

EDITION 2024

# Wegweiser Gesundheit

für  
den

## Ballungsraum Chemnitz

mit den Landkreisen Zwickau, Erzgebirgskreis,  
Mittelsachsen, Vogtlandkreis



Der Ratgeber im Internet unter  
[www.euroverlag.de](http://www.euroverlag.de)

BERNHARD HUBER★  
**EUROVERLAG**

# Der Ballungsraum Chemnitz-Zwickau

Der Ballungsraum Chemnitz-Zwickau liegt südwestlich am Rand des Erzgebirges im Freistaat Sachsen und ist einer der größten verdichteten Räume in Deutschland. Mit den Ballungsräumen Dresden und Leipzig-Halle ist er Bestandteil der **Metropolregion Sachsendreieck**.

Die größten Flüsse sind die Zwickauer Mulde, die Chemnitz, die Zschopau und die Pleiße.

**Der Ballungsraum ist wie folgt strukturiert:**

**Oberzentren** (ab ca. 100.000 Einwohnern und mehr) sind **Chemnitz** (ca. 247.000 Einwohner) und **Zwickau** (ca. 90.000 Einwohner).

**Mittelzentren** (ab ca. 10.000 Einwohnern und mehr) sind **Aue** (ca. 20.300 Einwohner), **Glauchau** (ca. 25.000 Einwohner), **Limbach-Oberfrohna** (26.000 Einwohner), Crimmitschau (ca. 21.400 Einwohner), **Hohenstein-Ernstthal** (ca. 14.500 Einwohner), **Mittweida** (ca. 14.500 Einwohner), **Stollberg** (ca. 12.000 Einwohner), **Werdau** (ca. 21.000 Einwohner) und **Zschopau** (9.200 Einwohner). **Unterzentren** (ab ca. 10.000 Einwohnern und mehr) sind **Meerane** (14.000 Einwohner), **Lichtenstein** (11.200 Einwohner) und **Oelsnitz/Erzgeb.** (11.000 Einwohner)

Es leben ca. **700.000 Einwohner** im Ballungsraum Chemnitz-Zwickau.

## INHALTSVERZEICHNIS

Seite 2	Inhaltsverzeichnis, Apollo Optik, Kieferorthopäde DS Holger Hertig
Seite 3	Impressum, Realis Chemnitz und Zwickau
Seite 4	Verzeichnis der Inserenten
Seite 5	Große Kreisstadt Hohenstein-Ernstthal, Sparkasse Vogtland
Seite 6	Friseur-Salon Nitzsche, Bestattungswesen Zschopau, Dipl.-Betriebswirtin Janet Wanke-Zech, Gaststätte Weißer Hirsch, Haus der Fußgesundheits Pfeifer, Bestattungen Partner Sozialstation Obercrinitz, SANCUS Pflegedienst
Seite 7	Gemeinde Callenberg
Seite 8	Sozialverband VDK Sachsen
Seite 9	Gesundheit beginnt im Mund
Seite 10	Apotheke im Elsterpark
Seite 11	Volkskrankheit Herz und Kreislauf
Seite 12	Lehrlinge finden
Seite 13	Gesundheit Kinder und Jugendliche
Seite 14	Elterninitiative Vogtland e.V., Familien mit behinderten Angehörigen
Seite 15	Krebs und Krebsvorsorge
Seite 16	Sepsis (Blutvergiftung)
Seite 17	Große Kreisstadt Limbach-Oberfrohna
Seite 18	Volkskrankheit Rückenleiden
Seite 19	Neurodermitis
Seite 20	Bluthochdruck, Leben im Senioren-/Pflegeheim
Seite 21	Das Gehirn und das Gedächtnis
Seite 22	Volkskrankheit Demenz (Alzheimer)
Seite 23	Volkskrankheit Depression
Seite 24	Unsicherheit bei Entscheidungen
Seite 25/26/27	Psychische Störungen, wer kann helfen?
Seite 28	Die Psychologische Projektion (ich lade meine Schuld auf andere)
Seite 29	Ergotherapie - Physiotherapie - Heilpraktiker
Seite 30/31	Gesundheit im Alter
Seite 32	Fit bleiben im Alter - gemeinsam etwas unternehmen
Seite 33	Seniengerechte Hilfsmittel
Seite 34	Altersgerechter Umbau
Seite 35	Leben im eigenen Heim
Seite 36	Senioren und ihre tierischen Mitbewohner, Möglichkeiten der Bestattung, Rechtsanwälte im Arzthaftungsrecht
Seite 37	Selbsthass oder wie man lernt sich selbst zu lieben
Seite 38/39	Wellness ABC
Seite 40	Kreiskrankenhaus Freiberg gemeinnützige GmbH, Kreiskrankenhaus Freiberg gGmbH



