Montags und Donnerstags um 15 Uhr
Der nächste Kurs startet im November 2024
Alle Informationen unter www.aqua-sports.net
Kontakt: Kristina & Uwe Herrmann, Schubertstr. 12, 35440 Linden, Tel. 0171-4150940
Ladengeschäft: Brauhausstr. 49, 35432 Heuchelheim

Seniorenarbeit und die Gemeinschaft stärken? Kein Problem – mit dem Förderverein Tagespflege „Schöne Zeit“ e.V.

Voller Stolz dürfen wir seit diesem Jahr bekannt geben, dass wir im April einen Förderverein speziell für unsere Tagespflegeeinrichtung „Schöne Zeit“ in Leun gegründet haben. Den Förderverein Tagespflege „Schöne Zeit“ e.V.

Herr Uwe Bördner, Gesellschafter der apl Pflegedienst GmbH, als auch der apl Tagespflege GmbH „Schöne Zeit“ hat uns, Frau Bördner und Herrn Sattler (Geschäftsführer beider Unternehmen) immer wieder geraten „...tut Gutes und spricht darüber...“.

Was soll durch den Förderverein ermöglicht werden?

Eines unserer Ziele mit dem Förderverein ist über ein **Hundebesuchsprogramm** einen weiteren Bestandteil anbieten zu können, welcher unseren Tagespflegegästen durch speziell ausgebildete Hunde den Kontakt zu Tieren zu ermöglichen soll, die als „bester Freund des Menschen“ im Alltag in vielen Bereichen erfolgreich eingesetzt werden, sei es in Rettungshundestaffeln, als Blindenhunde u.v.m. Wir möchten gerne durch die finanzielle Unterstützung vieler Mitglieder und Beiträge, sowie Spenden eine regelmäßige Inte-

gration in unser Tagesgeschehen ermöglichen durch ein solches Hundebesuchsprogramm.

Des Weiteren beabsichtigt der Förderverein zum körperlichen Wohlbefinden noch ein weiteres Highlight in unserem Garten zu integrieren, und zwar ein **Kneipp-Becken**. So haben die Tagespflegegäste die Möglichkeit sich bei besonders warmen Temperaturen abzukühlen und gleichzeitig etwas Förderliches zu tun für die Gesundheit in Form von aktivem Venentraining, sowie entstauenden Maßnahmen, verbunden mit aktiven Anleitungen dabei die Hände und Arme zu bewegen, um vital zu bleiben, derzeit sind wir noch auf der Suche nach entsprechenden Umsetzungsmöglichkeiten.

Es gibt darüber hinaus noch viele weitere Punkte, die wir gerne unseren Gästen zugutekommen lassen wollen und als Ergänzung anbieten möchten, doch dafür sind finanzielle Mittel erforderlich, welche durch die Gründung des Fördervereines über entsprechende Beitragszahlungen von Mitgliedern und Spenden ermöglicht werden sollen. Daher hatten wir im April den Entschluss gefasst diesen Verein zu gründen, auch mit dem Hintergedanken für Leun, Solms

und die Braunfelser Umgebung Informationsabende zu veranstalten zu den Themen „Älter werden“, „Demenz“, „Alzheimer“, „Parkinson“ u.v.m.

Wie kann ich aktiv etwas Gutes tun?

Mit gerade einmal **1€ monatlich**, sprich einem Jahresbeitrag von 12,00 € könnten Sie als Mitglied den Förderverein bereits unterstützen, daneben wären die Jahresbeiträge mit 25,00€/50,00€ oder aufsteigend möglich, ab 100,00 € stellt der Förderverein eine Spendenbescheinigung für Sie aus.

Durch die Eintragung als gemeinnütziger Verein ist es für alle Mitglieder möglich, den Beitrag bei der Steuererklärung anzugeben. Sie sind alle herzlich eingeladen einen wertvollen Beitrag zu leisten, der Förderverein und die Gäste der Tagespflegeeinrichtung werden es Ihnen danken und wenn aus diesen Beteiligungen regelmäßige Veranstaltungen folgen, so ist das Ziel erreicht.

Sind Sie überzeugt?

Sie möchten Gutes tun und den Förderverein unterstützen in dem Vorhaben weitere add-ons den Gästen bieten zu können durch



Timo Sattler

Mitglied d. Vereinsvorstandes
Förderverein Tagespflege
„Schöne Zeit“ e.V.

die Mitgliedschaft im Verein? Sie möchten einen wertvollen Beitrag leisten im Hinblick auf die Versorgung älterer Menschen und somit auch berufstätige Angehörige unterstützen?

Der Förderverein freut sich über jedes neue Mitglied, denn über diese Gemeinschaft wird es möglich sein, unseren Gästen ein noch komplexeres Programm bieten zu können und in unserem Versorgungsgebiet DIE ANLAUFSTELLE in Sachen Beratung und Prävention im Alter zu sein.

Beste Grüße
Timo Sattler ■

Eine Beitrittserklärung lässt der Förderverein Ihnen gerne zukommen. Melden Sie sich gerne über

foerderverein-tagespflege@apl-leun.de

Haben Sie noch weitere Fragen oder benötigen Unterstützung hinsichtlich pflegerischer Versorgung im häuslichen Umfeld, zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns

06473-3279

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

Erreichbarkeit 24 Stunden!

Sozialstation Schöffengrund

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

NEU: TAGESPFLEGE !

Sie werden von einem hochmotiviertem und qualifiziertem Team sowohl in der Sozialstation, als auch in der Tagespflege, betreut. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns!
Andrea Rühl (PDL), Steinstraße 7A, 35641 Schöffengrund, Tel. 06445 / 60193-20/10, Mail: andrea.ruehl@schoeffengrund.de

Inhaberwechsel in der Aartal-Apotheke in Herborn-Seelbach: Tradition bewahren und neue Wege gehen

„Die Apotheke vor Ort ist durch nichts zu ersetzen“, da ist sich Apothekerin Vanessa Teichmann sicher. Die junge, engagierte Apothekerin hat am 1.8.2024 die Aartal-Apotheke in Herborn-Seelbach übernommen und versorgt nun mehrere Tausend Menschen im Dorf und in den umliegenden Ortschaften.

