

Wegweiser Gesundheit für den Vogtlandkreis

Wertvolle Informationen zur Vorsorge und Hilfe für jedes Alter

mit Karte
Vogtlandkreis

3. Auflage



2019

Bildquelle: © Marco Barnebeck (Telemarco) / pixelio.de

Der Ratgeber im Internet unter
www.wegweiser-gesundheit.eu

HEIDEMARIE KAISER
EUROVERLAG★

FIT BLEIBEN IM ALTER – GEMEINSAM ETWAS UNTERNEHMEN

Spiele für Logik und Kombination

Sie halten den Kopf fit. Dabei geht es neben Spaß zu haben darum, einzeln, zu zweit oder in einer kleinen Gruppe Logik und Kombinationsfähigkeit zu trainieren. Vielleicht entsteht dadurch auch ein kleiner sportlicher Wettkampf. Die Rätsel sollten nicht zu schwierig sein, sodass jeder mitmachen kann und sich möglichst kein Frust ausbreitet, weil man ständig von anderen übertroffen wird. Ebenso sollten die Rätsel aber auch nicht zu leicht sein, damit die Älteren nicht das Gefühl bekommen, unterschätzt zu werden.

Wortspiele sind besonders geeignet, ebenso aus durcheinander liegenden Buchstaben Worte kreieren, Zahlenrätsel, Logikrätsel, Kreuzworträtsel, Domino, Monopoly usw.

Basteln mit Senioren

Wenn Kinder basteln, fördert es die Kreativität, den Geist und die Geschicklichkeit. Je mehr trainiert wird, desto besser sind die Ergebnisse. Was für die Jungen richtig ist, gilt auch für die Älteren, am besten zu zweit oder in Gruppen. Also los, die Fingerfertigen haben Vorteile.

Frauen zum Beispiel stricken, häkeln und nähen gerne. Männer dagegen bevorzugen handwerkliche Arbeiten mit Holz, Stein oder Metall. Zu Weihnachten sind Adventskränze und Krippen, zu Ostern Osternester und Holzhasen gefragt.

Geburtstage sind beliebter Anlass für selbst gebastelte Geschenke und auf Weihnachts- oder Flohmärkten bekommt man für seine „Werke“ oft große Anerkennung und kann sein Taschengeld aufbessern.

Der Garten

Im eigenen Garten oder auch Schrebergarten halten sich viele Menschen am liebsten auf. Man pflanzt und erntet, arbeitet und entspannt. Eine große Anzahl von Gleichgesinnten verbringen dort einen großen Teil der zur Verfügung stehenden Freizeit. Wird man jedoch älter, sollte man sich rechtzeitig darauf einstellen.

Mit den herkömmlichen Gartengeräten zu arbeiten, so wie man es von früher her kannte, wird immer belastender. Will man nicht auf die geliebte Gartenarbeit verzichten, so muss man nach Gartengeräten Ausschau halten, welche die Arbeit erleichtern: leichte, handliche elektrische Heckenscheren mit ergonomischen Griffen, Hacken oder Harken mit verlängerten Stielen und zusätzlichen Griffen zum Anpacken, Gartenkrallen zum Umgraben und Werkzeuge zur Unkrautbeseitigung mit Verlängerungsarm, damit man sich nicht mehr so oft bücken muss.

Weitere Hilfsmittel sind Knieschoner oder Kniekissen, gepolsterte Gartensitze und Gartenbänke, Leitern mit erhöhten Sicherheitsvorkehrungen oder spezielle Rollsitze, mit denen man bei Positionswechseln hin und her rollen kann. Auch ein längerer Gartenschlauch hilft, lange beschwerliche Wege mit Gießkannen zu vermeiden. Wenn man dann nicht alles auf einmal machen will und etwas längere Pausen (mit lockernder Gymnastik) macht, kann man bis ins hohe Alter Spaß am eigenen Garten haben.

Fahrrad fahren

Fahrrad fahren macht mobil und hält in Schwung. Der Kreislauf wird sanft angeregt und die Bewegung an der frischen Luft macht die Atemwege frei. Die Gelenke werden neu geschmiert und verjüngen sich durch die wenig belastende Aktivität. Kurzum, wenn man nicht übertreibt, ist Fahrrad fahren ein wunderbarer Jungbrunnen, wenn man nicht gerade auf einem hohen Berg wohnt.

Elektrofahrräder werden immer beliebter. Für gewöhnlich setzt der Elektromotor nur dann ein, wenn gleichzeitig die Pedale getreten wer-

den. Der Motor unterstützt also nur das Treten. Die Elektrofahrräder fahren maximal 25 km/h und haben keine Helm- oder Führerscheinplicht. Steigungen sind plötzlich kein Problem mehr und eine Reichweite von 40 bis 60 km bis zur neuen Aufladung der Akkus reicht für kleine bis mittlere Ausflüge. Die Akkus sind mittlerweile robust und langlebig. Elektrofahrräder eignen sich besonders für die täglichen Besorgungen und Einkäufe, da man nicht so leicht ins Schwitzen kommt.

Alte Freund(innen) finden

Wo sind sie denn nur geblieben, die alten Freund(innen) oder Schulkamerad(innen), leben sie noch? Auch hier kann man im Internet bei der Suche erfolgreich sein. Verschiedene Anbieter haben Datenbanken aufgebaut, wo man sich anmelden kann.

Man kann alte Klassenfotos hochladen und Schulen und Jahrgänge eintragen.

Beim Internetdienst StayFriends ist die Anmeldung kostenlos. Wollen Sie allerdings Kontakt zu den alten Kamerad(innen) aufnehmen, so ist ein Mitgliedsbeitrag fällig.

Angeln und Wandern

Angeln und Wandern macht Spaß. An Fluss und See kann man wunderbar ausspannen und spazieren gehen. Zum Fischen brauchen Sie einen Angelschein, der durch eine Prüfung erworben werden kann.

Wandern Sie lieber, so brauchen Sie feste Wanderschuhe, eine vernünftige Grundkondition und einigermaßen gesunde Gelenke. Vielleicht noch Wanderstöcke, ein mit Getränken und Snack gefüllter Rucksack und dann ab in Feld, Wald und Gebirge.

Aber wie überall sollten Sie es langsam angehen lassen, steigern kann man sich später immer noch.

Und nehmen Sie auf jeden Fall ein Handy mit, nur für den Notfall.



INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Inhaltsverzeichnis und Impressum
- 2-3 Verzeichnis der Inserenten
- 4-5 Karte Vogtlandkreis
- 6 Ortsverzeichnis Vogtlandkreis
- 7-8 Der Öffentliche Gesundheitsdienst im Vogtlandkreis
- 9 Impfkalender
- 10 Schwangerschaft und Geburt
- 11 Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen
- 12-16 Gesundheit beginnt im Mund
- 17 Wie gesund sind Ihre Augen?
- 18-19 Beauty & Wellness ABC
- 20 Das Gehirn und das Gedächtnis
- 21 Volkskrankheit Demenz (Alzheimer)
- 22 Volkskrankheit Depression
- 23 Krebs und Krebsvorsorge
- 24 Volkskrankheit Herz- und Kreislauf
- 25 Volkskrankheit Rückenleiden
- 26 Bluthochdruck (Hypertonie)
- 27 Neurodermitis
- 28 Sepsis (Blutvergiftung)
- 29 Pollenflugkalender
- 30-31 Aufrechterhaltung und Verbesserung der Lebensqualität – klassische und alternative Behandlungsmöglichkeiten
- 32-33 Komm wir fahren Rad
- 34-35 Gesund und vital alt werden
- 35 Leben im eigenen Heim
- 36-37 Heil- & Hilfsmittel für alle Altersgruppen
- 37 Leben im Senioren-/Pflegeheim
- 38 Diakonie
- 39 Renten- und Abgeltungssteuer – der kompetente Fachmann weist den Weg und hilft
- 40-41 Städte und Gemeinden des Landkreises – Wissenswertes, Ausflugsziele und nützliche Adressen

Vitalhotel "Weiße Elster" ***

Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW)

- * einladendes Hotel in ruhiger Lage, ganzjährig geöffnet, Zimmer größtenteils mit Balkon, 2 rollstuhlgerechte Zimmer, Lift, WLAN
- * Hallenschwimmbad, Sauna, Fitnessraum, Tischtennis
- * Physiotherapie, Kosmetik, Wellnessbehandlungen
- * Kinderspielplatz, Kinderermäßigung
- * hauseigene Parkplätze
- * reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Vitalecke, Halbpension möglich, A-la-carte-Restaurant
- * Pauschalangebote für Gesundheit und Wellness, aktiver Urlaub



Endersstraße 3 Tel. 037437 78-0 weisseelster@bsw24.de
 08645 Bad Elster Fax 037437 78-300 www.hotel-weisseelster.de
 Stiftung Bahn-Sozialwerk, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt/Main

Apotheke im Elster-Park

Apotheker Klaus Ikels





Äußere Reichenbacher Str. 64
08529 Plauen
Telefon 03741 48354
www.apotheke-plauen.de

*Das Beste
für Ihre
Gesundheit*

der besondere Service:
Verleih von medela-Milchpumpen
 (siehe unter Kapitel „Schwangerschaft und Geburt“)



Katrin Dietz
PFLEGEDIENST
Alten & Krankenpflege

Katrin Dietz
Med. Wellnesstrainer

Friedensstraße 3
08543 Pöhl, OT Jocketa

Neues Projekt
für Demenzkranke

"Zurück zur Natur"

Lebenszeit - Vogtland e.V.

Tel. (037439) 6047
Funk (0172) 9062542
info@pflegedienst-dietz.de
www.pflegedienst-dietz.de

IMPRESSUM

3. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck – auch auszugsweise – und Vervielfältigungen jeglicher Art sowie Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen sind untersagt.

Für die Anzeigeninhalte sind die Inserenten selbst verantwortlich.

Anzeigenaufnahme,

Redaktion und Bearbeitung:

KDI Euroverlag

Gestaltung:

KDI Euroverlag

Herausgeber:

KDI Euroverlag, Hellwigstraße 15A · 81825 München · Telefon: 089 4393505

E-Mail: euroverlag@euroverlag.de · Internet: www.euroverlag.de · www.wegweiser-gesundheit.eu

Verteiler:

Landratsamt, Gesundheitsämter, Gesundheitseinrichtungen, Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Handel- und Gewerbetreibende, Unternehmen, Dienstleister, Pressestellen – via ISBN auch überregional

ISBN 978-3-942583-68-8

HEIDEMARIE KAISER
EUROVERLAG★

1

VERZEICHNIS DER INSERENTEN

Apotheke im Elster-Park

Äußere Reichenbacher Str. 64 · 08529 Plauen · Tel. 03741 48354
Internet: www.apotheke-plauen.de

Arbor-Vital Ergotherapie & Regeneration

Lutherplatz 1 · 08258 Markneukirchen · Tel. 037422 399884
Internet: www.arbor-vital.de · E-Mail: info@arbor-vital.de

Arztpraxis Puschmann FA für Innere Medizin / Hausärztliche Versorgung

Bahnhofstr. 21A · 08223 Grünbach
Tel. 03745 73625 · Fax: 03745 73735

Augenarztpraxis Peter Zill

Grabenstr. 24 · 08606 Oelsnitz
Tel. 037421 23755

Bestattungsunternehmen Geschwister Herold GmbH

Parkweg 4 · 08237 Rothenkirchen/Vogtl. · Tel. 037462 3454 · Fax - 4255
Internet: www.bestattung-herold.de

Bestattungsdienst Marion Todt

Friedensstr. 54 · 08523 Plauen · Tel. 03741 707060 · Fax: - 707062
Internet: www.bestattungsdienst-todt.de · E-Mail: info@bestattungsdienst-todt.de

Bestattungen Sabine Phenn

Röntgenstr. 5 · 08529 Plauen/Vogtl. · Tel. 03741 403788
Internet: www.bestattungen-phenn.de

Elterninitiative Vogtland e. V.

Rilkestr. 16 · 08525 Plauen · Tel. 03741 528809
Internet: www.elterninitiative.info · E-Mail: kontaktstelle@elterninitiative.info

Fachzahnarzt für Kieferorthopädie Dr. Frank Orlob

Seminarstraße 2 · 08523 Plauen · Tel. 03741 2808040
Internet: www.kieferorthopaedie-orlob.de

Fremdenverkehrsbüro Adorf

Tel. 037423 2247
Internet: www.adorf-vogtland.de

Haarstudio Michaela Morgner

Scheeberger Str. 1 · 08209 Auerbach
Tel. 03744 212068 · Funk 0152 24395224

Heilpraktikerin Silja Ballin

Unterlosaer Str. 26 · 08606 Taltitz · Tel. 037421 70246
Internet: www.psychokinesiologie-sachsen.de · E-Mail: siljataurballin@terre.de

Kieferorthopädische Fachpraxis Dr. Med. Dent. Thomas Galle

Marienstraße 21 · 08527 Plauen · Tel. 03741 13 41 63
Internet: www.kieferorthopaedie-plauen-selb.de

Kieferorthopädie Holger Miersch

Auerbacher Str. 17 · 08248 Klingenthal · Tel. 037467 22463
Internet: www.praxis-miersch.de · E-Mail: holgermiersch@t-online.de

Kommunales Bestattungswesen Reichenbach/Vogtland

Zwickauer Str. 115 · 08468 Reichenbach/Vogtl. · Tel. 03765 13228
Fax 03765 12840 · Internet: www.reichenbach-bestattung.de

Optik Blickfang

Badstr. 3 · 08645 Bad Elster · Tel. 037437 2687 · Fax 037437 2686
Internet: www.optik-blickfang.de · E-Mail: info@optik-blickfang.de

Orthopädie-Schuhtechnik Unger · www.unger-orthopaedie.de

Klingenthaler Str. 26 · 08209 Auerbach · Tel. 03744 214568
Friedrich-Ebert-Str. 32 · 08209 Auerbach · Tel. 03744 213446

Pflegedienst Katrin Dietz

Friedensstr. 3 · 08543 Pöhl, OT Jocketa · Tel. 037439 6047
Internet: www.pflegedienst-dietz.de · E-Mail: info@pflegedienst-dietz.de

Physiotherapie Heike Wünsch

Obere Uferstr. 1 · 08228 Rodewisch · Tel. 03744 33187
Funk 0173 3624045 · Internet: www.praxis-wuensch.eu

Physiotherapie Sebastian Baumann

Hauptstr. 22 · 08485 Lengenfeld · Tel. 037606 829696 od. 0176 26487653
Internet: www.physiotherapeut-baumann.de · sebastian.baumann@physio.de

Physiotherapie Romy Wandrey

Auerbacher Str. 20 · 08228 Rodewisch · Tel. 03744 331565
Internet: www.physiotherapie-wandrey.de · praxis@physiotherapie-wandrey.de

Praxis für Physiotherapie Christine Schneider

Alte Blumenstr. 12a · 08209 Auerbach/OT Rebesgrün · Tel. 03744 215627
Internet: www.physioschneider.de

Praxis für Physiotherapie Lynett Schlupp

Hauptstr. 29B · 08223 Kottengrün
Tel. 037463 39269

Praxis für Physiotherapie/Osteopathie Langer

Goethestr. 3 · 08209 Auerbach · Tel. 03744 211458 · Fax -2249161
E-Mail: physiotherapie.langer@gmx.de

Praxis für Zahnmedizin & Naturheilkunde

Göltzschalstr. 20 · 08209 Auerbach · Tel. 03744 216734
Internet: www.zahnarzt-dr-gerlach.de · E-Mail: gerlach-ina@freenet.de

Praxis für Zahnheilkunde und Prophylaxe Andreas Benecke

Melanchthonstr. 2A · 08523 Plauen · Tel. 03741 2893553
Internet: www.zahnarzt-am-tunnel.de · E-Mail: zahnarzt-plauen@web.de

Radkultur-Zentrum Vogtland e.V.

Markt 12 · 08491 Netzschkau · Tel. 03765 300680 · Fax: - 300681
Internet: www.radkulturzentrum.de · E-Mail: vogtland@radkulturzentrum.de

Rechtsanwältin Birgit Drenkwitz

Jößnitzer Str. 119 · 08525 Plauen · Tel. 03741 553934 · Fax -554299
Internet: www.kanzlei-drenkwitz.de · E-Mail: kanzlei@kanzlei-drenkwitz.de

Sparkasse Vogtland

Komturhof 2 · 08527 Plauen · Tel. 03741 123-7777
Internet: www.sparkasse-vogtland.de · E-Mail: info@sparkasse-vogtland.de

Stadtverwaltung Bad Elster

Kirchplatz 1 · 08645 Bad Elster · Tel. 037437 5660 · Fax: - 56688
Internet: www.badelster.de · E-Mail: buergermeister@badelster.de

Stadtverwaltung Elsterberg

Marktplatz 1 · 07985 Elsterberg · Tel. 036621 8810 · Fax 036621 88111
Internet: www.elsterberg.de · E-Mail: stadtverwaltung@elsterberg.de

Stadt Rodewisch

Wernesgrüner Str. 32 · 08228 Rodewisch · Tel. 03744 36810
Internet: www.rodewisch.de · E-Mail: stadt.rodewisch.eu

Steuerberater Wolfgang Krupke

Lessingstr. 11 · 08626 Adorf · Tel. 037423 500374
Internet: www.steuerberatung-krupke.de

Verein für Gemeindediakonie Triebel e. V.

Hauptstr. 35 · 08606 Triebel · Tel. 037434 81219
Internet: www.diakonie-triebel.de

Vitalhotel „Weiße Elster“ ***

Endersstr. 3 · 08645 Bad Elster · Tel. 037437 78-0 · Fax 037437 78-300
Internet: www.hotel-weisseelster.de · E-Mail: weisseelster@bsw24.de

Zahnarztpraxis Dipl. - Stom. Steffi Just

Jöbñitzer Straße 2 · 08525 Plauen · Tel. 03741 22 20 76
Internet: www.za-praxis-just.de · E-Mail: steffi.just@za-praxis-just.de

Zahnarztpraxis Ina Warthmann

Hradschin 1 · 08523 Plauen · Tel. 03741 719804
Internet: www.zahnarzt-plauen-warthmann.de

Zahnärztin Anne-Katrin da Costa Silva

Heinrichstr.6 · 08523 Plauen · Tel. 03741 22 35 68

Zahnarztpraxis Dipl.-Med. Martina Zimmermann-Horn

Jöbñitzer Straße 17 · 08523 Plauen
Tel. 03741 224609

Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Anke Schüller

Kirchstr. 23A · 08258 Erlbach · Tel. 037422 6290
Internet: www.zahnarzt-schueller.de · E-Mail: info@zahnarzt-schueller.de

Zahnarztpraxis Dipl.-Stom. Gunter Meinel

Mangelsdorferstr. 60 · 08261 Schöneck · Tel. 037464 88458
Internet: www.zahnarzt-meinel.de

Zahnarztpraxis Dr. Alexandra Uhlemann

Julius-Fucik-Str. 10 · 08523 Plauen · Tel. 03741 222953
Internet: www.zahnarzt-uhlemann.de

Zahnarztpraxis Hradschin

Hradschin 14 · 08523 Plauen · Tel. 03741 223833 od. 03741 223569
Internet: www.zahnweisheiten.de

Zahnarztpraxis Kirsten

Stockmannstr. 1 · 08468 Reichenbach · Tel. 03765 3878800
Internet: www.zahnaerzte-kirsten.de · E-Mail: praxis@zahnaerzte-kirsten.de

Zahnarztpraxis Dr. med. dent. T. Körnig

Am Graben 4 · 08209 Auerbach · Tel. 03744 213790 · Fax 03744 183690
Internet: www.a1-dentistry.eu · E-Mail: info@a1-dentistry.eu

Zahnarztpraxis Birgid Hellfritzsch

Bahnhofstr. 15 · 08547 Jöbñitz
Tel. 03741 521164 · Fax 03741 598987

STADT ADORF



Herzlich Willkommen in unserer Stadt!



Miniaturschauanlage „Klein-Vogtland“ &

... die besondere und nicht nur in Sachsen einmalige Ausstellungskombination



Botanischer Garten

... entspannend und sportlich mit herrlicher Panorama-Liegewiese, Wasserattraktionen, TOP Wasserqualität

Waldbad Adorf



Historisches Stadtzentrum



Mit dem einzigen, noch erhaltenen Stadttor des Vogtlandes, Stadtmauerresten, mit dem längsten vogtländischen Marktplatz, der sehenswerten Stadtkirche, dem historischen Rathaus, Ackerbürgerhäusern u. v. m.



Perlmutter- und Heimatmuseum

... informativ und überraschend die umfangreichste museale Sammlung in Deutschland

... interessant und erholsam, z. B. der natur- und heimatkundliche Lehrpfad Rundweg Adorf – Zeidelweide

Wanderwegenetz

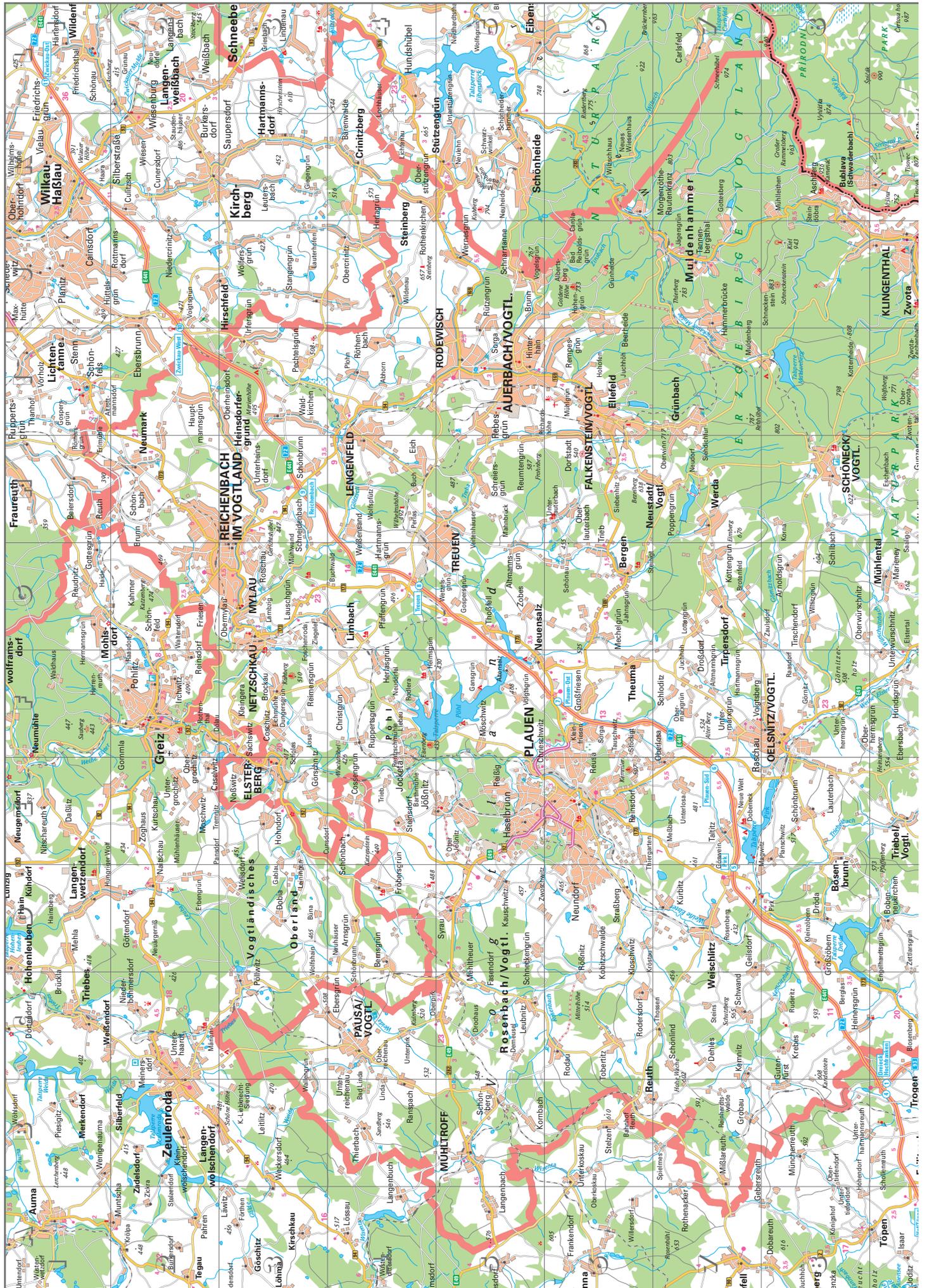


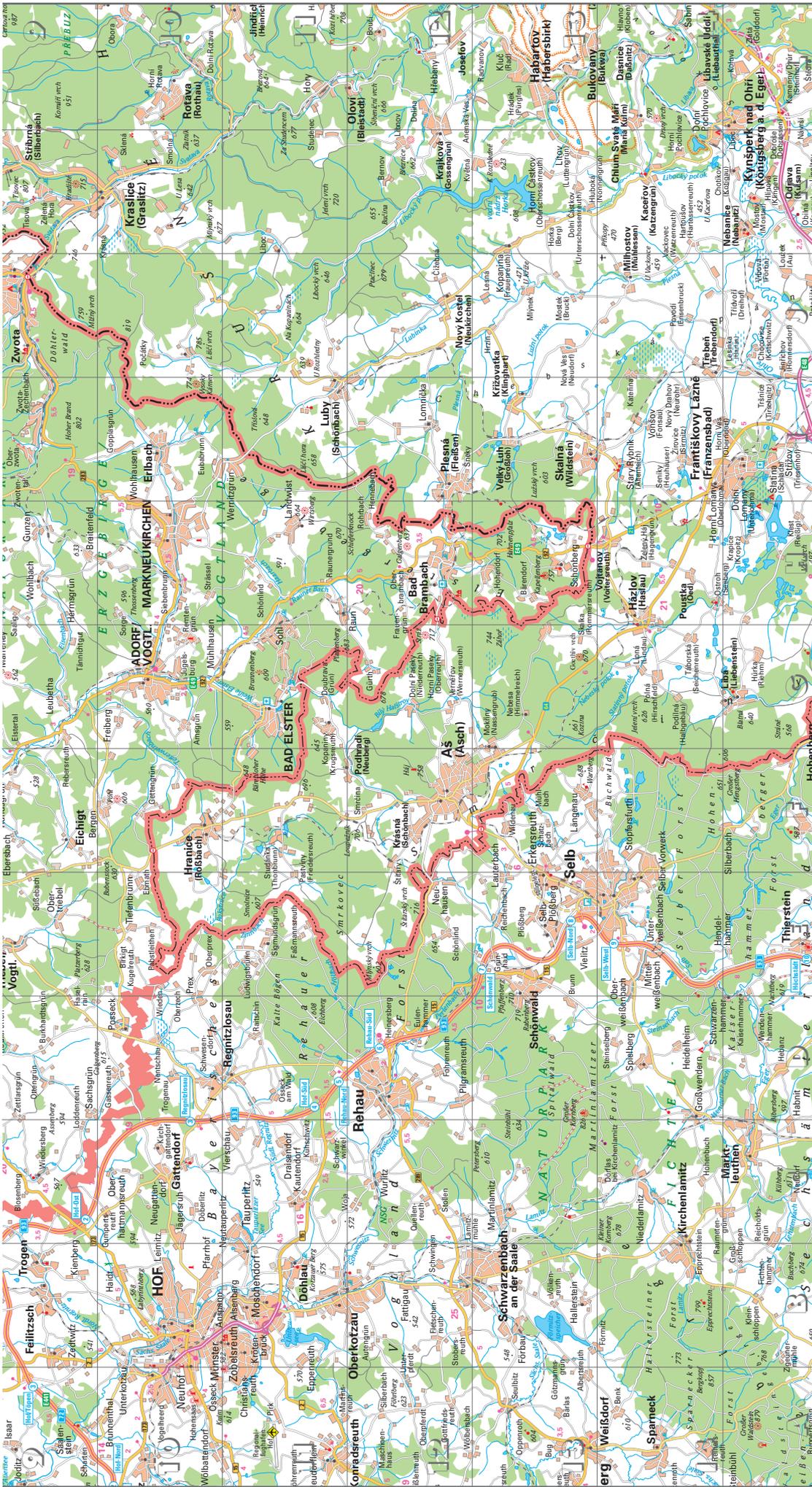
Aussichtsturm Remtengrün



**Ein Tagesausflug nach Adorf lohnt sich!
Wir freuen uns auf Sie!**

Fremdenverkehrsbüro Adorf · Telefon 037423 2247 · www.adorf-vogtland.de





Kirche	Hallenbad	Aussichtspunkt	Freibad
Friedhof	Jugendherberge/Schullandheim	Turm	Camping/Caravan
Schloss	Funkurm	Höhle	Mühle
Parkplatz	Bergwerk	Bergwerk außer Betrieb	Windmühle
Flugplatz	Grenzübergang		