Apollo-Optik Inh. Mario Kalkhorst Tel.: 03722/95556  
Helenenstr. 8, 09212 Limbach-Oberfrohna

Ihr Ansprechpartner für:  
Brillen & Kontaktlinsen - Barrierefrei - Hausbesuche



**Ihr Kieferorthopäde**  
in Lauter-Bernsbach & Marienberg  
[www.kfo-hertig.de](http://www.kfo-hertig.de)

**DS Holger Hertig**

**Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht**



- 1 Schmerzpunktpressur zur Beseitigung von Muskelschmerzzuständen
- 2 Engpassdehnübungen zur Muskellockerung
- 3 LNB- Motion- Kurs zur Tiefenlockerung und Training des gesamten Bewegungsapparates

LNB ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

**Wo wir sind:**  
Hauptstraße 11 Kirchstraße 26  
08315 Lauter-Bernsbach 09496 Marienberg  
T 03771 54356 T 03735 609667  
[kfo15hertig@aol.com](mailto:kfo15hertig@aol.com)  
[www.kfo-hertig.de](http://www.kfo-hertig.de)

# Realis bietet Ihnen in Chemnitz und Zwickau:

- Verkauf und Vermittlung
- kostenfreie Marktpreiseinwertung
- kostenfreie Verkaufsberatung
- kostenfreie Strategieplanung
- Immobilienverrentung
- Immobilienankauf



 **realis**

Telefon: 0371 49 52 96 23  
www.realis-chemnitz.de

## IMPRESSUM

### 2. Auflage Edition 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Vervielfältigungen jeglicher Art sowie Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen sind untersagt. Für die Anzeigeninhalte sind die Inserenten selbst verantwortlich.

#### Herausgeber:

**Bernhard Huber Euroverlag**

Heilwigstraße 15a 81825 München, Telefon 089 4393505

Fax 089 4393527, E-Mail: euroverlag@euroverlag.de,

Internet: www.euroverlag.de

#### Gestaltung, Redaktion:

Bernhard Huber

#### Chefredaktion, Inhalte:

Bernhard Huber

Dipl.-Psych. Susanne Ployer, Psychotherapeutin

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Fachartikel von Dienstleistern

#### Anzeigenredaktion:

Volker Aurich

#### Verteiler:

Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Kliniken, Alten- und Pflegeheime, Seniorenresidenzen, Diakonie, Öffentliche Dienstleister, Pflegezentren Reha-Kliniken, Banken und Sparkassen, Kanzleien, Sozialstationen, Institutionen, Handel- und Gewerbetreibende.

#### Fotos:

www.stock.adobe.com

www.pixabay.com

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN UND NOTRUF

Polizei 110

Feuerwehr / Rettungsdienst 112

### NOTDIENSTE UND KRISETELEFONE

Kinder- und Jugendnotdienst 0800 1110333

Elterntelefon 0800 1110550

Telefonseelsorge evangelisch 0800 1110111

Telefonseelsorge katholisch 0800 1110222



# VERZEICHNIS DER INSERENTEN

## **Apollo Optik • Inh. Mario Kalkhorst | Seite 2**

Helenenstraße 8, 09212 Limbach-Oberfrohna  
Tel. 03722 95556

## **Fachzahnarzt für Kieferorthopädie | Seite 2**

Dipl. Stom. Holger Hertwig  
Hauptstr. 11, 08315 Lauter-Bernsbach · Tel. 03771 54356  
Kirchstr. 26, 09496 Marienberg · Tel. 03735 609667  
E-Mail: kfo15hertig@aol.com · www.kfo-hertig.de

## **Realis Chemnitz Immobilien | Seite 3**

Neefestraße 76, 09119 Chemnitz  
Tel. 0371 49 52 96 23  
E-Mail: realis-chemnitz.de