Die Aartal-Apotheke wurde 1966 von Apothekerin Anneliese Horz gegründet, die sie bis 1993 führte. Danach übernahm ihr Sohn Dr. Karl Heinrich Horz, der die Apotheke nach 31 Jahren zum 1.8.2024 an seine langjährige Mitarbeiterin Vanessa Teichmann verkauft hat.

Vanessa Teichmann hat an der Goethe-Universität in Frankfurt Pharmazie studiert und 2014 die Approbation als Apothekerin erhalten. Seit 2018 arbeitet sie im Team der Aartal-Apotheke, welches sie nun komplett übernimmt und in die Zukunft führt. Sie sorgt damit für Kontinuität und wird die Apotheke gemäß ihrem Leitsatz „Wandel erleben, Vertrautes bewahren“ weiterentwickeln.

Seit Jahren kennt sie ihre Kunden und deren Bedürfnisse, hört zu, gibt ihr Fachwissen verständlich weiter, erklärt Therapien und löst Probleme. „Unsere Nähe zu den Kunden bleibt das Allerwichtigste“, betont sie. Die gesundheitliche Versorgung und Unterstützung der Menschen vor Ort wird weiterhin oberste Priorität haben. „Eine Apotheke ist kein Ort des reinen Medikamentenerwerbs. Wir möchten für die Menschen hier eine vertrauensvolle Anlaufstelle bleiben, ein Ort der Menschlichkeit.“

Die Vollversorgung ist ihr daher ein wichtiges Anliegen. Für die Rosinenpickerei von ausländi-

schen Versendern, die keinerlei Fachberatung bieten, keine Notdienste machen, Rezepturherstellung ablehnen, keiner behördlichen Aufsicht unterliegen und deutsche Rechtsvorgaben nicht beachten müssen, hat sie kein Verständnis. „Nicht das billigste, sondern das richtige Arzneimittel einzunehmen, ist wichtig!“, sagt sie.

Die Aartal-Apotheke hält ein großes Warenlager bereit, um eine hohe Lieferbereitschaft sicherzustellen. Täglich wird alles unternommen, um alle verfügbaren Fertigarzneimittel zu besorgen und zu liefern. Trotz der immer wieder auftretenden Lieferengpässe wird stets versucht die Versorgung zu gewährleisten. Selbstverständlich werden auch Salben, Kapseln, Zäpfchen und andere Individualrezepturen hergestellt.

Der apothekeneigene Botendienst ist täglich im Einsatz, um die Patienten auch zuhause zuverlässig zu versorgen.

Schon unter der Leitung von Dr. Horz wurde das Leistungsspektrum ständig erweitert: Impfungen gegen Grippe und Corona werden in der Apotheke durchgeführt, was gerade jetzt im Herbst wieder aktuell wird. Medikationsanalysen zu Neben- und Wechselwirkungen zählen ebenso zum Leistungsspektrum wie das Blutdruckmessen oder Inhalationsberatung.

Auch über eine Online-Bestellplattform und eine eigene Bestell-App verfügt die Aartal-Apotheke seit Jahren. Die Themen E-Rezept und Digitalisierung sind Vanessa Teichmann besonders wichtig: „Damit soll die Arbeit erleichtert und mehr Zeit für den persönlichen Kontakt geschaffen werden, denn das persönliche Gespräch ist durch nichts zu ersetzen“. Des-



halb wird sie jede digitale Neuerung sofort aufnehmen und zum Nutzen ihrer Kunden umsetzen. Auf der Facebookseite der Aartal-Apotheke hat sie über ihren Start in die Selbständigkeit berichtet und hält ihre Follower über alle Neuigkeiten in der Apotheke auf dem Laufenden.

Das seit vielen Jahren bestehende Bonussystem für ihre Kunden wird sie ebenso fortführen wie die stetig wechselnden Sonderangebote und Angebotsflyer. Auch die Kundenkarten bleiben erhalten, die kostenlos einen Medikationscheck auf Neben- und Wechselwirkungen ermöglichen. „Wir möchten uns bei unseren Kunden bedanken und sie auch in Zukunft mit abwechslungsreichen Aktionen überras-

chen, damit sie immer wieder gerne den Weg in ihre lokale Apotheke wählen“, betont Teichmann. In einer Zeit, in der besonders Apotheken in ländlichen Regionen oft die letzte niedrigschwellige Anlaufstelle für viele gesundheitliche Anliegen sind, möchte die Aartal-Apotheke weiterhin als „Apotheke vor Ort“ im Bewusstsein bleiben. „Gerade auf dem Land sind wir alle eine Familie“, so Teichmann, die auch eng und vertrauensvoll mit den umliegenden Arztpraxen zusammenarbeiten wird. „Wir wollen noch lange Zeit hier vor Ort für unsere Kunden da sein und unsere Apotheke in allen Facetten für Sie erlebbar machen!“, sagt sie zum Abschluss. ■

Klaus Schäfer
Fachbetrieb für Schuhreparatur


Alles rund um den Schuh

Albinstraße 6, 35576 Wetzlar Tel.:06441-48733
www.schuhmacher-schaefer.de

kybun | Autorisierter Partner
Switzerland

Den Schuh mit dem Trampolineffekt erhalten Sie bei uns

18. Patienteninformationsveranstaltung der Gertrudis-Klinik wieder voller Erfolg

PD Dr. Frank Steigerwald neuer Ärztlicher Direktor

Ein überaus zufriedenes Fazit konnte Geschäftsführer Gergö Krichenbaum nach der 18. Patienteninformationsveranstaltung der Gertrudis-Klinik Biskirchen, einem national und international anerkannten Parkinsonzentrum, ziehen. Erneut waren wieder rund 400 Besucher, teilweise aus ganz Deutschland, gekommen.