Ort	Kreiskarte	Ort	Kreiskarte	Ort	Kreiskarte	Ort	Kreiskarte	Ort	Kreiskarte
Abhorn	I4	Fröbersgrün	D4	Lauterbach	E8	Pöhl	F4	Sorge	H10
Adorf/Vogtl.	G10	Gansgrün	F5	Lengenfeld	H14	Poppengrün	H7	Steinberg	JK4-5
Albertsberg	J6	Gassenreuth	D10	Leubetha	G9	Posseck	D10	Steinigt	GH6
Altensalz	F5	Geilsdorf	CD7-8	Leubnitz	C5	Raasdorf	F8	Steins	C7
Altmannsgrün	F7	Gettengrün	F10	Liebau	F4	Ranspach	BC4	Steinsdorf	E4
Altmannsgrün	GH5	Gopplasgrün	I10	Limbach	G3-4	Raschau	E7-8	Stöckigt	F6
Arnoldsgrün	G8	Görnitz	F8	Linda	BC4	Raun	H11-12	Straßberg	D6
Arnsgrün	G10	Görschnitz	E3	Loddenreuth	C9	Raunergrund	H11	Strässel	H10
Auerbach/Vogtl.	IJ5-6	Gospersgrün	G5	Losa	F3	Rebersreuth	G9	Süßebach	EF9
Bad Brambach	H12	Göswein	DE7	Lottengrün	G7	Rebesgrün	I5	Syrau	D5
Bad Elster, Stadt	G11	Gottesberg	JK7	Magwitz	DE7-8	Reichenbach im Vogtland	GH2-3	Taltitz	E7
Bad Linda	B4	Grobau	B7	Mahnbrück	H5	Reimersgrün	F3	Tannenbergsthal	J7
Bad Reiboldsgrün	J6	Großfriesen	F6	Marieny	G9	Reinhardtswalde	B7	Tännichtgut	G9
Bärendorf	H13	Großzöbern	D8	Markneukirchen	H10	Reinsdorf	E6	Tauschwitz	F6
Barthmühle	E4	Grünbach	H17	Mechelgrün	G6	Reißig	E5	Theuma	F6
Beerheide	IJ6	Grünheide	J6	Mehltheuer	CD5	Rempesgrün	I6	Thierbach	B4
Bergen	G6	Gunzen	H9	Meßbach	E7	Remtengrün	GH10	Thiergarten	E6
Bergen	F9-10	Gürth	G12	Mißlareuth	B7	Reumtengrün	H15	Thossen	C7
Berglas	C8	Gutenfürst	BC8	Morgenröthe-		Rentzschmühle	F4	Thoßfell	G5
Birkigt	E10	Hammerbrücke	IJ7	Rautenkranz	JK6-7	Reuth	B6-7	Tiefenbrunn	E10
Blosenberg	E9	Hartmannsgrün	F7	Möschwitz	F5	Reuth	H1	Tirpersdorf	G7
Bobenneukirchen	D9	Hartmannsgrün	G4	Mühlental	G9	Reuth	H1	Tirschendorf	G8
Bösenbrunn	DE8	Haselbrunn	E5	Mühlgrün	I6	Richardshöhe	I5	Tobertitz	C6
Breitenfeld	H9	Haselrain	DE9	Mühlhausen	G10-11	Richardshöhe	I5	Treuen	GH4-5
Brockau	F3	Hauptmannsgrün	I2	Mühlleithen	K8	Rodau	C6	Trieb	E4
Brotenfeld	G7	Heinersgrün	C8-9	Mühltruff	B5	Rodersdorf	C6	Trieb	G6
Brunn	H2	Heinsdorfergrund	H12-3	Mühlwand	G3	Rodewisch	IJ4-5	Triebel/Vogtl.	E9
Brunn	J5	Helmsgrün	F4-5	Muldenberg	I7-8	Rodlera	F4	Unterheinsdorf	H3
Buch	H4	Herlasgrün	F4	Muldenhammer	IJ6-7	Rohrbach	H12	Unterhermsgrün	F8
Buchwald	G3-4	Hermesgrün	GH9	Mylau	G3	Rosenbach/Vogtl.	CD5	Unterlauterbach	H5-6
Burkhardtgrün	D9	Hinterhain	I5	Netzschkau	FG3	Rößnitz	CD6	Unterlosa	E7
Carolagrün	JK6	Hohendorf	H13	Neudorf	H7	Röthenbach	I4	Untermarxgrün	F7
Chrieschwitz	EF5-6	Hohengrün	J6	Neudörfel	F4	Rothenkirchen	K4-5	Unterpirk	C4
Christgrün	F4	Hohofen	I6	Neue Welt	E7	Rotschau	G3	Unterreichenau	C4
Coschütz	F3	Hundsgrün	F9	Neuensalz	FG5-6	Ruderitz	C8	Unterwürschnitz	FG9
Cunsdorf	E3	Irfersgrün	I3	Neumark	H2	Ruppertsgrün	F4	Veitenhäuser	H5
Dehles	C7	Jägersgrün	J7	Neundorf	D6	Rützengrün	IJ5	Vogelsgrün	J5
Demeusel	C5	Jahnsgrün	G6	Neustadt/Vogtl.	H6-7	Saalig	H9	Voigtsberg	F7-8
Dobeneck	E7	Jocketa	EF4	Noßwitz	E3	Sachsgrün	D9-10	Voigtsgrün	F5
Dorfstadt	H16	Jößnitz	E4-5	Oberbrambach	H12	Schilbach	H8	Waldkirchen	I3
Drochaus	C5	Juchhöh	F7	Oberheinsdorf	I2-3	Schloditz	F7	Wallengrün	BC3
Dröda	D8	Juchhöh	I6	Oberhermsgrün	F8-9	Schnarrtanne	J5	Weischlitz	D7
Droßdorf	F7	Jugelsburg	G10	Oberlauterbach	H6	Schneckengrün	D5	Weißensand	H4
Dungersgrün	F3	Kauschwitz	D5	Oberlosa	EF6-7	Schneckenstein	J7-8	Werda	H7
Ebersbach	F9	Kemnitz	BC7	Obermarxgrün	F7	Schneidenbach	GH3	Wernesgrün	J5
Ebersgrün	C3-4	Kleinfriesen	F6	Obermylau	G3	Scholas	F3	Wernitzgrün	I10-11
Ebmath	E10	Kleingera	F3	Oberpirk	C5	Schönau	G6	Wetzelsgrün	G5
Eich	H4	Kleinzöbern	D8	Oberreichenau	C4	Schönbach	H2	Wiedersberg	C9
Eichigt	F9	Klingenthal	J9	Obertriebhel	E9	Schönberg	H13	Wildenau	J4
Eichmühle	F3	Kloschwitz	D6	Oberwinn	H7	Schönberg	B5	Willitzgrün	G8
Ellefeld	I6	Kobitzschwalde	D6	Oberwürschnitz	G8-9	Schönbrunn	E8	Wohlbach	H9
Elsterberg	EF3	Korna	H8	Oberzwota	I9	Schönbrunn	H3	Wohlhausen	H10
Elstertal	G9	Kornbach	B5	Oelsnitz/Vogtl.	F7-8	Schöneck/Vogtl.	H8	Wolfspütz	H4
Engelhardtgrün	D9	Kottengrün	G7	Ottengrün	D9	Schönlind	C7	Zaulsdorf	G7-8
Erlbach	I10	Kottenheide	I8	Pabstleithen	E10	Schönlind	H11	Zettlarsgrün	CD9
Eschenbach	H9	Krebes	C8	Pausa/Vogtl.	C4	Schreiersgrün	H5	Ziegelei	G3
Eubabrunn	I10	Kröstau	D6	Pechtelsgrün	I3	Schwand	C7	Zobes	G5
Falkenstein/Vogtl.	H16	Kugelreuth	E10	Perlas	H4	Siebenbrunn	H10	Zwoschwitz	D5
Fasendorf	C5	Kürbitz	D7	Pfaffengrün	G4	Siebenhitz	H6	Zwota	J9
Foschenroda	G3	Lambzig	G3	Pirk	D8	Siedlichfür	H7	Zwota-Zechenbach	I9
Frauengrün	H12	Landwüst	H11	Planschwitz	E8	Sohl	GH11	Zwotental	I9
Freiberg	G10	Langenbach	A5	Plauen	DEF5-6	Sorga	F6		
Friesen	G2	Lauschrün	G3	Plohn	I4	Sorga	I5		

DER ÖFFENTLICHE GESUNDHEITSDIENST IM VOGTLANDKREIS

Der Öffentliche Gesundheitsdienst (ÖGD) ist neben der stationären und ambulanten Versorgung die dritte Säule des Gesundheitswesens.

Der ÖGD in Sachsen ist dreistufig und das Sächsische Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz stellt die Oberste Landesgesundheits- und Landesveterinärbehörde dar. Zur unteren Behörde gehören die Gesundheitsämter der Landkreise und kreisfreien Städte, so auch das Gesundheitsamt des Landkreises Vogtlandkreis.

Klingt etwas trocken und abstrakt, oder? Es klingt aber nur so! Das Gesundheitsamt bietet dem Bürger des Landkreises ein breites Spektrum von Beratungs- und Hilfsangeboten. Es beteiligt sich aktiv an der Gesundheitsförderung und Prävention, für alle Altersbereiche und Schichten der Bevölkerung im Vogtland – vor allem für Kinder und Jugendliche.

Es ist zuständig für amtliche Bescheinigungen und Zeugnisse und trägt zudem durch seine Arbeit in den Bereichen Infektionsschutz und Umweltmedizin wesentlich zum Gesundheitsschutz der Bevölkerung bei.

Zu den klassischen Aufgabenbereichen des Kinder- und Jugendärztlichen sowie Kinder- und Jugendzahnärztlichen Dienstes gehören beispielsweise die regelmäßigen Untersuchungen von Kindern und Jugendlichen zur Beurteilung des Entwicklungsstandes und Gesundheitsstatus. Vielleicht können Sie sich noch an die Schuleingangsuntersuchung ihres Kindes erinnern?

Die weitere Tätigkeitspalette des Gesundheitsamtes reicht von der Impfberatung und Durchführung von Impfungen, der Überwachung von Trink- und Badewasser bis hin zu Hygienekontrollen in medizinisch, pflegerischen Einrichtungen, um einige Aufgaben des Infektionsschutzes und der Kommunalhygiene zu nennen. (Impfkalender siehe Seite 7)

Die Beratung und Unterstützung bei Tumorerkrankungen, psychischen Erkrankungen, Infektionskrankheiten (einschließlich HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen) sowie die Schwangerschafts-, Schwangerschaftskonfliktberatung werden vom Gesundheitsamt angeboten. Die Vermittlung von entsprechenden Hilfsangeboten (einschließlich von Selbsthilfegruppen) für Betroffene und deren Angehörige wird ebenso übernommen.

Maßnahmen der Gesundheitsförderung durch die Organisation und Durchführung von Aktionen, Vorträgen, Info-Veranstaltungen, Ausstellungen sowie Projekten im Rahmen der Sächsischen Gesundheitsziele gehören zu den Aufgaben des Gesundheitsamtes.



Angebote des Gesundheitsamtes:

Ämterärztliche Sprechstunde

- Amterärztliche Untersuchungen und Begutachtungen nach Sozialgesetzbuch, Beamtenrecht, Asylbewerberleistungsgesetz
- Belehrungen für Beschäftigte im Umgang mit Lebensmitteln (nach § 43 Infektionsschutzgesetz)
- Amterärztliche Bescheinigungen/Zertifikate für Auslandsaufenthalte

Telefon 03741 392-3521 und -3526

Kinder- und Jugendärztliche Sprechstunde

- Begutachtungen nach dem Sozialgesetzbuch
- Ausstellung von Schulsportbefreiungen
- Schutzimpfungen und Impfstandskontrolle
- Beratung von Eltern entwicklungsverzögerter oder behinderter Kinder
- Beratung zur kindgerechten und gesundheitsfördernden Entwicklung

Telefon 03741 392-3551

Kinder- und Jugendzahnärztliche Sprechstunde

- Beratung zu Fragen rund um den Zahn, zur richtigen Zahnpflege und zur altersgerechten Fluoridierung sowie bei kieferorthopädischen Fragen

Telefon 03741 392-3564 oder -3566

Impfsprechstunde

- Kontrolle vorhandener Impfunterlagen
- Durchführung von empfohlenen Standardimpfungen
- Ausstellung von Internationalen Impfausweisen

Telefon 03741 392-3521 und -3526

Blutentnahme im Gesundheitsamt; Foto: Landratsamt Vogtlandkreis



Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung

- Anonyme und individuelle Beratung in einer Schwangerschaftskonfliktsituation (Ausstellung von Beratungsscheinen nach § 219 Strafgesetzbuch)
- Vermittlung von Hilfen für Familien, die unerwartet in eine finanzielle Notlage geraten sind
- Beratung zu sozialen und finanziellen Fragen (z. B. Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit und Landeserziehungsgeld)
- Hilfe bei der Antragstellung auf staatliche Leistungen
- Beratung und Unterstützung für junge Schwangere (u. a. bei Ämtern und Behörden)

Telefon 03741 392-3558 und -3559

Selbsthilfegruppen/Selbsthilfegruppenförderung

- Vermittlung von Betroffenen an Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Bildung von Selbsthilfegruppen sowie bei der Beantragung und Abrechnung von Fördermitteln

Telefon 03741 392-3504 und -3576

Gesundheitsförderung

- Beratung zu Themen der gesunden Lebensweise und Prävention
- Vermittlung von entsprechenden Angeboten

Telefon 03741 392-3507

AIDS-Beratung einschließlich Beratung zu sexuell übertragbaren Krankheiten

- Durchführung von anonymen, kostenlosen HIV-Tests
- Beratung zu sexuell übertragbaren Krankheiten einschl. HIV/ AIDS
- Vortragsangebote zu den genannten Inhalten

Telefon 03741 392-3548

Psychosoziale Beratung von Tumorpatienten

- Beratung und Hilfe bei der Krankheitsverarbeitung für Betroffene und Angehörige
- Unterstützung im Bereich des Versicherungs- und Schwerbehindertenrechts und im Umgang mit Ämtern
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen

Telefon 03741 392-3577, -3557, -3594

Sozialpsychiatrischer Dienst

- Beratung von psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen
- Vermittlung von fachärztlicher Behandlung sowie Suchtberatungsstellen
- Hilfe und Begleitung für chronisch psychisch kranke Menschen bei Behördengängen, der Arbeits- und Wohnungssuche
- Unterstützung bei akuten Krisen

Telefon 03741 392-3511

Tuberkuloseberatung

- Durchführung von Umgebungsuntersuchungen bei Kontaktpersonen
- Durchführung von Tuberkulintests
- Beratung bei Erkrankung mit Verhaltensempfehlungen

Telefon 03741 392-3547

Hygiene und Umweltmedizin

- Erfassung von Infektionskrankheiten und Beratung zu entsprechenden Schutzmaßnahmen
- Information zu krankenhaushygienischen Fragestellungen
- Beratungen zum Trink- und Badewasser, zu umwelthygienischen Themen sowie zu Innenraumbelastungen, Bauhygiene

Telefon 03741 392-3534 bis -3538 sowie -3544, -3545

Kontrolle der Badewasserqualität ; Foto: Landratsamt



Sitz/Postanschrift:

Landratsamt Vogtlandkreis
Gesundheitsamt
Unterer Graben 1
08523 Plauen

Telefonzentrale 03741 392-0
Fax 03741 147949
E-Mail gesundheitsamt@vogtlandkreis.de

Öffnungszeiten

Montag 9:00– 12:00 Uhr
Dienstag 9:00– 12:00 Uhr und 13:00– 16:00 Uhr
Mittwoch 9:00– 12:00 Uhr
Donnerstag 9:00– 12:00 Uhr und 13:00– 18:00 Uhr
Freitag 9:00– 12:00 Uhr

Außensprechstunden des Gesundheitsamtes

- Rodewisch, Stiftstraße 10
(im MVZ des Klinikums Obergöltzsch), Haus I
- Oelsnitz, Stephanstraße 9
- Reichenbach, Marienstraße 1

Genauere Informationen zu den Sprechzeiten und Räumlichkeiten in den einzelnen Außenstellen erhalten Sie unter der Telefonnummer 03741 392-3551.

IMPFKALENDER

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Freistaat Sachsen - Stand: 1. Januar 2015

Lebensalter - Impfung gegen

ab 7. Lebenswoche

- Impfung gegen Rotaviren
2- bzw. 3-malige Schluckimpfung (je nach Impfstoff)

ab 3. Lebensmonat

Beginn der Grundimmunisierung gegen:

- Diphtherie (D), Keuchhusten (Pa), Tetanus (T),
- Haemophilus-influenzae-Typ b (Hib), Kinderlähmung (IPV),
- Hepatitis B (HBV) (evtl. Hepatitis A und B ab 13. Monat)
Kombinationsimpfstoffe bevorzugen, 3 Injektionen;
- Meningokokken B* (3. Lebensmonat bis 18. Lebensjahr)
- Meningokokken C (3. Lebensmonat bis 18. Lebensjahr)
Die Meningokokken-C-Impfung kann mit einem 4-valenten
Konjugatimpfstoff entsprechend der Alterszulassung erfolgen.
- Pneumokokken (3. Lebensmonat bis 2. Lebensjahr),
konjugierter Impfstoff

ab 7. Lebensmonat

- Virusgrippe (Influenza) jährlich (Fachinformationen beachten)

ab 13. Lebensmonat

Grundimmunisierung gegen:

- D, Pa, T, Hib, IPV, HBV,
- Pneumokokken, Meningokokken B und Meningokokken C
(ggf. 4-valent) vervollständigen
- Masern-Mumps-Röteln (MMR), 1. Impfung < y
- Hepatitis A und B, Grundimmunisierung 3 Injektionen,
falls nicht im Säuglingsalter mit HBV begonnen,
wenn ja, Hepatitis A monovalent impfen (2 Injektionen)
- Varizellen (Windpocken) (VZV), 2-malige Impfung
(Abstand 3 Monate)
für alle Kinder mit negativer Windpockenanamnese

ab 6. Lebensjahr

- Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa oder DTPa),
Auffrischimpfung
- Masern-Mumps-Röteln (MMR), 2. Impfung

10.–26. Lebensjahr

- Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) für alle
Mädchen und Frauen.
- Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) für alle
Jungen und Männer* mit 4-valentem Impfstoff.
2 oder 3 Injektionen (je nach Impfalter)

ab 11. Lebensjahr

- Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa)
- Kinderlähmung (IPV), Auffrischimpfung,
Vierfach-Impfung

ab 50. Lebensjahr

- Gürtelrose (Herpes zoster), 1 Impfung

ab 60. Lebensjahr

- Pneumokokken, Wiederholungsimpfung abhängig vom
Impfstoff

alle 10 Jahre

- Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa)
- Kinderlähmung (IPV), Auffrischimpfung,
Vierfach-Impfung

Versäumte Impfungen frühestmöglich nachholen! * keine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Die Schwangerschaft im Wochenkalender

Die Schwangerschaft ist eine aufregende, aber auch anstrengende Zeit. Unsere Wochenübersicht zeigt Ihnen, wie sich Ihr Körper und das Baby verändert und entwickelt. Bitte begeben Sie sich nun zu einem Arzt Ihres Vertrauens.

- 1.–2. Woche:** Eine Schwangerschaft wird vom ersten Tag der letzten Periode an gezählt.
- 3. Woche:** Genetische Merkmale wie unter anderem das Geschlecht des Babys stehen schon in der 3. Schwangerschaftswoche fest.
- 4. Woche:** Die befruchtete Eizelle wandert in die Gebärmutter und nistet sich dort ein.
- 5. Woche:** In der 5. Schwangerschaftswoche liefert ein Schwangerschaftstest ein zuverlässiges Ergebnis.
- 6. Woche:** Der Körper verändert sich in der 6. Schwangerschaftswoche, das Baby wächst
- 7. Woche:** Kurz vor Ende der 7. Schwangerschaftswoche tauchen bei vielen Schwangeren die typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit auf.
- 8. Woche:** In der 8. Schwangerschaftswoche merken Sie die Hormonellen Veränderungen. Ihr Baby ist nun schon so groß wie eine Weintraube.
- 9. Woche:** Zu Beginn der 9. Schwangerschaftswoche ist mehr und mehr vom Körper des Babys im Ultraschall zu erkennen.
- 10. Woche:** Die Gebärmutter wächst und drückt häufig auf die Blase. Aus einem Embryo wird nun ein Fötus.
- 11.–12. Woche:** In der 11. Schwangerschaftswoche Untersuchungen zur Pränataldiagnostik möglich.
- 12. Woche:** Ihre Gebärmutter können Sie direkt über dem Schambein von außen fühlen.
- 14.–15. Woche:** Nun können Sie feststellen, ob Ihr Baby ein Mädchen oder ein Junge ist.
- 16. Woche:** In der Schwangerschaft sind Zähne und Zahnfleisch wegen des veränderten Hormonhaushalts anfälliger. Der Körper braucht mehr Mineralstoffe.
- 17.–18. Woche:** Das Baby verfügt nun über weiterentwickelte Lungen, die statt Luft Fruchtwasser atmen. Die Geburt sollte nun durch Kurse vorbereitet werden
- 19. Woche:** Zweiter Ultraschall.

20.–21. Woche: Das Training der Beckenbodenmuskeln sollte nun beginnen.

22.–27. Woche: Baby und Gebärmutter wachsen und heben so den Magen an. Jetzt können Beschwerden wie Sodbrennen auftreten. Ihre Beine werden immer stärker belastet. Das Baby tritt immer heftiger. Manche Schwangere leiden unter Verdauungsbeschwerden und Hämorrhoiden.

28. Woche: Jetzt einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen

29. Woche: Krampfadern können auftreten

30. Woche: Packen Sie jetzt langsam die Kliniktasche. Viele Babys nehmen bereits die Startposition für die Geburt ein.

31. Woche: Unkonzentriertheit und Vergesslichkeit können eintreten.

32.–33. Woche: Das Baby ändert in vielen Fällen seine Lage und wandert mit dem Kopf zum Becken.

34. Woche: In der 34. Schwangerschaftswoche beginnt der gesetzliche Mutterschutz.

35.–40. Woche: Bereiten Sie Ihren Körper mit einer Damm-Massage auf die Geburt vor.

Die 11. Vorsorgeuntersuchung steht an. Der Muttermund beginnt sich zu öffnen. Das Fruchtwasser kann bereits tröpfchenweise austreten.

Das Baby kann kommen. Aber nur 5 % aller Babys kommen pünktlich zur Welt. Es kann auch länger dauern.

Finanzielle Hilfen

Mutterschaftsgeld

Während des Mutterschutzes (6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt) erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse ein Mutterschaftsgeld. Dies beträgt zurzeit 13,00 Euro pro Kalendertag. Wenn Ihr durchschnittlicher Nettoverdienst diesen Betrag übersteigt, ist Ihr Arbeitgeber verpflichtet, die Differenz als Zuschuss zu zahlen. Es gelten Sonderregelungen, wenn Sie als Mutter vor der Schutzfrist zum Beispiel Arbeitslosengeld oder Arbeitslosengeld II erhalten haben. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse und Ihrem Arbeitgeber.

Mehrbedarf bei Bezug des Arbeitslosengelds II

Wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen, wird Ihnen bei Schwangerschaft ein Mehrbedarf zuerkannt. Sie können auch einmalige Leistungen für die Erstausrüstung bei Schwangerschaft und Geburt erhalten.

Profis für Mutter und Kind

Niemals vor- und nachher im Leben sind Menschen so unsicher wie in der Zeit, in der sie Mutter- oder Vaterfreuden ganz frisch erleben dürfen. „Geht es unserem Baby gut?“, „Machen wir alles richtig?“ oder „Warum weint unser Baby?“ sind Fragen, die sich wohl viele junge Eltern schon einmal gestellt haben.

Gut, wenn in einer solchen Situation professionelle Ratschläge und handfeste Hilfe verfügbar sind. Eine der kompetentesten Anlaufstationen für eine hervorragende Unterstützung auf diesem Gebiet ist die Apotheke im Elster-Park, Plauen. Hier weiß man genau was junge Muttis und deren Babys brauchen. Sie finden in unserer Apotheke ein umfangreiches Sortiment für ihr Kind, das ihnen hilft die ersten Wochen nach der Geburt sicher und entspannt mit ihm zu erleben.

Ganz besonders stolz ist das Team darauf, dass sich junge Muttis hier die innovativen Milchpumpen der Firma „medela“ ausleihen und das passende Zubehör erwerben können. Auch in Krankenhäusern kommen diese professionellen Milchpumpen zum Einsatz. Mit einem 2-Phasen-Pump-Programm wird bei diesen der natürliche Saugrhythmus nachgeahmt. So wird das Abpumpen der Muttermilch – das Beste für's Baby – ganz einfach.



Die Beratung und Unterstützung durch die Profis der Apotheke im Elster-Park ist selbstverständlich kostenlos.

Auch über natürliche Heilmethoden wie Homöopathie und Schüssler Salze werden Sie gerne und fachgerecht beraten. Insbesondere auf dem Gebiet der Aromatherapie ist diese Apotheke führend!

Quelle: Apotheke im Elsterpark

GESUNDHEIT BEI KINDERN & JUGENDLICHEN

Frühe Hilfen:

Mit Vorsorgeuntersuchungen, Impfkampagnen, Beratungsstellen und sozialen Einrichtungen auf kommunaler und privater Ebene werden die Eltern bei der körperlichen und seelischen Entwicklung des Nachwuchses unterstützt. Dabei wird Wert auf frühe Hilfen gelegt und beginnt schon bei regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen für Mutter und Kind vor und während der Schwangerschaft, sowie bei und nach der Geburt.