## **Große Kreisstadt Hohenstein-Ernstthal | Seite 5**

Altmarkt 41, 09337 Hohenstein-Ernstthal  
Tel. 03723 449400, E-Mail: stadtinfo@hohenstein-ernstthal.de  
Internet: www.hohenstein-ernstthal.de

## **Sparkasse Vogtland | Seite 5**

Komturhof 2, 08527 Plauen,  
E-Mail: www.wir-versichern-Sachsen.de

## **Friseur-Salon Nitzsche, Inh. Markus Nitzsche | Seite 6**

Hauptstraße 42, 09337 Callenberg · Tel. 037608 21840  
Fax 037608 279728 · info@friseur-nitzsche.de  
friseur-nitzsche@t-online.de · www.friseur-nitzsche.de

## **Bestattungswesen Zschopau • Inh. Cornelia Schwarz | Seite 6**

Gartenstraße 9, 09405 · Zschopau · Tel. 03725 22555  
Fax 03725 22703 · www.bestattungswesen-zschopau.de

## **Dipl.-Betriebswirtin (FH) Janet Wanke-Zech | Seite 6**

Steuerbevollmächtigte · Fischweg 14, 09423 Gelenau  
Tel. 037297 819827 · Fax 037297 819828  
E-Mail: wanke-levin@web.de

## **Gaststätte Weißer Hirsch, Inh. Frank Rockstroh | Seite 6**

Hauptstraße 28, 08144 Hirschfeld · Tel. 037607 859922

## **Haus der Fußgesundheits Pfeifer, Inh. Doreen Pfeifer | Seite 6**

08371 Glauchau, Chemnitzer Str. 22/23 · Tel. 03763 14636  
09350 Lichtenstein, Seminarstr. 8 · Tel. 037204 60978  
www.fusspfeifer.de · E-Mail: fusspfeifer@t-online.de

## **Bestattungen Partner | Seite 6**

Kerstin & Joachim Roßbach GmbH  
Plauen: Röntgenstr. 39, Elsterberg: Hohendorfer Str. 1,  
Auerbach: Göltzschtalstr. 36a · Tel. 03741 48004

## **Sozialstation Obercrinitz und Betreutes Wohnen | Seite 6**

Am Winkel 3, 08147 Crinitzberg · Telefon 037462 284-0  
Fax 037462 284-112  
E-Mail: kontakt@sozialstation-obercrinitz.de  
www.sozialstation-obercrinitz.de

## **SANCUS Pflegedienst GmbH | Seite 6**

Chemnitzer Straße 8, 09212 Limbach-Oberfrohna  
Tel. 03722 8906600 · Fax 03722 8906601  
info@sancus-pflegedienst.de · www.sancus-pflegedienst.de

## **Gemeinde Callenberg | Seite 7**

Rathausstraße 40, 09337 Callenberg/OT Falken  
Telefon 03723 6999612 · www.callenberg.de  
E-Mail: gemeindeverwaltung@callenberg.de

## **Sozialverband VdK Sachsen e.V. | Seite 8**

Chemnitz: Max-Müller-Str. 13, 09123 Chemnitz · Tel. 0371 2609506  
Plauen: Forststr. 10, 08523 Plauen · Tel. 03741 522458  
Zwickau: Bosestr. 24/26, 08056 Zwickau · Tel. 0375 452695

## **Apotheke im Elsterpark, Apotheker Klaus Ikels | Seite 10**

Äußere Reichenbacher Straße 64, 08529 Plauen  
Tel. 03741 48354 · www.apotheke-plauen.de

## **Sozialverband VdK Sachsen e.V. | Seite 10**

Chemnitz: Max-Müller-Str. 13, 09123 Chemnitz · Tel. 0371 2609506  
Plauen: Forststr. 10, 08523 Plauen · Tel. 03741 522458  
Zwickau: Bosestr. 24/26, 08056 Zwickau · Tel. 0375 452695

## **Elterninitiative Hilfe für Behinderte und ihre Familien | Seite 14**

Rilkestraße 16, 08525 Plauen · Tel. 03741 71974-10  
Fax. 03741 71974-12 · www.elterninitiative.info  
E-Mail kontaktstelle@elterninitiative.info

## **Große Kreisstadt Limbach-Oberfrohna | Seite 17**

Rathausplatz 1, 09212 Limbach-Oberfrohna  
E-Mail: stadtinformation@limbach-oberfrohna.de  
Internet: www.limbach-oberfrohna.de

