

Wegweiser Gesundheit für den Landkreis Zwickau

Wertvolle Informationen zur Vorsorge und Hilfe für jedes Alter

1. Halbjahr **2020**

Landkreiskarte
Zwickau

3. Auflage



Foto: Norbert Peschke,
Baum bei Mülsen

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

HEIDEMARIE KAISER
EUROVERLAG*



Wir beraten Sie gern:
Tel.: 0375 323 4141
www.sparkasse-zwickau.de

Meine Immobilie im Alter: verkaufen – vermieten

Unsere Immobilien-Spezialisten
stehen Ihnen beratend zur Verfügung.

 **ImmobilienCenter**
in Vertretung der LBS IMMOBILIEN GMBH

 **Sparkasse
Zwickau**

INHALTSVERZEICHNIS

1	Inhaltsverzeichnis	15	Pollenkalender
	Impressum	16-17	Wellness ABC
	Wichtige Telefonnummern und Notrufe	18	Schwangerschaft und Geburt
2	Verzeichnis der Inserenten	19	Gesundheit Kinder und Jugendliche
3	Das Gehirn und das Gedächtnis	21-22	Gesundheit im Alter
4	Volkskrankheit Demenz (Alzheimer)	22	Leben im Senioren-/Altersheim
5	Volkskrankheit Depression	23	Fit bleiben im Alter – gemeinsam etwas unternehmen
6	Volkskrankheit Herz-Kreislauf	24	Seniorengerechte Hilfsmittel
7	Krebs- und Krebsvorsorge	25	Leben im eigenen Heim
8	Gesundheit beginnt im Mund		Senioren und ihre tierischen Mitbewohner
9	Augengesundheit	26	Altersgerechter Umbau
10	Volkskrankheit Rückenleiden	27	Möglichkeiten der Bestattung
11	Bluthochdruck		Dienstleister im Trauerfall
12	Sepsis (Blutvergiftung)	28-29	Landkreiskarte Zwickau
13	Neurodermitis	30-32	Städte und Gemeinden stellen sich vor
14	Ergotherapie – Physiotherapie – Heilpraktiker	32	Rechtsanwälte im Arzthaftungsrecht

IMPRESSUM

3. Auflage / 1. Halbjahr 2020

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.

Gestaltung, Redaktion der Kartografie:

EUROVERLAG Heidemarie Kaiser

Herausgeber:

EUROVERLAG Heidemarie Kaiser

Heilwigstraße 15a · 81825 München

Telefon 089 4393505 · Fax 089 4393527

E-Mail: euroverlag@euroverlag.de

Internet: www.euroverlag.de

Verteiler:

Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Institutionen, Handel- und Gewerbetreibende, über ISBN auch überregional

ISBN 978-3-942583-65-7

HEIDEMARIE KAISER
EUROVERLAG★

WICHTIGE TELEFONNUMMERN UND NOTRUFEN

Polizei 110

Feuerwehr/Rettungsdienst 112

Notdienste und Krisentelefone

Kinder- und Jugendnotdienst 0800 1110333

Elterntelefon 0800 1110550

Telefonseelsorge evangelisch 0800 1110111

Telefonseelsorge katholisch 0800 1110222



Wir bieten Ihnen ein sicheres Zuhause

Das Kursana Domizil Zwickau verbindet anspruchsvollen Wohnkomfort mit modernsten Pflegemethoden, die durch umfangreiche Therapiemaßnahmen ergänzt werden. Wir bieten Ihnen ein sicheres und liebevolles Zuhause mit individueller Betreuung.

- Stationäre Langzeitpflege
- Fachpflege für Demente
- Kurzzeit-Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Tier-Therapie (eigene Tierhaltung möglich)
- Ergo- und Physiotherapie
- Modernes Wundmanagement
- Schwerstpflege

Mein sicheres Zuhause

Kursana Domizil Zwickau, Arndtstraße 20, 08058 Zwickau

Telefon: 03 75 . 2 70 15 - 0, Telefax: 03 75 . 2 70 15 - 5 00, www.kursana.de

kursana
DOMIZIL

VERZEICHNIS DER INSERTENTEN

Ambulanter Hospiz und Palliativberatungsdienst

Ulmenstr. 4 · 08371 Glauchau
Telefon 03763 429 293 · www.hospizverein-erzgebirgsvorland.de

Bestattungsdienste Zwickau

Werdauer Straße 62 · 08056 Zwickau
Telefon 0375 212632 · www.zwickau.de/bdz

Bestattungshaus Maik Baumann

Adam-Ries-Str. 6 · 08062 Zwickau/OT Planitz · Telefon 0375 7881976
Internet: www.bestattungen-baumann-zwickau.de

Bestattungsunternehmen Heinz Müller · Inh. Antje Müller

Culitzscher Straße 16 · 08112 Wilkau-Haßlau · Tel. 0375 671172
Funk 0152 08603157 · www.bestattung-heinzmueller.de

CURANUM Seniorenresidenz Am Schwanenteich

Parkstraße 14 · 08056 Zwickau · Telefon 0375 3545-0
schwanenteich@curanum.de · www.curanum-seniorenresidenz-zwickau.de

Diakonie · Stadtmission Zwickau e. V.

Lothar-Streit-Straße 14 · 08056 Zwickau · Telefon 0375 27504-0
E-Mail: info@stadtmission-zwickau.de · www.stadtmission-zwickau.de

Fachanwaltskanzlei & Rentenberatung Marcel Jüngel

Bahnhofstraße 3 · 08056 Zwickau · Telefon 0375 215469
E-Mail: info@medizinrecht-zwickau.de · www.anwalt.de/juengel

Gemeinde Callenberg

Rathausstraße 40 · 089337 Callenberg/OT Falken · Telefon 03723 6999611
E-Mail: gemeindeverwaltung@callenberg.de · www.callenberg.de

Gemeinde Crinitzberg

Auerbacher Straße 51 · 08147 Crinitzberg · Telefon 037462 3292
E-Mail: gemeinde@crinitzberg.de · www.crinitzberg.de

Gemeinde Gersdorf

Hauptstraße 192 · 09355 Gersdorf · Telefon 037203 9190
Fax 037203 91911 · www.gemeinde-gersdorf.de

Gemeinde Hirschfeld

Hauptstraße 41 · 08144 Hirschfeld · Telefon 037607 5209 · Fax 5208
www.hirschfeld-sachsen.de

Gemeinnützige Heimbetriebsgesellschaft mbH Kirchberg

Niedercrinitzger Straße 1b · 08107 Kirchberg · Telefon 037602 88-100
www.heimbetriebsgesellschaft-kirchberg.de

Haus der Fußgesundheit Pfeifer · Internet: www.fusspfeifer.de

08371 Glauchau · Chemnitzerstraße 22/23 · Telefon 03763 14636
09350 Lichtenstein · Seminarstraße 8 · Telefon 037204 60978

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. · Regionalverband Zwickau-Vogtland

Uferstraße 31 · 08412 Werdau · Telefon 03761 888322
infozwickau-vogtland@johanniter.de · www.johanniter.de/zwickau-vogtland

Kursana Domizil Zwickau

Arndtstraße 20 · 08058 Zwickau
Tel. 0375 27015 504 · Fax 0375 27015 500 · www.kursana.de

Landgasthof und Landhotel Voigtlaide

Thurmer Straße 7 · 08371 Glauchau · Telefon/Fax 03763 2263
E-Mail: info@landgasthof-voigtlaide.de · Internet: www.voigtlaide.de

Pflege zu Haus · Schw. Cornelia Pfefferkorn

Chemnitzer Straße 3 · 08451 Glauchau · Telefon 03763 400804
E-Mail: info@pflege-pfefferkorn.de · www.pflegezuhaus-pfefferkorn.de

Pflegedienst Heidi GmbH

Marienstraße 28 · 08412 Werdau · Telefon 03761 73162 · Fax 881124
E-Mail: pdheidi@gmx.de

Pflegezentrum Lichtenstein Schöne/Burkhardt

Glauchauer Str. 18 · 09350 Lichtenstein · Tel. 037204 58650 · Fax -586513
info@pflegezentrum-lichtenstein.de · www.pflegezentrum-schoene-burkhardt.de

Pleißental-Klinik GmbH

Ronneburger Str. 106 · 08412 Werdau · Tel. 03761 444-100 · Fax 444-444
Internet: www.pleissentalklinik.de

Psychosomatische Reha-Fachklinik EUBIOS

Gornsdorfer Straße 4 a · 09380 Thalheim · Telefon 03721 84110
E-Mail: info@eubios.de · Internet: www.eubios.de

Sozialstation Obercrinitz

Am Winkel 3 · 08147 Crinitzberg · Telefon 037462 284-0
www.sozialstation-obercrinitz.de

Sparkasse Zwickau

Crimmitschauer Straße 2 · 08056 Zwickau · Telefon 0375 323-4141
www.sparkasse-zwickau.de

Die Johanniter in Ihrer Region – Immer für Sie da!

Betreuen mit großem Herzen – unser ambulanter Pflegedienst

Sozialstation Werdau

Plauensche Str. 25 · Tel. 03761 7116540

Sozialstation Zwickau

Jacobstr. 36 · Tel. 0375 56706724

Sozialstation Wilkau-Haßlau

Beethovenstr. 22 · Tel. 0375 661021

Sozialstation Kirchberg

Goethestr. 7 · Tel. 037602 64356

Freundlich, zuverlässig, sicher – unser Fahrdienst

Fahrdienst Werdau

Uferstr. 31 · Tel. 03761 8883-13

Fahrdienst Zwickau

Jacobstr. 36 · Tel. 03761 8883-13

Fahrdienst Wilkau-Haßlau

Beethovenstr. 22 · Tel. 0375 661021

Fahrdienst Kirchberg

Auerbacher Str. 11 · Tel. 037602 64440

Macht Sie selbständig und sicher! – unser Hausnotruf

Kostenfreie Servicenummer 0800 3233 800

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Zwickau/Vogtland
Uferstraße 31, 08412 Werdau

info.zwickau-vogtland@johanniter.de
www.johanniter.de/zwickau-vogtland

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



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.

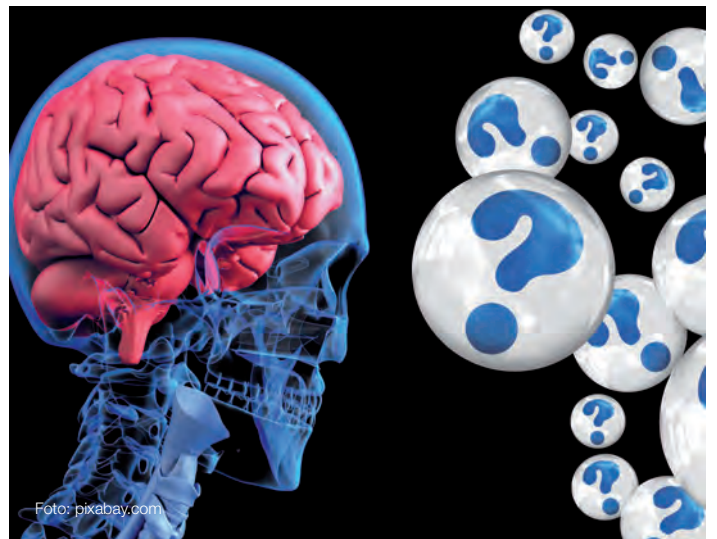
Vergebung ist Abschluss und teil des Vergessens:

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), Kreuzworträtsel, 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.

VOLKSKRANKHEIT DEPRESSION

Ursachen der Depression

Die Ursache der Depression ist eine psychische Störung. Man erkennt sie durch Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit in unterschiedlichen Schweregraden.

Oft liegt eine Erkrankung des Gehirnstoffwechsels vor.

Zu einer Depression können viele Ursachen führen, die auf körperliche, genetische oder psycho-soziale Zusammenhänge zurückzuführen sind. Auslöser einer Depression kann aber auch die aktuelle Lebenssituation sein.

Diagnose einer Depression

Diagnostiziert wird die Depression durch ihre Symptome und ihren Verlauf. Einzelne Symptome reichen in den meisten Fällen noch nicht für eine Diagnose.

Viele Erkrankte suchen Ärzte jedoch nicht wegen psychischer Probleme auf, vielmehr klagen sie über körperliche Beschwerden. Das wirkt erschwerend für die Diagnose.

Die Depression verändert das soziale Verhalten

Depression kann zur Isolierung innerhalb der Familie oder im Freundeskreis führen.

Weitere Merkmale sind Probleme in der Partnerschaft, körperliche und psychische Veränderungen, Schlafstörungen mit einhergehender Müdigkeit, geschwächtes Immunsystem, Appetitlosigkeit, erhöhter Genussmittelkonsum, erhöhter Alkoholkonsum, reduzierte Leistungsfähigkeit, Minderung des Selbstbewusstseins, wenig Motivation oder Begeisterungsfähigkeit, pessimistisches Auftreten, erhöhte Vergesslichkeit und vermehrte Gleichgültigkeitsgefühle

Behandlung der Depression

Helfen können Psychotherapien unter Zuhilfenahme tiefenpsychologischer und verhaltenstherapeutischer Verfahren.