Krankheitsbilder verändern sich:

Die Säuglingsmedizin konnte die Geburtensterblichkeit erheblich reduzieren, viele Infektionskrankheiten der Kinder und Jugendlichen wurden erfolgreich bekämpft. Doch sind an deren Stelle andere Krankheiten getreten. Mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, schädliche Umwelteinflüsse, früher Kontakt mit Suchtmitteln wie Drogen, Nikotin oder Alkohol, möglicherweise verstärkt durch unzureichende soziale Strukturen können chronische Krankheiten wie Allergien, Asthma, Diabetes oder gar Krebs verursachen.

Kontrolle und Hilfestellung:

Bei den Kindern und Jugendlichen gehört die Kontrolle und Hilfestellung bei Entwicklung gesunder Zähne, die Kontrolle des Gewichts, die Aufklärung über gesunde Ernährung, die Organisation der Hilfe und Behandlung bei Krankheiten, Infektionen oder Behinderungen, die Erkennung und Förderung bei Leseschwächen oder Handicaps und viele weitere Hilfestellungen mit zu den Aufgaben der öffentlichen Hand.

Entscheidungsfähigkeit erlernen:

Die Kinder und Jugendlichen sind im Alltag in ihrer Entwicklung vielerlei Einflüssen ausgesetzt. Dabei werden sie geschützt, so gut es das gesellschaftliche Umfeld möglich machen kann. Von großer Wichtigkeit ist jedoch, dass Kinder und Jugendliche kontinuierlich lernen, selbst zu erkennen und zu entscheiden, was falsch oder richtig für sie ist. Unterstützende Grundlagen dafür sind Nestwärme, Liebe, Zuneigung und Vertrauen innerhalb der Familie sowie Integration und Anerkennung im privaten und öffentlichen Umfeld.

Entscheidungshilfen:

Entscheidungshilfen für die Kinder und Jugendlichen werden durch eine



Familienentlastender Dienst
 Kontakt- und Beratungsstelle
 Ambulanter Pflegedienst
 Wohngemeinschaften
 Freizeitangebote und Ferienfahrten
 Bundesfreiwilligendienststelle

Elterninitiative Hilfe für Behinderte und ihre Familien Vogtland e. V.
 Rilkestraße 16 · 08525 Plauen · Telefon 03741 528809
 E-Mail: kontaktstelle@elterninitiative.info
 Internet: www.elterninitiative.info

alters- und entwicklungsgerechte Aufklärung und Information innerhalb der Familie, im Kindergarten oder der Vorschule sowie später in den Schulen gegeben. Gemeinschaftserlebnisse bei Aktivitäten und Unternehmungen im gesellschaftlichen Umfeld, bei Sportvereinen, religiösen Gemeinschaften, Lerngruppen und im Freundeskreis beeinflussen ebenso die junge, heranwachsende Generation in ihrem Verhalten.

Schwerpunkt Prävention und Vorsorge:

Der beste Schutz für Kinder und Jugendliche ist es, rechtzeitig Vorsorge zu treffen, bevor Krankheiten eintreten. Je eher Krankheiten oder Fehlentwicklungen erkannt werden, desto erfolgreicher können sie bekämpft werden.

Die wichtigste Aufgabe der Früherkennung nach den erfolgten Untersuchungen und Impfungen der Kliniken und Ärzte bei und nach der Geburt obliegt im weiteren Verlauf der Familie. Unterstützt wird die Familie durch Ärzte, Fachärzte, Kliniken, Beratungsstellen, vorschulische und schulische Einrichtungen sowie staatliche Maßnahmen wie Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen. Gesetzliche und private Krankenkassen und eine Vielfalt von privaten, religiösen und öffentlichen Einrichtungen tragen durch Kostenübernahme der Behandlung von Krankheiten dazu bei, dass die Versorgung aller Kinder und Jugendlichen gewährleistet ist.

Ganzheitliche Behandlung von Problem-Kindern

Vieles in der heutigen Welt wird immer hektischer, exzentrischer, ausgeflippter, und unser Nachwuchs bleibt davon leider oftmals nicht unbeeinflusst. Was ist aus dem Traum von einer schönen, entspannten Zeit mit kleinen und größeren Kindern im freundlichen, schützenden Familienkreis geworden? Andererseits gebar das Leben schon immer neue, unerwartete und teilweise auch unerwünschte Herausforderungen.

Viele Eltern stehen jetzt aber vor allein kaum lösbar Problemen mit ihren Kindern; Aggressivität, Unruhe, Hyperaktivität und weitere Verhaltensstörungen ihrer Sprösslinge belasten den Alltag. Viele Kinder können sich nicht konzentrieren, das Lernen fällt ihnen schwer, und sie entwickeln kein normales Sozialverhalten. Magersucht und Depressionen folgen in der Pubertät. Das Leid in den Familien ist mitunter groß.

Primäre Reflexe sind die Basis für die physische, emotionale und geistige Entwicklung des Menschen. Unsere Problem-Kinder haben in der Regel frühkindliche Stresstörungen. Vielleicht haben sie nicht gerobbt, den Kopf nicht genügend gehoben, nicht oft genug nach Dingen gegriffen. Dadurch haben wichtige Entwicklungs- und Reifungsprozesse bei ihnen nicht ausreichend stattgefunden. Das Gehirn und die Motorik hatten in der prägenden Zeit zu wenig Übung. Wenn aber die primären Reflexe nicht genügend ausgereift sind, ist die Folge davon, dass die Kinder kein inneres Gleichgewicht erlangen – egal, wie sie und ihre Familien sich darum bemühen.

Nun kann man über Bewegungskontrollen herausfinden, welche Reflexe nicht optimal ausgebildet worden sind und mit leichten Übungen diese Entwicklung nachholen. Die Fortschritte sind oft schon nach 1 - 2 Monaten deutlich sichtbar.

Die größten Erfolge erzielt man durch eine Kombination mit anderen Therapieverfahren:

Mittels Osteopathie, einer ganzheitlichen Massagetechnik, werden beispielsweise Gelenke und die Wirbelsäule justiert und die Spannungen aus dem Körper genommen. Das ist heutzutage gängige Praxis.

Die klassische Homöopathie, bei der die zur Anwendung kommenden Substanzen individuell ausgewählt werden, bringt unsere kleinen Leute ins innere Gleichgewicht, aktiviert das Immunsystem und hilft den Kindern, ihr persönliches Potenzial zu entfalten. Aminosäuren, also Eiweißbausteine, bringen den Hirnstoffwechsel wieder sanft ins Lot.

Eine Ernährungsberatung und Allergiebehandlungen erweisen sich meistens auch als hilfreich, weil sie das Gefühlsleben und den Gemütszustand positiv beeinflussen und bewirken können, dass es den Kindern in der Folge besser geht.

Behutsame Strategien zur Stressbewältigung und eine einfühlsame Einflussnahme auf die Psyche sind oftmals von großem Nutzen. Die Kinder schlafen (wieder) besser und sind ausgeruht. Sie werden ausgeglichener und sind eher bereit, sich wünschenswerte Lern- und Verhaltensmuster zu Eigen zu machen.

Ja, und die Eltern, die sich um das Wohl und die Zufriedenheit ihrer Schützlinge kümmern – dafür gegebenenfalls auch ihr eigenes Leben überdenken und korrigieren – werden schließlich selbst am glücklichsten sein.

Quelle: Heilpraktikerin Silja Ballin, Taltitz



- Psychokinesiologie
- Homöopathie
- allg. Naturheilverfahren
- Behandlung von Problemkindern
- Stressreduktion
- Allergiebehandlung

Silja Ballin
 Heilpraktikerin

Unterlosaer Straße 26 · 08606 Taltitz
 Tel.: 03 74 21/7 02 46 · Mobil: 01 63/7 55 62 92
 Internet: www.psychokinesiologie-sachsen.de · E-Mail: siljaturballin@terre.de

GESUNDHEIT BEGINNT IM MUND

Zähne regelmäßig pflegen ist gut für die Gesundheit. Mangelnde Zahnhygiene kann Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall hervorrufen. Beachten Sie bitte folgende Ratschläge zur Pflege Ihrer Zähne.

Zahnpflege für das Baby

Mit Wattestäbchen oder einem weichen Tuch einmal am Tag sanft die Zähnchen reinigen.

Süßigkeiten-Konsum

Der Genuss von Süßigkeiten begünstigt den Befall von Paradontose. Paradontitis (umgangssprachlich Paradontose) ist eine durch Bakterien verursachte Entzündung, die den Zahnhalteapparat meist irreversibel zerstört. Die entstandenen Bakterien können das Risiko einer Lungenentzündung mindern. Ebenso werden Zusammenhänge des Bakterienbefalls mit Krankheiten wie Schlaganfälle, Diabetes, Arterienverkalkung und Herzinfarkte vermutet.

Mangelnde Vorsorge im Vorschulalter

Viele Vorschüler pflegen ihre Zähne nicht. Zwei Drittel aller Vorschulkinder werden von ihren Eltern, lt. Zahnreport 2012 der Barmer Ersatzkasse, nicht zu Vorsorgeuntersuchungen zum Zahnarzt gebracht. Schäden am Milchgebiss können aber Schäden am späteren Gebiss verursachen. Eltern müssen die Kinder spielerisch zur Zahnpflege animieren. Erst ab der ersten Klasse können die Kinder selbständig ihre Zähne ausreichend reinigen.

Der Kopf der Zahnbürste sollte nicht größer als 2 bis 2,5 cm sein, damit alle Zahnflächen im Mund problemlos erreicht werden können. Die Breite sollte 3 bis 4 Borstenreihen nicht übersteigen. Für Kinder sind entsprechend kleinere Kinderzahnbürsten im Handel erhältlich.

Die Zahnbürste sollte einen stabilen Griff haben, der auch abgewinkelt sein kann. Speziell gestaltete Griffflächen verhindern, dass der Griff in der Hand rutscht. Aus hygienischen Gründen empfehlen sich Kunststoff-

borsten. Diese sollte an der Spitze abgerundet und poliert sein, um Verletzungen der Mundschleimhaut zu verhindern. Auf keinen Fall Naturborsten verwenden, da diese meist scharfkantig und aufgrund des Hohlkanals in ihrer Mitte unhygienisch sind. Die Borstenanordnung auf dem Bürstenkopf sollte immer dicht sein, zweckmäßig ist ein planes Borstenfeld. Die Borsten sollten mittelhart bis weich sein.

Neuere Bürsten mit einem nicht planen, sondern unregelmäßig geformten Borstenfeld haben in Untersuchungen auch bei leicht unpräziser Bürsttechnik einen guten Reinigungseffekt gezeigt.

Die Zahnbürste nach Gebrauch immer so lagern, dass der Kopf offen trocknen kann.

Richtige Zahnpflege für Jugendliche und Erwachsene

1. Die Zahnbürste: von rot (Zahnfleisch) nach weiß (Zahn) bewegen, nie horizontal schrubben.
2. Nicht zu stark drücken. Ein zu kräftiges Putzen fördert den Rückgang des Zahnfleisches und die Freilegung von Wurzeloberflächen (Rezessionen).
3. Auf gleichmäßiges Putzen aller Zähne innen und außen achten.
4. Putzen Sie die Zähne mindestens 2 Minuten, um alle Zahnflächen bearbeiten zu können.
5. Putzen Sie die Zähne 2-3 Mal täglich nach dem Essen und auf jeden Fall vor dem Schlafen gehen. Das regelmäßige Zähneputzen dient zur Entfernung von Zahnbelägen und der regelmäßigen Fluoridzufuhr durch die Zahncreme.
6. Zähne sollen nicht direkt nach dem Genuss von sauren Speisen oder Getränken wie Weine, Fruchtsäfte, Zitrusfrüchte, Joghurt oder sauer angemachten Salat mit saurem Dressing geputzt werden. Dadurch können die oberflächlichen Substanzschichten der Zähne abgenutzt werden. Statt mit der Zahnbürste putzen lieber mit einer fluoridhaltigen Spüllösung oder mit aufgelöster Zahnpasta den Mund eine halbe Minute lang ausspülen.

Mein Kind beim Zahnarzt

Kinder sind besonders neuen Dingen gegenüber sehr aufgeschlossen und werden nicht mit der Angst vor dem Zahnarzt geboren.

Häufig wird diese Angst von den Eltern unbewusst auf die Kinder übertragen. „Morgen muss ich schon wieder zum Zahnarzt, ich bin jetzt schon ganz aufgeregt.“ Es ist so ein dahin gesagter Satz, gar nicht direkt an das Kind gerichtet und doch löst es beim mithörendem Kind ein wahres Kopfkino aus.

Deshalb hier ein paar Gedanken zur Vorbereitung auf den ersten Zahnarztbesuch Ihres Kindes:

- Sprechen Sie positiv über Ihre eigenen Zahnarterfahrungen
Gelingt Ihnen das nur schwer, dann vermeiden Sie bitte Gespräche über den Zahnarzt im Beisein Ihres Kindes.
- Wecken Sie das Interesse Ihres Kindes
„Wir lassen mal Deine Zähne nachzählen, mal sehen wie viele du hast.“
„Beim Zahnarzt gibt es lauter spannende Geräte, die du alle ausprobieren darfst.“
- Versprechen Sie keine Belohnungsgeschenke

Versprechen erhöhen den Druck auf das Kind. Der Zahnarzt hat immer eine angemessene Überraschung für seine kleinen Patienten parat und bindet das Kind an sich effektiver, als kommt die Belohnung von den Eltern.

- Halten Sie sich im Hintergrund
Lassen Sie Ihrem Kind genügend Freiraum Vertrauen zum Zahnarzt aufzubauen.

Der Zahnarzt wird Ihr Kind direkt ansprechen und es direkt animieren Dinge auszuprobieren. Eltern, welche sich zurückhalten und nicht ins Geschehen eingreifen, sind dabei sehr dienlich.

Kleinkinder bis 3 Jahre sitzen in der Regel auf dem Schoß Ihrer Bezugsperson. Größere Kinder können, mit der Bezugsperson im Raum, schon alleine sitzen. Und wenn eine gute Eingewöhnung gelungen ist, sind die Kinder häufig alleine im Behandlungszimmer nicht angst- sondern stolzerfüllt!

Eine liebevolle, kindgerechte Eingewöhnung ist die beste Basis für ein gutes Vertrauensverhältnis zum Zahnarzt - ein Leben lang!

Quelle: Zahnärztin Anne-Katrin da Costa Silva

Zahnärztin
Anne-Katrin da Costa Silva
Ästhetische Zahnheilkunde
Prophylaxe
Kinderzahnheilkunde
Behandlung mit Lachgas
Heinrichstr.6 08523 Plauen
Tel 03741 223568

Modernes 3-D-Röntgenverfahren nimmt Einzug in Zahnarztpraxen

Das seit einigen Jahren mit Großgeräten mögliche dreidimensionale Röntgenverfahren der Kiefer (DVT – digitale bzw. dentale Volumentomographie) kann durch die Entwicklung einer neuen Generation von Kombinationsgeräten nun noch breiter in Zahnarztpraxen eingesetzt werden.

Mit der zweidimensionalen Röntgentechnologie lassen sich (bedingt durch Überlagerungseffekte) nicht alle anatomischen Strukturen in der Zahn-Kiefer-Region im Detail darstellen. In einigen Behandlungsfällen blieben deshalb in der Vergangenheit Fragen bei der Diagnose von Erkrankungen im Zahn-Kiefer-Bereich offen.

Bisher behalf man sich - in Ausnahmefällen - mit der Anfertigung eines CT's oder durch Überweisung an Praxen mit größeren DVT-Geräten. Durch die neue Gerätegeneration und die Weiterentwicklung der Diagnostik kann das moderne 3-D-Röntgenverfahren jetzt in vielen Praxen eingesetzt werden. Daraus resultiert eine deutlich höhere Absicherung der Diagnosen, und aus den zusätzlich gewonnenen Informationen können verbesserte Therapien abgeleitet werden. Weitere Anfahrtswege zu den bisher wenigen vorhandenen Großgeräten entfallen.

Für die Patienten ergeben sich daraus zielgerichtete Therapien und eine sehr deutliche Senkung der Belastung durch Röntgenstrahlung, insbesondere auch durch die Möglichkeit, kleinere Nutzstrahlenfelder einstellen zu können.

Die digitalen Röntgenbilder entstehen durch einen Umlauf des Röntgenstrahlers um die Kieferregion. Die ausgesandten Strahlen werden auf einen sogenannten Flatpanel-Detektor gerichtet, der die digitalen Röntgenbilder liefert. Durch einen Rechenvorgang werden dann dreidimensionale Schnittbilder erzeugt.

Die Einsatzgebiete in der Zahnmedizin sind mittlerweile breit gefächert. Sie reichen von der OP-Planung bei Weisheitszahnentfernung über die Wurzelbehandlung, Parodontose-Behandlung bis hin zur Behandlung von Erkrankungen der Kiefergelenke. Die Genauigkeit der Technologie ermöglicht eine metrische Messung der Strukturen und eine Planung vor Implantationen. Hier können durch Simulation schon vor einem Eingriff die Platzierung, Länge und Durchmesser von Implantaten bestimmt werden.

Vor notwendigen Wurzelbehandlungen können Anzahl, Verlauf und die individuelle Form jedes Wurzelkanals bestimmt werden. Der Behandlungserfolg wird dadurch deutlich gesteigert. Auch bei Schmerzzuständen mit unbekannter Ursache kann das neue Röntgenverfahren erfolgreich eingesetzt werden.

Quelle: Dipl.-Stom. M. Kirsten

Angst vorm Zahnarzt war gestern! Ein modernes freundliches Team stellt sich vor:

In unserer fachkompetent geführten, kinderfreundlichen und prophylaxeorientierten allgemeinärztlichen Praxis sollen sich unsere kleinen und großen Patienten gut betreut fühlen.

Wir bieten unseren Patienten eine ganzheitliche, professionelle Zahnbehandlung für gesunde und natürlich schöne Zähne.

Weil wir an unsere Arbeit hohe Anforderungen stellen, betreiben wir eine Zahnmedizin, die sich am aktuellen Stand der Wissenschaft orientiert. In unserer modern ausgestatteten Praxis wollen wir mit innovativer Technik unter Verwendung hochwertiger Materialien und nicht zuletzt durch eine stetige Weiterbildung unseres gesamten Teams diesen Anforderungen gerecht werden.

Vertrauen zueinander ist uns sehr wichtig. Es sorgt für Sicherheit, nimmt Ängste und gewährleistet einen partnerschaftlichen Umgang zwischen Patient und Praxisteam. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und erklären Ihnen alles, was Sie wissen möchten.

Unser Behandlungsschwerpunkt konzentriert sich neben der allgemeinen Zahnheilkunde auf psychologisch geführte Behandlung von Angstpatienten, Endodontie, Prophylaxe und Parodontologie sowie Laser- und Schnarchtherapie.

Kein Zahnarzt kann von sich behaupten, er beherrsche das gesamte Spektrum der Zahnmedizin gleich gut. Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachrichtungen können wir unseren Patienten trotzdem eine optimale Behandlung und Beratung auf allen Gebieten der modernen Zahnheilkunde anbieten

Quelle: Dipl.-Stom. Steffi Just



Zahnarztpraxis Dipl. - Stom. Steffi Just

Jöbninger Straße 2
08525 Plauen

☎ 03741 / 22 20 76

Fax: 03741 / 27 62 82

Montag

07:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag

07:00 - 12:00 & 13:00 - 16:00 Uhr

Dienstag - Mittwoch

07:00 - 12:00 & 14:00 - 18:00 Uhr

Freitag

07:00 - 12:00 Uhr

www.zahnarztpraxis-just.de

Mail: plauen@zahnarztpraxis-just.de



Praxis B. Hellfritsch



Birgid Hellfritsch
Zahnärztin

Bahnhofstr. 15 · 08547 Jöbnitz
Tel. 03741 521164

Öffnungszeiten:

Mo, Mi 8-12 u. 14-18
Di, Fr 8-12
Do 8-12 u. 14-16
Sa 8-10

Engagiert für die Region.

- Eigenes Dentallabor
- Kinderbehandlung
- Kieferorthopädie
- Keramikrestauration
- Implantatgestützter Zahnersatz
- Digitales Röntgen
- professionelle Zahnreinigung

Dipl. Stom. Simone Kirsten
Dipl. Stom. Michael Kirsten
- Praxismgemeinschaft -

Zahnärzte
Reichenbach **KIRSTEN**



Stockmannstr. 1 · 08468 Reichenbach Vogtl. · Tel.: 03765 – 38 78 800

Termine für Sie und die ganze Familie online vereinbaren –
www.zahnaerzte-kirsten.de



DR. MED. DENT. ALEXANDRA

UHLEMANN

ZAHNÄRZTIN

Julius-Fucik-Str. 10 · 08523 Plauen
Telefon: 03741-222953 · Fax: 03741-289253

Sie finden uns unter: www.zahnarzt-uhlemann.de

Welche Zahnpasta soll ich nehmen?

Die Zahnpasta reinigt mittels der Zahnbürste die Zähne und entfernt Zahnbelag, Nahrungsresten darin enthaltenen Farbstoffen. Die Zahncreme sollte Fluorid enthalten. Die Schmirgelwirkung einer Zahnpasta darf nicht zu groß sein, um nicht gesunde Zahnschubstanz abzureiben.

Sind Mundspüllösungen sinnvoll?

Mundwässer sorgen nur vorübergehend für frischeren Atem. Zur Vorbeugung von Karies eignen sich Spüllösungen mit Fluorid. Auch der Schaum der Zahnpasta, die eine halbe Minute lang zwischen den Zähnen durchgepresst werden sollte, hilft. Gut ist das Spülen mit einer fluoridhaltigen Lösung statt Zähneputzen nach Genuss von sauren Speisen oder Getränken.

Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste?

Mit Handzahnbürsten kann eine ausreichende Zahnpflege sichergestellt werden. Elektrische Zahnbürsten sind komfortabler und effektiver, speziell bei älteren, behinderten und pflegebedürftigen Personen.

Ist die Nutzung von Zahnseide sinnvoll?

Die Zahnbürste erreicht nicht die Zahnzwischenräume. Dort können sich ebenfalls Zahnbeläge festsetzen. Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist für die Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnfleisches wichtig. Dafür eignet sich Zahnseide oder medizinische Zahnholzchen, oder bei weiteren Zwischenräumen von Zahnarzt empfohlene Zahnzwischenraumbürsten.

Wie wirken Kaugummis?

Kaugummi kauen hat reinigt die Zähne und regt den Speichelfluss an. Der Speichel entfaltet eine Spülwirkung. Er enthält Mineralien (Phosphat, Kalzium), welche die Zahnhartsubstanz schützen und Säuren neutralisieren. Zuckerfreie Kaugummis für Zwischendurch helfen, die Zähne zu reinigen, sollten aber das Reinigen der Zähne mit einer Zahnbürste nicht ersetzen, sondern unterstützen.



Zahnarztpraxis
Dr. med. dent. T. Körnig
Am Graben 4
08209 Auerbach
Tel.: 03744/213790
Fax.: 03744/183690
Internet: www.a1-dentistry.eu
E-Mail: info@a1-dentistry.eu

Mit HYPNOSE beim Zahnarzt ganz entspannt

Was ist Hypnose?

Hypnos ist in der griechischen Mythologie der Gott des Schlafes. Hypnose ist ein Verfahren zur Erlangung eines veränderten Bewusstseinszustandes – der Trance.

Hypnotische Trance ist gekennzeichnet durch tiefe Entspannung und die Empfänglichkeit für Suggestionen.

Den Trancezustand im Alltag erleben wir z. B., wenn wir joggen oder ein spannendes Buch lesen – und dabei gleichzeitig unsere Umwelt ausblenden.

Wie wirkt Hypnose?

Im hypnotischen Trancezustand können Sie sich gedanklich aus der Behandlungssituation entfernen.

Die Wahrnehmung von Schmerz kann vermindert oder sogar völlig ausgeblendet werden.

Ihr Körper und Ihre Atmung finden zu tiefer Entspannung.

Wann kann Hypnose helfen?

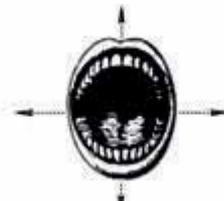
- ◆ wenn Sie Angst vor einer zahnärztlichen Behandlung haben
- ◆ bei Würgereiz, Zähneknirschen, Prothesenunverträglichkeit, Tinnitus oder chronischen Schmerzen im Kopfbereich etc.
- ◆ wenn eine schmerzfreie Therapie mit anderen Medikamenten nicht möglich ist, wie z. B. bei allergischen Reaktionen auf Lokalanästhetika oder mangelnder Anästhesiewirkung



Sprechen Sie uns einfach an – wir beraten Sie gerne!
Ihr Team der Zahnarztpraxis Dipl.-Stom. Gunter Meinel, Schöneck

Kieferorthopädische Fachpraxis
DR. MED. DENT. Thomas Galle
FZA FÜR KIEFERORTHOPÄDIE

Marienstraße 21
08527 Plauen
Tel. 03741 / 13 41 63



www.kieferorthopaedie-plauen-selb.de

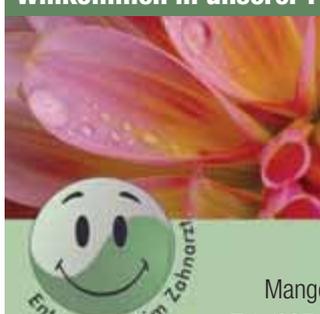
Willkommen in unserer Praxis für sanfte Zahnheilkunde

Behandlung von Angst-,
Phobie- und Würgereizpatienten
- auch Kindern -

mit zahnärztlicher Hypnose

Zahnarztpraxis
Dipl.-Stom. Gunter Meinel

Mangelsdorferstr. 60 ♦ 08261 Schöneck
Tel. (037464)88458 ♦ www.zahnarzt-meinel.de



Kieferorthopädie - Zähne in Form und Funktion

Stellung und Ästhetik der Zähne sind neben Augen und Nase ein zentraler Bestandteil des Gesichts und spielen deshalb für die persönliche Ausstrahlung eine wichtige Rolle. Kieferorthopäden sehen ihre Aufgabe darin, das Erscheinungsbild des Menschen in diesem Sinne zu verbessern und zu optimieren. Dabei stehen sowohl Kindern und Jugendlichen als auch Erwachsenen vielfältige Methoden sanfter, nahezu unsichtbarer Behandlung zur Verfügung.

Neben der Ästhetik ist eine optimale Funktion des Kauapparates – einschließlich des Kiefergelenks – Ziel der Behandlung.

Eine kieferorthopädische Therapie ist in jedem Lebensalter möglich, wenn die Zähne kariesfrei sind und der Zahnhalteapparat keine Entzündungen aufweist. Bei einem kostenlosen Beratungsgespräch erläutert Ihnen der Facharzt für Kieferorthopädie verschiedene Möglichkeiten der Therapie.