## **Kreiskrankenhaus Freiberg gGmbH | Umschlagrückseite**

Donatsring 20, 09599 Freiberg · Tel. 03731 77-0  
E-Mail: geschaeftsleitung@kkh-freiberg.de · www.kkh-freiberg.de

# GROßE KREISSTADT HOHENSTEIN-ERNSTTHAL

## Die Stadt mit Tempo und Phantasie am Sachsenring

Hohenstein-Ernstthal liegt malerisch am südlichen Hang des 479 m hohen Pfaffenbergs in einer landschaftlich reizvollen Gegend des Erzgebirgsvorlandes.



Durch den Bergbau entstanden und um 1510 zur Stadt erhoben, ist Hohenstein um fast 200 Jahre älter als Ernstthal. Beide Orte wurden 1898 zu einer Stadt vereinigt. 1999 kam noch die bis dahin selbstständige Gemeinde Wüstenbrand dazu. Die historischen Stadtkerne in den Ortsteilen Hohenstein und Ernstthal, insbesondere der Altmarkt und der Neumarkt mit farbenfroh restaurierten Gebäuden und den kleinen steilen Gassen geben dem Ort ein besonderes Flair. Im Stadtzentrum rund um den Altmarkt laden gemütliche Gaststätten zum Verweilen ein. Ebenso gibt es gute Einkaufsmöglichkeiten und ein vielfältiges Angebot an kulturellen Veranstaltungen.

Bekannt wurde Hohenstein-Ernstthal als Geburtsstadt des Abenteuerschriftstellers Karl May. Sein als Museum eingerichtetes Geburtshaus verfügt seit Kurzem über einen modernen Erweiterungsbau und ist seither mit erweiterter Dauerausstellung wieder zu besichtigen. Möglich ist auch ein Spaziergang auf dem Karl-May-Wanderweg, der im Stadtgebiet entlang von ca. 20 Objekten verläuft, die mit dem Autor in engen Zusammenhang stehen. Besonders sehenswert ist das Textil- und Rennsportmuseum, in welchem anschaulich die Geschichte der Textilindustrie und des Motorsports auf der legendären Rennstrecke



Sachsenring dargestellt ist. Vielfältige Angebote für Mobilitätsbegeisterte hält das Fahrersicherheitszentrum an der Grand-Prix-Rennstrecke "Sachsenring" bereit. Beliebte Freizeiteinrichtungen sind das Hallenbad "HOT Badeland" oder die „Kleine Galerie“ am Altmarkt. Bergbauinteressierte können im Besucherbergwerk in den „St.-Lampertus-Schacht“ einfahren.

Einen imposanten Blick über das nahe Erzgebirge kann man vom Pfaffenberg aus genießen. Von hier führen Wanderwege u.a. zum Stausee Oberwald. Dieses attraktive Ausflugsziel verfügt u.a. über Strandbad, Bungalowdorf, Campingplatz, Sommerrodelbahn und Minigolfanlage.



Alles Wissenswerte über die Stadt erfährt man in der Stadtinformation im Rathaus (Altmarkt 41, 09337 Hohenstein-Ernstthal; Tel. 03723 449400; E-Mail: [stadtinfo@hohenstein-ernstthal.de](mailto:stadtinfo@hohenstein-ernstthal.de)) bzw. unter [www.hohenstein-ernstthal.de](http://www.hohenstein-ernstthal.de).



# Beruhigend wie eine Schulter zum Anlehnen.

**Jemanden haben, der  
im Ernstfall alles regelt.**

Sorgen Sie für ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter und für finanzielle Sicherheit im Fall der Fälle. Wir beraten Sie gern.

 **Sorglos-Police**

[wir-versichern-sachsen.de](http://wir-versichern-sachsen.de)



Sparkasse Vogtland

# Friseur-Salon Nietzsche

*Inhaber: Markus Nietzsche*

Hauptstraße 42  
09337 Callenberg

Tel. 037608 21840 · Fax 037608 279728  
info@friseur-nitzsche.de  
friseur-nitzsche@t-online.de  
www.friseur-nitzsche.de