Es erwartete sie ein ungewöhnlich reichhaltiges Angebot an

Vorträgen. Auch sonst gab es Rekorde zu vermelden. Es gab insgesamt 18 Informationsstände, darunter 13 von Pharmafirmen, die Uniklinik Mainz war ebenso vertreten wie die Uniklinik Bonn oder die Lahn-Apotheke, die Deutsche Parkinson-Vereinigung oder auch PingPongParkinson. Messungen aller Art, wie Blutdruckmessungen, Tremor-Messung, Abi-Messung wurden vorgenommen. Angeboten wurden Vorträge u.a. zum Thema „Darm



Das Foto im wunderschönen Rosengarten der Klinikanlage zeigt von links: Geschäftsführer Gergö Krichenbaum, Dr. Ilona Csoti, Konstanze Grabitzky und den neuen Ärztlichen Direktor, Dr. Frank Steigerwald.

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

ohne Charme“, bei M. Parkinson „Neues zur tiefen Hirnstimulation“ sowie „Pumpentherapie“. Es gab aber auch wertvolle Hilfen für den Alltag in Form von Vorträgen über Hilfsmittel und die Erhaltung der Eigenständigkeit, über psychologische Aspekte der Krankheitsbewältigung oder auch die Frage, wie helfe ich meinem von Krankheit betroffenen Partner?

Einweisung in die Geräte des Fitness-Studios, Koordinations- und Schwindeltraining, Sprache und Schlucken, Sturzprophylaxe und anderes mehr rundeten neben den Sprechstunden, zu denen jeder kommen konnte, das gesamte reichhaltige Angebot ab. Für Speis und Trank war ebenfalls bestens gesorgt.

Ärztliche Neuerung

Dr. Ilona Csoti war über viele Jahre das cheffärztliche Gesicht der Gertrudis-Klinik Biskirchen.

Sie hat im Sinne des Generationswechsels diese Position als Ärztliche Direktorin zum 1.7.2024 niedergelegt, um künftig „nur noch“ als Chefin der Klinikambulanz tätig zu sein. Geschäftsführer Krichenbaum dankte Ilona Csoti für die fachlich großartige Arbeit, für die mit viel Empathie verbundene Zuwendung zu Patienten sowie ihr überaus großes Engagement.

In diesem Zusammenhang begrüßte er den neuen Ärztlichen Direktor, Dr. Frank Steigerwald, der auch künftig neben Frau Dr. Csoti im Gesundheitskompass Fachartikel einbringen wird. Für die Klinik sei es wichtig, dass es einen fließenden, fachlich abgestimmten und menschlich kollegialen Übergang gebe. Das sei nicht überall so selbstverständlich, zeuge aber vom guten Betriebsklima der seit 1995 bestehenden Gertrudis-Klinik und ihren über 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. ■

2.300 € an Malteser Herzenswunsch-Krankwagen

TV Ehringshausen spendet Einnahmen der 75-Jahr-Feier an den Herzenswunsch-Krankwagen der Malteser Lahn-Dill

Anlässlich der 75-Jahr-Feier des TV Ehringshausen hat der Turnverein für einen guten Zweck gesammelt. Dabei kam eine beeindruckende Summe von 2.300 € zusammen, die sich aus Einnahmen des Kuchenverkaufs, einer Tombola und verschiedenen Sponsorings zusammensetzte. Der Erlös wurde an den Herzenswunsch-Krankwagen (HWK) der Malteser Lahn-Dill feierlich übergeben.



Bild (Alexander Jakob, Malteser): Silke Krause und Jutta Hanig vom TV Ehringshausen überreichen den Spendenscheck an Manuela Jakob, Koordinatorin des Herzenswunsch-Krankwagens, und ihrem Team.

„Das Projekt Herzenswunsch-Krankwagen“

Der Herzenswunsch-Krankwagen der Malteser Wetzlar bringt unheilbar kranke Menschen an einen Ort ihrer Wahl, um ihnen einen „Herzenswunsch“ zu erfüllen.

Von Fahrten ans Meer bis zum Konzertbesuch beim Lieblingsmusiker ist alles möglich. Da dabei keine Kosten auf die erkrankten Personen zukommen sollen, finanziert sich der

ehrenamtliche Dienst der Malteser vollständig durch Spendengelder.

Die Suche nach einem geeigneten Fahrzeug

„Aktuell liegt unser Fokus auf der Suche nach einem neuen Fahrzeug, das den speziellen Bedürfnissen des Dienstes und

seiner Gäste gerecht wird“, so Manuela Jakob, die Koordinatorin des Herzenswunsch-Krankwagens. „Das Fahrzeug

muss für lange Fahrten bequem sein, da viele Reiseziele mehrere hundert Kilometer von unserem Standort in Wetzlar entfernt liegen. Außerdem ist natürlich jeder unserer Gäste anders, weswegen wir auf die Möglichkeit eines liegenden oder rollstuhlgerechten Transportes zurückgreifen können müssen“, erklärt Jakob.

„Durch Spenden, wie die des TV Ehringshausen, kommen wir unserem Ziel Stück für Stück näher“, so Jakob weiter. „Erste Fahrten wurden, wenn auch mit einem Ersatzfahrzeug, bereits erfolgreich durchgeführt. Dabei stoßen wir auf großen Anklang bei unseren Gästen. Ziele waren dabei unter anderem der Ammersee in Südbayern“, erklärt Jakob. ■

Interessierte finden weitere Informationen und die Möglichkeit zur Unterstützung des Projektes unter www.malteser-wetzlar.de/herzenswunsch

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

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

Neu Kollektion eingetroffen

Anita
SINCE 1986

Beratung
Service
für Brillen
Hörgeräte
Kontaktlinsen
Gehörschutz

heinemann
OPTIK & AKUSTIK
Wetzlar | Braunfels | Weilburg

Hier finden Sie
gute Beratung & Service

Wetzlar – Langgasse 23, Tel: 06441 - 45065
Wetzlar Klinikum – Forsthausstr. 1E,
Tel: 06441 - 2091682
Braunfels – Wetzlarer Str. 1, Tel: 06442 - 6465
Weilburg – Langgasse 30, Tel: 06471 - 7157

Pflegende
& dekorative
Kosmetik

Starten Sie körperlich fit & gesund in den Herbst

Einige von Ihnen sind gerade erst aus dem Sommerurlaub zurück, hatten eine entspannte Zeit evtl. mit viel Sonnenschein am Meer und wenig Alltagsstress. Zu Hause angekommen, geht alles wieder in die Alltagsroutine über. Das kann gerade zu dieser Jahreszeit in ganzheitliche Beschwerden und Verspannungen übergehen.