Jeder Behandlungsplan ist das Ergebnis genauester Diagnostik. Dazu gehören die Untersuchung von Zähnen, Kiefer und Muskulatur sowie die Funktionsdiagnostik, die Kiefermodellanalyse nach Abformung von Zähnen und Kiefer, die Röntgenuntersuchung und die Fotografie des Gesichtes und der Zähne. Je nach Art der Fehlstellung erfolgt die kieferorthopädische Behandlung durch herausnehmbare Spangen (funktionskieferorthopädische Geräte) oder festsetzende Spangen (Brackets).

Funktionskieferorthopädische Geräte werden locker im Mund getragen und wirken durch funktionelle bzw. körpereigene Kräfte gleichzeitig auf Ober- und Unterkiefer. Kraftquellen sind die Aktivitäten der Kau-, Zungen-, Lippen- und Wangenmuskulatur, die bei jeder Mundbewegung ausgelöst und zur Korrektur von Zähnen und Kiefer genutzt werden. Voraussetzung für das Wirken dieser Geräte ist, dass das Schädelwachstum noch nicht abgeschlossen ist und damit in die gewünschte Richtung gesteuert werden kann.

Bei komplizierten Zahn- oder Kieferfehlstellungen und bei der Behandlung Erwachsener kommen meist festsitzende Spangen zum Einsatz. Durch die zielgerichtete mechanische Wirkung und das ununterbrochene Tragen ist diese Behandlungsart im Vergleich zur herausnehmbaren Zahnspange die exaktere, planbarere und damit effizientere mit einer kürzeren Behandlungsdauer. Da der Mundinnenraum frei bleibt, wird das Sprechen kaum beeinträchtigt. Bei der klassischen Form der festsitzenden Spange werden zunächst kleine Metall- oder Keramikblöckchen (Brackets) mit einem speziellen Klebstoff auf die versiegelte Zahnoberfläche geklebt, wo sie bis Behandlungsschluss bleiben. Die korrigierende Wirkung erzielt die feste Spange mittels eines individuell geformten Drahtbogens, der durch die einzelnen Brackets führt und dort mit Ligaturen (Gummiringen oder Drähten) befestigt wird.



Bei Kiefergelenksproblemen, die sich oft durch Schmerzen und Kiefergelenksgeräusche beziehungsweise damit einhergehenden Muskelverspannungen und Kopfschmerzen äußern, kann eine spezielle Funktionsdiagnostik Aufschluss über die Ursachen geben. Behandlungsmöglichkeiten bestehen über Schienentherapie und Physiotherapie, gegebenenfalls ist eine weitergehende zahnärztliche, kieferorthopädische oder orthopädische Behandlung erforderlich.

Quelle: Praxis für Kieferorthopädie Holger Miersch



Praxis für Kieferorthopädie
Auerbacher Straße 17
08248 Klingenthal
Telefon 037467 22463
holgermiersch@t-online.de
www.praxis-miersch.de

Sprechstunden nach Vereinbarung

PRAXIS HRADSCHIN

Dres. Altekrüger ♦ Heinert ♦ Preußner ♦ Breitung

Hradschin 14	08523 Plauen
oralchirurgische Abteilung	03741 22 38 33
zahnärztliche Abteilung	03741 22 35 69

www.zahnweisheiten.de

Oralchirurgie ♦ Implantologie ♦ Zahnmedizin
Lachgas ♦ 3D-Röntgen ♦ Laser

Lachgas:

entspannend, angstlösend, schmerzlindernd – der perfekte Zahnarztbesuch

Die Anwendung von Stickoxydul oder Lachgas zählt zu den ältesten Sedierungsverfahren in der Zahnheilkunde. Es wird weltweit millionenfach angewendet und gilt als ein sehr sicheres Verfahren. Die Gabe des Lachgas-Sauerstoff-Gemisches wirkt zugleich beruhigend, entspannend und angstmindernd. Häufig lässt auch der von vielen Patienten gefürchtete Würgereiz deutlich nach. Das Gasmisch wird extrem schnell im Blut und Gehirn aufgenommen und führt zu einer Art Schwebzustand. Ein großer Vorteil ist, dass der Patient während der Behandlung immer bei Bewusstsein und ansprechbar ist. Nach einer Wartezeit von wenigen Minuten kann er die Praxis ohne Begleitung und Überwachung verlassen, denn Lachgas wird über die Lunge aufgenommen und wieder vollständig abgegeben.

Der Einsatz von Lachgas ist von 8-99 Jahren möglich. Es gibt nur wenige Kontraindikationen, welche dieses Verfahren limitieren. Lassen Sie sich gern zu diesem Verfahren und anfallenden Kosten bei uns beraten.

Quelle:
Dres. Jürgen Altekrüger und
Knut Breitung,
Praxis Hradschin, Plauen



Foto: Institut für dentale Sedierung

Die digitale Welt hält Einzug in der Kieferorthopädie

Jeder praktisch tätige Kieferorthopäde befasst man sich im klassischen Sinne mit dem Behandeln von Zahn- und Kieferstellungen. Um eine Beeinträchtigung der Gebissfunktionen und/oder der Zahn- und Gesichtsästhetik erfolgreich behandeln zu können bedarf es zunächst einer umfassenden Diagnostik der Ausgangssituation mit Modellen, Röntgenbildern und Fotos sowie einer darauf aufbauenden detaillierten Planung der Zielsituation. Dadurch wird jeder Behandlungsschritt ganz individuell festgelegt. Die kieferorthopädische Apparatur, festsitzend oder herausnehmbar, führt im nächsten Schritt die gewünschten Bewegungen der Zähne durch, beispielsweise einen Lückenschluss, eine Engstandsauflösung, eine Aufrichtung gekippter Frontzähne oder eine Einstellung verlagerter Eckzähne¹.

Gerade auf dem Gebiet der diagnostischen Auswertung hat sich in jüngerer Vergangenheit eine große Verbesserung ergeben. So ist es mittlerweile möglich mittels eines digitalen Scans der Patientenmodelle eine 2D- oder 3D-Rekonstruktion der Behandlungsabfolge zu visualisieren².

Möglichkeiten aber auch Grenzen der erforderlichen Zahnstellungsänderungen können so vorab beurteilt werden. Eine Verbindungsmöglichkeit der Befunde Modell, Röntgen und Foto zu einem virtuellen Abbild der Patienten- und Behandlungssituation, deren Auswertung und entsprechende Planung stellt eine große Erkenntnis dieser Entwicklung dar. Zahlreiche wissenschaftliche Studien untersuchten dieses Thema ausführlich. Die Anwendung stellt, insofern fachlich umgesetzt, eine reale Chance für unsere Patienten dar, erstens die Tragezeiten der kieferorthopädischen Geräte reduzieren zu können, und zweitens den geplanten Erfolg am Ende der Behandlung auch realisieren zu können.

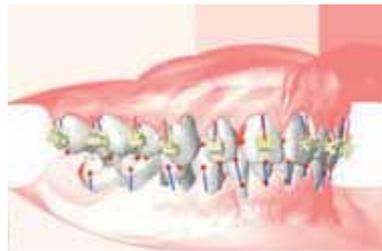
Quelle: Dr. Frank Orlob



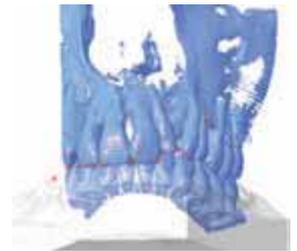
- **Zahnspangen für Kinder und Erwachsene**
- **moderne Behandlungsmethoden**
- **kurze Wartezeiten**
- **junges und freundliches Team**
- **alle Kassen und privat**

Terminvereinbarungen
Montag bis Freitag, 8 – 18 Uhr telefonisch möglich.
Wir freuen uns auf unsere Patienten!

Dr. Frank Orlob Fachzahnarztpraxis für Kieferorthopädie
Seminarstraße 2 Tel.: 03741 2808040
08523 Plauen Fax: 03741 227768
Internet: www.kieferorthopaedie-orlob.de



3D-Behandlungsplanung einer festsitzenden Zahnspange¹



Kombination einer 3D-Röntgenaufnahme mit einem Modell zur Planung²

Literatur:

¹ Hirschfelder U., Stellungnahme der DGKFO zur Radiologischen 3D-Diagnostik in der Kieferorthopädie (CT/DVT), DGKFO 2008

² Kühnert R., Virtuelle Behandlungsplanung in der KFO-Therapie, COO 2013; 3-4; 52-64

³ Krey K-F, Orlob F, Gorynia S., Kühnert R., Digitale Kieferorthopädie, Inf Orthod Kieferorthop, 2016; 48: 39-54



Ina Warthmann
Zahnarztpraxis

Hradschin 1 · 08523 Plauen
Telefon 03741 79804

www.zahnarzt-plauen-warthmann.de

Zahnarztpraxis

Dipl.-Med. Martina Zimmermann-Horn

Jößnitzer Straße 17 ♦ 08523 Plauen
Tel. (03741)224609

Sprechzeiten:
Montag, Donnerstag 8-12 und 14-18
Dienstag, Mittwoch, Freitag 8-12

Hausbesuche – in begründeten Ausnahmefällen!

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE UND PROPHYLAXE

ZAHNARZT ANDREAS BENECKE

MELANCHTHONSTRASSE 2A
08523 PLAUEN

fon 0 3741 / 2 89 35 53
fax 0 3741 / 2 89 35 54
www.zahnarzt-am-tunnel.de
zahnarzt-plauen@web.de



ZAHNARZT
ANDREAS
BENECKE

Bleaching

Sie wollen strahlend weiße Zähne mit nur einem Besuch beim Zahnarzt?!

Weißer und gepflegte Zähne sind heutzutage für unser Privat- und Berufsleben enorm wichtig geworden und sind ein Zeichen von Schönheit und Gesundheit.

Wir bieten Ihnen dafür eine schnelle Lösung mit absolut fantastischen Ergebnissen und das alles in nur einer Sitzung – mittels **PROFESSIONELLER ZAHNAUFHELLUNG!**

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit unserer Praxis und lassen Sie sich individuell von uns beraten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Bildquelle: © Petra Bork / pixelio.de

WIE GESUND SIND IHRE AUGEN?

Unsere Augen sind vielen Umweltreizen ausgesetzt – Staub, UV-Strahlen, Fremdkörper Austrocknung und vieles mehr. Deshalb müssen wir sie pflegen und gut darauf achten.

Vorsorgeuntersuchungen

Schon bei Säuglingen sollte man auf die Augen achten - besonders bei Frühgeburten und bei Kindern, deren Geschwister bereits schielen oder fehlsichtig sind. Zwischen dem 6. und 12. Monat sowie zwischen dem 30. und 42. Monat sollte jedes Kind von einem Augenarzt untersucht werden*. Bei Kindern, die von da an eine Brille tragen müssen, sollten weiterhin regelmäßige Kontrolluntersuchungen vorgenommen werden. Motorisierte Verkehrsteilnehmer sollten einmal jährlich die Augen vom Augenarzt überprüfen lassen*.

Die Glaukom-Vorsorge gilt für alle Menschen ab 40 Jahren - bei Risikopatienten schon ab dem 20. Lebensjahr (am besten alle 2 Jahre). Ab dem 55. Lebensjahr sollte dann einmal jährlich eine Untersuchung beim Augenarzt stattfinden*.

* (als Vorsorge – keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung)

UV-Schutz

Auf der Hornhaut des Auges kann es zu einem Sonnenbrand kommen, die „Schneeblindheit“ oder „Verblitzung“ kann entstehen. Dann liegen Nervenenden frei. Starke Schmerzen, extreme Lichtempfindlichkeit sowie brennende, gerötete und tränende Augen sind die Folge. Es kann zu Sehstörungen kommen. Dauernde UV-Belastung kann zu Bindehautverleiderung und Grauem Star sowie erhöhtem Risiko einer Macula-Degeneration führen. Hilfreich sind Sonnenbrillen, mit gutem UV-Licht Filter mit Breitbandschutz UV-400. So blockt die Sonnenbrille alle gefährlichen Wellen im ultravioletten Bereich ab..

Frischluff

Die Hornhaut der Augen holt sich den Sauerstoff direkt aus der Luft, denn sie besitzt keine eigene Sauerstoffversorgung. Verqualmte und stickige Räume sind nicht gut. Gehen Sie öfter an die frische Luft. Dauer-Kontaktlinsenträger sollten öfter eine Brille tragen, damit das Auge entlastet wird.

Computer

Bildschirmarbeit trocknet die Augen aus, weil wir am PC weniger blinzeln und die Augen anfeuchten. Machen Sie bei der Arbeit am Bildschirm öfter eine Pause und blinzeln Sie bewusst.

Hygiene

Bevor man sich in die Augen fasst oder reibt, sollte man saubere Hände haben.

Kosmetik

Augenschminke sollte allergietestet und frei von Konservierungsstoffen sein. Andere Produkte können den Fettfilm auf der Hornhaut angreifen. Abends Wimpern und Lider von Wimperntusche, Kajal und Lidschatten säubern.

Augencremes

Augencremes dürfen keine so genannten Kriechöle enthalten. Denn diese Öle können den Tränenfilm beeinflussen und zu Allergien führen. Gesichtscreme nicht direkt am Auge verwenden.

Fremdkörper

Fremdkörper können die schmerzempfindliche Hornhaut verletzen und zu Entzündungen auch des Augeninneren führen. Wenn man dann daran reibt, kann dies zusätzliche Verletzungen und Abschürfungen zur Folge haben.

Also immer zum Augenarzt gehen. Dieser entfernt gegebenenfalls den Fremdkörper und hilft mit Medikamenten bei Entzündungen und Schmerzen.

Verätzungen und Verbrennungen

Säuren oder Laugen, welche sich z. B. in Kalk oder Haushaltsreinigern befinden, verursachen die häufigsten Augenverletzungen. Die Bindehaut oder Hornhaut des Auges kann dabei direkt geschädigt werden.

Das Auge muss sofort gespült werden, um die Substanzen aus dem Auge herauszuwaschen bzw. zu verdünnen. Falls keine sterile Augenspüllösung zur Verfügung steht, am besten ersatzweise mit Trink- oder Leitungswasser spülen. Danach sofort den Augenarzt aufsuchen!

Augenarztpraxis
Peter Zill
Grabenstraße 24 ♦ 08606 Oelsnitz
Tel. (037421) 23755

Sprechzeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 - 12 14 - 18	8 - 12 14 - 18	8 - 12	8 - 12 privat: 14 - 18	nur nach Verein- barung

Optik Blickfang

Daniela Hertzsch
Augenoptikermeisterin
Badstrasse 3
08645 Bad Elster
Tel. 037437-2687
E-Mail info@optik-blickfang.com
www.optik-blickfang.com

BEAUTY & WELLNESS ABC

HAARSTUDIO
 Michaela Mörchner
 Schneeberger Str. 1 · 08209 Auerbach
 Telefon 03744 212068
 Funk 0152 24395224
 Dienstag–Freitag 8–18 Uhr
 Samstag 8–12 Uhr

Akupressur

Die Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der besondere Energiepunkte auf dem Körper durch Fingerdruck stimuliert werden. Die Akupressur können Sie selbst ohne fremde Hilfe anwenden. Die Akupressur ersetzt nicht den Arzt, aber man kann z.B. Schmerzen lindern oder Energien aktivieren. Experten, oder ein gutes Buch können Sie in diese Technik einweisen.

Aromaöle

Gerüche beeinflussen unser Befinden. Bei Aromatherapie werden Gerüche eingesetzt, um bestimmte Wirkungen zu erzielen. Belebend wirken z.B. Lemongras, Eukalyptus und Zitrone, Lavendel, Vanille und Veilchen dagegen wirkt entspannend. Mit Hilfe einer kleinen Duftlampe können Sie die duftenden Öle im Raum verteilen. Ein paar Tropfen des Öls in im Badewasser ergeben ein Duftbad.



Bildquelle: © Petra Bork/pixelio.de

Bioenergetik

Die Bioenergetik ist eine Körpertherapie zum Abbau und zur Auflösung und von Verspannungen. Bioenergetik fördert mehr Energiefluss, Spontanität und Lebensfreude für Körper und Seele.

Cerealien

Vollkornprodukten und Körner sind gute Energielieferanten für Ihren Körper. Müsli und Vollkornflakes können Sie mit frischen Früchten und Yoghurt oder Milch zubereiten. Achten Sie aber auf den Zuckergehalt.

Farben

Farben können unsere Stimmung verändern. Rot steht für Energie, Liebe und Mut. Rote Farbe wirkt auch aktivierend und dynamisch. Blau hingegen ist Ruhe, Sehnsucht und steht für Vertrauen. Grün ist das Wachsen, Natürlichkeit und Harmonie. Gelb ist die Sonne und steht für Licht, Heiterkeit und Lebensfreude.

Frische Luft

Frische Luft ist ein kostenlos und hochwirksam. Gehen Sie so oft wie möglich hinaus und atmen Sie tief durch. Öffnen Sie auch während der

Arbeit öfter ein Fenster, denn nur mit ausreichend Sauerstoff können Sie sich gut konzentrieren. Lüften Sie zu Hause öfter kräftig durch. Setzen sich, auch wenn es kalt ist, einmal am Tag auf Ihren Balkon oder in den Garten und atmen Sie durch.

Grüner Tee

Die Chinesen wissen es schon lange. Grüner Tee ist gesund und Sie können davon so viel trinken, wie Sie wollen. Grüner Tee wirkt z. B. vorbeugend gegen Karies und Krebs, er senkt Blutfettwerte und hat auch sonst noch viele positive Wirkungen. Bereiten Sie grünen Tee nicht mit kochendem, sondern nur mit heißem Wasser zu, übergießen ihn und lassen Sie ihn nicht zu lange ziehen. Zwei bis drei Minuten reichen vollkommen aus.



Bildquelle: © Michael Grabscheit/pixelio.de

Hafer

Hafer spendet Energie wie kein anderes Getreide! Er stärkt die Muskeln, liefert Eiweiß und Aminosäuren und ist reich an Vitamin B1. Haferflocken können Sie zum Frühstück mit Milch essen oder auch zum Backen verwenden.

Immunsystem

Viele Menschen bekommen jede Erkältung und jede Grippe, die grasst. Diese Menschen haben oft ein geschwächtes Immunsystem. Dagegen können Sie einiges tun: Neben einer gesunden Ernährung, genügend Schlaf, Erholung und viel Bewegung, können Sie Ihr Immunsystem auch durch mentales Training stärken. Auch durch regelmäßiges Saunen oder durch Wechselduschen können Sie sich abhärten, so dass Sie weniger krank werden.

Johanniskraut

Johanniskraut beruhigt, entspannt, wirkt angstlösend und stärkend. Johanniskraut gibt es als Tee, Dragees, Öl und Saft. Sie können es selbst anpflanzen.

Licht

Licht lebensnotwendig und hat einen wichtigen Einfluss auf unser Wohl. Gegen Depressionen in den dunklen Wintermonaten hilft eine Lichttherapie. Sorgen Sie für ausreichendes Licht an Ihrem Arbeitsplatz und halten Sie sich oft im Tageslicht auf.

Liebe

Alle Formen von Liebe schaffen Wohlbefinden. Ob wir verliebt sind, ob uns anderer Mensch geliebt und annimmt, wenn wir lieben oder geliebt werden, geht es uns gut.

Mentale Fitness

Körperliches, seelisches und geistiges Wohl ist gleichermaßen wichtig, Unser Gehirn muss arbeiten und trainiert werden. Zum Wellnessprogramm gehört deshalb auch etwas Gehirnjogging, z. B. neue Vorhaben, Rätsel und Denksportaufgaben.

Nahrungsaufnahme

Unsere Ernährung ist die Grundlage für Körper und Seele. Die Nahrung muss alle notwendigen Stoffe beinhalten. Nehmen Sie sich Zeit für das Essen. Es ist eine wichtige Handlung. Nahrung ist Leben. Wasser ist Leben. Sehen Sie die Speise als Energiequelle und genießen Sie den Geschmack.

Natur

Bevorzugen Sie Nahrungsmittel, die natürlich und ohne künstliche Zutaten sind. Vermeiden Sie Fertigprodukte, die viel Salz oder Konservierungsstoffe beinhalten. Beachten Sie bei Verpackungen die

**Heilpraktiker- &
Ergotherapiepraxis**

Arbor Vital

**Lutherplatz 1 · 08258 Markneukirchen
www.arbor-vital.de · Telefon 037422 399884**

Zutatenliste. Gehen Sie in die Natur, in den Wald, über Wiesen oder an Bach, Fluß, See oder Meer. Es wirkt auf Körper und Ihre Seele. Entdecken Sie die Natur mit allen Sinnen. Lernen Sie etwas über Flora und Fauna, damit Sie besser sehen lernen.

Obst

Frisches Obst ist gesund und schmeckt. Es gibt eine große Auswahl davon. Bringen Sie Abwechslung in Ihren Alltag. Ein Apfel, eine Melone, eine Mango oder Kirschen. Verschiedenen Zitrusfrüchte, Mandarinen, Klementinen, Orangen, Grapefruits usw. Bereiten Sie leckere Obstteller schmackhafte Obstsalate zu.

Qi Gong

Das Qi Gong (gesprochen: Tschì gung) ist eine chinesische Methode, welche die Lebensenergie in uns durch bestimmte Bewegungsübungen anregen und zum Fließen bringen. Wenn die Lebensenergie – das sogenannte Chi – frei in Ihrem Körper fließt, bleiben Sie gesund. Qi Gong kann von jedem ohne Schwierigkeiten jederzeit ausgeführt werden. Viele Volkshochschulen oder Sportzentren bieten Kurse an. Auch aus Bücher kann man lernen.

Reis

Reis ist gesund, kalorienarm und lecker. Wählen Sie möglichst Vollkornreis wegen der Ballaststoffe und der Nahrungsergänzungsmittel.

Rohkost

Rohkost ist bekanntermaßen gesund. Die Rohkostküche bietet unzählige leckere und schmackhafte Gerichte. Hilfreich sind gute Bücher über die Zubereitung von Rohkost, die Ihre Phantasie anregen.

Rückenschule

Viele unserer Verspannungen und Kreuzschmerzen kommen von falscher Sitzhaltung und mangelnder Bewegung. Besuchen Sie doch mal eine Rückenschule. Hier können Sie viel für Ihr Wohlbefinden tun. Anbieter solcher Kurse sind Volkshochschulen oder auch Krankenkassen. Bei bestehenden Beschwerden suchen Sie sich eine gute Krankengymnastik-Praxis. Dort kann gezielt an Ihren Schmerzen gearbeitet werden.

Sauna

Mit einem Besuch einer Sauna oder eines Dampfbades tun Sie etwas Gutes für Ihre Seele und Ihre Abwehrkräfte. Finden Sie auch heraus, was Ihnen am besten gut tut. Unterschiedlich ist die Wirkung verschiedener Aufgüsse.

Schlafen

Ein guter Schlaf braucht eine gute Matratze. Fachgeschäfte beraten Sie gerne. Eine schlechte Matratze kann zu Verspannungen führen und Ihren Schlaf beeinträchtigen. Vermeiden Sie vor dem Zubettgehen Alkohol und Nikotin. Warme Milch oder ein heißes Fußbad sind wohltuende Vorbereitungen für einen erholsamen Schlaf.

Stretching

Stretching sind gymnastische Übungen, mit denen Sie Ihre Muskeln und Sehnen strecken und dehnen können. Aber übertreiben Sie nicht. Solche Übungen können überall durchgeführt werden. Kurse gibt es in Fitnessstudios oder Volkshochschulen. Regelmäßig 10 Minuten täglich vermeiden Muskelkater. Beginnen Sie langsam Ihre Übungen, damit Sie Zerrungen vorbeugen.

Tanzen

Tanz ist Bewegung und Ausdruck in Verbindung mit Musik. Tanz ist

Training für Körper, Geist und Seele. Exotische Kurse wie Jazz-Dance oder Bauchtanz machen Spaß. Tanzen Sie, wann immer sich die Gelegenheit ergibt.

Treppensteigen

Treppensteigen ist eine einfache, gesunde und sehr wirksame Möglichkeit, seine Kondition etwas aufzumöbeln. Das Treppensteigen ist ein guter Test für Ihre aktuelle Fitness. Wie weit kommen Sie, ohne ins Schnaufen zu geraten?

Umarmung

Die Umarmung eines lieben Menschen ist ein immenser Glückstrom. Umarmen Sie die Menschen, die Sie mögen und lassen Sie sich umarmen.

Unternehmungen

Seien Sie aktiv. Fahren Sie Rad, gehen Sie spazieren, treiben Sie Sport, haben Sie Spaß, machen Sie auch mal verrückte Dinge. Das bringt Abwechslung in Ihr Leben und macht es lebenswert.

Halten Sie sich von Miesmachern fern, deren Leben können Sie ja doch nicht ändern.

Das Wichtigste ist: Fangen Sie sofort damit an. Sie können jetzt gleich fünf Minuten auf der Stelle hüpfen und haben damit einen Anfang gemacht.

Auch unsere innere Einstellung ist für unsere Vitalität entscheidend. Wenn wir das Leben als schwere Bürde sehen und immer nur das Schlimmste erwarten, werden wir natürlich weniger vital in den neuen Tag starten. Versuchen Sie, die Dinge mit einer gewissen Gelassenheit zu sehen. Suchen Sie sich sinnvolle Aufgaben, gestalten Sie Ihr Leben so, dass es Ihnen Spaß macht, morgens aufzustehen.

Wa DO

Das Wa Do ist eine Bewegungslehre, mit der Sie sehr effektiv Beschwerden angehen können. Es handelt sich dabei um eine große Anzahl verschiedenster Übungen, die den gesamten Körper umfassen.

Wasser

Wasser ist Leben, Frische und Reinheit, kann aber auch unbändig und gewaltig sein. Verbringen Sie Zeit an Bach, Fluß, See und Meer. Schwimmen und baden Sie. Fußbäder und wechselwarme Duschen sind eine Wohltat für den Körper.

Yoga

Yoga sind Übungen für Geist und Seele aus Indien. Yoga ist weit verbreitet, Anspannungen abzubauen. Yoga steigert Fitness und spirituelles Wohlbefinden. Es gibt unterschiedliche Formen von Yoga und Meditation. Entsprechende Kurse bieten Volkshochschulen oder Gesundheitszentren an.

Yoghurt

Yoghurt ist gut für unsere Darmflora, da Milchsäurebakterien die Verdauung positiv beeinflussen. Auch die Immunfunktion der Zellen sollen gestärkt werden. Mit frischen Obst und etwas Honig wird Joghurt zu einer leckeren kleinen Mahlzeit.



Bildquelle: © Michael Ottersbach/pixelio.de

DAS GEHIRN UND DAS GEDÄCHTNIS

Eine bekannte Geschichte fängt so an:

„Ich bin in den Keller gegangen um etwas zu holen, aber unten hatte ich vergessen, was es war.“ Ist das jetzt der Anfang beginnender Demenz?

Zuerst sollte man wissen, wie das Gehirn arbeitet.

Die Psychologen Richard C. Atkinson und Richard M. Shiffrin beschrieben bereits 1968 die Informationsverarbeitung, Informationsspeicherung und Erinnerungsbildung in einem 3-Speicher-Modell im Gehirn des Menschen.