Meist werden frühzeitig Medikamente mit Antidepressiva verwendet, um die Depression abzuschwächen oder gar zu beseitigen. Leider aber verweigert ca. die Hälfte der Patienten die Einnahme dieser Medikamente.

Alternativ gibt es Ansatzpunkte in der Naturheilmedizin, die durchaus zu Erfolg führen können.

Wichtig ist jedoch immer professionelle Hilfe.



Vorbeugung bei Depressionen

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

Bei einer Depression und depressiven Verstimmungen hilft eine bestmögliche Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Kombinationen von Mikronährstoffen können hilfreicher sein, als die Einnahme einzelner Stoffe. Diese Kombinationen sollten deshalb alle Vitamine und Spurenelemente, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe, Omega-3-Fettsäuren und L-Carnitin enthalten. Ein Mangel dieser Stoffe kann durch die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen den Stoffwechsel verändern und körperliche Schäden auslösen.

AB-Vitamine und Folsäure schützen die besonders beanspruchten Herz- und Blutgefäße depressiver Patienten.

Zu beobachten ist der Spiegel der aggressiven Aminosäure Homocystein. Ist der Spiegel zu hoch, steigt die Rate an Herz-Kreislaufkrankungen ebenso wie die Häufigkeit der Depressionen deutlich an.

Veränderungen im Lebensstil

Ernährung

Essen hat einen großen Einfluss auf unser seelisches Befinden, denn es kann die Produktion von Glückshormonen, insbesondere dem Eiweißbestandteil Tryptophan beeinflussen. Der Körper kann Tryptophan nicht selbst herstellen, das geht nur über die Nahrungsaufnahme. Besonders helfen Nüsse, Samen und Keime (Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime). Gleiches vermögen hochwertiges Kalb- und Rindfleisch und gelbe Käsesorten wie Emmentaler Käse. Damit Tryptophan in das Glückshormon Serotonin umgewandelt werden kann, braucht man B3-Vitamine und weitere B Vitamine.

Regelmäßige, körperliche Bewegung

Depressive Menschen sind häufig körperlich inaktiv. Körperliche Aktivität kann jedoch von depressiven Gedanken ablenken. Die Ausübung von Sport kann das Selbstbewusstsein steigern und soziale Kontakte schaffen.

Diese guten Effekte erreichen Sie jedoch nur bei ausreichender Mikronährstoffzufuhr, da man bei mehr Bewegung auch einen höheren Mikronährstoffbedarf hat.

Stressbewältigung

Zur Stressbewältigung sind die Entspannungsverfahren des autogenen Trainings oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson hilfreich.

Lichthygiene

Es empfiehlt sich, abends keine Lichtquellen mit hohen Blauanteilen wie Bildschirme und Fernseher zu nutzen. Geht es nicht anders, dann könnte eine „Blue-Blocker-Brille“ mit orange getönten Gläsern helfen. Sie filtert die Blauanteile aus dem Licht.

Lichthygiene hilft gegen Depressionen. 15 Minuten morgendliche „Lichtduschen“ mit hellem, weißem Licht sind ratsam.

Änderung der Lebenseinstellung

Grübeln Sie nicht, niemand ist perfekt und jeder macht Fehler, lernen Sie lieber daraus.

Sehen Sie die positive Seite einer Situation.

Bringen Sie Rhythmus und feste Strukturen in Ihr Leben, z.B. festgelegte Zeiten für Essen Sport, Schlafenszeit etc.

Akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen und die der Anderen.

Pflegen Sie Ihre Partnerschaft und Ihre Freundschaften.

Verschenden Sie Ihre Energie nicht mit Dingen auf die Sie keinen Einfluss haben.

Setzen Sie sich Prioritäten um Ihre Zeit optimal zu nutzen.

Planen Sie Erholungszeiten ein

Genießen Sie das Leben!

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 Herzkranzgefäße, kann der Herzmuskel nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt werden. Daraus entsteht die Koronare Herzkrankheit.

Werden Herzkranzgefäße 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.

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.



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 oder 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 regelmäßige 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.



Foto: pixabay.com

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 Kunststoffborsten. 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 Bürstetechnik 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, Jogurt 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.

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 Zahnschicht 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 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.

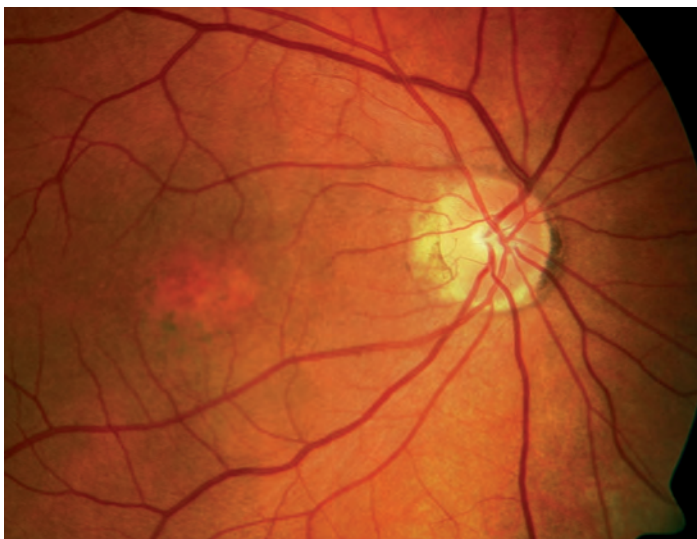
DAMIT ES NICHT INS AUGE GEHT – AUGENGESUNDHEIT ERNST NEHMEN

Das Sehvermögen ist ein hohes Gut und das Auge eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Ein sorgsamer und bewusster Umgang kann helfen es gesund zu erhalten, denn der Verlust oder die Beeinträchtigung der Sehkraft bringen erhebliche Einbußen der Lebensqualität mit sich.

Gefahr der einseitigen Belastung

Erkrankungen der Augen können zum Teil auf das Alter und damit einhergehende Begleiterscheinungen, wie Stoffwechsel- und Blutzuckererkrankungen, zurückgeführt werden. Aber auch Alltagssituationen können auf Dauer zu Problemen führen. Wer viele Stunden vor einem Bildschirm sitzt oder sich lange Zeit in ein Buch vertieft, mutet seinen Augen Schwerstarbeit zu. Die einseitige Belastung kann durch mangelnden Wechsel von Fern- und Naheinstellung, ungünstige Lichtverhältnisse und eine reduzierte Blinkelrate schädigend wirken. Mit einem verringerten Lidschlag reduziert sich die Menge und Stabilität des Tränenfilms. Die Folgen sind trockene und müde Augen, verschwommenes Sehen und Druckgefühl. Zudem steigt das Risiko einer Bindehautentzündung, da der fehlende Augenschutz Bakterien und Erregern keinen Einhalt mehr gebieten kann.

Moderne Diagnostikverfahren erleichtern die Erkennung von Netzhauterkrankungen.



Wie können Sie Ihre Augen schützen?

- Setzen Sie Ihre Augen keinem direkten Sonnenlicht aus und tragen Sie Sonnenbrillen mit UV-Schutz.
- Schützen Sie Ihr Auge vor Zugluft, vor allem beim Sport (Radfahren, Skilaufen) und Reisen (Luftgebläse, Klimaanlage).
- Sorgen Sie für Frischluft und ausreichend Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen.
- Verzicht auf Tabakkonsum und meiden Sie Zigarettenrauch.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung.
- Verwenden Sie Augentropfen bei zu trockenen Augen und klären Sie länger anhaltende Beschwerden unbedingt mit Ihrem Augenarzt ab.

Augenheilkunde am HBK

Der Bereich Augenheilkunde schaut am HBK auf eine über 80-jährige Geschichte zurück. Dank modernster Ausstattung und innovativer Behandlungsmethoden hat sich die Verweildauer der Patienten in den vergangenen Jahren merklich verkürzt. Auch können viele früher stationäre Therapien und Operationen zunehmend ambulant durchgeführt werden. So ist es der Klinik möglich, jährlich mehr als 6 000 Patienten effizient zu versorgen und dadurch der steigenden Nachfrage im

Schmerzfreie Untersuchungsmethoden können Früherkennung und Verlaufsbeurteilung optimieren; Foto: 3:2 PHOTOGRAPHIE



Westfälischen Raum gerecht zu werden. Durch die Notfallambulanz ist die ständige Präsenz ärztlicher Hilfe zur Notfallversorgung, aber auch zu konsiliarischen Fragen gegeben.

Leistungsspektrum

Am Klinikum wird das gesamte Spektrum der konservativen und operativen Augenheilkunde angeboten. Mit Hilfe aktueller Laserverfahren sowie ausgereiften Implantations- und OP-Techniken können sehr gute Erfolge bei der Behandlung von grauem und grünem Star erzielt werden. Ein Schwerpunkt der Klinik liegt zudem auf der regional dringend benötigten Glaskörper- und Netzhautchirurgie. Die plastische und rekonstruktive Chirurgie des zentralen Mittelgesichtes, inklusive der Tränenwege, wurde bereits 2003 etabliert und seitdem schrittweise ausgebaut. Darüber hinaus verfügt das HBK über eine lange Tradition und einen guten Ruf für die Bereiche Strabologie (Schielerkrankungen) sowie Neuroophthalmologie (neurologisch bedingte Sehveränderungen), die in der angeschlossenen Sehschule therapiert werden können.

Quelle: HBK Heinrich-Braun-Klinikum gemeinnützige GmbH, Zwickau

Dank modernster OP-Technik werden Augenoperationen schonend durchgeführt.



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 zwickelt, 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.



Einsatz modernster bildgebender Verfahren in der Inneren Medizin der PleiBental-Klinik GmbH Werdau



Generationen rundum versorgt

Die PleiBental-Klinik GmbH Werdau ist ein Krankenhaus der Regelversorgung. Unsere Mitarbeiter sind rund um die Uhr für jährlich mehr als 11000 stationäre und 5000 ambulante Patienten im Einsatz. Etwa 750 Kinder erblicken jedes Jahr das Licht der Welt. In modern ausgestatteten Zimmern stehen 240 Betten zur Verfügung. Unsere Klinik ist nach dem Qualitätsmanagement-System DIN EN ISO 9001:2015 zertifiziert.

Fachabteilungen

- Innere Medizin I
- Innere Medizin II
- Allgemein-/Viszeral- und Onkochirurgie
- Unfall- und orthopädische Gelenkchirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Kinder- und Jugendmedizin
- Anästhesiologie und Intensivmedizin

Funktionsabteilungen

- Notfall-Ambulanz Tag und Nacht
- OP-Bereich
- Endoskopie/Sonografie
- Physiotherapie mit Bewegungsbad
- Röntgenpraxis vor Ort

Ronneburger Str. 106
08412 Werdau
Tel. 03761 444-0
Fax 03761 444-444
info@pleiBental-klinik.de
www.pleiBental-klinik.de

In der Fachabteilung Innere Medizin werden moderne Diagnostik- und Therapieverfahren, insbesondere zur Erkennung von Krankheiten der Verdauungsorgane, der Lunge, der Nieren und zur Vorsorge und Diagnostik von Tumorleiden angewandt. Die Ärzte unserer Klinik arbeiten mit den Möglichkeiten der interventionellen Endoskopie, wobei bereits im Untersuchungsverfahren ein möglicherweise nötiger kleiner Eingriff vorgenommen werden kann, sodass dem Patienten eine größere Operation erspart bleibt.

Mittels Ultraschall können sehr genaue Diagnosen gestellt und zielgerichtet Therapien begonnen werden.

Dafür steht seit neuestem ein weiteres hochmodernes High-End-Ultraschallgerät zur Verfügung, welches eine hervorragende Bildgebung durch innovative Konzepte elektronischer Bildverarbeitung kombiniert mit kontrastmittelgestützter Sonografie, der Fusion von Bild Datensätzen aus Computer- und/oder Magnetresonanztomografie und extrem hochauflösender Gefäßdiagnostik.

Herr Chefarzt Dr. med. Kobes hebt hervor, dass das moderne Ultraschallgerät insbesondere für die hepatologische Betreuung der Patienten sehr gute Voraussetzungen durch eine nichtinvasive Bewertung der Leberelastizität (ohne Organpunktion) bietet.

Spezielle Verfahren stehen auch für endoskopische Eingriffe wie Endosonografie und Darstellung von Gallenwegen und Bauchspeicheldrüse zur Verfügung.

Unabdingbar ist die Fachkenntnis von Ärzten und Schwestern sowie deren Teamwork, um solche zum Teil aufwändigen Eingriffe risikoarm durchführen zu können.