Herzlich willkommen im Oktober - dem Monat, der manchmal noch sehr schöne sommerliche Tage, kühle Nächte sowie frische morgendliche Temperaturen hat. Während dieser Umstellung kann die zunehmende Kälte oder der Nebel auch Auswirkungen auf die Spannungszustände der Muskeln und Faszien haben.

Unsere heutige Lebensweise und die damit verbundenen Einseitigkeiten fordern wichtige Körperstrukturen nicht mehr in der dafür vorgesehenen Art und Weise. Dadurch werden überhöhte Spannungen nicht ausgeglichen und summieren sich weiterhin auf. Die Wärme



des Sommers entspannte allgemein den Körper, sodass sich dieser flexibler und schmerzfreier anfühlte. Die herbstliche Kälte und die zunehmende Anspannung sind ein Grund dafür, dass die meisten Menschen mehr Schmerzen bekommen. Die Muskeln und Gelenke, fühlen sich dann zunehmend unflexibel und verkürzt und „eingerstet“ an.

Flexibilität steigern, um Schmerzen vorzubeugen

Fit und gesund können Sie sich halten, indem Sie sich mit den Liebscher & Bracht Engpassdehnungen überall dort wieder Nachgiebigkeit und Flexibilität antrainieren, wo die Verspannungen und die Unnachgiebigkeiten in den Muskeln und Faszien bestehen.

Einseitige Alltagssituationen werden dadurch ausgeglichen und durch die größer werdenden Gelenkwinkel wird die Beweglichkeit gesteigert. Die Strukturen rund um die Gelenke normalisieren die Überspannungszustände, Schmerzen können sich reduzieren und der Körper kann sich wieder voll auf Reparatur und Regeneration fokussieren.

Akute und chronische Schmerzen behandeln

Schmerzen vorzubeugen ist das Beste für unsere Gesundheit. Allerdings kann es sein, dass Sie akute oder bereits chronischen Schmerzen haben, die im Herbst wieder mehr zum Vorschein kommen. Hier gibt es die Möglichkeit einer Osteopressurbehandlung. Dabei drückt man therapeutisch



Petra Müller
L & B Schmerztherapiepraxis
Wetzlar

auf bestimmte Punkte an den Knochen und das veranlasst das Gehirn, die zu hohen Spannungen im Minuteneffekt zu senken. Dann erhalten Patienten individualisierte Übungen, die meist nur 10-15 Minuten, 2 x täglich durchgeführt werden sollten. Diese L&B Engpassdehnungen helfen flexibel, kräftig, fit und gesund in diese Jahreszeit zu starten. Ich wünsche Ihnen einen schönen, schmerzfreien Herbst, Ihre Petra Müller

ANZEIGE

Hohe Glasqualität aus der Region – Leica Eyecare

Heinemann Optik mit seinen Standorten in Wetzlar, Braunfels und Weilburg ist „nah am Kunden“ – durch individuelle Beratung, top Service vor Ort und eine große Markenauswahl. Auch bei seinen Partnern schätzt der Familienbetrieb Nähe. Nun hat das Optikfachgeschäft mit Leica Eyecare eine neue und doch traditionsreiche Marke aus der Region im Programm.

Leica aus Wetzlar steht mit seiner optischen Expertise seit über 100 Jahren für beste Bild- und Seherlebnisse. Das führt die Leica Eyecare GmbH mit hochwertigen Brillengläsern fort

– seit 2023 mit Sitz im benachbarten Heuchelheim.

Starker Partner für unterschiedlichste Sehgewohnheiten

Entwickelt für die unterschiedlichsten Sehgewohnheiten umfasst das Leica Brillenglas-Angebot in den Heinemann Optikfachgeschäften alle Segmente vom Einstärken- über das Office- und Digital-Glas bis hin zu Gleitsicht- und speziellen Gläsern für Fotografen. Dabei werden die hochwertigen Kunststoffgläser in vier Kategorien angeboten: vom Premium-Einstieg bis zu Premium-High-End,

letzteres mit allen Parametern und hoch personalisiert.

Ralf Sandner freut sich über die nachhaltige und wertschätzende Partnerschaft „auf Augenhöhe“. Denn: Leica Eyecare verfügt über eine hochmoderne sowie besonders energieeffiziente Brillenglas-Fertigung durch digitale, papierlose Produktion und steht für höchste Ansprüche an Qualität. ■

Mehr Informationen zu Heinemann Optik und seinen Lieferanten gibt's auf optik-heinemann.de



Ralf Sandner
Optiker und Geschäftsführer
Heinemann Optik&Akustik

Aßlar jetzt neuer Standort der tiptop GROUP

Reinigungsunternehmen will damit im Raum Wetzlar näher beim Kunden sein

Mit dem neuen Standort in der Nähe von Wetzlar will eines der größten Reinigungsunternehmen der Region näher bei seinen Mitarbeitern und Kunden vor Ort sein. Schließlich sind um Wetzlar und Aßlar herum etwa die Hälfte der Kunden im Lahn-Dill-Kreis ansässig. Das jetzt eröffnete Büro der „Thomas Industrie- und Gebäudedienste GmbH & Co. KG“, einer Marke der tiptop GROUP, soll möglichst alle Einsätze in der Kreisstadt sowie der nahen Umgebung koordinieren.

„Um in Wetzlar etwas zu klären, sind wir bislang hin und zurück eine Stunde im Auto unterwegs gewesen“, verrät Niels Pfaff von der tiptop GROUP. „Haben wir bisher nur aus dem Büro in Driedorf-Waldaubach heraus agiert, stellten wir mittlerweile fest, dass ein Standort auch in beziehungsweise nahe der Kreisstadt wichtig ist.“

Nachdem wir die passenden Räumlichkeiten in Aßlar gefunden und die Inneneinrichtung abgeschlossen haben, können wir jetzt endlich auch die Koordinierung unserer Mitarbeiter von hier aus wahrnehmen.