1. Das sensorische Gedächtnis:

Ein flüchtiges Gedächtnis mit sehr großer Aufnahmefähigkeit, aber einer sehr kurzen Haltbarkeit der Informationen von ca. 1 bis 2 Sekunden.

Beispiel: Eine nicht relevante Umgebung wie Häuser bei einer Autofahrt.

2. Das Kurzzeitgedächtnis:

Reagiert das Gehirn und bearbeitet die Informationen aus dem sensorischen Gedächtnis, gelangen diese Gedanken in das Kurzzeitgedächtnis. Dort bleiben sie ca. 20 Sekunden gespeichert.

Beispiel: Ein Fahrradfahrer, auf den man an der nächsten Kreuzung aufpassen muss.

3. Das Langzeitgedächtnis:

Werden Gedanken und Informationen sowohl vom sensorischen Gedächtnis als auch vom Kurzzeitgedächtnis abgerufen und bearbeitet, werden sie im Langzeitgedächtnis gespeichert. Das Langzeitgedächtnis hat eine nahezu unbegrenzte Kapazität und Haltbarkeit in einem riesigen Speicherplatz. Je öfter Vorgänge gedacht aber auch mit Worten wiederholt werden, desto leichter sind sie zu einem späteren Zeitpunkt abrufbar. Die Abspeicherung der Informationen bei komplexen Inhalten im Langzeitgedächtnis kann ca. 20 Minuten dauern.

Beispiel: Nun weiß man immer, man muss auf Fahrradfahrer an Kreuzungen aufpassen.

Gedanklich besteht zwischen diesen drei Speichermodellen ein reger Austausch, denn gespeicherte Informationen aus dem Langzeitgedächtnis können nur dann abgerufen werden, wenn sie in das sensorische Gedächtnis und das Kurzzeitgedächtnis zurückgeholt werden.

Die Bedeutung der Emotionen:

Schuld daran, dass unser gespeichertes Gedankengut und Erinnerungsvermögen nie auf einem Computer übertragen und wieder verwendet werden kann, ist die Verbindung von Gedanken und eigenen Emotionen.

Emotionales Gedächtnis:

Ereignisse mit starken Emotionen (*intensive Erlebnisse in der Kindheit, der erste Kuss, wichtige Begegnungen*) prägen sich intensiv in das Langzeitgedächtnis ein.

Die räumliche Nähe zwischen dem Hippocampus, dem Träger der Gedächtnisbildung im Gehirn und der für die emotionale Bewertung von Reizen zuständigen Amygdala führt zu intensivem Austausch über starke Nervenverbindungen.

Emotionale Ereignisse schütten den Botenstoff Noradrenalin aus und fördern damit die Neubildung und Stärkung von Nervenzellen, die zu zentralen Prozessen in der Gedächtnisbildung führen.

Das emotionale Gedächtnis sichert die sinnvolle Zuordnung des Erinnerungsvermögens.

Da jeder Mensch sein eigenes mit Emotionen besetztes Erinnerungsvermögen besitzt, ist jedes Gedächtnis individuell und einzigartig.

Wahr oder fast wahr

Jedoch gibt unser Gedächtnis nicht immer richtige Informationen zurück.

Stresssituationen beeinflussen die Informationsaufnahme. Werden Erinnerungen zu einem späteren Zeitpunkt abgerufen, können sie unterschiedliche Inhalte liefern. Bei einem Unfallbericht kann so aus einem blauen Auto leicht ein rotes werden. Erfährt man später, dass das Auto blau war, kommt das Gedächtnis in Schwierigkeiten. Es folgt dann

daraus: „Das rote Auto, das ein Blaues war.“

Erinnerungen werden nicht immer so abgerufen, wie es wirklich gewesen ist.

Konzentration und Training:

Liest man die obige Beschreibung, so scheint die Geschichte des Vergessens im Keller in einem anderen Licht. Fehlt die Konzentrationsfähigkeit oder hat man gedanklich zu viel um die Ohren, so passiert es, dass der gefasste Gedanke im sensorischen Gedächtnis bzw. im Kurzzeitgedächtnis verfliegen ist. Hätte man diesen Gedanken vorher intensiver gedacht oder mehrmals mit Worten ausgesprochen und damit das Hirn trainiert, wäre das nicht passiert.

Besser Lernen:

Die Dauerbelastung durch intensives Lernen führt zu Konzentrationsmängeln.

Dann braucht das Gehirn Pausen (mind. 20 Minuten), damit es die Speicherung der aufgenommenen Informationen im Langzeitgedächtnis vornehmen kann. Erfolgen in diesem Zeitraum Störungen oder Ablenkungen, behindert es den Lernerfolg.

Vergessen ist sinnvoll:

Das Gehirn bewertet angefallene Informationen und speichert oder löscht sie, je nach Relevanz. Das Löschen unwichtiger Informationen ist notwendig, um damit die Masse der Informationen zu reduzieren. So kann sich das Gehirn besser auf das Jetzt konzentrieren, denn es braucht die ganze Aufmerksamkeit für das Erkennen und Bewerten in der Gegenwart.

Die Macht der kreisenden Gedanken:

Jeder Mensch erleidet Ereignisse, die er als ungerecht empfindet.

Er ist auch selbst Verursacher ungerechter Ereignisse.

Ursachen ungerechter Handlungen werden oft durch Krankheit, Existenzängste, abgewiesene Liebe, Schmerzen, Gier, Neid, Enttäuschung oder Eifersucht beeinflusst.

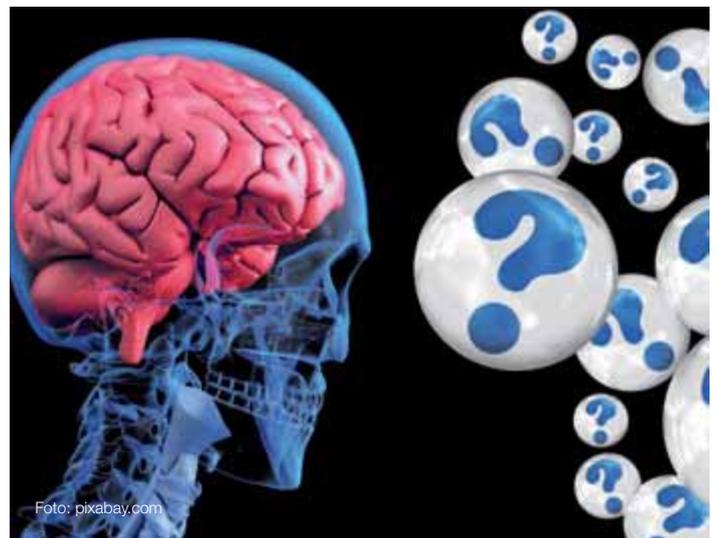
Alle diese Erinnerungen prägen sich im Langzeitgedächtnis ein und bleiben verstärkt abrufbar so lange sie zu keinem Abschluss kommen. Sie verfangen sich als kreisende Erinnerungen, die Betroffene mit gefangen halten und sie emotional schwer belasten können.

Vergebung ist Abschluss und teil des Vergessens:

Vergebung kann kreisende Gedanken durch ihre Aufarbeitung zum Abschluss bringen.

Vergibt man jenen oder auch sich selbst, beseitigt man die Ursache dieser Gedanken. Damit befreit man sich selbst von quälenden Erinnerungen und findet den Weg zu sich selbst zurück.

Handeln Sie nach dem Zitat der Fledermaus von Johann Strauss (Sohn). „Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist“



VOLKSKRANKHEIT DEMENZ (ALZHEIMER)

Die Demenz zeigt sich durch eine Kombination verschiedener Symptome die meist in auffälliger Weise zufällig, gleichzeitig und gemeinsam auftreten.

Es ist eine chronische und progressiv verlaufende Erkrankung der Hirnleistung, die zur Beeinträchtigung von Gehirnfunktionen führt. Besonders betroffen sind die Gedächtnisleistung, die Denkfunktion, die Orientierungsfähigkeit, die Lernkapazität, die Urteilsfähigkeit, die Sprach- und Kommunikationsfähigkeit sowie die Fähigkeit zur Lösung von Alltagsproblemen.

Wir werden älter.

Die bessere medizinische Versorgung führt zur höheren Lebenserwartung der Menschen. Daraus folgernd steigt auch die Anzahl von neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson.

Die häufigste Demenzerkrankung ist die Alzheimererkrankung. Bei ihr verfallen die Nervenzellen durch einen schleichenden Prozess im Gehirn und verschlechtern die Kommunikation. Dabei wird das komplette Nervensystem beeinträchtigt.

Bei den Gehirnzellen sind unterschiedliche Bereiche und deren Hirnleistung betroffen. Deshalb ist der Umgang mit dieser Krankheit so schwierig.

Die ersten Anzeichen einer Alzheimererkrankung.

Zu den ersten Phasen der Demenzerkrankung gehört die Beeinträchtigung des Hippocampus, der Schaltzentrale des limbischen Systems im Gehirn. Symptome sind auftretende Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen sowie räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme. Das Erinnerungsvermögen und Kurzzeitgedächtnis lassen nach. Tägliche sich wiederholende Verrichtungen sind schwieriger zu bewältigen.

Vorbeugend und bei Beginn der Erkrankung ist es hilfreich, die Nervenzellen durch hochwertige Nährstoffe zu stützen um Mängel auszugleichen, welche mit die Hauptursache für Demenz sind.

Demenzranke leben zunehmend in ihrer eigenen Welt. Sie ziehen sich von ihrem sozialen Umfeld zurück, reduzieren Kontakte mit Anderen und wenden sich Ereignissen aus der Vergangenheit zu. Schon bei einfachen Tätigkeiten benötigen sie Hilfe und Anleitung. Medizinische Behandlungen, Medikamente und Therapien verzögern zeitweilig den Krankheitsverlauf, diese Wirkungen lassen jedoch nach.

Der weitere Ablauf

Irgendwann erkennen Demenzerkrankte ihre Ehepartner, Verwandte und Freunde nicht mehr. Sogar das eigene Gesicht ist fremd. Bewegungsabläufe werden problematischer, Bewegungen unkoordinierter. Die Verunsicherung der Betroffenen steigert sich. Selbst Gehen ohne Hilfsmittel strengt an. Schlafphasen verändern sich zunehmend. Schlafen sie tagsüber, so werden sie lebhaft in der Nacht. Angstzustände, Depressionen und Sinnestäuschungen führen zu Unruhezuständen und aggressivem Verhalten. Therapeutische Maßnahmen verfehlen immer mehr ihre Wirkung. Es folgen Schluckstörungen und verstärkte Inkontinenz. Für häusliche Pflege wird die Belastung enorm hoch. Eine adäquate Versorgungssituation zuhause ist irgendwann nicht mehr zu gewährleisten. Die Folge ist die stationäre Pflege in einem Pflegeheim. In den letzten Phasen der Alzheimererkrankung verschlechtert sich der Organismus des Erkrankten durch die zunehmende Schwächung des Immunsystems immer mehr. Letztlich führen akute Nebenerkrankungen der Alzheimererkrankung zum Tod.

Was kann man vorbeugend tun?

Wie bei allen Krankheiten sind eine gesunde Lebensführung und regelmäßige Untersuchungen beim Arzt die beste Vorbeugung. Je früher man eine Krankheit erkennt, desto besser sind die Chancen zur deren Bekämpfung.



Schon eine Stunde tägliche Betätigung wie Gartenarbeiten, Spaziergänge, Radfahren, Treppensteigen statt Aufzug, wandern, schwimmen usw. unterstützen die Verbindung der Neuronen und können das Risiko, an Demenz oder Parkinson zu erkranken, halbieren.

Gesunde Ernährung

Essen Sie weniger rotes Fleisch und Geflügel, dafür aber mehr Fisch. Olivenöl statt tierischen Fetten, Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte und meiden Sie industriell verarbeitete, stark fetthaltige Produkte. B-Vitamine und Folsäure beinhalten gesunde Substanzen für das Nervensystem und sollen regelmäßig zugeführt werden.

Ändern Sie Routinen, sorgen Sie für ausreichenden Schlaf

Ändern Sie Ihre täglichen Abläufe. Wechseln Sie zwischendurch die Hände beim Arbeiten um die geistige Flexibilität zu fördern. Schlafen Sie genug und geben Sie dem Hirn zwischendurch Gelegenheit, zu ruhen. Betreiben Sie Gedächtnistraining, Spiele (Schach), Kreuzwörterrätsel, aktive geistige Betätigung, Lesen und Weiterbildung.

Soziale und gesellschaftliche Kontakte

Gespräche in der Familie, mit Freunden fordern Ihren Geist und Ihre Gedanken. Gehen Sie aktiv auf die Menschen zu. Seien Sie aufgeschlossen und bleiben Sie geistig unternehmungslustig.

Kurkuma bei Demenz

Das Gewürz Kurkuma (Gelbwurz) stammt aus der Ingwerfamilie. Es beinhaltet einen hohen Anteil gesunder ätherischer Öle und findet in der östlichen Heilkunst schon seit Jahrtausenden seine Anwendung. Kurkuma findet man entweder frisch als Wurzel oder pulverisiert und als Bestandteil von Currymischungen. Seine Bitterstoffe wirken anregend auf die Magen- und Gallensäfte und unterstützen so die Verdauung. Als Gewürz zum Essen und als Tee lindert Kurkuma Verdauungsbeschwerden. Besonders wertvoll ist Kurkuma wegen seiner reinigenden, tonisierenden und antioxidativen Wirkung. Antioxidanten sind chemische Verbindungen, die als Radikalfänger fungieren.

Radikalfänger verlangsamen oder verhindern eine Oxidation anderer, schädlicher Substanzen. Sie stärken körpereigene Zellen, wirken entzündungshemmend und unterstützen das Immunsystem vor negativen Umwelteinflüssen. Das in Kurkuma enthaltene Curcumin unterbindet die Ablagerung schädlicher Eiweiße im Gehirn.

Der Körper kann Kurkuma nur vermindert aufnehmen, weil die Leber seine Bestandteile stark reduziert. Eine wirksame Verbesserung wird erzielt, wenn man die Einnahme von Kurkuma mit schwarzem Pfeffer wegen seinem Wirkstoff Piperin kombiniert.

KREBS UND KREBSVORSORGE

Während die meisten Todesfälle der Menschen in Deutschland auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen sind, stirbt jeder Vierte an der zweithäufigsten Todesursache, an einer Krebserkrankung. Unter Krebs versteht man eine bösartige Gewebebildung, einen Tumor. Jedes Organ des menschlichen Körpers kann von Krebs befallen werden. Die Krebserkrankungen treten jedoch gehäuft wie folgt auf:

Bei Frauen: In Brustdrüsen, im Dickdarm, Lungen- und Bronchialkrebs

Bei Männern: In der Prostata, im Dickdarm, Lungen- und Bronchialkrebs

Die meisten Krebserkrankungen können tödlich enden, müssen es aber nicht.

Regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen, eine frühzeitige Diagnose und eine rechtzeitig einsetzende Therapie gelten als wesentliche Grundlagen für eine erfolgreiche Heilung. Spricht eine Therapie an, gilt der Patient als geheilt, wenn er mehr als 5 Jahre ohne weiteren Rückfall überlebt. Rückfälle können jedoch auch zu späteren Zeitpunkten eintreten.

So wie es viele Krebserkrankungen mit differierenden Krankheitsbildern gibt, so unterscheiden sich auch die Behandlungsarten voneinander. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Zahl der Krebserkrankungen zu.

Mögliche Ursachen:

1. Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuß
2. Mangelnde Bewegung und üppiger Lebenswandel (Übergewicht)
3. Veranlagung innerhalb der Familie in der direkten Linie
4. Kontakt mit Giften am Arbeitsplatz oder in der Umwelt (Asbest, UV-Licht usw.)
5. Virusinfektionen wie Herpes, Papillomviren (Haut, Schleimhäute, Gebärmutterhals), Helicobacter (Magen, Zwölffingerdarm) usw.
6. Hepatitis B und C, eine der häufigsten Viruskrankheiten weltweit, jeder Zwölfte ist davon befallen. Sie wird durch Blut und andere Körperflüssigkeiten übertragen. Häufigste Ansteckung durch Sex, unsterile Instrumente wie Nadeln beim Drogenkonsum, bei Maniküre oder bei Tätowierungen.

Vorbeugende Maßnahmen:

1. Früherkennung durch regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen
2. Nicht rauchen, wenig Alkohol
3. Viel Sport und Bewegung, gesunde Ernährung, kein oder nur geringes Übergewicht
4. Vermeidung von Kontakt mit Umweltgiften und übermäßiger UV-Strahlung
5. Impfung gegen Hepatitis A und B, bei Hepatitis C ist kein Impfschutz möglich.

Gutartige Tumore:

Gutartige Tumore sind z. B. Muttermale oder Fettgeschwülste (Lipome). Sie sind jedoch nicht immer „gutartig“. Gefährlich können sie werden, wenn sie entarten oder die Funktion lebenswichtiger Organe behindern.



Fortgeschrittenes Krebsstadium:

Leben Menschen bereits 5 Jahre oder länger mit der Krebserkrankung, so spricht man von einem fortgeschrittenen Stadium. In dieser Phase ist der Krebs meist nicht mehr heilbar. Durch die Kombination von mehreren unterschiedlichen Verfahren gelingt es jedoch oft, den Krebs zu einer chronischen Langzeiterkrankung umzuwandeln und dadurch die Lebenserwartung zu erhöhen.

Therapien:

Eine frühzeitige Diagnose und eine rechtzeitig einsetzende Therapie gelten als wesentliche Grundlagen für eine erfolgreiche Heilung. So können ca. 90 Prozent aller Fälle von Darmkrebs, immerhin eine der Krebserkrankungen die mit am häufigsten auftritt, durch rechtzeitige Vorsorge vermieden werden. Auch Prostatakrebs, Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs wurden durch Krebsvorsorge stark reduziert. Frauen jedoch, nutzen Vorsorgeuntersuchungen wesentlich häufiger als Männer. Für Lungenkrebs, Eierstockkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs gibt es derzeit weder eine ausreichend zuverlässige Früherkennung noch eine ausreichend effektive Therapie.

Was bringt die Zukunft?

Durch verbreitetere Akzeptanz und regelmäßigeren Vorsorgeuntersuchungen, medizinische Fortschritte, neue und gezielte Therapien sowie weitere Forschungen werden die Heilungschancen immer erfolgreicher.

Im Wesentlichen lebensverlängernd ist jedoch:

Regelmäßige Vorsorge, gesunde Lebensweise, viel Bewegung und regelmäßige sportliche Betätigung.



VOLKSKRANKHEIT HERZ- UND KREISLAUF

Koronare Herzkrankheit, die häufigste Todesursache in Industrienationen.

Das Herz wird oft als der Motor des menschlichen Körpers bezeichnet. Bei rund 3 Millionen Herzschlägen im Laufe eines Menschenlebens pumpt es ca. 20 Millionen Liter Blut durch den Körper. Krankheiten können die Leistungsfähigkeit des Herzens beeinträchtigen und zum Tode führen.

Ursachen: Diabetes, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Rauchen und Übergewicht können dazu führen, Herzerkrankungen zu beschleunigen. Sie verengen die Blutgefäße (Arteriosklerose). Trifft das auch die Herzkrankegefäße, kann der Herzmuskel nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt werden. Daraus entsteht die Koronare Herzkrankheit.

Werden Herzkrankegefäße durch Blutgerinnsel völlig undurchlässig, entsteht Sauerstoffmangel am Herzmuskel und der Herzinfarkt. Der Schaden am Herzmuskel bleibt bestehen. Wird jedoch schnell und richtig behandelt, kann man den Herzinfarkt überleben

Einschränkung der Pumpleistung des Herzens, Herzkammerflimmern.

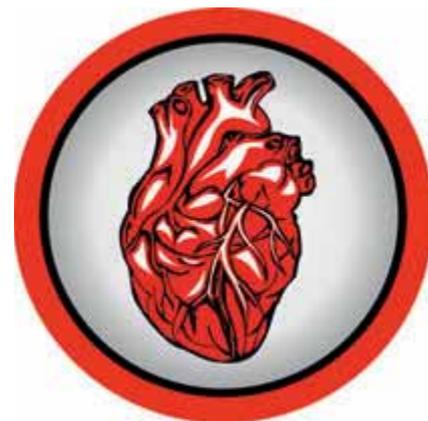
Die Koronare Herzkrankheit führt wie auch andere Herzkrankheiten zur Herzinsuffizienz, einer Einschränkung der Pumpleistung des Herzens. Je höher der Grad der Einschränkung der Pumpleistung des Herzens ist, desto höher ist die Gefahr einer lebensbedrohlichen „böartigen Herzrhythmusstörung“, auch „Herzkammerflimmern“ genannt. Der Herzmuskel kontrahiert sich nicht mehr geordnet und führt unbehandelt wegen der fehlenden Pumpleistung des Herzens unmittelbar zum „plötzlichen Herztod“.

Erste-Hilfe-Maßnahmen, Defibrillator.

Als einzig erfolgreiche Therapie des Kammerflimmerns hilft die nur die sofortige Defibrillation. Dabei werden kurze und starke Stromstöße durch einen Defibrillator zu den Herzmuskelzellen gesendet, die dadurch gleichzeitig erregt werden. Dabei kommt es auf Schnelligkeit an. Jede Minute ohne Defibrillation mindert die Überlebenschancen um ca. 10 Prozent. Die Zeit bis zur Defibrillation muss durch Erste-Hilfe-Maßnahmen überbrückt werden.

Herz-Lungen-Wiederbelebung, Herzdruckmassagen.

Abwechselnde Herzdruckmassagen, ca. 100 kräftige Druckmassa-



gen pro Minute am Herzen und Beatmung sind die einzige Überlebenschance bei der Überbrückung der Zeitspanne, bis ein Defibrillator zur Verfügung steht, oder der Rettungsdienst übernimmt.

Dabei ist ein eventuell eintretender Schaden an den Rippen des Brustkorbs hinzunehmen, da er geringer wiegt als ein folgender irreparabler Hirnschaden oder gar der Verlust des Lebens.

Halbautomatische Defibrillatoren.

Da immer häufiger halbautomatische Defibrillatoren an öffentlichen Stellen platziert sind, steigen die Überlebenschancen beträchtlich. Bei einer frühen Herz-Lungen-Wiederbelebung und der später anschließenden Defibrillation durch den Rettungsdienst liegt die Überlebenschance des Patienten bei ca. 8 bis 10 Prozent. Dies kann sich durch den frühen Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators bis auf bis zu 50% erhöhen.

Warnsignale die Ihnen Ihr Körper sendet!

Atemnot, Herzrasen, Schwindelgefühle, andauernde Müdigkeit Appetitlosigkeit und plötzlicher Brechreiz sind akute Symptome für einen nahenden Infarkt. Vorzeichen dafür sind auch Ödeme an Gelenken, Unterschenkeln und am Bauch. Durch mangelnde Pumpleistung kann sich Wasser im Körper sammeln und wird nicht mehr hinreichend abgepumpt.

Beobachten Sie sich genau.

Probleme beim Treppensteigen? Sie fühlen sich schlapp, haben keine Lust auf Sport? Dann lassen Sie sich untersuchen. Doch auch Untersuchungen können keine absolute Sicherheit bieten, da Gefäße bereits teilweise verschlossen und geschädigt sein können, ohne direkt markante Probleme auszulösen. Ein zusätzliches Gerinnsel kann jederzeit die Gefäße gänzlich verschließen und zum Infarkt führen.

Vorbeugende Maßnahmen:

1. Koronare Erkrankungen in direkter Linie der Familie.

Sind in Ihrer Familie in direkter Linie koronare Erkrankungen vorhanden, so steigt das Risiko, dass es bei Ihnen auch so kommt, erheblich. Lassen Sie deshalb Ihre Blutwerte untersuchen und sich nötigenfalls vorbeugend medikamentös behandeln. Alles ist besser als plötzlicher Herztod. Gute Medikamente, vom Arzt gut eingestellt, sind nicht Feinde, sondern sehr oft lebensrettende Freunde.

2. Sport und Bewegung.

Täglich 30 Minuten Spazieren, Wandern, Rad fahren, Gymnastik, leichtes Krafttraining, und alle Sportarten, welche die Ausdauer fördern sind gut für Herz und Kreislauf, aber intensive Spitzenbelastungen sind zu vermeiden.

3. Essen Sie ausgewogen und gesund.

Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich. Obst und Gemüse wie Karotten, Spinat, Beeren, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Fisch und auch manchmal Fleisch. Achten Sie auf die Größe der Portionen. Vermeiden Sie tierische, gehärtete Fette, zu viel Salz und Zucker und trinken Sie wenig Alkohol.

4. Diese Lebensmittel sind gut für Ihr Herz.

Fetter Seefisch wie Lachs und Makrele liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Haferflocken, Müsli und andere Vollkorngetreide liefern Ballaststoffe. Linsen und Bohnen halten den Cholesterinspiegel niedrig. Eine Handvoll Mandeln und Nüsse am Tag erhöhen das gute HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein-Cholesterin). Brombeeren, Kirschen, Tomaten, Erdbeeren, Heidelbeeren und rote Tomaten liefern Schutzstoffe gegen die Gefäßverkalkung.

VOLKSKRANKHEIT – RÜCKENLEIDEN

Schmerzen im Rücken sind die zweithäufigste Krankheit in Deutschland. Mehr als 20 Prozent der Deutschen leiden an dieser Krankheit.

Körperlich hart arbeitende Handwerker sind häufiger betroffen als Berufstätige, die den Rücken weniger belasten. **Spezifische Rückenschmerzen** beruhen auf körperlichen Ursachen wie Verschleiß in der Wirbelsäule, Entzündungen, Nervenkompressionen, Knochenerkrankungen sowie Missbildungen oder Verletzungen.

Häufiger treten jedoch **unspezifische Rückenschmerzen** auf, bei denen eine eindeutige Ursache nicht festzustellen ist.

Wenn man sicher gehen will, ist ärztlicher Rat einzuholen. In den meisten Fällen vergehen die Schmerzen auch ohne Behandlung nach einigen Tagen oder Wochen wieder. Wenn es im Rücken zwickt, kann man durchaus selbst etwas dagegen tun.

Wenn der Schmerz jedoch elektrisierend und stromstoßartig auftritt, in die Beine ausstrahlt und Symptome wie Kribbeln, Lähmung und Muskelschwäche aufweist, ist ein Arztbesuch unumgänglich. Es könnte sich um einen Bandscheibenvorfall handeln, der Nervenwurzeln der Wirbelsäule entzündet. Besonders bekannt ist der Ischias Nerv.

Nervenwurzeln können wegen des Vorfalls von Bandscheiben unter Druck stehen. Bei Gewichtsverlust und erhöhter Temperatur empfiehlt sich ein Arztbesuch, die Ursache könnte eine Entzündung oder ein Tumor sein.