Einmal wöchentlich werden gezielt die Behandlungsmethoden und -wege innerhalb eines interdisziplinären Tumorboards besprochen.

Weitere Informationen zum Leistungsspektrum finden Sie auf der Homepage der PleiBental-Klinik GmbH unter www.pleiBental-klinik.de.

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 Abwehrzellen. 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.

Da das Herz die Versorgung des Gehirns und der Organe durch erhöhten Pulsschlag sichern will kann sich die Pulsfrequenz bis zum lebensbedrohenden „Herzrasen“ steigern.

In dieser schwierigen Situation können betroffene Patienten in die Herzabteilung verwiesen werden, was möglicherweise zu einer Verzögerung der Bekämpfung des eigentlichen Krankheitsherds führt.

Verschlimmert sich der Krankheitszustand, so konzentriert sich die Blutversorgung mehr und mehr auf das Gehirn, so dass Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen unterversorgt werden. Daraus entstehende Organfunktionsstörungen führen zu Bewusstseinsstörungen, Blutdruckabfall und begleitender, verminderter Urinausscheidung.

Wird der Krankheitsherd der Sepsis nicht rechtzeitig gefunden und beseitigt, kann der Todesfall eintreten.

Haupterreger der Sepsis 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.

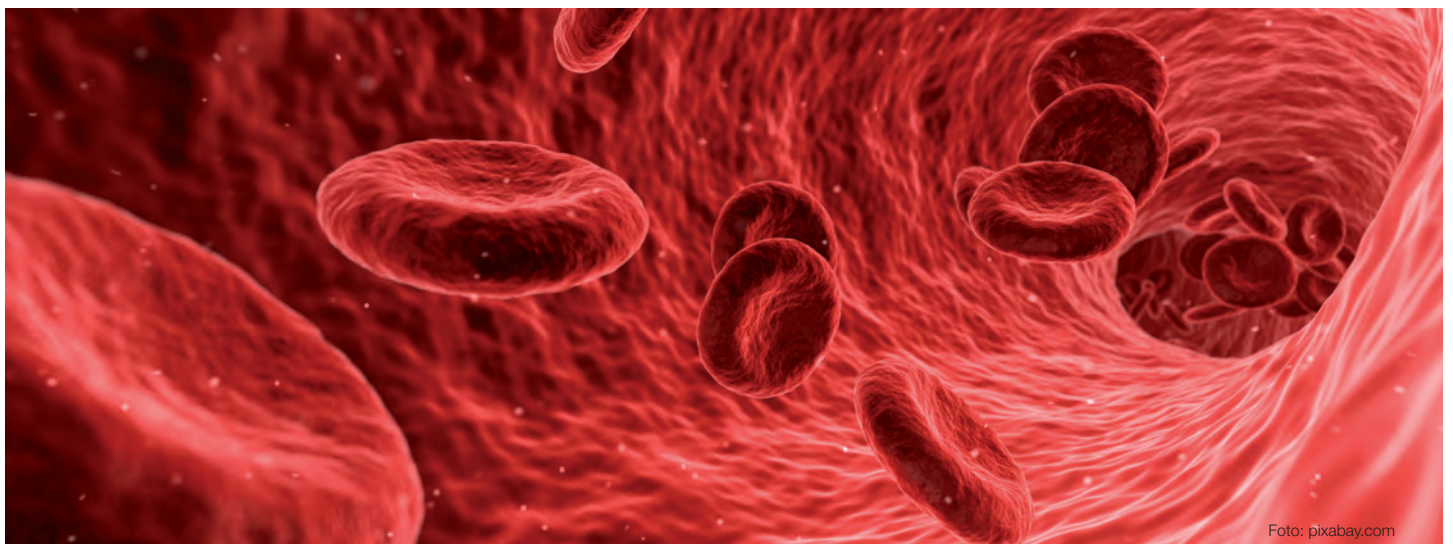


Foto: pixabay.com

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.



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 Erwachsenenalters 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.



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 wund, verkratzte Hautbereiche, die Nässen und sich entzünden. Deshalb muss das Kratzen vermieden werden.

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

ERGOTHERAPIE – PHYSIOTHERAPIE HEILPRAKTIKER

Ergotherapie

Der Begriff Ergotherapie stammt aus den griechischen Worten „érgon“, („Werk“ oder „Arbeit“) und „therapeía“ („Dienst“ oder „Behandlung“). Ergotherapie ist eine Therapieform, die sich mit der Ausführung konkreter Betätigungen und deren Auswirkungen auf den Menschen und dessen Umwelt befasst. Beeinträchtigungen werden durch den gezielten Einsatz von individuell sinnvollen Tätigkeiten behandelt. Dabei nehmen die persönliche und sozio-kulturelle Bedeutung der Tätigkeit, deren Auswirkung auf die Gesundheit und deren Wechselwirkungen mit der Umwelt einen hohen Stellenwert ein.

Die Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.



Physiotherapie

Physiotherapie (griechisch, phýsis „Natur“ und therapeía „das Dienen, die Bedienung, die Dienstleistung, die Pflege der Kranken“), in Deutschland bis 1994 Krankengymnastik, ist eine Form der äußerlichen Anwendung von Heilmitteln.

Die Physiotherapie orientiert sich bei der Behandlung an den Beschwerden und den Funktions-, Bewegungs- bzw. Aktivitätseinschränkungen des Patienten, die bei der physiotherapeutischen Untersuchung festgestellt werden. Sie nutzt sowohl diagnostische Schlussfolgerungen wie

auch pädagogische und manuelle Kompetenzen des Therapeuten. Gegebenenfalls wird sie ergänzt durch natürliche physikalische Reize (z. B. Wärme, Kälte, Druck, Strahlung, Elektrizität) und fördert die Eigenaktivität (koordinierte Muskelaktivität sowie die bewusste Wahrnehmung) des Patienten. Die Behandlung ist an die anatomischen und physiologischen, motivationalen und kognitiven Gegebenheiten des Patienten angepasst. Dabei zielt die Behandlung einerseits auf natürliche, physiologische Reaktionen des Organismus (z. B. motorisches Lernen, Muskelaufbau und Stoffwechselanregung), andererseits auf ein verbessertes Verständnis der Funktionsweise des Organismus und auf eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper ab. Das Ziel ist die Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung der Gesundheit und dabei sehr häufig die Schmerzfreiheit bzw. -reduktion.

Alternatives Heilen

Warum gibt es überhaupt alternative Heilmethoden und wieso hört und sieht man in letzter Zeit immer mehr davon, obwohl die Schulmedizin so weit entwickelt ist?

Vielen Menschen rettet die Schulmedizin in akuten, bedrohlichen Situationen das Leben, aber chronische Krankheiten heilen oft nicht wieder richtig aus. Wer sich damit nicht abfinden, sondern schmerzfrei und kraftvoll, freudig leben will, macht sich auf die Suche nach anderen Möglichkeiten. Bei dieser Suche stellt man fest, dass „gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist“ und dass es verschiedene Wege gibt, die zum Ziel führen.

Man findet pflanzliche spagyrische Essenzen oder die potenzierten homöopathischen Mittel, die die Selbstheilungskräfte anregen. Man kann Ihre Ernährung optimieren, den Stoffwechsel mit Vitalstoffen unterstützen oder den Energiefluss im Körper mit der Akupunktur harmonisieren.

Die Akupunktur ist neben Kräuterkunde, Shiatsu-Massagen und Chi Gong-Training, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die im asiatischen Raum seit ca. 5000 Jahren erfolgreich angewendet wird und das auch bei zum Teil sehr einfachen und beschwerlichen Lebensverhältnissen.

Verschiedene Massagetechniken fördern die Durchblutung und damit die Zellversorgung und -funktion → Wärmeschmerz erübrigt sich (80% aller Schmerzen sind Wärmeschmerzen). Besonders nachhaltig ist dieser Effekt, wenn sich die Muskeln in und um die Blutgefäße dauerhaft entspannen können, was das Ziel der Kinesiologie ist.

Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlungen begünstigen u. a. die optimale nervale Steuerung überall im Körper.

Einen wichtigen Aspekt lässt die Schulmedizin meist außer Acht – die Psyche. Das Denken und die Gefühle bestimmen das Handeln des Menschen und damit das Erleben. Hintergrundstress ist oft die Ursache, dass man erst einmal „nicht anders kann“. Ist dieses Unbewusste, was behindert, etwas so zu tun, wie man es gern tun würde, erst einmal bewusst geworden, kann ganz leicht eine Änderung zum Positiven stattfinden. Das ist besonders nützlich bei Depressionen und Burn-out-Patienten.

Der kinesiologische Muskeltest liefert dazu Ja-Nein-Antworten des Körpers. Mit dem Muskeltest und zielgerichteten Fragen kann man nach Ursachen forschen, die geeignete Therapie und genau abgestimmte Dosierungen austesten.

Klang- und Kunsttherapie fördern über die fünf Sinne des körperlichen und seelischen Wohlbefinden, was gern von Krebspatienten genutzt wird. Das sind die größten Vorteile der Naturheilverfahren bei Heilpraktikern und anderen freien Therapeuten:

- Sie betrachten den Menschen als Einheit von Körper, Geist u. Seele.
- Sie sind nahezu frei von unerwünschten Nebenwirkungen.
- Sie sind kostengünstig (besonders mit Heilpraktiker-Zusatzversicherung, die übernimmt ca. 80% der Kosten).
- Heilpraktiker und freie Therapeuten haben Zeit für Ihre Patienten.
- Heilpraktiker können Ihnen Zusammenhänge und Hintergründe erklären.



Inh. Doreen Pfeifer
HAUS DER FUSSGESUNDHEIT PFEIFER

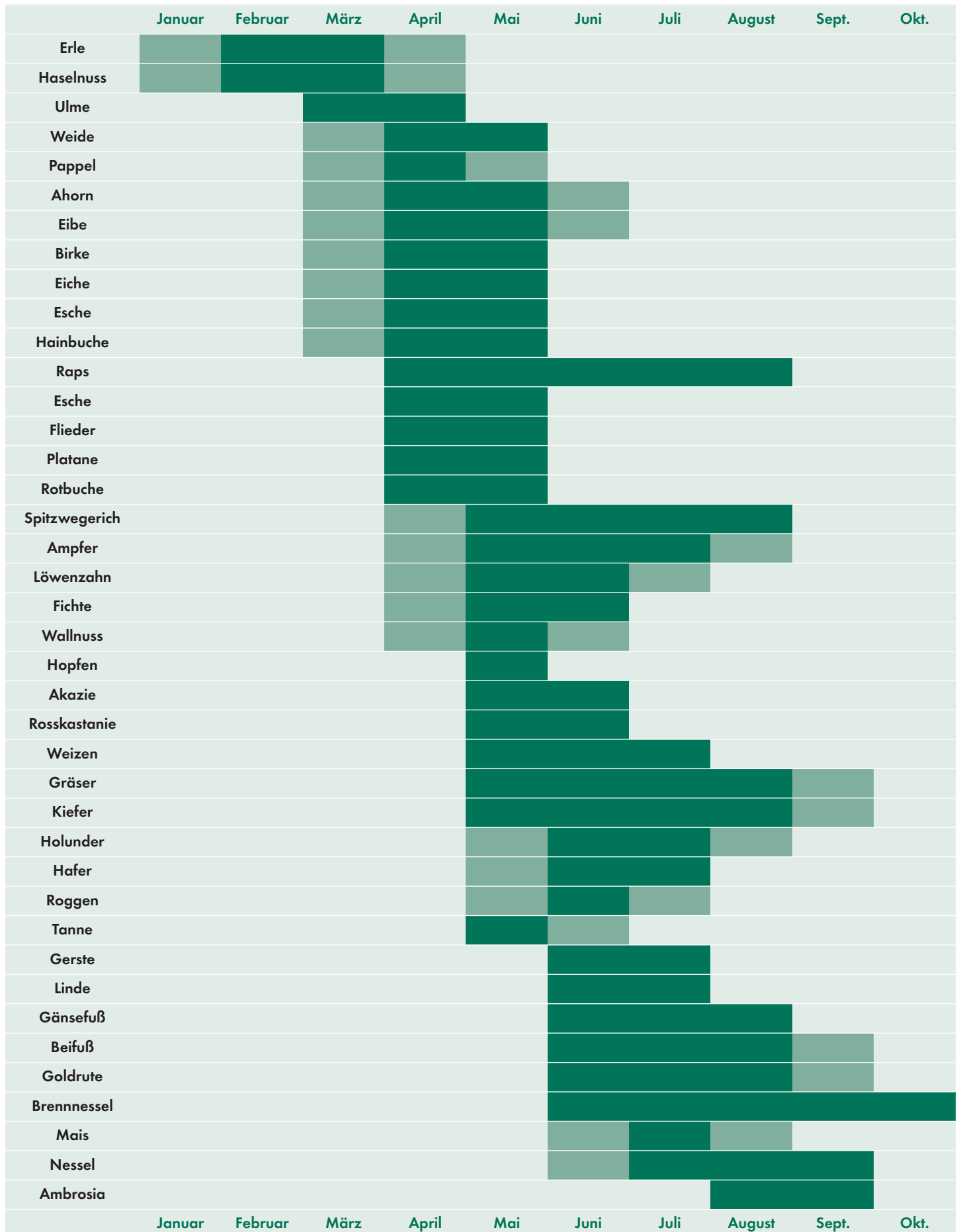
*Denn Fußgesundheits
ist Lebensfreude!*

Nutzen Sie die Chance der
kostenlosen Fußanalyse in unserem Fachgeschäft!