Für uns ist der Faktor Mensch immer noch der wichtigste Bestandteil.“

Standortleiter ist Michael Brück, der von Aßlar aus die Einsätze von bereits über 300 Arbeitnehmern koordiniert. „Es sind die kurzen Wege hier vor Ort, die Vertrautheit, zunehmend auch mit unseren Kunden – kurz, Nachhaltigkeit gepaart mit der regionalen Identität, die sich speziell die tiptop GROUP auf die Fahnen geschrieben hat“, sagt Brück, der noch Unterstützung vor Ort sucht, schließlich gibt es hier gerade ein Dutzend offene Stellen zu besetzen.

Kreistagsvorsitzender Johannes Volkmann (CDU) hat seine Schulzeit im Lahn-Dill-Kreis verbracht, weiß also um den Gebäudezustand der Schulen.

„Natürlich haben wir mit der Goetheschule oder auch der Theodor-Heuss-Schule auch zwei Vorzeigeobjekte im Kreis, ein weiteres ist der Neubau der Käthe-Kollwitz-Schule, für die wir als Kreis fast 50 Millionen Euro in die Hand nehmen.“

Alle Investitionen verpuffen aber, wenn man sie nicht pflegt.



Foto: meeco Communication Services / v.l.n.r. Niels Pfaff und Michael Brück von der tiptop GROUP sowie Kreistagsvorsitzender Johannes Volkmann

Daher begrüße es außerordentlich, wenn die Ansprechpartner aller von der tiptop GROUP im Raum Wetzlar zu reinigenden Schulen vor Ort sind und so dafür sorgen, dass erst gar keine größeren Probleme auftreten“, so Volkmann.

Jedes Jahr wird für die Gruppe ein Umweltbericht erstellt, der auch auf der Webseite aufgerufen werden kann. Für das Jahr 2024 ist man bestrebt,

weitestgehend auf nichtkennzeichnungspflichtige Reinigungsmittel umzustellen. „Aßlar ist ein Standort, der schon von Beginn an auf Nachhaltigkeit setzt und die entsprechenden Mittel schon vor Ort hat. So muss auch nicht mehr jedes Mal mit Handschuhen gearbeitet werden, da die Reiniger nicht mehr so aggressiv sind“, so Pfaff weiter. „Wo andere Unternehmen alles zentrieren, machen wir es eben umgekehrt.“



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

- Akupunktur
- Schröpfen
- Kräuter



**FÜREIN
ANDER
DA SEIN**

...damit 24-Stunden-Pflege gelingt.

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

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

pflegehelden

Zuckerfreier Vormittag

Karies im Krippen- und Kindergartenalter ist besonders ärgerlich und muss verhindert werden. Die Kinder verstehen nicht warum die Zähne behandelt werden müssen und die Zahnarztpraxis wird dann häufig zum „Buhmann“ oder eine Narkosebehandlung wird nötig. So muss es nicht sein.

Der Zuckerfreie Vormittag ist eine Maßnahme, die Zähne gesund zu halten und das ein Leben lang. Es geht darum den Zähnen Ruhezeiten zu gönnen, in denen sie keine Zuckerkontakte haben. In diesen Zeiten können die Zähne „regenerieren“ (remineralisieren).

Kauaktives Frühstück (Müsli, Vollkornbrot, rohes Gemüse, frisches Obst) regt den Speichelfluss an und gehört somit in die Brotdose Ihres Kindes. Speichel hilft den Zähnen entzogene Mineralien wieder zurückzugeben und diese zu remineralisieren. Süßes wie Muffins, Kekse oder süße Aufstriche bauen die Zähne ab, sie demineralisieren und bekommen Löcher. Auch süße Getränke oder Fruchtschor-

len greifen die Zähne an und gehören nicht in den Vormittag eines Kindes. Kritisch ist auch die Entwicklung in den Kindergärten, die häufig kein Zähneputzen vor Ort mehr anbieten, aber Süßes in der Brotdose und zum Geburtstag tolerieren. Die Tagesration an Süßigkeiten sollte in die Handfläche des Kindes passen und am Nachmittag gegessen werden.

Die Grafik veranschaulicht die Zeiten, in denen mal genascht werden kann. Die Formel für die Zahngesundheit lautet 16 Stunden Remineralisation durch den Speichel können 8 Stunden Demineralisation ausgleichen.

Ich bin Catherine Hilbig, Zahnärztin mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Kinder- und Jugendzahnheilkunde im Zahnärzteezentrum Hüttenberg, Patenschaftszahnärztin von 8 Kindergärten und Mutter eines 3-jährigen Sohnes.

Ich kümmere mich ab dem ersten Zähnchen und auch schon in der Schwangerschaft um die Beratung, Prävention und wenn es leider nötig wird auch um die Therapie von Karies bei Kindern. Im Kleinkindalter legen wir die Basis für eine gesunde Beziehung eines Kindes zur Zahnarztpraxis. Sie sind herzlich Willkommen bei uns im Zahnärzteezentrum Hüttenberg. ■