Veränderungen der Wirbelsäule treffen alle irgendwann. Je älter man wird, desto umfangreicher. Das ist normal und muss nicht automatisch zu Schmerzen führen. Erst sollte man herausfinden, durch welche Ursachen der Rücken besonders belastet ist. Es muss nicht immer die Arbeit sein. Häufigere Ursachen von Rückenschmerzen sind Bewegungsmangel, Übergewicht, manchmal aber auch soziale oder seelische Belastungen. Steht man unter Druck, entweder durch eigenen oder aber auch fremden Leistungsanspruch und fühlt man sich hilflos, ängstlich oder depressiv, dann gerät man in Gefahr, dass Rückenschmerzen chronisch werden. Zutreffen kann das gleichermaßen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sitzgelegenheiten mit schlechten ergonomischen Eigenschaften im Unterricht, am Arbeitsplatz vor Computern oder zu Hause vor dem Fernseher sind häufige Ausgangspunkte für Rückenschmerzen. Probleme im Rücken können durch eine Instabilität der Wirbelsäule entstehen. Wenn Muskeln durch Bewegungsmangel und fehlendes Trai-



Foto: pixabay.com

ning erschaffen, bieten sie nicht mehr genügend Halt. Dadurch kommt es zu Haltungsschäden, Verspannungen und Schmerzen.

Muskeln senden bei Fehlhaltungen unbemerkbare, sich aber durch ständige Wiederholung verstärkende Schmerzsignale ans Gehirn, bei längerer Dauer durchaus ausreichend, um chronische Schmerzen hervorzurufen.

Helfen können auch homöopathische Mittel wie z.B. die Teufelskralle, welche dämpfend und entspannend auf übersensible Nerven einwirken kann.

Ausruhen ist nicht immer die richtige Medizin. Aktivitäten und kontrollierte Bewegungsabläufe sowie gezielter Muskelaufbau im Rückenbereich unter Anleitung von medizinischen Fachkräften können Schmerzen wirksam abwenden oder beseitigen.

Weiter helfen Entspannungsübungen wie Yoga und autogenes Training, wenn möglich unterstützt durch begleitende Akupunktur. Leichte Ausdauersportarten wie Rad fahren und schwimmen wirken unterstützend, dass Rückenbeschwerden wieder bald zur Vergangenheit gehören.



Foto: pixabay.com

BLUTHOCHDRUCK (HYPERTONIE)

In Deutschland leiden mehr als 25 Prozent der Menschen an Bluthochdruck. Ursachen dafür sind familiäre Veranlagung, Stress und Bewegungsmangel. Bluthochdruck wird auch durch hohen Alkoholkonsum, Rauchen und zunehmendes Alter begünstigt.

Der hohe Blutdruck kann zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen und trägt so dazu bei, dass mehr als 40% aller Todesursachen in Deutschland durch die Folgen dieser Erkrankungen ausgelöst werden.

Hypertonie ist eine Volkskrankheit, viele sind davon betroffen, oftmals ohne es zu wissen. Manchmal vergeht viel Zeit, bis der Bluthochdruck festgestellt ist und Symptome mit Beschwerden verursacht. Obwohl oftmals unbemerkt, schadet der Bluthochdruck dem Körper erheblich. Wird er dann endlich festgestellt, unterschätzt man selbst die gesundheitlichen Gefahren, da noch keine akuten Beschwerden festzustellen sind.

Sind dann die Folgen zu fühlen, ist der Schaden bereits entstanden und kaum wieder gutzumachen.

Bei hohem Blutdruck ist der Druck in den Arterien deutlich vergrößert. Den vom Herzschlag entstehenden Druck an den Gefäßwänden misst man mittels zweier Werte der Maßeinheit Millimeter Quecksilbersäule (mmHg). Hoher Blutdruck ist entstanden, wenn Werte von mindestens 140 zu 90 mmHg erreicht werden.

Die Ursachen der Hypertonie können durch den Arzt in der Regel nur vermutet werden. Dann liegt eine sogenannte primäre oder essentielle Hypertonie vor. Entsteht Bluthochdruck als Folge einer anderen Erkrankung (z.B. der Nieren oder des Hormonsystems) oder durch Medikamente, so spricht man von einer sekundären Hypertonie.

Stress steigert den Blutdruck. Deshalb sollte man öfters Pausen zur Entspannung einlegen.

Durch Änderungen des Lebensstils kann der Blutdruck gesenkt werden. Das kann dazu führen, dass die Einnahme von Medikamenten reduziert werden kann. Eine ausgewogene, fett- und kochsalzarme Ernährung senkt die Blutdruckwerte. Frische und selbst zubereitete Nahrung ist gesünder. Da kennt man die Inhalte. Die meisten Fertigprodukte, Wurst- und Käsewaren sind zu stark gesalzen.

Personen mit Bluthochdruck benötigen viel Kalium. Der Mineralstoff ist vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse und Früchten enthalten. Beim Mineralwasser sollte der Natriumgehalt unter 150 Milligramm pro Liter liegen. Auf Kaffee und koffeinhaltige Getränke sollte verzichtet werden. Übergewicht sollte reduziert werden und das Rauchen abgeschafft.

Wie bei fast allen Krankheiten ist Vorbeugung die beste Medizin. Man kann man durch Aktivität, Bewegung und Ausdauersportarten sehr viel für sich tun. Radfahren, schwimmen, wandern, im Garten arbeiten, Jogging und leichte Sportarten sind die besten Ärzte.

Ist man erkrankt, gibt vielfältige medizinische Möglichkeiten zur Behandlung des Bluthochdrucks, die nur vom Arzt individuell festgelegt werden können.



Foto: pixabay.com

NEURODERMITIS

Neurodermitis ist eine nicht-infektiöse Hauterkrankung. Es gibt drei Erkrankungen des atopischen Formenkreises: Neurodermitis, Asthma und bronchialer Heuschnupfen. Diese Krankheiten treten gleichzeitig oder im Laufe des Lebens auch zeitversetzt auf. Die chronische, nervlich bedingte Krankheit Neurodermitis kann von Medizinern auch atopische Dermatitis, atopisches Ekzem oder endogenes Ekzem benannt werden.



Foto: das-gesundheitsplus.de

Ursachen:

Genauere Ursachen sind nicht bekannt.

Nachgewiesen ist, dass genetische Anlagen über einen genetischen Enzym-Defekt vererbt sind. Dadurch entsteht eine Stoffwechselstörung, die zu einem Mangel an essentiellen Fettsäuren führt. Diese Schwächung von Schutzbarrieren kann dazu führen, dass die Haut reizende Substanzen und Allergene schlechter abgewehrt werden können.

Es wird vermutet, dass eine Ursache dieser Krankheit darin liegt, dass Säuglinge aus Großstädten später und seltener mit bestimmten Krankheitserregern in Berührung kommen als jene, die auf dem Land aufwachsen und mehr Kontakte zu pflanzlichen und tierischen Krankheitserregern aufweisen.

Erkennt das Immunsystem Krankheitserreger als fremd, reagiert es mit einer Reaktionskette, die letztlich sensibilisiert und zu entsprechenden Krankheitssymptomen führt.

Verstärkende Auslösefaktoren:

Veränderungen klimatischer Bedingungen, Stress oder individuell unterschiedliche, unverträgliche Nahrungsmittel können Auslöser der Krankheit sein. Deshalb sollen Betroffene beobachten, was ihnen schaden könnte.

Verlauf der Neurodermitis:

Die Krankheit ändert sich im Alter zunehmend.

Obwohl es eine chronische Erkrankung ist, verschwindet sie doch bei ungefähr der Hälfte aller betroffenen Babys während der ersten beiden Lebensjahre. Schübe davon können jedoch später immer wieder auftauchen.

Normalerweise klingen die Symptome mit dem Beginn des Erwach-



Foto: wikipedia.org



Foto: neurodermitis.de

senalters ab und verschwinden bis zum Ende der zwanzigsten Lebensjahre. Die empfindliche und trockene Haut muss jedoch weiter intensiv gepflegt werden.

Symptome der Neurodermitis:

Viele Regionen des Körpers können in unterschiedlicher Weise in Mitleidenschaft gezogen werden. Mit starkem Juckreiz, verbunden mit Entzündungen, Feuchtigkeitsverlust und trockener, rauer Haut, tritt die Neurodermitis mit Schüben von unterschiedlicher Dauer und Stärke auf. Unruhe, Stimmungsschwankungen, und erhöhte Reizbarkeit können die Folge sein.



Foto: wikipedia.org

Die verschiedenen Schweregrade der Neurodermitis:

Leichte Neurodermitis:

Eine leichte, vorübergehende Rötung von betroffenen Körperstellen, begleitet von trockener, leicht reizbarer und schuppiger Haut, zeigen die leichte Form der Neurodermitis an.

Mittelschwere Neurodermitis:

Die mittelschwere Neurodermitis zeigt sich bei stärkeren Hautrötungen und verstärktem Juckreiz. Es entstehen Papeln, das sind knotige und rötliche Verdickungen der Haut, ähnlich einem allergischen Ausschlag.

Schwere Neurodermitis:

Die schwerste Form von Neurodermitis zeigt sich durch stark gereizte, hochrote und nässende Ekzeme, die verkrusten und danach abheilen. Heftiger Juckreiz, blutige Kratzspuren, Papeln und Pusteln entstehen auf der Haut. Häufig betroffen sind Hals und Gesicht, Armbeugen und Kniekehlen. Symptome können jedoch auch am ganzen Körper auftreten.

Vermeidung von Komplikationen:

Die geschädigte Haut kann mit Bakterien und Pilzen infiziert werden und verschlechtern das Hautbild. Der Juckreiz verleitet zum Kratzen, insbesondere in der Nacht. Dadurch entstehen Wunden, verkratzte Hautbereiche, die Nässen und sich entzünden. Deshalb muss das Kratzen vermieden werden.

Betroffene Stellen müssen vor Kratzen geschützt werden und in Ruhe ausheilen können.

SEPSIS (BLUTVERGIFTUNG)

Allein in Deutschland erkranken über 150.000 Menschen jedes Jahr an Sepsis – bald jeder Zweite überlebt es nicht.

Was ist eine Sepsis?

Krankheitserreger oder deren Giftstoffe gelangen in den Blutkreislauf und können Organe des Körpers befallen. Das Immunsystem beginnt die Erreger zu bekämpfen. Das äußert sich durch beginnendes Fieber, Blässe, vermehrt weiße Blutkörperchen, schnellere Atmung und eine gesteigerte Pulszahl.

Mit Krankheitserregern wie Bakterien, Viren oder Pilzen kommen Menschen ständig in Kontakt. Bakterien auf der Haut oder im Darm schützen uns jedoch. Greifen aber Erreger oder deren Gifte den Körper und das Blutsystem an wird es gefährlich.

Ist das Immunsystem geschwächt, können Erreger vom Infizierungsstandort aus durch den Blutkreislauf lebenswichtige Organe im gesamten Körper befallen.

Entzündungsreaktion:

Das Immunsystem antwortet auf den Befall mit Erregern mit einer Entzündungsreaktion. Weiße Blutkörperchen besetzen die Infektionsherde, Botenstoffe (Zytokine) werden zur Steuerung freigesetzt und aktivieren zudem weitere Abwehzellen. Dabei können nicht nur die Erreger sondern auch das eigene Gewebe geschädigt werden. Der Blutdruck kann fallen sowie die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Organe nicht mehr ausreichend sein.

Erste Hinweise:

Der Herd der Sepsis befindet sich irgendwo am oder im Körper und muss gefunden werden. Erreger dringen durch natürliche Körperöffnungen (Ohren, Mund, Nase, Lunge, Ohren, Geschlechts- und Ausscheidungsorgane) und offene Wunden, durch Verbrennungen, Hautverletzungen, Unfälle oder auch Operationswunden.

Brandwunden sind ideale Eintrittsorte für Krankheitserreger, da die Haut wenig Schutz bietet. Der Nachweis der Erreger über Blutkulturen ist nicht immer erfolgreich.

Mögliche Organfunktionsstörungen können wegen Sauerstoff- und/oder

Nährstoffunterversorgung zu Bewusstseinsstörungen führen, die durch Blutdruckabfall und verminderte Urinausscheidung begleitet werden können. Haupterreger sind Staphylokokken und Streptokokken aber auch Pilzinfektionen. Leider entstehen immer mehr Erregerstämme mit Resistenzen gegen Antibiotika.

Die Therapie der Sepsis (vier Säulen-Therapie)

Grundsätzlich richtet sich die Therapie individuell nach dem Patienten und dessen Beschwerden. In der Regel gibt es aber vier Säulen:

1. Behandlung des Infektionsherdes und Elimination des Erregers.

Eine medikamentöse Therapie, z.B. Breitbandantibiotikum, sollte so rasch wie möglich erfolgen, auch wenn der Erreger noch nicht festgestellt wurde. Wenn der Erreger bekannt ist, wird ein spezifisches Antibiotikum eingesetzt. Nach Möglichkeit sollte der Infektionsherd chirurgisch entfernt werden.

2. Intensivmedizinische Therapie

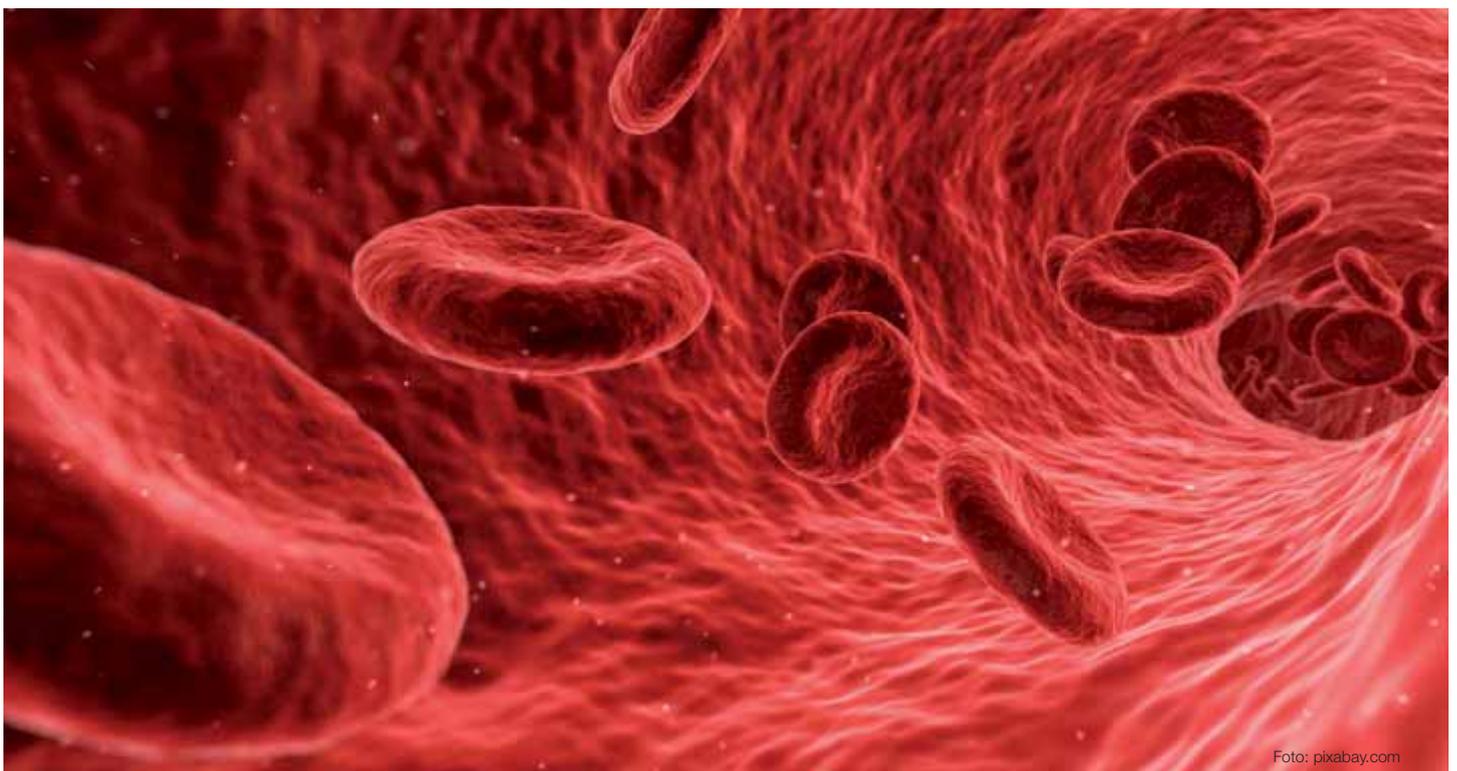
Zur Stützung der Stabilität des Patienten bei der Bekämpfung der Erreger stehen zahlreiche unterstützende Therapien zur Verfügung: Intravenöse Zuführung von Flüssigkeiten, Sauerstoffgabe, künstliche Ernährung, Ulkus- und Thrombosenprophylaxe, geeignete Umgebung, Kontrolle der Vitalparameter.

3. Behandlung befallener Organe

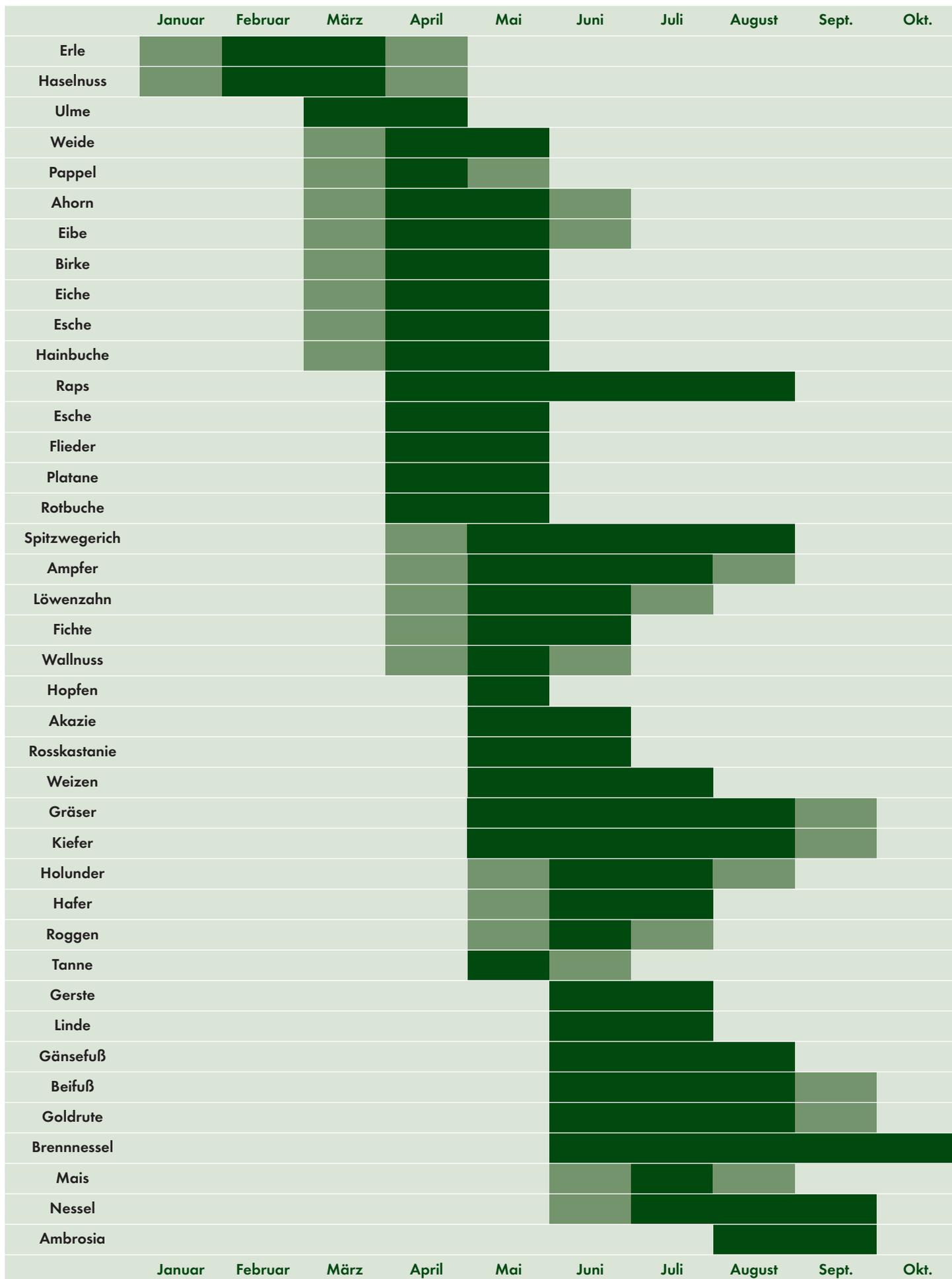
Kritisch wird es für Patienten, wenn ein oder mehrere Organe befallen sind und deren Ausfall droht. Als Folge kann künstlich Beatmung (Lunge) oder eine Blutdialyse (Niereninsuffizienz) erforderlich sein.

4. Immuntherapie

Das Immunsystem ist ein wichtiger Schalthebel. Bestimmte Komponenten des Immunsystems können Einfluss auf den Verlauf der Sepsis nehmen. Treffsichere Therapien sind aufgrund komplexer Lagen schwierig. Versuche mit aktiviertem Protein C können eine Besserung beim Patienten erreichen, da Protein C ein natürlicher Bestandteil des Gerinnungssystems ist.



POLLENFLUGKALENDER



Aufrechterhaltung und Verbesserung der Lebensqualität

klassische und alternative Behandlungsmöglichkeiten

Osteopathie

Osteopathie ist eine Therapieform, welche sich auf die Behandlung von Ursachen konzentriert.

Der Osteopath findet und behandelt Bewegungsstörungen des Körpers. Er justiert die Gelenke und die Wirbelsäule. Er dehnt Muskeln und Gelenke, und er befreit das Bindegewebe. Durch diese Maßnahmen werden die Selbstheilungsprozesse des Körpers aktiviert. Dieser kann sich wieder frei bewegen, und die Schmerzen lassen nach bzw. verschwinden.

Die Osteopathie umfasst drei Gebiete, die untrennbar miteinander verbunden sind:

- ◆ parietale Osteopathie - Behandlung des Bewegungsapparates
- ◆ viszerale Osteopathie - Behandlung der inneren Organe
- ◆ craniosacrale Osteopathie - Behandlung des Schädels und des Nervensystems

"Leben ist Bewegung" lautet der Leitspruch der Osteopathie. Geistiger Vater dieser alternativen Behandlungsmethode war der amerikanische Arzt Dr. Andrew Taylor Still (1828 - 1917).

Quelle: Heike Grund, Physiotherapie Langer, Auerbach

Kinesiologie

Die Kinesiologie basiert auf dem Jahrtausende alten Wissen der traditionellen chinesischen Lehre der 5 Elemente und dem Testen des gesundheitlichen Gleichgewichtes mit Hilfe des so genannten Muskeltestes und wird oft unterstützend und ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt.

Die Kinesiologie befasst sich mit dem Energiefluss im Körper, mit dem Abbau von Stress und dem Aufbau von Lebensenergie. Sie nutzt die neusten Erkenntnisse aus Psychologie, Gehirnforschung und Stressprävention und wird beratend, lernend, fördernd und heilend angewandt. Neben dem Zusammenspiel der Nerven, Muskeln und Knochen, ihrem Einfluss auf Körperhaltung und Bewegungsabläufe, blickt die Kinesiologie auch auf die mentale und seelische Ebene.

Ziel ist es, Bewegung in festgefahrene Emotionen, Denkweisen, Glaubenssystemen und Verhaltensmustern zu bringen, um den Menschen wieder in seine Balance und Mitte zu bringen.

Anwendung findet sie in meiner Praxis über die gesundheitsfördernde Kinesiologie, die Emotionale Kinesiologie und die Pädagogische Kinesiologie. Dies sind 3 Bereiche, die zu tieferer Ausgeglichenheit, größerem Wohlbefinden und dadurch zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude führen.

Quelle: Romy Wandrey, Physiotherapeutin und HPPA



Physiotherapie
Romy Wandrey

Auerbacher Straße 20
08228 Rodewisch
Telefon/Fax 03744 351565
www.physiotherapie-wandrey.de
praxis@physiotherapie-wandrey.de

Behandlungszeiten:
Mo bis Do 7.30 - 19.00 Uhr
Freitag 7.30 - 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

...wir machen Sie fit!

**PHYSIOTHERAPIE
OSTEOPATHIE** Langer

Inh. Heike Grund

Goethestraße 3
08209 Auerbach
Tel.: 03744 / 211458
Fax: 03744/ 2249161
E-Mail: physiotherapie.langer@gmx.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook

Physiotherapie
**Sebastian
Baumann**

PHYSIOTHERAPIE | PRÄVENTION | MOBILE BETREUUNG

Hauptstr. 22 | 08485 Lengenfeld
Tel.: 03 76 06/ 82 96 96 oder 0176/ 26 48 76 53
Fax: 03 76 06/ 82 96 95

Mail: sebastian.baumann@physio.de
www.physiotherapeut-baumann.de



Physiotherapie
Heike Wünsch

Kurse • Rehasport • Wellness

Physiotherapie Heike Wünsch

Obere Uferstraße 1
08228 Rodewisch

www.praxis-wuensch.eu

Tel. 03744 33187
Funk 0173 3624045

info@praxis-wuensch.eu

Farblichttherapie

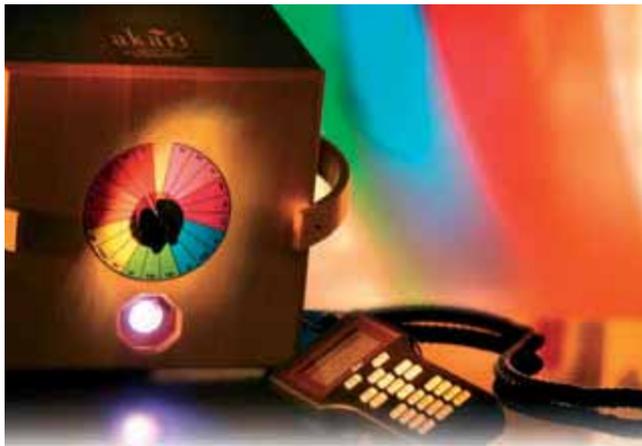
Farben sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Ohne sie wäre alles trist und öde.

Farben erfreuen aber nicht nur das Auge – ihre Frequenzen, ihre Schwingungen, sind von höchstem therapeutischem Wert.

Farben schwingen? Ja – wie könnte sonst ein Regenbogen entstehen? Durch verschiedene Schwingungsbreiten (Frequenzen) des Lichts entstehen verschiedene Farben.

Diese Frequenzen – durch ein Farblichttherapiegerät auf unseren Körper gebracht – aktivieren die Zellen und den Energiefluss.

So regt orange den Stoffwechsel, die Verdauung und das Denken an. Blau beruhigt bei Stress, und rot liefert Energie bei Erschöpfung. Das sind nur einige wenige Beispiele für die vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen des Lichts.



Mit der Farblichtanwendung bieten sich uns hervorragende Therapiemöglichkeiten, die schmerz- und nebenwirkungsfrei, vielseitig und einfach anwendbar sind.

Fragen Sie uns – wir sind gerne für Sie da!