Chemnitzer Straße 22/23 • 08371 Glauchau
Tel. 03763 14636 • Mo-Fr 9-18 Uhr • Sa 9-12 Uhr
Seminarstraße 8 • 09350 Lichtenstein
Tel. 037204 60978 • Mo/Do 9-16 Uhr • Di 9-18 Uhr • Fr 9-12 Uhr

www.fusspfeifer.de • fusspfeifer@t-online.de

POLLENFLUGKALENDER



Afrikanische Behandlungen

Die afrikanische Baobab-Ganzkörperpeelingmassage ist eine aktivierende Ganzkörpermassage mit Einsatz von Pinseln, Holzstempeln und Holzsteinen. Ein Pulver aus den zerriebenen Früchten des Affenbrotbaumes wirkt heilend, klärend und antibakteriell. Weitere afrikanische Behandlungsformen sind das Fußbad mit Kopfmassage, die Rote-Tonerde-Packung, die Mafuta-Ganzkörpermassage mit Marulaöl sowie Anwendungen mit Büffelmilch.

Ambulante Kur

Bei dieser Kurform wohnt der Gast in selbst gewählten Hotels oder Pensionen im Kurort und erhält die Behandlungen in der zentral gelegenen Kurmittelabteilung. Nach Genehmigung einer ambulanten Badekur durch die Krankenkasse werden von dieser die Kosten für die ärztliche Behandlung vollständig übernommen. Für ärztlich verordnete Kurmittel hat der Kurgast 10 Prozent der Kosten und einmalig je Verordnungsblatt 10 € zu erbringen. Für alle übrigen Kosten (Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten, Kurtaxe) kann die Krankenkasse einen pauschalen Zuschuss von 13 € pro Tag gewähren.

Aqua-Meridian-Massage

Die Aqua-Meridian-Massage ist eine Kombination aus östlichen und westlichen Massagemethoden. Sie basiert auf den Techniken der Druckpunktmassage, der Lymphdrainage sowie der Reflexzonenbehandlung. Die Entschlackung, Entgiftung und Entwässerung des Gewebes wird angeregt.

Aqua-Motion-Behandlung

Mit Unterstützung von Schwimm- bzw. Auftriebshilfen unter Nacken und unter den Kniekehlen schweben die Gäste bei dieser Anwendung an der Wasseroberfläche im Therapiebecken. Sanfte wohltuende Dehnungen sowie Berührungen lösen Energieblockaden, entspannen und lockern zugleich von Kopf bis Fuß.

Ayurveda

Ayurveda ist eine traditionelle Heilkunst, die ursprünglich aus Indien stammt. Es bedeutet die Wissenschaft vom langen Leben ("Ayus" = Leben, "veda" = Wissen, die Wissenschaft). Dabei geht es um eine gesunde Lebensführung in der Einheit von Körper, Geist und Seele unter Berücksichtigung der Umwelteinflüsse. Ayurvedische Wellnessanwendungen sind wunderbare Behandlungsformen zur Entspannung und eignen sich bei allen Stress- und Anspannungszuständen zum harmonischen Ausgleich.

Ayurvedische Gesichtsbildung



Balinesisches Zeremoniell

Die Balinesen lernten über Jahrhunderte hinweg, die Kräfte der Natur optimal zu nutzen. Besondere Düfte und aromatische Gewürze prägten diese lange Entwicklung. Wohlfühlen und Schönheit spielen in den Wellnessanwendungen eine große Rolle. Beispiele für balinesische Behandlungen sind das Fußbad mit Fußmassage, das balinesische Peeling, die Ganzkörpermassage mit Stempel und Steinen sowie die balinesische Ganzkörperpackung.

Gesundheitsbad

Ein Gesundheitsbad besteht aus Therapiebecken mit vielfältigen Luft- und Wasserattraktionen (z. B. Massagedüsen, Sprudelliegen, Gegenstromanlage). Es zeichnet sich durch Ruhe, Erholungsmöglichkeiten und Entspannung aus. Ein Sauna- und Wellnessbereich ergänzt das Angebot.

Hawaiianische Massage

Die Hawaiianische Massage besteht aus den Elementen Massage, Tanz und Energiearbeit. Lange fließende Massagestriche wechseln sich ab mit sanfter Gelenklockerung. Diese Art der Berührung in Verbindung mit warmem Körperöl und zu hawaiianischen Klängen bewirkt tiefe Entspannung und Loslassen.

Hot-Stone-Behandlung



Hot-Stone-Massage

Bei der Hot-Stone-Massage werden Energiebahnen im Körper wieder in Einklang gebracht, Stress abgebaut, der Stoffwechsel angeregt sowie Muskelverspannungen gelöst. Durch die Wärme der Steine, mit denen massiert wird, und dem warmen Öl erfährt der Körper ein wunderbares Gefühl von Entspannung und der Geborgenheit.

Klangschalenbehandlung

Bei dieser Behandlung werden Klangschalen verschiedener Größen auf den Körper aufgelegt und angeschlagen. Durch die weichen Vibrationen der Klangschwingungen werden alle Gelenke und Muskeln erreicht und der gesamte Körper wird von Verspannungen sanft befreit. Die Klangschalenmeditation ist ein Wechselspiel zwischen Erzählen und Beschallung. Durch eine Reise in die eigene Fantasie wird der Körper in eine tiefe Entspannung geführt. Entsprechend der Situation in der Geschichte wird die dazu passende Schale, Gong oder Zimbel angeschlagen.

Radon

Radon ist ein natürliches Heilmittel. Es stimuliert die Reaktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. Schmerzen können gelindert, Entzündungen geheilt werden. Anwendung findet das Edelgas unter ärztlicher Anleitung vor allem bei Erkrankungen des Bewegungsapparates in Form von Wannenbädern und Trinkkuren.



Radonbad

In Sachsen werden Radonkuren in Bad Schlema und Bad Brambach durchgeführt.

Reiki

Reiki ist eine sanfte und äußerst wirksame Entspannungsmethode des Handauflegens. Dieser sanfte Weg führt zur Erholung und Gesundung von Körper, Geist und Seele. In jedem Körper zirkuliert Lebensenergie – Reiki aktiviert und harmonisiert diesen Energiefluss. Es stellt sich Wohlbefinden und ein neues Lebensgefühl ein.

Rosenquarz-Gesichtsbehandlung

Ausgleichende Streichungen bei dieser Massage mit warmen Rosenquarzsteinen und wunderbar duftendem Rosenöl und -wasser lösen innere Unruhe und regulieren die Herzrhythmus. Über Akupressurpunkte im Gesicht wird das Nervensystem beruhigt, Stress kann abfließen, der Körper kommt zu einer tiefen Entspannung.

Samum Prai – Kräuterstempelmassage

Samum Prai ist eine traditionelle Anwendung von Naturkräutern mit Hilfe des sogenannten Luk Pra Kob (Kräuterstempel). Eine Kräuterstempelmassage stärkt das Immunsystem, steigert die Leistungskraft und eignet sich gut zur Stressbehandlung. Die Entschlackung wird beschleunigt, es werden Verspannungen gelöst und abgebaut. Die Haut wird durch die erwärmten Kräuter sehr gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das wiederum fördert die Gewebeströfung der Haut und hält diese „jung“. Diese Massage hilft im muskulären Bereich und wirkt beruhigend und lindernd im unteren Rücken- und Bauchbereich.

Saunaritual

Ein besonderer Genuss beim Saunabad ist der Gebrauch von Birkenzweigen, um das Schwitzen anzuregen. Erst wird das Büschel in Wasser getaucht, dann direkt über dem Kessel geschüttelt und schließlich wird man vom Saunameister damit sanft geschlagen. Das Ritual ist eine gute Massage - es entspannt die Muskulatur und regt den Kreislauf an.

Schokoladenanwendungen

Das Serotonin in Schokolade, auch Glückshormon genannt, senkt den Stress, hebt die Stimmung und entspannt. Wellnessanwendungen werden z. B. in Form von Schoko-Ölmassagen und Packungen angeboten.

Shiatsu

Mit sanftem tiefwirkendem Druck regt Shiatsu den Energiefluss an und fördert so körperlich-seelische Ausgeglichenheit. Durch die Anregung und Harmonisierung des Energieflusses können sich Blockaden auflösen. Die Harmonisierung des Energieflusses führt zu Wohlbefühl, Sensibilisierung, Ruhe, Zentriertheit und einem verfeinerten Körpergefühl. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und lassen häufig Beschwerden verschwinden, die das Alltagsleben belasten.

Sound of Sea"-Muschelbehandlungen

Bei dieser hochpflegenden Ganzkörperbehandlung wird die Haut mit wertvollen Wirkstoffen aus Meersalz, Alge und Meerschlick versorgt. Warme ätherische Öle sorgen für ein Wohlbefühl und Tiefenentspannung. Bestandteile des Rituals sind die Muschelmassage, die Stempelmassage und eine Gesichtsbehandlung. Nicht nur in Seebädern sondern auch z.B. im erzgebirgischen Bad Schlema wird diese Behandlung angeboten.

Thaimassage

Die traditionelle Thai-Massage orientiert sich an den sogenannten Energielinien. Es werden lokale Punkte massiert. Durch die Dehnungs- und Streckungstechniken wird die lokale Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur erreicht.

Tibetische Massage

Die Besonderheit der tibetischen Massage liegt in der Qualität der Berührung. Durch ganz langsame sanfte Berührungen und Streichungen mit erwärmtem Öl wird Geborgenheit vermittelt und Stress abgebaut. Eine tiefe Entspannung und Ruhe wird erlangt. Sie eignet sich bei Erschöpfungszuständen, Überarbeitung, Blockaden, Verspannungen, Schmerzzuständen, Verhärtungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Müdigkeit, Energielosigkeit und ist auch für Lymphdrainagepatienten geeignet.

Tuina-Massage

Die Tuina-Massage hat ihre Ursprünge in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie dient der Gesundheitsvorsorge und hat die Ziele, den Geist zu entspannen, die Gewebestrukturen zu beleben, zu reinigen

Saunaritual



und zu straffen. Das verwendete Öl verleiht der Haut zusätzliche Elastizität, Geschmeidigkeit und kann bei empfindlicher Haut bedenkenlos angewendet werden. Diese Massage zielt in erster Linie darauf ab, die körperlichen Heilkräfte zu aktivieren. Das Gewebe und die Organe werden von Giften befreit und die Abwehrfunktionen werden gestärkt.

Vino Spa-Behandlungen

Baden, Ölen, Salben – den Gast erwartet ein besonderes Vergnügen, welches schon zu Römerzeiten als gesellschaftliches Ereignis zählte. Die Lehre vom gesunden Leben lernten die alten Römer von ihren griechischen Ärzten. Durch das Ideal von Tugend und Schönheit hatte die Pflege des Körpers einen hohen Stellenwert. Die römischen Männer und Frauen liebten Wannenbäder, Körperöle und Essenzen, Badeparfums, mit denen sie sich nach dem Bad massieren und salben ließen. Daneben achteten die Römer auf eine gesunde und genussreiche Ernährung. Sie liebten Trauben und Wein. Sie wussten auch um die Heilkraft der Traubenkerne und die außergewöhnliche Pflegewirkung des Traubenkernöls, das sie in ihren Salben und Ölen verarbeiteten. Als daraus resultierende Wellnessanwendungen können z.B. die Massage mit Traubenkernöl, das Walnuss-Peeling, das Traubensalzbad und die Körpercremepackung angeboten werden.

Quelle: Kurgesellschaft Schlema mbH

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Sie bekommen ein Baby!

wir freuen uns mit Ihnen und begleiten Sie gern durch Schwangerschaft und Geburt.

Das Team der Geburtshilfe am Heinrich-Braun-Klinikum in Zwickau betreut normale und Risikoschwangerschaften mit Erfahrung, Kompetenz und menschlicher Zuwendung. Dabei bietet das Klinikum das komplette Leistungsspektrum von der Vorsorge, über die Geburt bis zur Stillberatung. Ihre individuellen Wünsche werden dabei berücksichtigt und immer für die Sicherheit von Mutter und Kind Sorge getragen.