Catherine Hilbig
Zahnärztin im
Zahnärzteezentrum
Hüttenberg

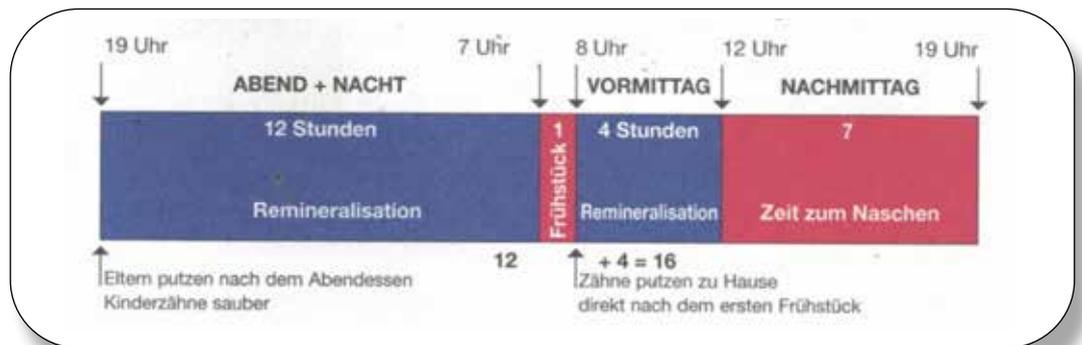


Abbildung 1: Zahnärztliches Kinderuntersuchungsheft

ORTE ZUM WOHLFÜHLEN IN WETZLAR

Alloheim Senioren-Residenzen „Lahnblick“, „Casino Wetzlar“ und „Philosophenweg“



Aktiv leben in der Residenz

Wir bei Alloheim wollen Ihnen ein echtes Zuhause schaffen. Bei uns bekommen Sie mehr als „nur“ professionelle Pflege: Dank liebevoller Zuwendung, aktivierender Betreuung durch unser motiviertes Personal und frischen Mahlzeiten fühlen sich unsere Bewohner bei uns sehr schnell wohl und heimisch.

Wir bieten außerdem in der Residenz „Casino Wetzlar“ die Betreuung für den Bereich „Junge Pflege“ an.

Unsere Leistungen

- + Vollstationäre Pflege und Betreuung
- + Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- + Pflege demenziell erkrankter Menschen
- + Betreutes Wohnen



Wir suchen

Pflegefachkräfte und Pflegeassistenten (m/w/d) zur Unterstützung unseres Teams.

Jetzt bewerben und schon morgen ein Teil der Alloheim-Familie werden.

Alloheim Senioren-Residenz „Lahnblick“ | Steighausplatz 14 | Telefon +49 6441 44690 | wetzlar@alloheim.de

Alloheim Senioren-Residenz „Casino Wetzlar“ | Kalsmuntstraße 68-74 | Telefon +49 6441 21030 | wetzlar-casino@alloheim.de

Alloheim Senioren-Residenz „Philosophenweg“ | Philosophenweg 11 | Telefon +49 6441 448850 | philosophenweg@alloheim.de

Förderverein der Jungen Pflege Wetzlar e.V.

Die Trike-Touren sind immer wieder das Highlight für die Bewohnerinnen und Bewohner

Der im Sommer 2021 neu gegründete „Förderverein Junge Pflege Wetzlar e.V.“, hat es sich zum Ziel gemacht, den Bewohnerinnen und Bewohnern der Pflegeeinrichtung für junge Menschen im Casino Wetzlar Dinge zu ermöglichen, die mit den knapper werdenden finanziellen und personellen Mitteln der Pflegeeinrichtung alleine nicht zu stemmen wären.

Der Verein, der hauptsächlich aus Angehörigen, aber auch aus Freunden und Unterstützern der Bewohnerinnen und Bewohner besteht, hat inzwischen fleißig Spenden gesammelt und Mitgliedsbeiträge eingenommen. So war es in den letzten Jahren möglich, sowohl Ausflüge der Jungen Pflege als auch Sommerfeste, Urlaube, Schwimmbadbe-



suche, Besuche von Sport- und Musikveranstaltungen und einiges mehr, zu unterstützen. Auch die Anschaffung des interaktiven Beschäftigungsmonitors „Care-Table“ wurde möglich gemacht. Derzeit wird die Terrasse der Jungen Pflege einer Verschönerung unterzogen und weitere Projekte sind schon in Planung, die Ideen gehen uns nicht aus.

Aber das Highlight des jeweiligen Jahres ist immer wieder die

Trike-Tour. In diesem Jahr führte uns die Tour zur Grube Fortuna, wo wir einen fröhlichen und interessanten Tag verbrachten. Selbst eine Rollstuhl-Rampe wurde vom Förderverein der Grube Fortuna

extra für uns gebaut, so dass auch eine Rundfahrt durch das Gelände im Schlepptau der Dampflok möglich war. Wir wurden mit leckerem Mittagessen und später auch noch mit Kaffee und Waffeln versorgt.

Nach der Rückkehr in die Junge Pflege gab es sowohl bei den Bewohnerinnen und Bewohnern als auch bei allen freiwilligen Helfern, nur strahlende Gesichter. Und auch in diesem Jahr steht schon wieder fest, dass es im nächsten Jahr erneut eine Trike-Tour geben „muss“. ■

Weitere Infos gibt es auf der Homepage des Vereins:
<https://foerderverein-jpwz.webador.de> oder per
E-Mail: foerderverein-junge-pflege-wetzlar@gmx.de
Monika Conrad, 2. Vorsitzende des Fördervereins „Junge Pflege Wetzlar e.V.“

Rätsel-Preis bleibt in Wetzlar

Groß war die Freude bei Monika Thetard-Schäfer, als sie zur besten Frühstückszeit den Anruf erhielt als Gewinnerin beim Gesundheitskompass-Preisrätsel der Juli-Ausgabe gezogen worden zu sein und damit 500 Euro zu gewinnen.



Erst wollte sie es so gar nicht ganz glauben, aber nachdem der Hinweis kam, dass das Lösungswort „Eiscreme“ von ihr richtig errätelt wurde, kam die Erinnerung zurück, denn Frau Thetard-Schäfer liebt es Kreuzworträtsel zu lösen, denn sie fördern nicht nur die Allgemeinbildung, sondern sind auch gut für Geist und Seele. Wenn dann noch solch ein Betrag als Gewinn zur Auszahlung kommt, dann hat sich die Postkarte, in diesem Fall, mehr als gelohnt. Die Redaktion gratuliert sehr herzlich, wünscht gute Verwendung und weist darauf

hin, dass es auch in dieser Oktober-Ausgabe natürlich wieder ein Preisrätsel zu lösen gibt. Und mal sehen ob diesmal wieder rund 1400 Rätselfreunde mitmachen, so wie im Juli, oder sogar mehr. Natürlich wünschen wir auch das notwendige Quentchen Glück, das man dann für die Ziehung benötigt. ■

GESUNDHEITS
KOMPASS *Mittelhessen*



IMPRESSUM
Nr. 4 / Oktober 2024

GESAMTAUFLAGE
110.000
EXEMPLARE

Herausgeber: Angela Irmer
V.i.S.d.P. Hans-Jürgen Irmer
c/o Redaktion Gesundheitskompass
Blankenfeld 47, 35578 Wetzlar

Telefon: 06441-97170, Fax 06441-76612
Internet: www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich / 27. 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 1.1.2024
Fotos: Selected by Freepik & Fotolia.