Fachkenntnis  
und  
Mode-  
bewusstsein  
seit 1904



# Bestattungswesen Zschopau

**S** Inh. Cornelia Schwarz

Gartenstraße 9 · 09405 Zschopau

Telefon (0 37 25) 2 25 55  
Fax (0 37 25) 2 27 03

www.bestattungswesen-zschopau.de

Telefonisch stets erreichbar



*Dipl.-Betriebswirtin (FH)*  
**JANET WANKE-ZECH**  
*Steuerbevollmächtigte*

Fischweg 14 · 09423 Gelenau · Tel. 037297 819827 · Fax 037297 819828 · wanke-levin@web.de

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

- Finanzbuchhaltung · Lohn- und Baulohnabrechnungen
- Jahresabschlüsse und Steuererklärungen
- Beratung in steuerlichen Angelegenheiten

# Gaststätte „Weißer Hirsch“

Inhaber: Frank Rockstroh  
Hauptstraße 28 · 08144 Hirschfeld  
Telefon 037607 859922

Öffnungszeiten: Mi bis So ab 11 Uhr · Mo, Di Ruhetag

Inh. Doreen Pfeifer  
**HAUS DER FUSSGESUNDHEIT PFEIFER**

*Denn Fußgesundheit  
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 · 1. Samstag im Monat 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](http://www.fusspfeifer.de) · [fusspfeifer@t-online.de](mailto:fusspfeifer@t-online.de)



**UNSERE HILFE KENNT  
KEINE GRENZEN.**

Wir sind im gesamten  
Vogtlandkreis für Sie da –  
und auf Wunsch auch  
darüber hinaus.

[www.bestattungsunternehmen-partner.de](http://www.bestattungsunternehmen-partner.de)

**Bestattungen  
"PARTNER"**  
Kerstin & Joachim Roßbach GmbH

**PLAUEN**  
Röntgenstr. 39

**ELSTERBERG**  
Hohendorfer Str. 1

**AUERBACH**  
Göltzschtalstr. 36a

**03741/48004**



# Sozialstation Obercrinitz und Betreutes Wohnen

Am Winkel 3, 08147 Crinitzberg  
Tel. 037462/284-0, Fax 037462/284-112  
E-Mail: kontakt@sozialstation-obercrinitz.de  
[www.sozialstation-obercrinitz.de](http://www.sozialstation-obercrinitz.de)

**Unser ambulanter Pflegedienst ist in Fragen**

- der häuslichen Alten- und Krankenpflege,
- der Verhinderungs-/Urlaubspflege,
- der Angebote zur Unterstützung im Alltag,
- des Fahrdienstes und
- des Betreuten Wohnens in Obercrinitz, Am Winkel 3 sowie in Kirchberg, Lengenfelder Str. 8 erreichbar




# SANCUS Pflegedienst

Individuelle Pflege zu Hause.

**SANCUS Pflegedienst GmbH**  
Chemnitzer Straße 8  
09212 Limbach-Oberfrohna  
info@sancus-pflegedienst.de  
[www.sancus-pflegedienst.de](http://www.sancus-pflegedienst.de)

Tel. 03722 890 66 00 · Fax 03722 890 66 01





# Gemeinde Callenberg

Im Nordosten des Landkreises Zwickau liegt in sanfter Hügellandschaft eingebettet die Gemeinde Callenberg mit ihren sieben Ortsteilen Callenberg, Falken, Grumbach, Langenberg, Langenchursdorf, Meinsdorf und Reichenbach.



Rathaus in Falken

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. Zwischen den Landschaftsschutzgebieten "Muldental - Chemnitztal" und "Rabensteiner Wald" liegt das Naherholungsgebiet "Stausee Oberwald", eingebettet in idyllische Landschaft. Der 16 ha große Stausee mit seinem 360 m langen Badestrand lädt zum Schwimmen, aktiven Erholen und Entspannen ein. Gemütlich eingerichtete Ferienhäuser und der mit vier Sternen klassifizierte Campingplatz können ganzjährig genutzt werden.

Verwaltungssitz der Gemeinde ist das Rathaus im Ortsteil Falken. 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 km<sup>2</sup>. In der Gemeinde wohnen etwa 5.000 Einwohner (Stand 12/2019).