Quelle: Praxis für Physiotherapie Lynett Schlupp, Kottengrün

Honigmassage:

Honig kennt man meistens nur als süßen Aufstrich auf der Semmel beim Frühstück. Doch auch im Wellnessbereich spielt der Honig in den letzten Jahren eine besondere Rolle. Er wirkt wohltuend sowie entspannend und zaubert gleichzeitig eine zarte Haut. Darüber hinaus befreit es den Körper von Schlackenstoffen und bringt den Organismus in Schwung.

Durch gezielte Griffe werden die Inhaltsstoffe des Honig direkt über die Poren der Haut aufgenommen. Es kommt zu einer Durchblutungs- sowie Stoffwechsellanregung. Außerdem sind weitere hochwertige Inhaltsstoffe darin enthalten, die sich z. Bsp. positiv auf die Nieren auswirken können.

Die Honigmassage kann auf dem ganzen Körper angewendet werden, meist wird allerdings nur der Rücken bearbeitet.

Quelle: Claudia Lucke, Praxis für Physiotherapie in Rebesgrün



Ein Umdenken und innovative Therapieansätze fördern Gesundheit und Wohlbefinden für Jedermann

♥ Fußreflexzonentherapie nach Hanne Marquardt (Anregung der Selbstheilung über Fußreflexpunkte)

♥ **Akari-Farblichttherapie** (Aktivierung der Zellen und des Energiefeldes)

♥ Chinesische Quantum Methode (Lösung von energetischen Blockaden und Verstrickungen)

Praxis für Physiotherapie Lynett Schlupp

Hauptstr. 29B · 08223 Kottengrün
Tel. 037463-89269

♥ Osteopathie (Mensch als 3-D-Wesen in allen Verbindungen und Vernetzungen behandeln)

♥ Akupunkt-Meridian-Massage (Energiefluss über Meridiane anregen und harmonisieren)

♥ Aromatherapie (Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch rein biologische ätherische Öle)



Lust auf Radfahren?

Radkultur-Zentrum Vogtland



Das Radkultur-Zentrum Vogtland e.V. hat seinen Sitz gleich an der berühmten Göltzschtalbrücke. Von hier aus starten wir unterschiedlichste

Fahrradtouren. Ob in gemütlicher Runde im Vogtland, irgendwo in Sachsen oder Thüringen oder sogar in Europa. Neues Kennenzulernen, anderen Menschen zu begegnen und dabei lustvoll in die Pedale treten, daß ist es, wofür unser Name steht. Wir zeigen gern anderen die Perlen des Vogtlandes oder einzigartige Kleinode, die vielleicht nicht einmal der Vogtländer kennt. Egal wo man im Vogtland Urlaub macht, wir sind für Sie da! Aber auch außerhalb der vogtländischen Grenzen kennen wir uns ganz gut aus. Seit 2001 sind wir viele interessante Kilometer, auch im Ausland, geradelt. Diese Erfahrungen fließen natürlich mit in die nächsten Radtouren ein oder wir geben sie auch gerne weiter. Unsere Mitfahrer sind Gäste aus dem Vogtland, die Schulklasse neben an, unsere Mitglieder oder einfach Menschen, die gern

radeln. Was uns besonders macht, auch Radler mit Handicap haben bei uns die Möglichkeit zu fahren. Neben E-Bikes und Tourenrädern haben wir auch Tandems und Dreiräder, die wir zur Verfügung stellen können. Gern beraten wir sie auch über Räder. In Kursen kann man Radfahren auch lernen.

Wenn man uns treffen will, kann man dies auf der einen oder anderen Messe oder im Büro. Jede Menge aktuelle Infos stehen auf unserer Webseite www.radkulturzentrum.de.

RADKULTUR-ZENTRUM VOGTLAND E.V.

RADTOUREN – VERLEIH – INFORMATIONEN – „ALLES AUS EINER HAND“

- » Radverleih
- » geführte Radwandertouren
- » E-Bike-Stützpunkt
- » Spezialräder
- » Projekte



Radkultur-Zentrum
Markt 12
08491 Netzschkau
Tel: +49 3765 300680
Fax: - 300681
Mobil: 0170 73 292 71

www.radkulturzentrum.de vogtland@radkulturzentrum.de

Radfahren ist gesund, macht fit, verbrennt Kalorien und entlastet die Gelenke.

Wer regelmäßig Fahrrad fährt, stärkt Herz und Kreislauf, baut Fett ab, kräftigt Muskeln und Atemwege. Regt den Stoffwechsel an, verschönert die Freizeit und man bleibt in Bewegung. Der Helm kann beim Radeln schweren Kopfverletzungen vorbeugen. Der Kalorienverbrauch hängt vom Gewicht, der Geschwindigkeit, den Windverhältnissen und vom befahrenen Gelände ab und kann zwischen 300 und 800 Kalorien betragen.

Die richtige Sitzposition

Fühlt sich Ihr Po oder Intimbereich taub an, schmerzt das Genick oder kribbeln Ihre Handgelenke, ist Ihr Fahrrad nicht optimal auf Sie eingestellt. Lenker- oder Sattelhöhe können falsch eingestellt sein. Der Fachmann im Radgeschäft kann Abhilfe schaffen.

Kontrollieren Sie Ihr Fahrrad regelmäßig

Licht und Bremsen, Bremszüge und Reifen müssen öfter kontrolliert und repariert werden. Die Ketten und Lager brauchen Öl und Fett, die Reifen sollten gut aufgepumpt sein, lockere Schrauben müssen befestigt werden und wenn es klappert, sollten man sich helfen können. Bei Elektrofahrrädern sind regelmäßige Kontrollen angesagt. Senioren sollten bequemer fahren. Eine Rücktrittbremse ist oft sicherer. Eine einfache Nabenschaltung ist leicht zu bedienen und eine aufrechtere Sitzposition schont den Rücken.

Elsterradweg mit Sehenswürdigkeiten

Bad Elster:

Albert Park, Kurpark mit Moritzquelle und Bademuseum, Albert Bad mit Bade- und Saunalandschaft „Elsterado“, König Albert Theater, Königliches Kurhaus, Naturbad Sohl, Rosengarten und Gondelteich „Louisa-See“, St. Trinitatiskirche, St. Elisabeth Kirche (evang.)

Touristinformation Bad Elster - Tel. 037437 71111

Adorf:

Miniaturschauanlage „Klein Vogtland“ und Botanischer Garten, Perlmuttermuseum

Fremdenverkehrsbüro Adorf - Tel. 037423 2247

Oelsnitz:

Teppich- und Heimatmuseum im Schloss Voigtsberg, Zoephelsches Haus mit Resten der Stadtmauer, Spätklassizistisches Stadtzentrum, Bergbaulehrpfad mit Aussichtspunkten, Stadtkirche St. Jakobi (evang.), St.-Borromäus-Kirche (kath.), Talsperre Pirk Kultur- und Fremdenverkehrsbüro Oelsnitz - Tel. 037421 20785

Plauen:

Vogtlandmuseum, Spitzenmuseum, Schaustickerei Plauener Spitze, Galerie e.o.plauen, Altes Rathaus, Alte Elsterbrücke, Friedensbrücke, Syratalbrücke, Lutherkirche, St.-Johanniskirche, Alaunbergwerk, Aussichtsturm Bärenstein, Aussichtsturm Kemmler, Wasserturm Neundorf Tourist-Information Plauen - Tel. 03741 2911027

Elsterberg:

Burgruinen (mächtigste Anlage ihrer Art in Sachsen), Rathaus, Laurentiuskirche, Landschaftsschutzgebiet Steinicht Fremdenverkehrsverein Nördliches Vogtland - Tel. 03765 392808 oder 0172 2716152

Greiz:

Oberes Schloss, Unteres Schloss, Sommerpalais Tourist-Info Greiz - Tel. 03661 689815

Was soll ich anziehen?

Der Helm ist wichtig, weil er den Kopf bei einem Sturz schützen kann. Achten Sie beim Kauf auf die Qualität des Rades und bedenken Sie, wie Sie es nutzen wollen. Gepolsterte Fahrradhosen können anfangs etwas angenehmer sein, jedoch jedes Gesäß muss sich erst an die neue Belastung gewöhnen, muss lernen, was von ihm erwartet wird. Das kann einige Tage dauern. Später kann man oft auf Polsterung verzichten, wenn Hinterteil und Sattel einander besser kennengelernt haben und die Beschwerden vorüber sind. Fahrradhandschuhe können Druckstellen an den Händen mindern. Atmungsaktive Bekleidung vermindert die Erhitzung des Körpers. Viel Trinken ist Pflicht, Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte sind ideal. Fragen Sie einfach Ihren Arzt, wenn Sie beeinträchtigt sind oder mit Problemen rechnen müssen.



GESUND UND VITAL ALT WERDEN

Krankheiten im Alter und Vorbeugemaßnahmen

Ältere Menschen sind häufiger krank. Im Alter nimmt die körperliche und geistige Fähigkeit zur Anpassung an sich verändernde Verhältnisse ab. Eine Rolle spielen dabei die unterschiedlich anfälligen Organe, deren Beanspruchung und deren Zusammenspiel. Die Leistungsfähigkeit der Organe nimmt ab. Störungen in der Organfunktion treten durch Krankheiten auf, die über lange Zeit auf die Organe einwirken.

Organfunktionsstörungen werden meist nicht direkt durch das Altern hervorgerufen, sondern durch die Krankheiten, die mit den Organen altern. Diese Krankheiten sind oft chronisch. Daneben sind die häufigsten Alterskrankheiten von besonderer Bedeutung, z. B. die Zuckerkrankheit oder die Arteriosklerose. Dazu gehören noch Krankheiten, die man im Laufe des ganzen Lebens erleiden musste. Die Kombination dieser Krankheitsformen kann jederzeit und unabhängig voneinander auftreten. Dies führt zu einer Zunahme der Häufigkeit von Erkrankungen im Alter, also Mehrfacherkrankungen. Häufig treten Blutarmut, Erkrankungen der Atemwege oder Herzmuskelchwäche mit der typischen Atemnot auf. Anfällig sind dabei das Herz-Kreislaufsystem, der Magen-Darm-Trakt, die Harn bildenden und Harn ableitenden Organe und der Bewegungs- und Stützapparat.

Hinzu kommen Störungen beim Hören und Sehen, bösartige Tumore, Abnutzungen und Schädigungen der Arterien und Venen im ganzen Körper und Hirnbereich.

Um den häufigen Leistungsrückgang im 6. Lebensjahrzehnt auf einen späteren Zeitraum zu verschieben, bietet die Geroprophylaxe vorbeugende Maßnahmen, welche möglichst frühzeitig, schon im mittleren Lebensabschnitt wirken sollen, um die Gesundheit möglichst nicht zu beeinträchtigen.

Vorsorgeuntersuchungen

Vorsorgeuntersuchungen können Erkrankungen im Anfangstadium erkennen. Dadurch sind sie frühzeitig behandelbar. Krebsvorsorgeuntersuchungen fallen unter die gesetzliche Vorsorgeuntersuchung und die anfallenden Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Die aktive und passive physikalische Therapie

Aktiv: Atemtherapie Krankengymnastik, Bewegungstherapie

Passiv: Massagen, Elektrotherapie, Wärmepackungen, Ultraschalltherapie Bädertherapie

Ziel der physikalischen Therapie ist die Verbesserung der Beweglichkeit, Belastbarkeit, Muskelkraft, Durchblutung, Reaktionsfähigkeit und Fitness. Dabei muss bei älteren Menschen auf die individuelle Belastbarkeit besondere Rücksicht genommen werden.

Senioren-Zahnmedizin

Patienten mit höherem Alter brauchen ganz besonders eine schonende Versorgung des Zahn- und Kieferapparates in hoher Qualität. Durch Zahnersatz und Implantate steigern sich Lebensqualität und Selbstvertrauen eines älteren Patienten ganz erheblich. Mögliche Erkrankungen, welche mit dem fortgeschrittenen Alter zusammenhängen, müssen kein Hindernis

einer erfolgreichen Kiefer- und Zahnbehandlung sein. Voraussetzung dafür ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Arzt und Zahnarzt. Seniorengerechte Vorbereitung und schonende, kurze Eingriffe können zu sehr guten Erfolgen führen. Dabei muss darauf Wert gelegt werden, dass die Implantatkonstruktion nicht nur stabil gefertigt wird, sondern später auch einfach erweiterbar ist. Auch eine einfache und gute Reinigung des Implantats sollte gewährleistet sein.

Ernährung und Aktivität

Ein wichtiger Beitrag zur Vorsorge ist eine abwechslungsreiche und an den tatsächlichen Energiebedarf angepasste Nahrung.

Durch Übergewicht wird die Lebenserwartung wegen erhöhter Belastung herabgesetzt.

Im Alter reduziert sich der tägliche Kalorienbedarf zusätzlich, man bewegt sich weniger. Der Genuss von Fett und Alkohol muss reduziert, die Einnahme von Medikamenten kontrolliert werden. Ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit und eine fettarme, ballaststoffreiche, vitamin- und mineralreiche Nahrungsaufnahme führen zu einer ausgewogenen Ernährung.

Hilfreich sind dabei ausreichende körperliche Aktivitäten wie leichte Garten- oder Hausarbeit, auch Spaziergänge durch Wald und Wiesen tun dem Kreislauf gut, sowie in Maßen aktiv Sport treiben ist vorbeugend. Geeignete Sportarten sind Ausdauersportarten wie Rad fahren, Schwimmen, Wandern, Gymnastik mit entsprechend ausgewogenen Phasen von Belastung und Erholung.

Austrocknung

Der menschliche Körper besteht zu ca. 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Im Alter sinkt das Gesamtkörperwasser um ca. 5 Prozent. Besteht ein Mangel an Flüssigkeit, so wird das Blut dicker und der Blutdruck sinkt. Die Nieren scheiden weniger Wasser aus. Alte Menschen trinken oft zu wenig. Dies kann gesundheitliche Probleme bringen.

Hygiene. Fehlt die Körperhygiene, besteht die Gefahr von bakteriellen Infektionen. Dabei steht die Haut- und Mundpflege im Vordergrund. Zu trockene Haut kann zu Hauterkrankungen führen, deshalb ist zu viel

Venenleiden – Viele sind betroffen

Viele Menschen sind von einem Venenleiden betroffen. Schuld sind neben einer genetischen Vorbelastung vor allem langes Stehen und Sitzen, Übergewicht und wenig Bewegung, aber auch Nachwirkungen einer Schwangerschaft.

Lindern helfen gezielte Gymnastikübungen der Beinmuskulatur, um das Blut besser transportieren zu können. Weitere wirksame Übungen sind das Fahrrad fahren auf dem Rücken, Beine hochlegen, bequeme Kleidung und keine engen Schuhe. Eine kalte Dusche an den Beinen und Oberschenkeln, Kneippkuren, Wechselduschen. Dazu mindestens zwei Liter Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte, kein oder wenig Alkohol.

Schädlich sind heiße Bäder, große Hitze, lange Saunagänge und Übergewicht.

Inkontinenz

Die Inkontinenz tritt besonders im Alter auf und hängt oft mit den vier zentralen geriatrischen Problemen zusammen: Inkontinenz, intellektueller Abbau, Immobilität, Instabilität.

Wenn Inkontinenz vorkommt, so besteht die Gefahr, dass die anderen Probleme ebenfalls auftreten.

In der Geriatrie ist die Harninkontinenz eine Begleiterscheinung bei fast jeder Erkrankung.

Die Blase kann mit zunehmendem Alter weniger Urin aufnehmen, der Blasenschließmuskel wird empfindlicher und die Toilettengänge werden häufiger. Demenzerkrankungen beeinflussen die Steuerung des Blasenschließmuskels.

Weitere unterschiedliche Krankheiten können zur Blasenschwäche führen.


Facharzt für Innere Medizin


Hausärztliche Versorgung

Arztpraxis Ulrich Puschmann


Bahnhofstraße 21A
08223 Grünbach
Tel.: (03745) 73625
Fax: (03745) 73735


Sprechzeiten:
Mo, Do: 7.30 - 11.30 und
15.30 - 18.00 Uhr
Di, Mi, Fr: 7.30 - 11.30 Uhr

Hör- und Sehstörungen

Hör- und Sehstörungen kommen mit zunehmendem Alter immer häufiger vor und bewirken, dass der Betroffene sein Umfeld nur noch teilweise wahrnimmt. Die Folgen sind Schwierigkeiten mit der Verständigung, welche zur fortschreitenden Isolation führen können. Auch die Verletzungsgefahr steigt, wenn Warnsignale nicht gehört oder Hindernisse nicht gesehen werden. Die Medizin ist in der Lage, durch Brillen oder Hörgeräte, entsprechende Medikamente, Behandlungen und operative Eingriffe, Linderung bzw. Abhilfe zu schaffen.

Schlafstörungen

Ältere brauchen mit 5 bis 7 Stunden weniger Schlaf als Jüngere. Dabei kann es zu Störungen der Häufigkeit und Dauer, der Tiefschlafphasen und längeren Wachperioden kommen.

Bei Schlafstörungen sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Dies kann an einer Erkrankung, aber auch an der Störung der Rhythmen des Tagesablaufs liegen.

Besonders treten Schlafstörungen in Krankenhäusern und Pflegeheimen auf, da sich die gewohnten Schlafzeiten ändern. Folgende Maßnahmen können helfen, besser zu schlafen.

- Einhalten regelmäßiger Schlafzeiten und Schlafrhythmen
- Schlaf bei kühler Raumtemperatur, guter Lüftung, Ruhe und Dunkelheit
- kein Kaffee, Nikotin und Alkohol, dafür einen entspannenden Abend verbringen
- beruhigende Einschlafrituale, z. B. lesen oder Musik hören
- tagsüber regelmäßig körperlich aktiv sein.

LEBEN IM EIGENEN HEIM

Die Lebenserwartung steigt und die Menschen werden immer älter. Doch wenn man älter wird, ist man oft nicht mehr so fit, wie man das gerne haben möchte. Dann können schon kleine Verrichtungen, die man über lange Jahre hinweg ohne Mühe erledigt hat, beschwerlich werden.

Je nach Gesundheitszustand stellt sich die Frage, welchen Weg man künftig einschlägt. Mehr als 90% aller Betroffenen entscheiden sich für das Leben in der bisher gewohnten Umgebung. Nur Wenige wollen den Schritt in ein Altenheim machen, der ebenso einschneidend wie fast immer endgültig ist.

Will man zu Hause seinen Lebensabend verbringen, sollte man rechtzeitig Vorsorge treffen. Je länger man diese Vorbereitungen vor sich her schiebt, desto schwerer fallen wichtige Entscheidungen. Dann kann es passieren, dass der richtige Zeitraum verpasst wird und andere bestimmen, wie es weiter geht. Das führt immer mehr zu Abhängigkeiten, die jedermann, so gut es geht, gerne vermeiden möchte.

Wichtig ist, dass man mobil bleibt. Damit man schnell überall dorthin kommt, wohin man möchte. Eine gute Verkehrsanbindung ist von Vorteil, wenn es so weit ist, dass man nicht mehr selbst ein Fahrzeug fahren kann. Fehlt die gute Verkehrsanbindung, so sollte man sich um jemand kümmern, der einen abholen kann aber auch wieder nach Hause zurückbringt.

Arztbesuche werden anfallen, man braucht Medikamente. Einkäufe müssen erledigt werden, man will Freunde oder Verwandte besuchen. Täglich fallen Arbeiten wie waschen, kochen, bügeln, aufräumen und putzen an. Der Garten will gepflegt werden, der Rasen gemäht und die Bäume geschnitten. Die Liste der Arbeiten mag individuell unterschiedlich lange ausfallen, eine Gemeinsamkeit besteht immer. Es kann schnell zu jenem Punkt kommen, dass man einfach nicht mehr alles allein machen kann.

Viele träumen von der althergebrachten Großfamilie, in der man zusammenhält und füreinander da ist.

Doch die Großfamilie in dieser Form gibt es nicht mehr oft. Eingeschränkter Wohnraum, vorwiegend in Städten und Ballungsgebieten, sind für Großfamilien selten geeignet.

Die meisten Jungen müssen zur Arbeit um Geld zu verdienen. Sie haben eigene Kinder, eigene Sorgen und wohnen manchmal weit entfernt vom Wohnort der Älteren.

Und doch es gibt viele Angebote, auf die man bei Bedarf zurückgreifen kann.

Mobile Pflegedienste, Essen auf Rädern, mobile Friseure, Fußpflegedienste, Physiotherapeuten, Supermärkte und Bäckereien mit Lieferservice können einem das Leben erleichtern. Dazu gibt es Helfer für Haushalt und Garten und noch viele andere Dienstleistungen.

Zum Beispiel bieten Seniorenbetreuungen Betreuung und Versorgung für zu Hause an. Sie kümmern sich unter anderem um täglich anfallende Arbeiten, Einkäufe und Nahrungszubereitung. Wenn es notwendig ist, kann diese Betreuung auch 24 Stunden am Tag erfolgen.

Das eigene Heim sollte rechtzeitig darauf hin überprüft werden, wie man mögliche Barrieren, die Unfälle verursachen können, rechtzeitig minimieren oder beseitigen kann. Im Badezimmer sollten durch geeignete Hilfsmittel wie rutschfeste Unterlagen, Haltegriffe und Sitze in Badewanne oder Dusche Unfälle verhindern helfen. Feste Handläufe an den Treppen bieten sicheren Halt. Schwellen sind oft Ursache von Unfällen und sollten so weit als möglich beseitigt werden. Die Wege innerhalb der Wohnung, die Zugänge zu Balkon, Terrasse, Keller und Garten sollten großzügig bemessen und möglichst barrierefrei gestaltet sein. Auch für den Notfall muss man sich rüsten. Einfach zu bedienende Notrufsysteme können im Ernstfall Leben retten. Nur die wenigsten Häuser oder Wohnungen sind auf das Leben im Alter eingerichtet. Doch was ist notwendig und was nicht? Für gute Antworten braucht man gute Ratgeber. Handwerker, Innenarchitekten oder Bauingenieure können hierbei weiter helfen.

Stellt man sich aktiv auf das kommende Alter ein, kann man sich das Leben enorm erleichtern. Dabei hilft auch die öffentliche Hand. In jeder Stadt oder Gemeinde gibt es spezielle Beratungsstellen, die Ihnen bei den anfallenden Fragen helfen werden: Was muss ich wann tun, wer kann was machen und wie viel kostet es. Wie finanziere ich mein Vorhaben, wo bekomme ich Unterstützung und vielleicht gibt es sogar Zuschüsse für mich?

HEIL- & HILFSMITTEL für alle Altersgruppen

Dem Leben wieder Qualität geben, das ist oft der größte Wunsch vieler älterer Menschen. Wenn die Kräfte nachlassen und die Beweglichkeit eingeschränkt wird, sollten Sie keine Scheu haben zu den richtigen Hilfsmitteln zu greifen. Heute gibt es eine Fülle hervorragender Lösungen, die kleine körperliche Gebrechen kompensieren. Im Folgenden werden einige allgemeine Tipps und Denkanstöße gegeben, wie Sie Ihrem Leben wieder den Charme geben, den es verdient. In unserer modernen Zeit sollte es selbstverständlich sein, sich der angebotenen Hilfsmittel ohne jede Scheu zu bedienen, zeigt ihre Akzeptanz doch den hohen Lebensmut und Spaß am Leben.

Hilfe im Bad

Waschen und Baden ist für jeden eine tägliche Pflicht und oft auch ein echtes Vergnügen. Ein schönes Wannenbad ist entspannend und wohltuend, wenn nicht der Ein- und Ausstieg wäre. Da kann ein Wannenbrett oder Wannenlift Abhilfe schaffen. Moderne Systeme benötigen keine teuren und aufwendigen Einbauten, sondern werden einfach in der Wanne montiert und können jederzeit ohne Schäden wieder entfernt werden. Baden wird wieder ein echtes Vergnügen. Vielen Senioren haben Angst vor dem Wegrutschen und Untertauchen. Hier bietet der Fachhandel unterschiedlichste Wannenverkürzungen, die eine komfortable Sitz- bzw. Liegeposition erlauben.

Auch in der Dusche kann ein rutschfester Duschhocker oder ein Klappstuhl das Duschen wieder angenehm und wohltuend machen. Versorgt man die Badewanne und Dusche zusätzlich mit guten Griffen und rutschsicheren Matten wird die Angst vor Sturz und Rutschen für alle aus dem Bad verbannt.

Auch bei der Körperpflege werden heute Helfer angeboten, wie spezielle Bürsten, Eincremehilfen, Körperpflegemittel u.v.m. Eine Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe ist auch für jüngere Menschen eine echte Erleichterung. Wie dieses Beispiel zeigt, werden solche Hilfsmittel im Haushalt gerne auch von den jüngeren Mitbewohnern genutzt, wenn sie vorhanden sind.

Möbel als Hilfsmittel

Viele Möbel und Einrichtungsgegenstände sind sehr schön, aber leider auch wenig praktisch und bequem. Das klassische Bett hat i.d.R. eine Höhe, die das Aufstehen zur Qual macht. Ein modernes Bett sollte eine hohe Kante haben und so verstellbar sein, dass es jede Lage im Bett erlaubt, ob zum Schlafen, Lesen und Fernsehen, mit hochgelagerten Füßen oder mit erhöhtem Kopfteil. Komfortable Nachttische tragen griffbereit alles, was im Bett benötigt wird. Der wichtigste Teil des Bettes ist natürlich die Matratze. Moderne Matratzen haben unterschiedlich feste Zonen für den Kopf, Körper und Fußteil. Sie passen sich dem jeweiligen Druck der Körperbereiche an. So wird eine optimale Lage immer sichergestellt. Eingeschlafene Arme und Beine

gehören der Vergangenheit an. Sie wachen ausgeschlafen und erholt auf. Experten raten dazu mindestens alle 10 Jahre die Matratze zu wechseln, um immer optimal zu liegen und zu entspannen. Mit dem Wechsel wird auch der Hygiene z. B. dem Milbenbefall Rechnung getragen.

Der geliebte Sessel ist ein Ort der Gemütlichkeit. Ein moderner Sessel kann seine Sitzposition bis hin zum Liegen verändern. Seine wichtigste Funktion ist die Unterstützung beim Aufstehen.

In der modernen Küche sollte eine Stehhilfe auf keinen Fall fehlen. Damit macht die Zubereitung von Speisen, die Küchenarbeit, Bügeln u.v.m. wieder Freude. Stehhilfen sind aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken.

Hilfsmittel für unterwegs

Zu einer hohen Lebensqualität gehört selbstverständlich, dass Sie mobil sind. Sie können überallhin gelangen, wohin sie möchten. Im Stadtbild sieht man einen Helfer für Senioren heute bei Jung und Alt, den Einkaufshopper. Dieser Einkaufswagen, auch scherzhaft „Hackenporsche“ genannt, hat sich als Hilfsmittel überall durchgesetzt. Sein positives Image ist heute nur noch praktisch und zeitgemäß.

Der Rollator gehört heute ebenso zum Stadtbild. Diese praktische Gehhilfe erlaubt es Senioren wieder überall hinzugehen und selbstständig die Einkäufe und Besuche zu erledigen. Sie geben nicht nur festen Halt beim Gehen, tragen Einkäufe und Taschen sondern bieten auch einen bequemen Sitz bei einer kleinen Pause. Moderne Rollatoren sollen so klein zusammengelegt werden, dass sie nahezu überall verstaut werden können. Sie haben ihren Weg in unsere Gesellschaft gefunden, so können sie problemlos und selbstverständlich auf Flugreisen mitgenommen werden.