Intensivabteilung für Früh- und Neugeborene

Als Perinatalzentrum Stufe II ist das Heinrich-Braun-Klinikum unter anderem auf die Betreuung von Risikoschwangerschaften spezialisiert und gewährleistet eine sichere Versorgung der kranken Schwangeren. Zu früh geborene Babys und kranke Neugeborene werden auf der unmittelbar angeschlossenen Frühgeborenenstation von Kinderärzten und Kinderkrankenschwestern optimal betreut.

Nachsorge: Rundum-Service für Kind und Eltern

Regelmäßige Untersuchungen der Babys durch den Kinderarzt im Kreißsaal und auf der Wochenstation gehören zum Standard des Klinikums. In den ersten Tagen nach der Geburt wird Ihnen beim Umgang mit dem Nachwuchs und der schnellen Rückgewinnung Ihrer Fitness geholfen.

Entbindungsmöglichkeiten:

- + drei modern eingerichtete Entbindungsräume stehen zur Verfügung
- + individuelle Gebärhaltungen wie z. B. Gebärhocker, Spannungswand und Entbindungswanne, Roma-Rad, Pezzibälle und Sprossenwand
- + Akupunktur, Aromatherapie, Homöopathie und Schmerztherapie geben Ihnen das nötige Wohlbefinden während der Geburt
- + Ultraschall unmittelbar unter der Geburt und Aufzeichnung der Herzstromkurve des Kindes geben Ihnen Sicherheit
- + Ihr Partner oder eine andere Vertrauensperson sind herzlich willkommen

Auf der Wochenstation:

- + gibt es moderne Ein- und Zweibettzimmer mit Rooming-In-Möglichkeit sowie ein Familienzimmer
- + gehört ein reichhaltiges Büfett ebenfalls zum Service
- + überwacht das Baby-Guard-System den Aufenthaltsort des Kindes
- + Rückbildungsgymnastik, Stillberatung, Homöopathie und weitere Nachsorgemöglichkeiten im umfangreichen Kurssystem

Quelle: HBK Heinrich-Braun-Klinikum gemeinnützige GmbH, Zwickau



Foto: pixabay.com

Checkliste zur Babyausstattung

Bekleidung

- ☐ 4–6 Bodys (Größe 56 oder 62)
- ☐ 4–6 Oberteile Baby-Langarmshirts oder leichte Pullis
- ☐ 4 Strampler (Größe 56 oder 62)
- ☐ 2–3 Paar Söckchen oder 1 Paar Schuhe
- ☐ 3–4 einteilige Schlafanzüge (Größe 56 oder 62)
- ☐ 1 Stubenhäubchen
- ☐ 1 Jacke + Mütze + Fäustlinge (je nach Jahreszeit)

Einrichtung

- ☐ Stubenwagen oder Wiege mit Bettlaken und Decke bzw. 1 der Jahreszeit angepasster Schlafsack
- ☐ Wickelgelegenheit (z. B. Wickelkommode)
- ☐ 1 Wickelauflage
- ☐ 1 Windeleimer mit Deckel
- ☐ evtl. 1 Spieluhr
- ☐ evtl. 1 Wickeltisch-Heizstrahler
- ☐ evtl. 1 Babyfon

Auf eine Baby-Badewanne können Sie zumindest für den Anfang getrost verzichten. Anfangs reichen das Waschbecken oder ein normaler 10-Liter-Wassereimer vollkommen aus und später freut sich Ihr Kind, wenn es gemeinsam mit Mutter oder Vater in der großen Wanne baden darf. Das gibt auch häufig weniger Geschrei!

Pflege

- ☐ 6–8 Mullwindeln als Spucktücher (auch als Kopfunterlage sehr gut)
- ☐ Windeln und Überziehhöschen
- ☐ Pflegemittel, Babyöl, Wundcreme und Feuchttücher für unterwegs
- ☐ 2 Badetücher mit Kapuze
- ☐ viele Waschlappen
- ☐ 1 Badethermometer
- ☐ 1 Fieberthermometer
- ☐ 1 Babybürste

Stillen oder Füttern

- ☐ 1 Stillkissen, Stilleinlagen
- ☐ evtl. 1 Milchpumpe
- ☐ 6 Milchfläschchen aus Glas oder Plastik mit Saugern in Größe 1
- ☐ Teefläschchen mit Teesauger
- ☐ Baby-Anfangsnahrung (Hebamme fragen)
- ☐ 1 Flaschenbürste und Saugerbürste
- ☐ 1 Babykostwärmer
(Fläschchen lassen sich aber auch gut im Wasserbad auf dem Herd erwärmen)
- ☐ 1 Sterilisator
(Flaschen u. Aufsätze können auch im Topf ausgekocht werden)
- ☐ 1 Thermobox für die Flasche
- ☐ evtl. 1 Thermos-Flasche für die Flaschenzubereitung unterwegs
- ☐ evtl. 1 Babywaage, Schnuller
- ☐ Lätzchen

Unterwegs

- ☐ 1 Kinderwagen und/oder Tragetuch/Tragesack
- ☐ 1 Zudecke oder Fußsack für den Kinderwagen
- ☐ 1 Babydecke
- ☐ Wasserdichte Einlagen
- ☐ 1 altersgerechter Autositz und Sonnenblenden (bei Bedarf)
- ☐ evtl. 1 Wickeltasche
- ☐ 1 Reisebett

GESUNDHEIT, KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder- und Jugendgesundheit:

Die Kinder- und Jugendgesundheit gründet zuerst in der Verantwortlichkeit ihrer Eltern. Dabei hilft das Gemeinwesen bei den Grundvoraussetzungen für die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Das Amt für Gesundheit beobachtet und kontrolliert mit seinen Fachabteilungen Gefährdungen wie z. B. Infektionen oder Umweltbelastungen.

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 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 Fehentwicklungen 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.



Foto: pixabay.com

Psychosomatische Reha-Fachklinik 

Für Kinder und Jugendliche mit dem Schwerpunkt der Behandlung von Sprach- und Sprechstörungen sowie psychosomatischen Begleiterkrankungen (integrierte Sprachheilschule).



Therapien:

- Logopädie (LRS- / Dyskalkulie-Therapie) • Psychologische Begleitung
- Begleittherapien (Motopädie / Physiotherapie, Musik-, Ergo- und Balneotherapie, Heilpädagogisches Reiten, Sport)
- Entspannungstechniken • Gesundheitstraining / Ernährungsberatung

Kontakt:
Psychosomatische Reha-Fachklinik EUBIOS
Gornsdorfer Straße 4a | 09380 Thalheim | Telefon: 03721 84110
Fax: 03721 880666 | www.eubios.de | info@eubios.de





Foto: pixabay.com



Herzlich willkommen in der CURANUM Seniorenresidenz.



CURANUM Seniorenresidenz Am Schwanenteich

In der CURANUM-Residenz steht der Mensch im Mittelpunkt. Leben Sie bei uns auf. Gerade im Alter sind soziale Kontakte und gutes Essen entscheidend für das persönliche Wohlbefinden.

Sie genießen:

- Betreutes Wohnen
- Stationäre Pflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Eine Beschützende, barrierefreie Gartenanlage
- Veranstaltungen musikalischer und kultureller Art

Wir freuen uns, Sie persönlich beraten zu dürfen.



CURANUM Seniorenresidenz Am Schwanenteich

Parkstr. 14 · 08056 Zwickau

Telefon 0375/35 45-0 · Fax 0375/35 45-234

www.curanum-seniorenresidenz-zwickau.de

www.curanum.de · schwanenteich@curanum.de

Ein Mitglied der CURANUM Pflegeexpertengruppe



GESUNDHEIT IM ALTER

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, die über lange Zeit auf die Organe einwirken, lösen Krankheiten aus.

Organfunktionsstörungen werden meist nicht direkt durch das Altern hervorgerufen, sondern durch die Krankheiten, die mit den Organen altern. Diese Krankheiten sind oft chronisch. Dabei sind die häufigsten Alterskrankheiten von besonderer Bedeutung, z. B. die Zuckerkrankheit oder die Arteriosklerose, ebenso Krankheiten, die man im Laufe seines 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 und zu Mehrfacherkrankungen.

Häufig treten Blutarmut, Erkrankungen der Atemwege oder Herzmuskelschwäche mit der typischen Atemnot auf. Anfällig sind 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 Anfangsstadium 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, selbst oder durch Dritte, muss 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 ausreichend körperliche Aktivitäten wie leichte Garten- oder Hausarbeit, Spaziergänge durch Wald und Wiesen tun dem Kreislauf gut, oder in Maßen aktiv Sport treiben ist vorbeugend.

Geeignete Sportarten sind Ausdauersportarten wie Radfahren, 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 Waschen schädlich, da die Talgdrüsen im Alter ihre Funktion reduzieren.

Alzheimer

Im Alter wird man vergesslicher, das ist nicht schlimm. Treten die Symptome der Vergesslichkeit und Verwirrung häufiger in Situationen auf, bei denen es sich um tägliche Routinehandlungen handelt und sich die Persönlichkeit verändert, können dies Auswirkungen einer Alzheimer-Demenz sein.

Die Ursache ist eine schleichende Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn. Bestimmte Botenstoffe im Gehirn (zu viel Glutamat und andere) führen zu einer fehlerhaften Übertragung von Informationen zwischen den Nervenzellen und schädigen sie irreparabel.

Alzheimer ist nicht heilbar. Durch den Einsatz der modernen medikamentösen Alzheimer-Therapie kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst und Zeit gewonnen werden. Früherkennung und schnelle Behandlung ist auch hier von herausragender Bedeutung.

Aggression im Alter

Ursachen aggressiven oder boshaften Verhaltens können z. B. Schmerzen oder auch eine beginnende Demenz sein. Auch Hilflosigkeit und Ängste, mit dem täglichen Ablauf nicht mehr zurechtzukommen, weil die Anpassung an neue Situationen schwieriger wird und den Älteren überfordert, können zu aggressivem Abwehrverhalten führen.

Es gehört viel Geduld und Einfühlungsvermögen dazu, herauszufinden, was die Ursache sein könnte. Man sollte jedoch darauf achten, selbst nicht überfordert zu werden. Hilfreich ist es, psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

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 Maßnahmen sind das Fahrradfahren auf dem Rücken, Beine hochlegen, bequeme Kleidung und keine engen Schuhe, eine kalte Dusche an den Beinen und Oberschenkeln, Kneippkuren, Wechselduschen und dazu mindestens 2 Liter Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee, kein oder wenig Alkohol.

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

Parkinson

Im frühen Krankheitsstadium kann es zu schmerzhaften, oft einseitig auftretenden Muskelverspannungen im Rücken und Nackenbereich, besonders nach dem Aufwachen kommen. Dazu können langsamer werdende Körperbewegungen, eine sich verändernde Körperhaltung, feine Bewegungsstörungen der Hände, zittrige Veränderungen des Schriftbildes oder eine veränderte Stimme frühe Anzeichen für die Erkrankung sein.

Ermüdung und Leistungsabfall, Riechstörungen, Zittern, Müdigkeit, Schlafstörungen und Depression können folgen. Die Mimik der Gesichtszüge lässt nach. Eine richtige Therapie kann den Patienten erheblich fördern.

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



Gemeinnützige Heimbetriebsgesellschaft mbH Kirchberg
Niedercrinitzer Straße 1b • 08107 Kirchberg • Tel. (037602) 88-100

www.heimbetriebsgesellschaft-kirchberg.de

• Vollstationäre Pflege in modernen Heimen

- **Pflegeheim „Am Borberg“ mit Kurzzeitpflege**
Lengenfelder Straße 44, 08107 Kirchberg, Tel.: 037602/ 88120

- **Pflegeheim „Am Pfarrwald“**

Dr.-Ziesche-Str. 13, 08107 Kirchberg, Tel.: 037602/ 67765-10

- **Pflegeheim „Anton- Günther-Weg“**

Anton-Günther-Weg 2, 08107 Kirchberg, Tel.: 037602/ 66446

- **Pflegeheim „Silberstraße“**

Energieweg 1, 08112 Wilkau-Haßlau/Silberstraße, Tel.: 037603/ 3273

• Ambulanter Pflegedienst - Hilfe und Pflege zu Hause

Niedercrinitzer Straße 1A, 08107 Kirchberg
Tel.: 037602/ 88-130, Funk: 0170/8043234

Sozialstation Obercrinitz und Betreutes Wohnen



Am Winkel 3
08147 Crinitzberg
Telefon 037462 284-0
kontakt@sozialstation-obercrinitz.de
www.sozialstation-obercrinitz.de



Altersgerechtes Wohnen, auch mit Pflegegrad,
in Obercrinitz und Kirchberg ohne nochmaligen
Umzug im Alter. **Pflege – rund um die Uhr –**
durch qualifiziertes Personal der Sozialstation.

Urin aufnehmen, der Blasenschließmuskel wird empfindlicher und die Toiletten-
gänge werden häufiger. Demenzerkrankungen beeinflussen die Steuerung des
Blasenschließmuskels.