Die Ortsbilder der einzelnen Dörfer der Gemeinde zeigen eine Symbiose von traditionellen, vor allem von der Landwirtschaft geprägten Strukturen mit modernen Siedlungs- und Gewerbeformen. Tradition und Moderne finden so einen gemeinsamen Weg in die Zukunft. Prägend sind zudem die fünf Kirchen der Gemeinde, deren älteste in Langenchursdorf, die jüngste im Ortsteil Falken steht. Zusammen mit weiteren historisch wertvollen Bauten verschiedener Art wie Mühlen, Bauernhöfen, Fachwerkhäusern, ehemaligen Schulgebäu-



Blick über Callenberg

den und anderen bilden sie wichtige, nicht nur bauliche Identifikationspunkte der Gemeinde.

Für das gesellschaftliche Leben sorgen zahlreiche Vereine, die Kitas, die Grundschule, die beiden Kirchgemeinden sowie nicht zuletzt auch die vier Freiwilligen Feuerwehren.

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. Zur Bundesautobahn A 4, den Bundesstraßen B 173 und B 175 bestehen sehr gute Verkehrsverbindungen, die Bundesstraße B 180 führt direkt durch den Ortsteil Callenberg.

Heute ist es das Ziel der Gemeinde, vor allem den individuellen Charakter der einzelnen Ortsteile zu wahren und gleichzeitig das Zusammenwachsen zu fördern.



Pyramidenanschieben Reichenbach

**Bundesland:** Sachsen  
**Landkreis:** Zwickauer Land  
**Höhe:** 310 m. ü. NN  
**Fläche:** 39,82 km<sup>2</sup> ha  
**Einwohner:** 4.964 (Stand 12/2019)

## Gemeindeverwaltung Callenberg

Rathausstraße 40  
09337 Callenberg, Ortsteil Falken  
Tel.: 03723 / 69 996 12  
Fax: 03723 / 69 996 66  
Email: [gemeindeverwaltung@callenberg.de](mailto:gemeindeverwaltung@callenberg.de)



Backmohnfeld

## IHR STARKER PARTNER IM SOZIALRECHT!

Nach einem Unfall oder einer schweren Erkrankung stehen Betroffene und Angehörige oft vor vielen Problemen: Wie geht es weiter, wenn zum Beispiel durch eine Behinderung die bisherige Wohnung nicht mehr nutzbar ist? Wie kann ich weiterhin Auto fahren? Meine Arbeit ist durch eine Erkrankung gefährdet, wie kann mich mein Arbeitgeber weiter beschäftigen? In diesen Fällen hilft der Sozialverband VdK Sachsen weiter. Mit über 40 Beratungsstellen in ganz Sachsen kann der VdK eine Beratung zu allen sozialrechtlichen Themen wohnortnah anbieten. Zu den Themen Behinderung, Erwerbsminderungsrente und Altersrente, Rehabilitation, Berufskrankheiten, Pflege und vieles mehr beraten wir unabhängig, kostenfrei und neutral. Mit Hilfe des VdK gelingt es oft, berechnete sozialrechtliche Ansprüche durchzusetzen. Dabei ist zu beachten, dass eine Vertretung in sozialrechtlichen Verfahren (Widerspruch, Klage, Berufung) nur für Mitglieder des VdK möglich ist.

### Weitere Angebote

Neben der Beratung ist ein weiterer Schwerpunkt des VdK die Hilfe zur Selbsthilfe. Dafür gibt es im VdK über 70 Ortsverbände, welche die über 22.500 Mitglieder des VdK in Sachsen vor Ort betreuen. Hier werden Informationsveranstaltungen organisiert, es gibt Selbsthilfegruppen (zum Beispiel für Betroffene von Osteoporose oder Borreliose) und es werden Tages- und Mehrtagesfahrten speziell für Menschen mit Behinderung und chronischen Erkrankungen angeboten.

### Kontakt

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.vdk.de/sachsen](http://www.vdk.de/sachsen) oder gern auch telefonisch unter **(0371) 33 400**. Hier bekommen Sie auch die Adressen aller VdK-Beratungsstellen in Sachsen.