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



Verschenken Sie
ein Stück Erholung
**Gutscheine
auch online
erhältlich!**

ZEIT ZU ENTSPANNEN.

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

SINNVOLL BEI ...

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

SALZGROTTE

Einzelkarte 14,50 €
Ser Karte 55,- €
10er Karte 110,- €

ÖFFNUNGSZEITEN

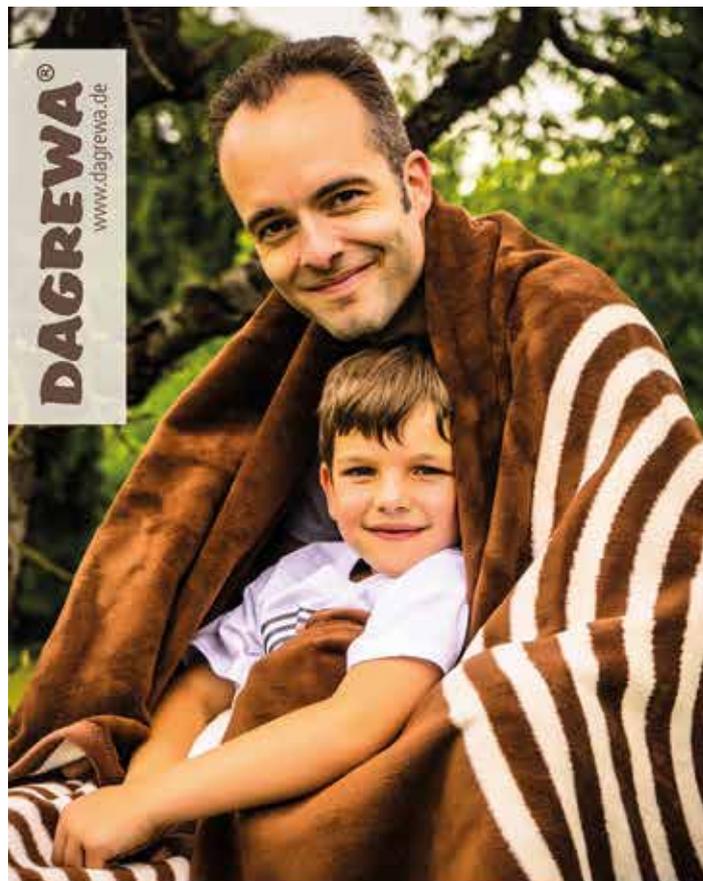
Mo - Fr 9.45 - 18.00 Uhr
letzter Einlass 17.00 Uhr
Sa 9.45 - 14.00 Uhr
letzter Einlass 13.00 Uhr

Salzgrotte Gießen

Mein
**BETTEN
SCHMIDT**

✓ Betten-Wasch-Service

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



DAGREWA®
www.dagrewa.de

DAGREWA® Wohlfühlprodukte

Fördern Ruhe und Ausgeglichenheit

Sinnvoll bei:

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

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

Waltraud W.

Kosmische Energie
für Ihren Körper



Mehr Infos & Bestellungen bei:

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

Liebe Leserinnen und Leser,

nach einem durchwachsenen Sommer, der eigentlich erst in seinen letzten Wochen so richtig Fahrt aufgenommen hat, steht nun schon wieder der Herbst vor der Tür. Kein Grund, Trübsal zu blasen, dies ist nun einmal der Lauf der Jahreszeiten in unseren Breiten. Noch sind die Tage recht lang und erlauben Spaziergänge, Touren mit dem Rad oder den Besuch von Straßenfesten. Die Natur mit ihrem sich herbstlich verfärbenden Laub lohnt allemal einen Ausflug.

Das Getreide ist längst abgeerntet, aber viele Früchte reifen erst im Herbst, essbare und solche, die sich für bunte Basteleien eignen. Wer von uns erinnert sich nicht an die unbeschwer-

ten Kindertage, an denen wir lustige Tierchen oder einen herbstlichen Kranz für Mama, Oma oder Tante gebastelt haben.

Eine Frucht ist hierbei nahezu unverzichtbar. Der Baum, der sie produziert, stammt zwar von der Balkanhalbinsel und war ursprünglich nicht in Deutschland heimisch, steht aber mittlerweile auch bei uns in vielen Parkanlagen und auf städtischen Plätzen. Für uns sind die Früchte wegen ihres Gehalts an Saponinen ungenießbar bis leicht giftig, für viele Wild- und Nutztiere sind sie dagegen essbar und in den kalten Monaten eine wichtige Nahrungsquelle. Aber es gibt auch eine für Menschen schmackhafte Variante



Das Lösungswort schicken Sie bitte auf einer ausreichend frankierten Postkarte mit Ihrer **Adresse** und **Telefonnummer** an:

**Redaktion
GesundheitsKompass
Blankenfeld 47
35578 Wetzlar
per Fax: 06441-76612
oder per E-Mail an:
info@gesundheitskompass-
mittelhessen.de**

Einsendeschluss ist der **15. November 2024**, 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)