Weitere unterschiedliche Krankheiten können zur Blasenschwäche führen.

Hör- und Sehstörungen

Hör- und Sehstörungen kommen mit zunehmendem Alter immer häufiger vor
und bewirken, dass der Betroffene sein Umfeld nur noch teilweise wahrnimmt.

Diakonie Stadtmission Zwickau

Wir achten die Würde
jedes Menschen.

Telefon 0375-27504-0

info@stadtmission-zwickau.de

Für Sie da.

Brücke zum Leben • www.stadtmission-zwickau.de

Die Folgen sind Schwierigkeiten mit der Verständigung, die zur fortschreitenden
Isolation führen. Auch die Verletzungsgefahr steigt, wenn Warnsignale nicht
gehört oder Hindernisse nicht gesehen werden.

Die Medizin ist in der Lage, durch Brillen oder Hörgeräte, entsprechende Medi-
kamente, 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. Von Schlafstörungen sind Frauen häufiger betroffen
als Männer. Dies kann an einer Erkrankung, aber auch an der Störung der Rhy-
thmen 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 verbrin-
gen
- beruhigende Einschlafrituale, z. B. lesen oder Musik hören
- tagsüber regelmäßig körperlich aktiv sein

LEBEN IM SENIOREN-/PFLEGEHEIM

Ein Umzug in ein Senioren-/Pflegeheim ist oftmals ein nicht zu vermei-
dender 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 gewonnen Erinnerun-
gen 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
Pflegeleistungen. Dann ist es notwendig, ins Seniorenheim umzuziehen.
Dort erhält man, je nach Pflegestufe, entsprechende fachgerechte Unter-
stützung, 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 in geringem 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 Schwerpunk-
te je nach Krankheit oder Behinderung unterschiedlich festgelegt sein.

Die Träger dieser Heime sind unterschiedlicher Art. Von öffentlich-recht-
lichen Trägern, meist Städte oder Kreise, über private Träger bis hin zu
Trägern auf der Basis von Verbänden oder Vereinen, welche oft über
ganze Ketten von Altenheimen verfügen. Die Preise für die Unterbrin-
gung unterscheiden sich, je nachdem welche Ansprüche bedient wer-
den 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 Kranken-
versicherung).

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 Eigentumsver-
hältnisses.

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 Fra-
gen 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?

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.



Foto: pixabay.com

SENIORENGERECHTE HILFSMITTEL

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. Viele 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 Klappsitz das Duschen wieder angenehm und wohltuend machen. Versieht 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 in 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 in der Regel eine Höhe, die das Aufstehen zur Qual macht. Ein modernes Bett sollte eine stuhlhohe 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.

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 überall – den Einkaufsshop-



**Krankenpflege
Behandlungspflege
hauswirtschaftliche
Versorgung**

Heidi Binnenhei

Tel. 03761/73162

Marienstraße 28

Fax 03761/881124

08412 Werdau

Funk 0172/9201454

e-mail: pdheidi@gmx.de

per. 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. Viele elektrische Rollstuhlmodelle können den Lebensraum deutlich erweitern. 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.

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 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, dem stehen in einigen medizinischen Fällen auch implantierbare Hörgeräte zur Verfügung. Je nach System erfolgt eine Implantation des kompletten Gerätes oder von Teilen des Systems. Auch 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? Schaut 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 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 Zeitpunkt 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 und 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 lang ausfallen, eine Gemeinsamkeit besteht immer: es kann schnell zu jenem Punkt kommen, an dem 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, ist 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 sowie 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 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 weiterhelfen.

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 gibt es vielleicht sogar Zuschüsse für mich?

SENIOREN UND IHRE TIERISCHEN MITBEWOHNER

Wissenschaftliche Studien haben aufgezeigt, wie positiv das Zusammenleben von Tieren und Senioren ist. Heimtiere wie Hund und Katze machen einen regelmäßigen Tagesrhythmus notwendig und fördern so eine „Grundmobilität“. Tiere machen ihren Besitzern klar, wenn sie Hunger haben oder Gassi gehen möchten. Außerdem erhöhen Heimtiere die Aktivitäten. Katzen wollen gestreichelt werden, Gehege, Käfige oder Toiletten müssen geputzt, Futter zubereitet und gereicht werden. Dreimal täglich will ein Hund zum Gassi gehen. Das steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern fördert auch die Gesundheit.

Das Zusammenleben mit Tieren bringt viele körperliche und gesundheitliche Vorteile. Das Streicheln eines Hundes oder einer Katze senkt zum Beispiel Blutdruck und Herzschlag und entspannt. Die gleiche Wirkung verspürt man auch beim Beobachten von Fischen in einem Aquarium. Weitere Untersuchungen zeigten, dass Heimtierhalter generell niedrigere Blutfett- und Cholesterinwerte haben.

Die psychische Wirkung der tierischen Mitbewohner ist dabei unbestritten. Es wurde nachgewiesen, dass die Überlebenschance von Herzinfarktpatienten mit Heimtieren viel größer ist.

Eine Tierhaltung birgt aber immer auch Risiken. Hygienische Bedenken sind allerdings meist unbegründet. Die Grundregeln der Hygiene müssen eingehalten werden, damit die Tiere gesund sind. Ein regelmäßiger Besuch beim Tierarzt ist Pflicht. Mit geimpften, gegen Parasiten und Würmer behandelten Hausgenossen steht einem Kontakt mit älteren oder sogar kranken Menschen nichts im Wege. Allergiker, Asthmatiker oder Menschen mit angeschlagenem Immunsystem bilden die Ausnahme. Krankheiten, die vom Tier auf den Menschen übertragen werden können, wie etwa Würmer bei Hunden und Katzen oder die Psittakose von Papageien und Wellensittichen, sind unbedingt zu berücksichtigen. Mensch und Tier sollten nicht das Essen teilen und Hände waschen ist Pflicht. Sind entsprechende Voraussetzungen einer solchen Haltung und Versorgung erfüllt, steht dem Einzug eines Tieres wenig im Wege.

ALTERSGERECHTER UMBAU

Jeder, der in den eigenen vier Wänden wohnt, möchte in ihnen so lange wie möglich leben. Damit kein Auszug im Alter nötig wird, sollten, wenn nötig, einige Umbauten vorgenommen werden.



Eingangsbereich

Stufen vor der Eingangstür machen einem im Alter das Leben schwer. Man sollte zumindest Geländer zum festhalten und genug Platz haben, um eine Rampe anbauen zu können. Dies gilt ebenso für Garten- und Terrassentüren.

Parkplatz

Vom Auto ins Haus sollte man gelangen, ohne Stufen überwinden zu müssen. Ein ebenerdiger gepflasterter Parkplatz in der Nähe des Eingangsbereiches ist optimal.

Türen

Türen brauchen eine Breite von 80 cm, damit man mit Gehhilfen oder Rollstühlen Platz hat. Besser sind zehn Zentimeter mehr. Dann kommen auch elektrische Rollstühle durch. Schiebetüren erleichtern die Durchfahrt.

Schwellen

Schwellen können für ältere Menschen gefährlich werden und werden am Besten beseitigt.

Gänge und Flure

Flure sollten mindestens 1,20 m breit sein.

Treppen

Am oberen und am unteren Ende sollte genug Platz vorhanden sein, damit man Gehhilfen abstellen kann, ohne, dass sie im Weg stehen. Auch ein Treppenlift benötigt Platz. Zusätzlich sollten stabile Geländer montiert sein. Die Trittflächen der Stufen sollten einander wegen Stolpergefahr nicht überlappen.

Fenster

Die Unterkante der Fensterscheiben sollten nicht mehr als 60 cm über dem Boden liegen, damit man im Sitzen aus dem Fenster sehen kann. Die Fenstergriffe sollten aus Sitzhöhe erreichbar sein.

Badezimmer

Im Badezimmer sollte Raum sein, da der Wenderadius eines Rollstuhls

bis zu 1,50 m beträgt. Die Duschwanne sollte keinen hohen Rand haben, damit man die Dusche besser betreten kann. Ebenso sind Anschlüsse für eine Waschmaschine einzuplanen. Neben der Toilette, dem Waschbecken und der Dusche sind Haltegriffe anzubringen.

Raumaufteilung

Damit man keine Treppen bewältigen muss, soll im Erdgeschoss neben einem möglichen Schlafzimmer auch ein genügend großes Bad oder Dusche vorhanden sein.

Wohnung umräumen

Wenn die Beweglichkeit oder das Sehvermögen eingeschränkt ist, wird das Leben für alte Menschen zur Last. Typische Stolperfallen wie Teppiche oder Fußläufer müssen entfernt, zu eng gestellte Wohnzimmermöbel in möblierten Wohnzimmern sollten entrümpelt und Gefahrenstellen mit Haltegriffen versehen werden.

Wohnberatung nutzen

Erfahrene Wohnberater finden oft einfache Lösungen. Adressen und Ansprechpartner finden Sie auch in den städtischen Beratungsstellen.

Was die Krankenkasse zahlt

Es gibt unterschiedliche finanzielle Hilfen für den altersgerechten Umbau der Wohnung oder des Hauses: Die gesetzliche Krankenkasse zum Beispiel übernimmt die Kosten für die sogenannten Hilfsmittel. Voraussetzung: ein Arzt hat sie verordnet. Klassische Hilfsmittel sind zum Beispiel Haltegriffe, Badehilfen oder Toilettensitzerhöhungen. Für ein Hilfsmittel muss der Versicherte mindestens 5 € und höchstens 10 € zuzahlen.

Was die Pflegeversicherung zahlt

Kosten für sogenannte Pflegehilfsmittel übernimmt die Pflegekasse – zumindest in begrenztem Umfang. Voraussetzung ist, dass der Antragsteller pflegebedürftig ist. Pflegehilfsmittel sind beispielsweise ein Pflegebett oder die Kosten für den Hausnotruf. Die Eigenbeteiligung beträgt 10 %, höchstens 25 €. Wenn die häusliche Pflege dadurch ermöglicht oder erleichtert wird, zahlt die Pflegekasse auch einen Zuschuss zu baulichen Verbesserungen, etwa Umbauten im Bad. Maximal gibt es 2 557 € pro Maßnahme. Als Maßnahme gilt dabei die Summe aller zu diesem Zeitpunkt notwendigen Veränderungen.



MÖGLICHKEITEN DER BESTATTUNG

Die Art der Bestattung hat in den letzten Jahren einen starken Wandel erfahren. Es ist wichtig, die Traditionen zu wahren, sich aber auch über neue Bestattungsformen zu informieren und darüber nachzudenken. Den jeder Mensch ist einzigartig, aus diesem Grund sollte auch die Bestattung und Würdigung einzigartig sein.

Bei den Bestattungsarten unterscheidet man zwischen traditionellen Bestattungsarten wie Erdbestattung in einem Wahlgrab, Reihengrab oder Sonderformen wie Gemeinschaftsgrabanlage und Rasen-Reihengrab. Die Feuerbestattung ist der Erdbestattung gleichgestellt, dafür

benötigt man eine Urne, diese können in einem normalen Erdbestattungsgrab ebenso wie im individuellen oder anonymen Urnengrab beigesetzt werden. Auch die Seebestattung ist eine traditionelle Bestattungsart, für diese werden spezielle Urnen benötigt.

Alternativen Bestattungsformen sind zum Beispiel: die Bestattung in einem Friedwald, auf einer Almwiese oder einem anderen als Bestattungsort ausgewiesenen Ort.

Lassen Sie sich von einem gut geschulten und informierten Bestatter Ihres Vertrauens beraten.

DIENTSTLEISTER IM TRAUERFALL



Einheimisches Familienunternehmen
BESTATTUNGSHAUS
MAIK BAUMANN
 Adam-Ries-Straße 6 * 08062 Zwickau/Planitz

ständige Bereitschaft
Telefon 0375 - 788 19 746
Handy 0152 - 027 01 183
 Geschäftszeit Dienstag und Donnerstag
 von 9.00 Uhr - 13.00 Uhr sowie
 Montag - Sonntag nach telefonischer
 Rücksprache.