Wird ein Rollstuhl benötigt, stehen heute eine Vielzahl von Konzeptionen bereit. Kleine einfache Rollstühle sind praktisch, wenn man sie häufig mitnehmen will. Für sportliche Menschen stehen Sportrollstühle zur Verfügung. Heute stehen auch viele elektrische Rollstuhlmodelle zur Verfügung, die den Lebensraum deutlich erweitern können. Allerdings haben elektrische Rollstühle den Nachteil, relativ viel Platz zu benötigen und damit nicht überall eingesetzt werden zu können. Hier ist eine elektrische Ergänzung des Rollstuhls, die man einfach ankoppeln kann eine sehr gute Alternative.

Medizinische Hilfsmittel

Bei den medizinischen Hilfsmitteln werden je nach Erkrankung spezielle Lösungen angeboten. Hier beraten die Sanitätshäuser und Apotheken professionell und kompetent. Viele Lieferanten bieten komfortable Bestellmöglichkeiten und Lieferservices.



UNGER
ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

08209 Auerbach

Klingenthaler Straße 26

Telefon 03744 214568

Mo-Do 8-12 u. 14-18 Uhr

Fr 8-12 u. 14-17 Uhr

Friedrich-Ebert-Straße 32

Telefon 03744 213446

Mo 8-12 u. 13³⁰-18 Uhr

Di/Do 9-12 u. 13³⁰-17 Uhr

Mi 13³⁰-18 Uhr · Fr 8-12 Uhr

www.unger-orthopaedie.de

- Orthopädische Maßschuhe
- Einlagen u. Schuhzurichtungen
- Bandagen u. Orthesen
- Elektronische Fußdruckmessung
- Zert. Diabetesversorgung
- Kompressionsstrümpfe
- Antivarus- u. Orthesenschuhe
- Verbands- u. Therapieschuhe
- Bequemschuhe für lose Einlagen
- Schuhreparaturen u. -pflegeartikel



Hilfe beim Hören

Das Ohr ist eines der wichtigsten Sinnesorgane des Menschen. Lässt das Gehör nach, fühlen sich die Betroffenen oft ausgeschlossen und unsicher. Moderne Hörgeräte schaffen hier Abhilfe. Technische Meisterwerke in kleinstem Format sind moderne Hörgeräte. Die kleinsten Hörgeräte werden einfach ins Ohr gesteckt und sind damit fast unsichtbar. Die klassische Form wird diskret hinter dem Ohr getragen und mit einem Ohrstück verbunden. Mit modernen Hörgeräten lassen sich fast alle Probleme des Hörens regulieren. Eine aktive und sichere Teilnahme am Leben wird so erreicht. Es ist eine Selbstverständlichkeit ein modernes Hörgerät zu nutzen wie eine notwendige Brille.

Wem ein sichtbares Hörgerät nicht gefällt, stehen in einigen medizinischen Fällen auch implantierbare Hörgeräte zur Verfügung. Je nach System erfolgt eine Implantation des kompletten Gerätes oder von Teilen des Systems. Bei Vollimplantaten ist jedoch ein externes Gerät notwendig, mit dem ein mitimplantierter Akku wieder aufgeladen werden kann.

Hilfe im Notfall

Lehnen Sie sich einmal zurück und überlegen Sie: Was passiert, wenn mir zuhause etwas zustößt? Sind Sie dann alleine? Schau regelmäßig, am besten mehrmals täglich, jemand nach Ihnen? Können Sie Hilfe holen? Notrufsysteme können hier helfen. Ein kleines Gerät, das sie bei sich tragen verbindet Sie im Notfall mit den professionellen Helfern wie der Notrufzentrale, dem Pflegedienst oder einer Hilfsorganisation. Telefongesellschaften, Hilfsmittelanbieter und Pflegedienste bieten ein breites Spektrum an solchen Notrufsystemen an.

LEBEN IM SENIOREN-/PFLEGEHEIM

Ein Umzug in ein Senioren-/Pflegeheim ist oftmals ein nicht zu vermeidender Schritt. Für die Betroffenen ist diese Maßnahme immer ein sehr einschneidender Vorgang. Die gewohnte Umgebung muss in der Regel für immer verlassen werden. Man wird von lieb gewonnenen Erinnerungen und Gewohnheiten getrennt und lässt hinter sich zurück, was einst der Lebensmittelpunkt gewesen ist. Wenn jedoch die Kräfte schwinden und sich die Gesundheit verschlechtert, entsteht ein erhöhter Bedarf an Pflege-Leistungen. Dann ist es notwendig, ins Seniorenheim umzuziehen. Dort erhält man dann, je nach Pflegestufe entsprechende fachgerechte Unterstützung, um das Leben möglichst lange lebenswert zu erhalten.

Senioren-/Pflegeheime bieten durchaus unterschiedliche Dienstleistungen.

- a) Ein Altenwohnheim legt den Schwerpunkt auf „Wohnen“. Andere Leistungen werden oft nur im geringen Umfang angeboten.
- b) Das Altenheim bietet Platz für jene, die geringer Pflege bedürfen. Tägliche Arbeiten wie Aufräumen, Putzen sowie die Versorgung mit Nahrungsmitteln können jedoch in Anspruch genommen werden.
- c) Das Altenpflegeheim bietet eine stationäre Rundum-Versorgung für pflegebedürftige Menschen.

Die überwiegende Anzahl der Senioren-/Pflegeheime bieten jedoch die Dienstleistungen eines Altenpflegeheims. Dabei können

die Schwerpunkte je nach Krankheit oder Behinderung unterschiedlich festgelegt sein.

Die Träger dieser Heime sind unterschiedlicher Art. Von öffentlich-rechtlichen Trägern, meist Städte oder Kreise zu privaten Trägern bis zu Trägern auf der Basis von Verbänden oder Vereinen, welche oft über ganze Ketten von Altenheimen verfügen. Die Preise für die Unterbringung unterscheiden sich, je nachdem welche Ansprüche bedient werden sollen. Die Auswahl reicht von einfachen bis sehr luxuriösen Angeboten.

Überprüft wird die Pflegequalität der Altenheime durch die staatliche Heimaufsicht oder auch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung).

Neben den Senioren-/Pflegeheimen verfügt die Wohnform „Betreutes Wohnen“ über vielfältige Angebote. Dabei handelt es sich in der Regel um eine für Senioren angepasste Form eines Miet- oder Eigentumsverhältnisses.

Entscheidungshilfe bei der Suche nach der passenden Wohnform bietet Ihnen auch hier die öffentliche Hand. In jeder Stadt oder Gemeinde gibt es spezielle Beratungsstellen, die Ihnen bei den anfallenden Fragen helfen werden:

Was muss ich wann tun, welches Senioren-/Pflegeheime ist für mich das Richtige und wie viel kostet es. Wie finanziere ich mein Vorhaben, wo bekomme ich Unterstützung und mit welchen Zuschüssen kann ich rechnen?



Wege, um auch im hohen Alter zu Hause zu leben

Die meisten Menschen empfinden es als optimal, ihren Lebensabend im gewohnten Umfeld zu verbringen. Das Pflegeheim ist ein Ort, den sich nur wenige für einen ständigen Aufenthalt wünschen – selbst wenn sie pflegebedürftig werden und die Hilfe anderer brauchen. Das stimmt auch mit den gesetzlichen Bestrebungen überein, die ambulante häusliche Versorgung bei den Pflegebedürftigen zu fördern.

Der derzeitige demografische Wandel in Deutschland bringt einen Zuwachs an alten und sehr alten Menschen – oft mit reduzierter Alltagskompetenz – und die Zunahme von vielfältigen gesundheitlichen Problemen. Diese Vielfalt verlangt die verschiedensten Angebote an Alltags- und Versorgungskonzepten von den ambulanten Pflegediensten.

Eine wichtige Rolle spielt die Wohnsituation. Die Wohnung ist meist der Mittelpunkt der Lebenswelt alter Menschen, da Gesundheit und Mobilität eingeschränkt sind. Dort halten sie die sozialen Kontakte und empfangen notwendige Hilfen. Während früher Ehepartner, Kinder und Enkel für die Betreuung und Pflege alter Menschen einstanden, müssen wir heute von einem relevanten Strukturwandel in der Familie sprechen.

Geburtenrückgänge, Kinderlosigkeit, Vollbeschäftigung und räumliche Trennung kennzeichnen die derzeitige Situation in Deutschland. Umso wichtiger ist es, dass sich alte Menschen ein Netzwerk aller möglichen Hilfen aufbauen, wenn sie in



Viele Bürger suchen bereits im Pflegevorfeld Kontakt zu einem ambulanten Pflegedienst, wie hier in der Sozialstation Triebel (Diakonie), wo sich auch eine ältere Mitarbeiterin regelmäßig den Blutdruck messen lässt.

ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben wollen. Kommen diese notwendigen Kontakte nicht zustande, führt das zur Vereinsamung.

Menschen, die sich für ein Leben im Pflegeheim entscheiden, geben Gründe wie Vereinsamung, Existenzangst und Vergesslichkeit an. 60% der Pflegebedürftigen, die in ein Pflegeheim ziehen, haben zuvor in einem Einpersonenhaushalt gelebt. 40% der Neuaufnahmen werden aus einem Krankenhaus oder einer Kurzzeitpflegeeinrichtung dorthin verlegt.

Betrachtet man empirische Untersuchungen (Befragungen), unter welchen Bedingungen ein Heimaufenthalt bei Hilfe- und Pflegebedürftigen vermeidbar ist, kommt man zu folgenden Ergebnissen:

Die Grundlagen für den Verbleib eines alten Menschen im häuslichen Umfeld sind sein Wille dazu, die Bereitschaft der Angehörigen und ein bestehendes Hilfsnetzwerk. Weiterhin muss eine Person vorhanden sein, die alle häuslichen Dienste organisiert. Der Gesundheitszustand der Betroffenen muss

mittels ambulanter Pflege zumindest aufrechterhalten werden können. Zudem ist es von Vorteil, wenn die alten Menschen imstande sind, ihren Haushalt noch einigermaßen zu führen (so auch das Zubereiten der Mahlzeiten), um damit ihren Alltag vordergründig noch selbst zu bestimmen. Das schließt nicht aus, dass sie sich von professionellen Haushaltshilfen unterstützen lassen. Wichtig ist auch eine seniorengerechte Wohnsituation mit der Möglichkeit, das Haus hindernisfrei betreten und verlassen zu können.

Hervorzuheben ist die rechtzeitige Bindung an einen wohnortnahen Pflegedienst (Sozialstation), zu dem ein vertrauensvolles Verhältnis bestehen sollte. Das erhöht die Chancen auf eine bedarfsgenaue hauswirtschaftliche sowie behandlungs- und grundpflegerische Versorgung.



Verein für Gemeindediakonie Triebel e. V.
Hauptstr. 35
08606 Triebel

Erreichbarkeit 24 Stunden unter
Telefon 037434 81219
www.diakonie-triebel.de
Geschäftsführer Dr. H. Schönekerl

Wir bieten folgende Dienste an:

- ☞ Behandlungspflege
- ☞ Häusliche Krankenpflege
- ☞ Demenzbetreuung
- ☞ Hauswirtschaftliche Versorgungen

RENTEN- UND ABGELTUNGSSTEUER

der kompetente Fachmann weist den Weg und hilft

Müssen Rentner Steuern zahlen?

Diese Frage lässt sich nicht einfach mit einem JA oder NEIN beantworten. Grundsätzlich sind Rentenbezüge als sogenannte sonstige Einkünfte steuerpflichtig. Ausschlaggebend für die Höhe der steuerpflichtigen Einkünfte sind zwei wichtige Rechengrößen. Zum einen ist dies das Jahr des Rentenbeginnes und zum zweiten die Höhe der Bruttorente.

Der Gesetzgeber hat mit Einführung des sogenannten Alterseinkünftegesetzes die Besteuerung der Renten neu geregelt.

Danach wurde bei allen Rentnern, deren Rentenbeginn vor dem 01.01.2005 lag der Besteuerungsanteil auf 50 % festgesetzt. Dieser Anteil steigt bei Neurentnern jährlich um 2%; er liegt aktuell bei 68 %.

Der steuerfreie Teil der Rente wird im ersten Jahr des Rentenbezuges ermittelt und für die Folgejahre festgeschrieben. Das hat zur Folge, dass die jährlichen Rentenerhöhungen zu 100% steuerpflichtig sind.

Da die Einkommensteuer nur dann anfällt, wenn das zu versteuernde Einkommen den Grundfreibetrag übersteigt, muss nicht jeder Rentner, der steuerpflichtige Renteneinkünfte erzielt, automatisch Steuern zahlen.

Aktuell darf ein Rentner (Rentenbeginn 2014) im Jahr eine Bruttorente in Höhe von 14.705 € (monatlich ca. 1.225 €) beziehen, ohne dass hierfür Einkommensteuer anfällt. Bei einem Rentner-Ehepaar verdoppelt sich dieser Betrag noch, da hier die Besteuerung nach dem Splittingtarif erfolgen kann.

Wer unsicher ist, ob auf seine Rente Steuer anfällt, sollte sich fachkundig beraten lassen. Kompetent hierfür sind Lohnsteuerhilfvereine bzw. Steuerberater.

Quelle: Steuerberater Wolfgang Krupke

Wolfgang Krupke
Steuerberater

Lessingstraße 11 • 08626 Adorf
Telefon 037423 500374
www.steuerberatung-krupke.de

Ich berate Vereine, Privatpersonen und Unternehmen aller Rechtsformen.

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Erstellen der Einkommensteuererklärung
- laufende Lohn- und Finanzbuchhaltung
- Erstellen von Jahresabschlüssen und betrieblichen Steuererklärungen
- Vertretung vor Finanzbehörden und Finanzgerichten
- Existenzgründungsberatung

Birgit Drenkwitz
Rechtsanwältin
Fachanwältin f. Familienrecht

Jöbñitzer Straße 119, 08525 Plauen
Tel.: 03741 / 553934, Fax: 03741 / 554299
kanzlei@kanzlei-drenkwitz.de, www.kanzlei-drenkwitz.de

BESTATTUNGSUNTERNEHMEN
Geschwister Herold GmbH

Parkweg 4
08237 Rothenkirchen/Vogtl.
Telefon **037462 3454**
Telefax **037462 4255**
www.bestattung-herold.de



Familienbetrieb in der vierten Generation
Vorsorgeverträge zu Lebzeiten

BESTATTUNGSDIENST
MARION TODT

Im Mittelpunkt steht der Mensch

www.bestattungsdienst-todt.de

Tag und Nacht Tel. 03741 - 70 70 60



Kommunales Bestattungswesen
Reichenbach/Vogtland

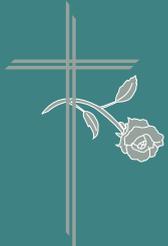
Zwickauer Straße 115
08468 Reichenbach/Vogtl.
Tel. 03765 13228
Fax 03765 12840

Trauern Sie –
Wir kümmern uns um alles andere!

BESTATTUNGEN
Sabine Phenn

Röntgenstraße 5 · 08529 Plauen/Vogtl.
Tag & Nacht Telefon 03741 403788
www.bestattungen-phenn.de

Bürozeiten: Montag–Freitag 8.00–16.00 Uhr
und nach Vereinbarung



KULTUR- UND FESTSPIELSTADT BAD ELSTER



Bad Elster - Natürliche Schätze für die Gesundheit

Das staatlich anerkannte Heilbad Bad Elster im südlichen Vogtland bietet durch seine natürlichen und historisch gewachsenen Besonderheiten beste Voraussetzungen für gesunde Erholung.



Naturmoorbad Bad Elster

Natürliche Heilmittel in Bad Elster- Moor und Mineralheilwasser

Mit der Entdeckung der wertvollen kohlen säure- und mineralienreichen Heilquellen und der Nutzung der natürlichen Moorvorkommen für die Gesundheit nahm Bad Elster im 19. Jahrhundert eine beachtliche Entwicklung und zählt heute zu den renommiertesten Moor- und Mineralheilbädern Deutschlands.

Das Naturmoor wird in Form von Bädern und Packungen zur Unterstüt-

zung des Bewegungsapparates angewendet und sorgt bei einer gleichmäßigen, schonenden Überwärmung des Körpers für eine bessere Durchblutung, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend sowie schmerz- und krampflösend.

Architektur der Sinne

Eine prunkvolle Bäderarchitektur, einst errichtet für Sächsische Könige, verzaubert noch heute mit seinem besonderen nostalgischen Flair. Ob bei einem Spaziergang durch den historischen Kurpark oder in der Moritzquelle - auf Schritt und Tritt begegnen die Gäste von Bad Elster lebendiger Vergangenheit. So auch bei einem Bad in der historischen Königskabine des Albert Bades, das im Inneren das moderne Therapie-

Marienquelle Bad Elster



Albert Bad in Bad Elster



Informationen:

Sächsische Staatsbäder GmbH

Badstr. 6, 08645 Bad Elster
Tel. 037437/71-111

Kulturangebote:

Tel. 037437/53900
www.saechsische-staatsbaeder.de

Fotoquelle(4):
Sächsische Staatsbäder GmbH/ C. Beer



Kolonnaden am Badeplatz Bad Elster

STADT ELSTERBERG



1198 wurde Elsterberg erstmals urkundlich erwähnt und im Jahr 1354 wurde dem Ort das Stadtrecht verliehen. Die Dörfer Coschütz, Cunsdorf, Görschnitz, Kleingera, Losa, Noßwitz und Scholas sind Ortsteile von Elsterberg und es werden insgesamt ca. 5000 Einwohner gezählt. Die Stadt Elsterberg liegt in einer Talweitung der Weißen Elster, nämlich dort, wo der Fluss nach Thüringen übertritt. Die landschaftlich schöne Lage lockt immer wieder Wanderer und Naturliebhaber in diese Gegend. Ein gut angelegtes Wanderwegenetz umzieht die Stadt und verbindet auch die kleinen Ortsteile untereinander. Auf dem Vogtland Panorama Weg® – ein ca. 220 km langer Rundwanderweg, der auch durch die Elsterstadt führt – kann ein jeder auf Schusters Rappen die Schönheiten

und Besonderheiten dieses Landstrichs für sich entdecken. Dieser Wanderweg führt direkt am Kriebelstein vorbei und gilt als besonderes Highlight des Elsterberger Streckenabschnitts. Der Kriebelstein – ein Aussichtsfelsen – liegt 407 Meter über NN. Jeder der hier oben steht, wird überrascht sein vom herrlichen Panoramablick auf das Elsterstädtchen und das weite Umland.

Auf einem Bergkegel inmitten der Stadt befindet sich die altherwürdige Burgruine, die mit 1,5 ha bebauter Fläche für Interessierte viel zu bieten hat. Besucher haben von Mai bis Oktober (14-tägig) die Möglichkeit, die verschiedenen Epochen der Stadtentwicklung in Heimatturm und Vogtländischer Bauernstube (beide am Eingang gelegen) nachzuvollziehen. Für das weitbe-

kannte Ruinen- und Heimatfest, das im Vier-Jahres-Rhythmus gefeiert wird, ist das Burgruinenengelände Schau- und Festplatz. Gut erhaltene Wehrtürme und die meterdicken Mauern lassen das einstige wuchtige Ausmaß dieser Anlage erahnen. Aber das Beste sind die mittelalterlichen Kellergewölbe, die bei Festlichkeiten für gastronomische Zwecke genutzt werden. Wein- und Bierkeller bieten eine gute Möglichkeit, eine private Feier stilvoll und in einem besonderen Ambiente zu gestalten.

Gepflegte Häuser, saubere Straßen, die Kirche, das gewaltige Schulgebäude, aber vor allem der neu gestaltete Marktplatz mit Rathaus, Pfarrhaus und den schönen Wohn- und Geschäftshäusern sind ein Schmuckstück und laden zum Verweilen und zur Einkehr ein.

Das Waldbad – im idyllisch gelegenen Tremnitzgrund – lädt seine Gäste mit Attraktionen wie Riesenrutsche, Freilandschach, Tischtennis und solarbeheiztem Kinderplanschbecken zum Badespaß und aktivem Freizeitvergnügen ein. Im Juni 2013 wurde das 100-jährige Bestehen des Freibades würdig begangen.



Stadtverwaltung Elsterberg
 Marktplatz 1 · 07985 Elsterberg
 Tel. 036621 8810 · Fax 036621 88111
stadtverwaltung@elsterberg.de
www.elsterberg.de

STADT RODEWISCH



Rodewisch ist eine noch recht junge Stadt (Stadtrecht seit 1924). Mit ihren Ortsteilen Rützengrün und Röthenbach kann sie auf eine lange traditionsreiche geschichtliche Entwicklung blicken. Rodewisch liegt an der B 94, der B169 und nur 10 km von der A 72 entfernt. Eingebettet in den Tälern der Göltzsch und des Wernesbaches befindet sich Rodewisch in einer reizvollen Umgebung. Die Stadt verfügt über ein stark entwickeltes Handwerk und einen gut funktionierenden Dienstleistungsbereich. In den Gewerbegebieten „Nord West“ und „Göltzschtalpark“ ist neben den produzierenden Gewerbebetrieben ein breites Angebot von Handels- und Versorgungsleistungen anzutreffen, die von veränderten wirtschaftlichen Profilen zeugen. Als starke wirtschaftliche Unternehmen sind die Vogtländische Straßen-, Tief- und Rohrleitungsbau GmbH – einer der leistungsstärksten Betriebe in der Baubranche – und die Ertex GmbH Jaquardweberei – als europäischer Marktführer seiner Branche – hier zu Hause. Mit den Gesundheitseinrichtungen Klinikum Obergöltzsch und dem Sächsischen Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Neurologie sind ausgezeichnete Voraussetzungen für eine medizinische und gesundheitliche Versorgung nach modernstem Betreuungsstand geschaffen worden.

Rodewisch ist eine Stadt der Bildung, der Kultur und des Sportes. Die Schiller-Grundschule und das Pestalozzi-Gymnasium wurden umfassend saniert und modernisiert, die Musikschule e.V. und das Berufliche Schulzentrum Vogtland, Schulteil Wirtschaft und Informatik mit seinen hochinteressanten, gefragten Ausbildungsprofilen besitzen ebenfalls einen hervorragenden Ruf.

Rodewisch ist eine Hochburg des Judoports. Aber auch die Schachmiezeln (1. Bundesliga) und die Gewichtheber (2. Bundesliga) tragen zur „sportverrückten Stadt“ bei. Fußball, Handball, Volleyball, Skispringen und Leichtathletik runden das umfassende Sportangebot ab.

Den Besucher erwarten interessante Sehenswürdigkeiten. Kultureller Mittelpunkt ist die Schloßinsel (umgeben von einem Gondelteich) mit dem Renaissance-Schlößchen sowie dem über die Stadtgrenzen hinaus bekannten Museum „Göltzsch“. Von Dezember bis Februar lockt ein Besuch der überregionalen bekannten Weihnachtsausstellung. Auf der Rützengrüner Höhe liegt die Schulsternwarte mit Planetarium, die den Namen des ersten Deutschen im Weltraum „Sigmund Jähn“ trägt. Hier wird man in die faszinierende, geheimnisvolle Welt der Sterne und anderen Himmelskörper entführt.

Schloßinsel mit Renaissance-Schlößchen



Ein vielfältiges Angebot bieten die Veranstaltungen im Ratskellersaal, auf der Schloßinsel, im Renaissance-Schlößchen und der Diskothek Sax-Clubzone. Die Konzertreihe der Vogtlandphilharmonie Greiz/Reichenbach im Ratskellersaal, die beliebte jährliche Rodewischer Kirmes auf dem Anger und das Weinfest mit der Partnerstadt Gerolzhofen am letzten Augustwochenende auf der Schloßinsel sind dabei die besonderen Anziehungspunkte.

Stadt Rodewisch

Wernesgrüner Straße 32, 08228 Rodewisch
 Telefon 03744 3681-0, Fax 03744 34245
 E-Mail: stadt@rodewisch.de
 Internet: www.rodewisch.de

Federzeichnungen von Prof. Manfred Wagner



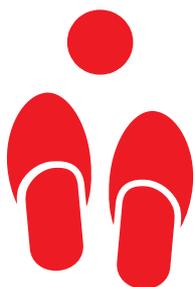
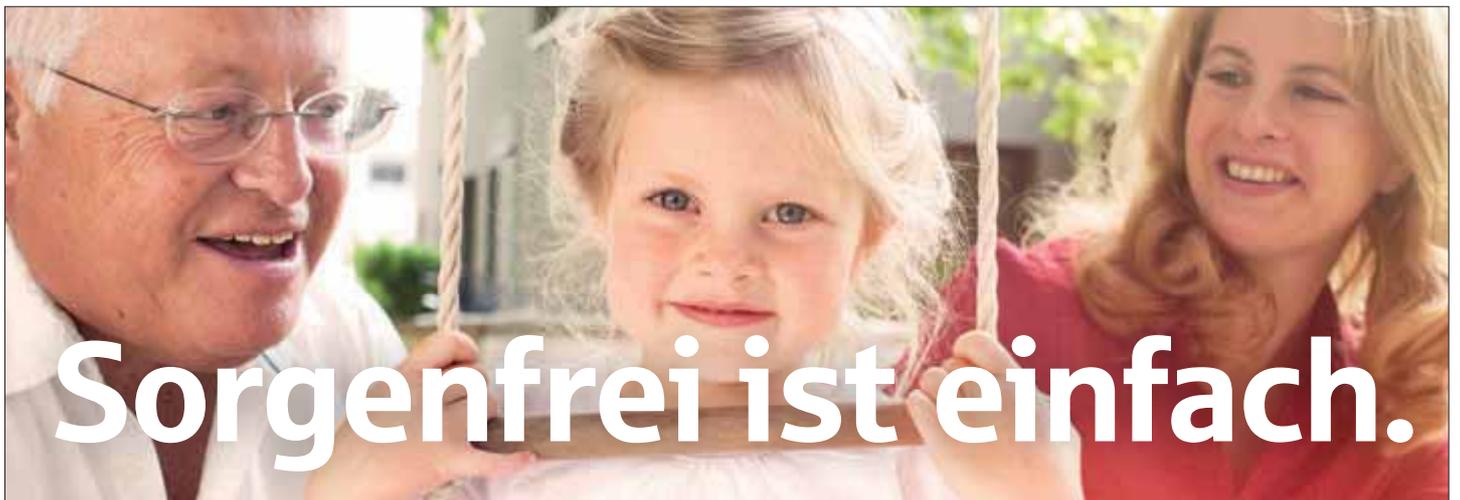
Auszug aus den Motiven 2019

! künstlerisch hochwertig !

! anspruchsvolle Gestaltung !

! attraktives Werbegeschenk für Kunden und Geschäftspartner zum Jahreswechsel !

Auch für 2020 – Bestellungen unter euroverlag@euroverlag.de



wir-versichern-sachsen.de

Wenn einem jemand zur Seite steht,
der im Ernstfall alles regelt.

 Sparkassen
Versicherung
Sachsen

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Vogtland