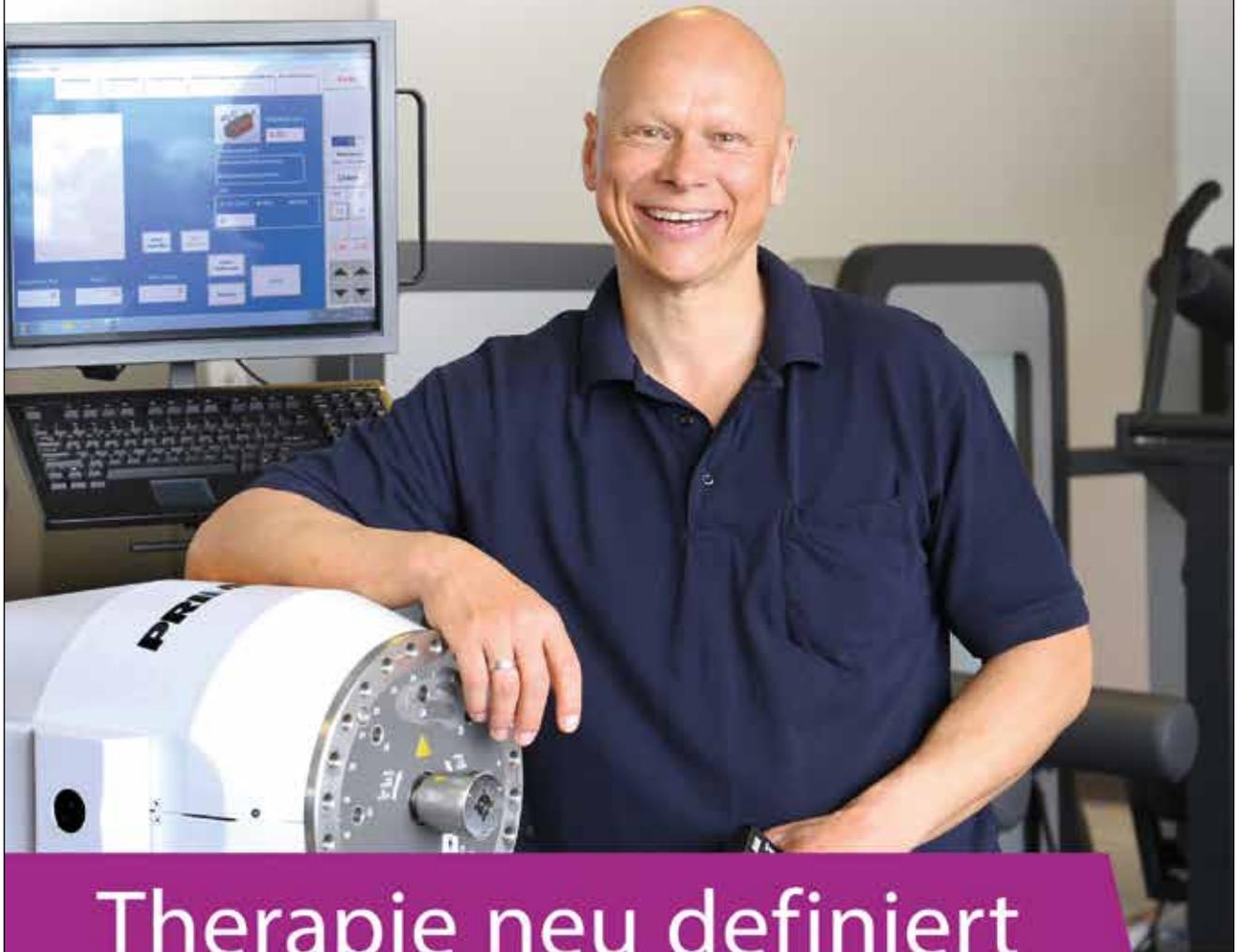
der Früchte, die z.B. auf Weihnachtsmärkten geröstet angeboten wird. Diese Früchte sehen oberflächlich betrachtet zwar ähnlich aus, stammen jedoch von einem Baum aus der Familie der Buchengewächse, der aus südlichen und westlichen Regionen Europas stammt und mittlerweile bis nach Mitteleuropa angebaut wird. Welche Früchte sind gemeint?

Die Redaktion wünscht viel Spaß beim Rätseln und natürlich Glück bei der Auslosung. Zu gewinnen gibt es 500 Euro in bar.

Bewohner einer schwed. Stadt	Hohlmaß	Saatgut in die Erde bringen	Hülle, Futteral	Luftkurort in der Holstein. Schweiz	Schandpfehl	Wintersportgerät	Dreschplatz in der Scheune	hinterer Teil des Fußes, Hacke	Hinweis auf eine Schuld	Gaststätte	beständig, gleichbleibend	Kfz-Zeichen Leverkusen	
→	▼	▼	▼	▼	sehr betagt (ugs.)	→	▼	8	▼	▼	▼	▼	
Gegner Cäsars	→	2	▼	Schiffszubehör	→	▼	▼	Dreimannkapelle	verlassen; langweilig	→	▼	▼	
Seeleute einstellen	→	▼	▼	▼	gefühlsmäßig; unwillkürlich	→	▼	▼	▼	1	▼	▼	
Wirkstoff im Tee	→	▼	▼	Übungseinheit	weibliches Kindeskind	kleines marderartiges Raubtier	→	▼	Gebiet in Rumänien	▼	Dienstkleidung	modisch	
→	▼	Kurort am Meer	Inhaltslosigkeit	→	▼	▼	Teilgebiet der Mechanik	▼	Oberbekleidungsstück	→	▼	▼	
Abkürzung für senior	→	Himmelskörper	▼	▼	6	schweiz. Ferienort in Graubünden	Natriumkarbonat	→	▼	▼	afrikanischer Strom	7	
→	▼	▼	franz. Autor (Marquis de ...)	von niedriger Temperatur	→	▼	▼	4	Verbindungsstelle	Rest im Glas	→	▼	
jeder ohne Ausnahme	→	Frauenname; Buch im A. T.	▼	▼	▼	▼	Opernsängerin: ... Nettebko	→	▼	▼	auf etwas, jemanden zu	▼	dt. Bundespräsident (Johannes)
→	▼	▼	5	weibliche Figur bei Astrid Lindgren	→	▼	▼	▼	die fünf Bücher Mosis im Judentum	→	▼	▼	▼
Alpental in Tirol	→	schöner Jüngling d. griech. Sage	▼	▼	▼	3	persönl. Fürwort (zweite Person)	→	▼	▼	Staat in Nahost, Persien	→	9
sich äußern, sprechen	→	▼	▼	▼	unbekleidet	→	▼	▼	Grazie	→	▼	▼	▼

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7 8 9



Therapie neu definiert



Unsere Leistungen

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Sportmedizin



Sie finden das Therapiezentrum
TheraMedis im Medi-Center am
Klinikum Wetzlar.



www.thera-medis.de

 SCAN ME