Feuerbestattung ab 740 €
 Erdbestattung ab 920 €
 (zzgl. Fremdleistungen)
 kostenlose Hausbesuche
 Erledigung der Formalitäten
 Bestattungsvorsorgeregungen
 Traueranzeigen/Drucksachen
 Vermittlung von Rednern
 eigene Trauerhalle

SERIOS - WÜRDEVOLL - KOMPETENT - FAIR IM PREIS
www.bestattungen-baumann-zwickau.de

Bestattungsdienste Zwickau

Werdauer Straße 62 · 08056 Zwickau
 Verwaltungszentrum, Haus 4, Zugang über Außentreppe

Geschäftszeit: Mo-Do 8-12 Uhr und 13-16 Uhr
 Fr 9-14 Uhr sowie nach Vereinbarung

Erledigung aller Formalitäten

Hausbesuche, Blumen- und
 Kranzbestellungen, Traueranzeigen,
 Trauerkartendruck, Bestattungsvorsorge



Tag und Nacht erreichbar: Telefon 0375 212632
Funk 0172 3718303 · www.zwickau.de/bdz



Hilfe im Trauerfall

Bestattungsunternehmen

Heinz Müller

Inh. Antje Müller

Culitzscher Straße 16
 08112 Wilkau-Haßlau

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 7⁰⁰-16³⁰ Uhr
 Sa 9⁰⁰-12⁰⁰ Uhr

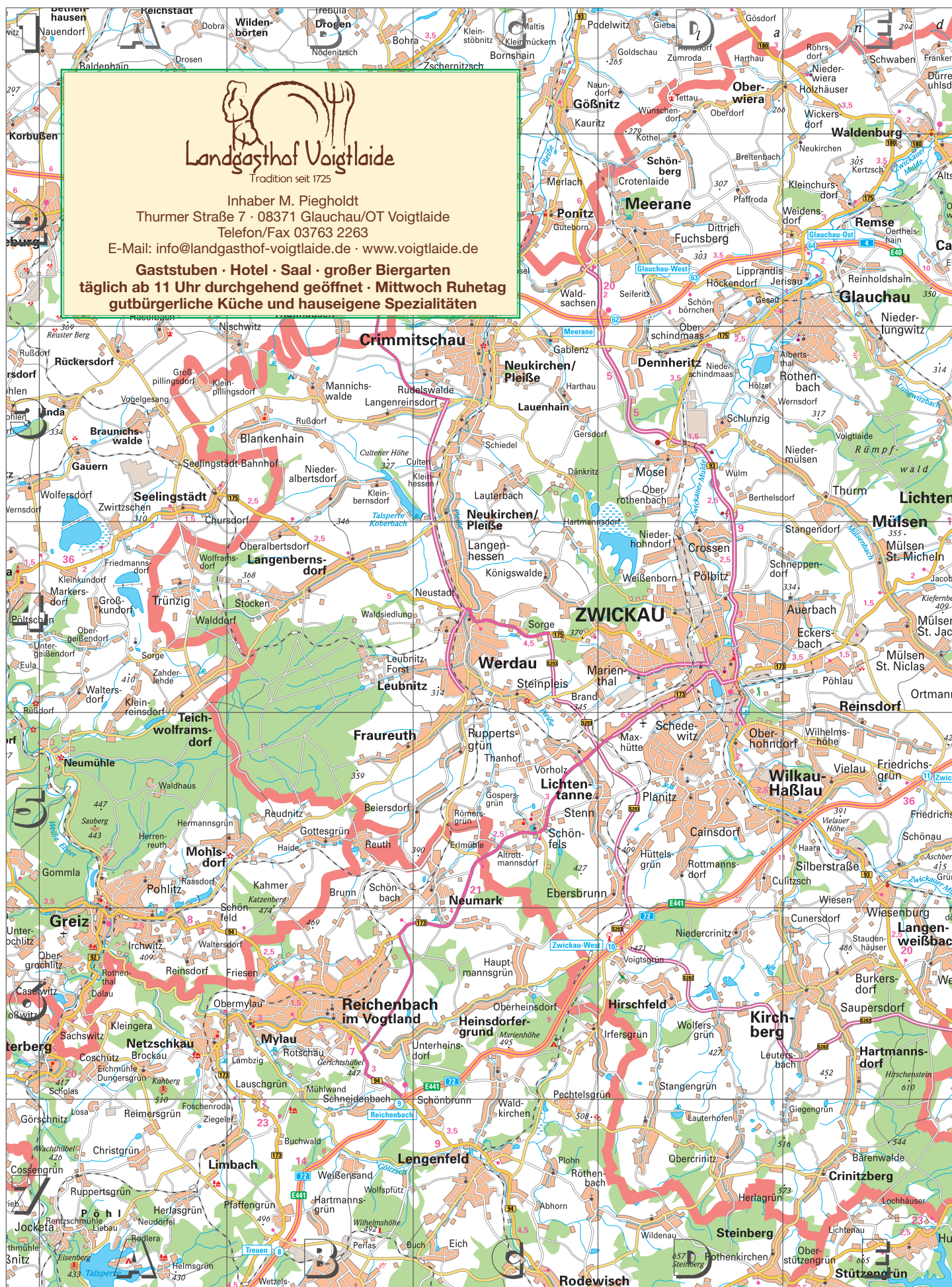
Tag und Nacht erreichbar
 Tel. 0375 671172
 Funk 0152 08603157

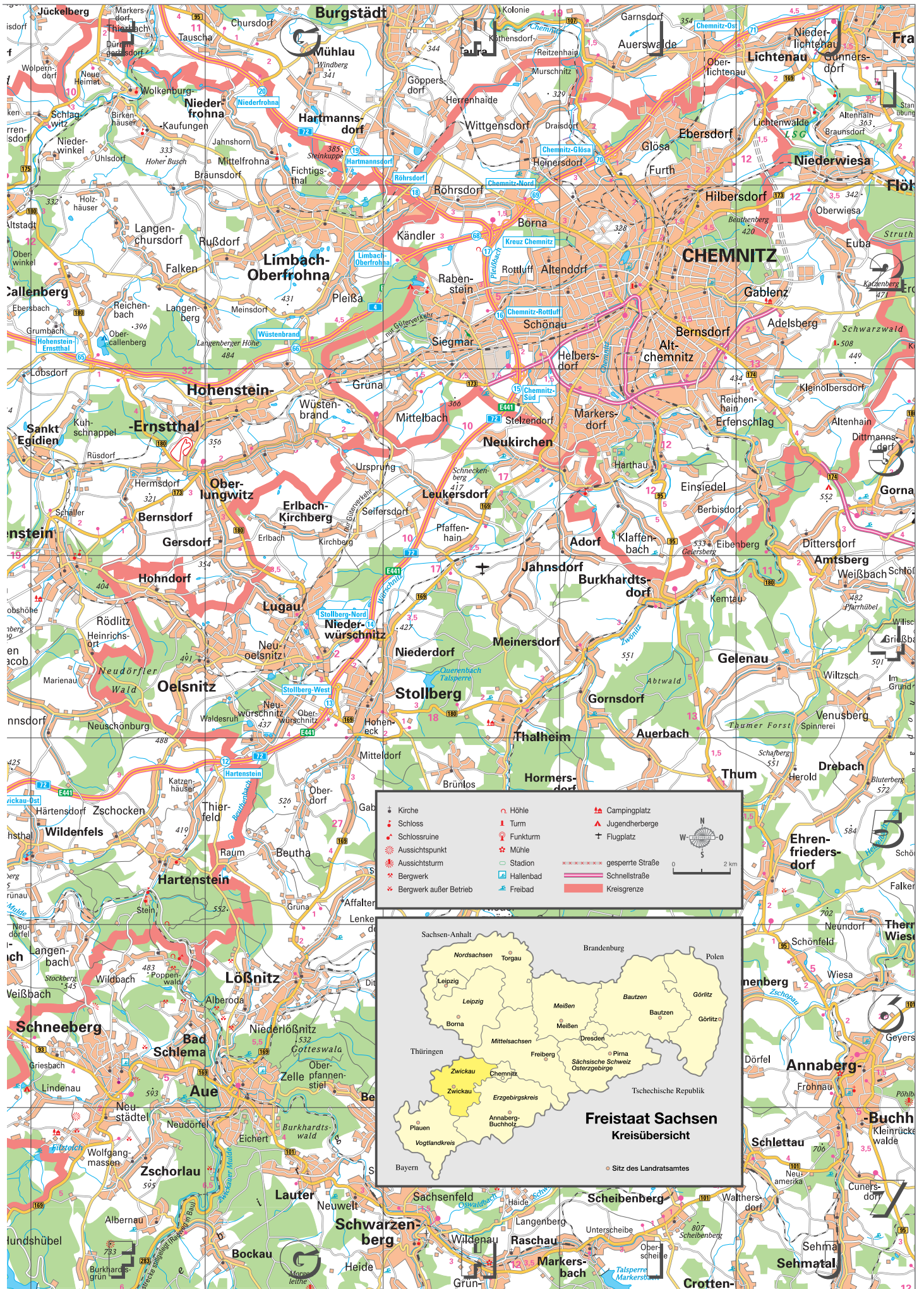
Kostenlose Hausbesuche!
 Erledigung aller Formalitäten!

Termine auch außerhalb der Geschäftszeiten möglich!
www.bestattung-heinzmueller.de



BESONDERE AUSFLUGSORTE IM LANDKREIS





DIE GEMEINDE CALLENBERG

Mitten im Landkreis Zwickau liegt in schöner Natur die Gemeinde Callenberg mit ihren sieben Ortsteilen Callenberg, Falken, Grumbach, Langenberg, Langenchursdorf, Meinsdorf und Reichenbach. Alle Ortsteile haben eine lange eigenständige Geschichte und wurden im Zuge der Gemeindegebietsreform am 1. Januar 1999 zur Gemeinde Callenberg vereinigt. Ihr Territorium erstreckt sich über eine Fläche von ca. 40 km². In der Gemeinde wohnen 5.140 Bürger (Stand Februar 2016). Zur Bundesautobahn A4, den Bundesstraßen B173 und B 175 bestehen sehr gute Verkehrsanbindungen, die Bundesstraße B 180 führt direkt durch den Ortsteil Callenberg.

Die angrenzenden Großen Kreisstädte Glauchau, Hohenstein-Ernstthal und Limbach-Oberfrohna, sowie die Töpferstadt Waldenburg sind durch sehr gut ausgebaute Straßen in kürzester Zeit zu erreichen.

Inmitten der Landschaftsschutzgebiete „Muldental“ und „Rabensteiner Wald“ liegt das Naherholungsgebiet „Stausee Oberwald“, eingebettet in die idyllische Landschaft. Der 16 ha große Stausee mit seinen 360 m langen Badestrand lädt zum Schwimmen und aktiven Erholen und Entspannen ein. Gemütlich eingerichtete Ferienhäuser und der mit vier Sternen klassifizierte Campingplatz kön-

nen ganzjährig genutzt werden. In einem weiteren ausgebauten Tagebau entwickelte sich in den letzten Jahren eine teilweise seltene Flora und Fauna, so dass dieses Gebiet 1996 unter Naturschutz gestellt wurde. Für einen Urlaub auf dem Lande bieten einzeln stehende Vierseithäuser, umgeben von Wiesen und Wäldern, den richtigen Rahmen. Vom höchsten Punkt der Gemeinde der „Langenberger Höhe“ (484 m) genießt man einen herrlichen Ausblick bis in das Leipziger Tiefland hinein. Um die Naturschönheiten für den sanften Tourismus zugänglich zu machen, wurde ein Wanderwegenetz mit mehreren Routen angelegt, Übersichtstafeln gehören ebenso dazu, wie schön gelegene Rastplätze und Wanderhütten im Tal des Chursbaches.

Die Gemeinde besitzt auch historische Bausubstanz, wie zum Beispiel die Langenchursdorfer Kirche, die 1202 erbaut wurde, und die St. Katharinenkirche in Callenberg. In allen Dörfern wurde im 18. Jahrhundert die Textilindustrie heimisch, von deren noch heute kleine Fabriken in Callenberg und Langenchursdorf bestehen. Heute ist das Ziel der Gemeinde, vor allem den individuellen Charakter der einzelnen Ortsteile zu wahren und gleichzeitig das Zusammenwachsen zu fördern.



GEMEINDE CRINITZBERG



In der Gemeinde Crinitzberg mit ihren drei Ortsteilen Bärenwalde, Lauterhofen und Obercrinitz leben ca. 2100 Einwohner auf einer Fläche von 18,82 km² und in einer Höhenlage von 400 bis 610 m ü. NN. Crinitzberg ist der südlichste Ort im Landkreis Zwickau und grenzt an den Vogtlandkreis und den Erzgebirgskreis.

Die Ortsteile Bärenwalde und Obercrinitz liegen als doppelreihige Waldhufendörfer beidseitig des Rödel- bzw. Crinitzbaches. In Lauterhofen, dem kleinsten Ortsteil, sind eine Vielzahl der wohl ältesten Erbhöfe erhalten.



Bereits seit über 20 Jahren ist in der Gemeinde Crinitzberg /OT Obercrinitz, Am Winkel 3 die Sozialstation ansässig. Die Wohnhäuser des hier angebotenen Betreuten Wohnens mit insgesamt 57 Wohneinheiten befinden sich in einer idyllischen und ruhigen Umgebung. Hier sind optimale Voraussetzungen für ein ruhiges und entspanntes Wohnen gegeben.

Überdies bietet die Sozialstation Obercrinitz auch ambulante Pflegeleistungen, Verhinderungspflege und zusätzliche Betreuungsleistungen an.

Weitere Informationen unter: www.sozialstation-obercrinitz.de oder unter Telefon 037462 284-0



Dem aufmerksamen Besucher entgeht nicht, dass neben den ortsbildprägenden Vierseithäusern seit 1990 viel Neues entstanden ist.

Dazu gehört auch ein Gewerbegebiet. Crinitzberg als südlichster Ort des Landkreises verfügt über eine behindertengerechte Grundschule, in welcher sich die Internationale Grundschule Crinitzberg (staatlich genehmigte Ersatzschule – fremdsprachen- und medienorientiert) befindet, und zwei Fremdsprachen-Kindertagesstätten.

Zahlreiche Vereine bereichern das kulturelle dörfliche Leben und gemütliche Gaststätten laden zum Verweilen ein. Der Besucher erreicht auf gut angelegten und ausgeschilderten Wegen reizvolle Fleckchen der Gemeinde Crinitzberg.

Weitere Infos unter: www.crinitzberg.de



GEMEINDE GERSDORF



Im Ortszentrum der Wohngemeinde Gersdorf befinden sich die neue **Kindertagesstätte**, die **Grundschule**, die **Evangelische Oberschule**, das neue Feuerwehrgerätehaus, ein neues Altenpflegeheim sowie die umfassend sanierte **Marienkirche** mit einer wertvollen Jehmlich-Orgel. Ebenfalls im Ortszentrum befindet sich das **Kunst- und Kulturzentrum „Hessenmühle“** mit dem Tetzner Museum und vielen Vereinsdomizilen.

Neben einer Dauerausstellung der Werke des Malers und Grafikers Heinz Tetzner finden auch wechselnde Sonderausstellungen statt. Das Gersdorfer **Sommerbad** zählt zu den schönsten Freibädern der weiteren Umgebung und verfügt über einen 5-Meter-Sprungturm, Kinderbecken, Beachvolleyballplatz, Spielplatz und Liegewiese und ist jährlich Austragungsort der internationalen Seniorenschwimmmeisterschaften.



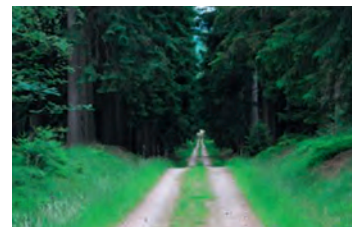
GEMEINDE HARTMANNSDORF MIT ORTSTEIL GIEGENGRÜN



Unser Ort, mit einer Fläche von 26.7 km², ca. 1430 Einwohner verfügt über ein umfangreiches und vielseitig gelagertes Freizeitangebot. Über 30 km ausgeschilderte Waldwege, zu Fuß oder per Fahrrad, führen zu Kleinoden der Natur mit guten Möglichkeiten zur Rast und Stärkung. Reizvoll ist ein Besuch auf dem „Hirschenstein“ (610 m), der höchsten Erhebung des Landkreises, mit der Möglichkeit zur Eintragung in das Gipfelbuch. Weitere Ziele und Möglichkeiten sind:

Ausflugsraststätten mit Kinderspielplätzen, Naturlehrpfade, Reiterhöfe mit Angebote für Kutsch- und Schlittenfahrten, Wellnessbereiche im barrierefreien Freizeit- und Erlebnisbad, Hotel mit öffentlicher Schwimmhalle und Sauna, Reitwege, Tauchsportzentrum „Am Giegenstein“, Sportangebote des FV Blau-Weiß Hartmannsdorf e.V., wie Tischtennis, Nordic Walking, Gymnastik und Fußball.

Kontakt: Gemeinde Hartmannsdorf · Badstraße 1 · 08107 Hartmannsdorf · Tel. 037602 789-0 · Fax 037602 789-10
Internet: www.hartmannsdorf-giegengruen.de · E-Mail: gemeinde@hartmannsdorf-giegengruen.de



GEMEINDE HIRSCHFELD



Wanderstützpunkt Lochmühle

Als beliebtes Ausflugsziel im romantischen Lochmühltal beherbergt die ehemalige Mühle Gasträume und rustikales Außengelände zum Verweilen. Veranstaltungen des Wandervereins laden die Besucher ebenso ein wie die Kunstgalerie und naturpädagogische Angebote.

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Sonntag von 13.00 bis 18.00 Uhr
(November bis März nur am Wochenende)

Tierpark Hirschfeld – tierisch gut, tierisch nah

Der Tierpark Hirschfeld liegt im Landkreis Zwickau in unmittelbarer Nähe der Autobahnausfahrt Zwickau West. Täglich ab 9.00 Uhr können Sie bei uns ca. 600 Tiere in 90 Arten erleben. Das „Bärenland“, eine 9000 m² große Freianlage für Braunbären und Wölfe bietet unseren größten Raubtieren artgerechte Lebensverhältnisse. Die Besucherterrasse bietet einen Blick ohne störende Gitter auf die gesamte Anlage. Im „Affenhäus“ werden vier Arten gehalten, darunter die äußerst seltenen Mohrenmakaken. Unsere „Eulerei“ ist begehbar, sodass Sie die lautlos fliegenden

Eulen hautnah erleben können. „Polaris“ eine Anlage für Schnee-Eulen und Eisfuchse zeigt beide Tierarten und informiert über den Klimawandel und die Artenverdrängung der Tiere aus dem Eis. Unsere Minischweine haben ein begehbares Gehege, in dem Kinder die Tiere streicheln und bürsten können. Ganz viel Natur, Gaststätte, Kinderspielfeld und Minigolfanlage machen Ihren Rundgang bei uns zum Erlebnis für die ganze Familie. Über Veranstaltungen informieren Sie sich aktuell unter www.tierpark-hirschfeld.de. Besuchen Sie uns!



RECHTSANWÄLTE IM ARZTHAFTUNGSRECHT

Geltendmachung aller Ansprüche aus medizinischen Sachverhalten

Vorsorgevollmacht

Mit der Vorsorgevollmacht kann man einer anderen Person die Wahrnehmung einzelner oder aller Angelegenheiten für den Fall übertragen, dass man die Fähigkeit selbst zu entscheiden einbüßt. Der Bevollmächtigte kann dann handeln, ohne dass es weiterer Maßnahmen bedarf. Das Gericht wird nur eingeschaltet, wenn es zur Kontrolle des Bevollmächtigten erforderlich ist. Die Vorsorgevollmacht ermöglicht so ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit.

Betreuungsverfügung

Mit der Betreuungsverfügung kann jeder schon im Voraus festlegen, wen das Gericht als Betreuer bestellen soll, wenn es ohne rechtliche Betreuung nicht mehr weitergeht. Genauso kann bestimmt werden, wer auf keinen Fall als Betreuer in Frage kommt. Möglich sind auch inhaltliche Vorgaben für den Betreuer, etwa welche Wünsche und Gewohnheiten respektiert werden sollen oder ob im Pflegefall eine Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim gewünscht wird.

Patientenverfügung

In der Patientenverfügung kann man vorab über das Ob und Wie medizinischer Maßnahmen entscheiden. Wer nicht möchte, dass andere über die medizinische Behandlung entscheiden, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist, kann durch Patientenverfügung festlegen, ob bei konkret beschriebenen Krankheitszuständen bestimmte medizinische Maßnahmen gewünscht oder nicht gewünscht sind. Dank einer fraktionsübergreifend unterstützten Initiative ist die Patientenverfügung seit September 2009 gesetzlich verankert.

Für Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung stellt das Bundesjustizministerium Formulare zur Verfügung und gibt nähere Hinweise in der Broschüre „Betreuungsrecht“. Die Broschüre erläutert auch, unter welchen Voraussetzungen eine Betreuung angeordnet wird, wie sie sich auswirkt, welche Aufgaben ein Betreuer hat und wie seine Tätigkeit in persönlichen und vermögensrechtlichen Angelegenheiten aussieht. Über die Patientenverfügung informiert eine weitere Broschüre, die auch Empfehlungen für die Formulierung der individuellen Entscheidung enthält.

Quelle: www.bmj.de

Rechtsanwalt & Rentenberater

Marcel Jüngel

Fachanwalt für Sozialrecht
Fachanwalt für Medizinrecht

Bahnhofstrasse 6 · 08056 Zwickau
Tel.: 0375-2154 69 · Fax: 0375-28 72 65

ra_juengel@web.de
www.anwalt.de/juengel

Termine nach Vereinbarung



10 Jahre
Freier Hospizverein
 Erzgebirgsvorland e.V.

Helfen, Trösten, Begleiten - unser Programm!

Keine Zukunft vermag gutzumachen, was du in der Gegenwart versäumst. (Albert Schweitzer)

Wie geht es Ihnen gerade. Gut? Das ist schön! - Nicht so gut? Das tut uns leid! Aber gerade dann sollten Sie darüber reden und nicht nur still leiden. Da ist es gut, wenn die Familie für Sie da ist. Aber auch die ist manchmal überfordert durch Beruf, eigene Probleme oder auch von der Situation in der sich etwa ein schwerstkranker Angehöriger befindet. Dazu bieten wir Ihnen als Hospizverein Erzgebirgsvorland e.V., der seit 2008 besteht, unsere Hilfe an. Sei es für Ihre Traurigkeit, sei

es für die Sorgen um den lieben Angehörigen, seien es ganz praktische Dinge, die durch Behörden auf Sie zu kommen. Wir bieten auch „Letzte Hilfekurse“ an für Menschen, die Angehörigen am Ende des Lebens aktiv beistehen wollen. Gerade auf dem letzten Lebensweg ist es wichtig, dass der Mensch

**Ambulanter Hospiz
 und Palliativ-
 beratungsdienst**

Freier Hospizverein
 Erzgebirgsvorland e.V.

**Geschäftsstelle
 Glauchau**

Ulmenstraße 4
 08371 Glauchau
 Tel. 03763 429293
 Fax 03763 429294
 Funk 0160 97527644

**Zweigstelle
 Limbach-O.**

Johannisplatz 4
 09212 Limbach-Oberfrohna
 Tel. 03722 469111
 Fax 03722 469112
 Funk 0170 3689306



Simone Schulz,
 Lt. Hospizdienst

www.hospizverein-erzgebirgsvorland.de

seine Würde bewahren kann, dass ihm geholfen und dass er getröstet wird. Wir würden uns freuen, wenn Sie unseren Vereins unterstützen. Das können Sie aktiv tun, in dem Sie in unserem Verein auf vielfältige Weise mitarbeiten: sei es am Krankenbett, sei es in der Organisation. Sie können auch unsere Projekte wie z. B. „Hospiz macht Schule“ unterstützen. Und weil wir von Spenden abhängig sind, um unsre Arbeit tun zu können, freuen wir uns über jede auch noch so kleine Zuwendung.

Rufen Sie uns einfach an oder informieren Sie sich im Internet:

IN GLAUCHAU

**Ulmenstr. 4
 Tel.: 03763429293**

IN LIMBACH-O.

**Johannisplatz 4
 Tel.: 03722 469111**

IM INTERNET

www.hospizverein-erzgebirgsvorland.de

Email: hospizdienst-fhe@enviatel.net



Beistand & Begleitung

- Sitzwachen am Krankenbett

**- Trauergruppe für verwaiste Eltern
 -Hinterbliebenenkreis**



Lindernde Pflege

- Informationen zu Palliativ-Care

- Aromapflege



Ehrenamt

- Sterbe- und Trauerbegleitung

- Unterstützung der Angehörigen



Pflege zu Haus.

Schwester Cordula Pfefferkorn GmbH

Chemnitzer Straße 3, 08371 Glauchau

Telefon: 03763/400804

email: info@pflege-pfefferkorn.de

Internet: www.pflegezuhaus-pfefferkorn.de

Ambulante Pflege

Tagespflege ist Teil unseres Versorgungssystems für pflegebedürftige Menschen.

Tagespflege

Die Gäste der Tagespflege wohnen in ihrer eigenen Wohnung und werden tagsüber in einer modernen Einrichtung von qualifizierten Mitarbeitern betreut. Die Tagespflege fördert und aktiviert die praktischen Fähigkeiten der Gäste und bietet Abwechslung, Geselligkeit und soziale Kontakte. Sie fördert die Gäste individuell.

Hauswirtschaft

Soziale Betreuung

Pflegekräfte sind ständig in Rufweite, die Beaufsichtigung der Pflegebedürftigen ist jederzeit gewährleistet.

Verhinderungspflege

Die Kombination von betreutem Wohnen und Tagespflege garantiert die optimale Versorgungsform für Pflegebedürftige mit jedem Pflegegrad.

Beratung

Betreutes Wohnen

Die Alternative zum Pflegeheim!

Chemnitzer Straße 1b

- 3 Zweiraum-, 34 Einraumwohnungen
- Pflegezimmer für vorübergehende Unterbringung
- Tagespflege

Chemnitzer Straße 3

- 2 Zweiraum-, 14 Einraumwohnungen
- Tagespflege
- Verwaltung

Chemnitzer Straße 1a

- 26 Zweiraumwohnungen
- Tagespflege