## Sozialverband VdK Sachsen - ihr starker Partner im Sozialrecht!

### Information, Hilfe und Sozialrechtsberatung bei:

- Behinderung und chronischer Krankheit
- Fragen zur Alters- und Erwerbsminderungsrente sowie zur Grundsicherung im Alter
- Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung
- medizinische und berufliche Rehabilitation
- Barrierefreiheit

### Weitere Angebote:

Tagesfahrten

Ehrenamt

Infoveranstaltungen

Selbsthilfegruppen

**Beratung in Chemnitz:** Max-Müller-Str. 13, 09123 Chemnitz, Tel.: 0371 2609506, kv-chemnitz@vdk.de

**Beratung in Plauen:** Forststraße 10, 08523 Plauen, Tel.: 03741 522458, kv-vogtland@vdk.de

**Beratung in Zwickau:** Bosestraße 24/26, 08056 Zwickau, Tel.: 0375 452695, kv-zwickau@vdk.de

SOZIALVERBAND

**VdK**

SACHSEN



[www.vdk.de/sachsen](http://www.vdk.de/sachsen)



# 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 Zahnchen reinigen.

## Süßigkeiten-Konsum

Der Genuss von Süßigkeiten begünstigt den Befall von Parodontose. Parodontitis (umgangssprachlich Parodontose) 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.

Versorgen Sie sich



## TÄGLICH MIT ALLEN NOTWENDIGEN Vitalstoffen

Gerade jetzt in der heutigen hektischen Zeit ist eine ausgewogene Ernährung mit Vitaminen und Mikronährstoffen in jedem Lebensalter besonders wichtig um Ihre Gesundheit zu erhalten.

**Wussten Sie schon, dass dem Vitamin D hierbei eine wichtige Schlüsselfunktion zukommt?**

Es ist an tausenden von Regulierungsvorgängen im menschlichen Körper beteiligt.

Folglich erhöht ein Vitamin D Mangel das eigene Krankheitsrisiko ganz erheblich.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D hingegen verringert die Risiken für folgende Erkrankungen: Herzinfarkt, chronische Entzündungen, Diabetes, Herzkreislauf- und Autoimmunerkrankungen, Depressionen und Demenz.

Weiterhin benötigen wir Vitamin D für den Aufbau und den Erhalt von Knochen und Zähnen, die Muskelfunktion und die Regulierung unseres Immunsystems.

In diesem Zusammenhang ist das Zusammenspiel mit dem Vitamin K2 entscheidend.

Es aktiviert unter anderem Proteine für die Steuerung der Calciumeinlagerung in die Knochen und reduziert damit gefährliche Ablagerungen von Calcium in den Arterien. Eine optimale Versorgung führt zu einer hohen Knochendichte, gesunden Herzkranzgefäßen und beeinflusst die Nieren und das Gehirn positiv.

Zudem ist das Vitamin für eine funktionierende Blutgerinnung wichtig.

Tipp: Bitte fragen Sie bei Blutgerinnungsstörungen vor der Einnahme von Vitamin K2 immer Ihren Arzt!

Der Bedarf an Vitamin K2 lässt sich über die Nahrung decken, wenn Ihr Speiseplan Spinat, Brokkoli, Kohl, Salat, Haferflocken, Tomaten, Kartoffeln, Fleisch Quark, Eidotter und Käse enthält.

Und wie sieht es mit der Vitamin-D-Versorgung aus? Im Sommer besteht die Chance eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung nur durch Sonneneinwirkung auf die unbedeckte Haut zu erreichen (ohne die gleichzeitige Anwendung von Sonnenschutzmitteln).

Und im Winter? Hier ist eine Ergänzung sinnvoll, hierzu ein Beispiel: Sie müssten mindestens 22 Liter Milch am Tag trinken oder 3-5x fetten Seefisch in der Woche essen um sich ausreichend mit Vitamin D zu versorgen.

Enthält Ihr Speiseplan eine derartige Menge fetten Seefisch, pro-

fitiert Ihr Körper auch von der Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren. Werfen wir noch einen Blick auf die Omega Fettsäuren.

Zwei der Omega-3 Fettsäuren sind für unseren Körper besonders wichtig, die EPA (Eicosapentaensäure) und die DHA (Docosahexaensäure). Diese beiden Omega Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf Entzündungsreaktionen im Körper, unterstützen die normale Hirn- und Herzfunktion und tragen zur Erhaltung der Sehkraft auch im fortschreitenden Alter bei. Beispiele für Omega-6-Fettsäuren sind die Linolsäure, die Gamma-Linolensäure und die Arachidonsäure.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sollten in einem ausgewogenen Verhältnis von 1:5 aufgenommen werden.

Meist liegt das Verhältnis der Aufnahme von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren bei 1:15 und ist damit 3 mal höher als empfohlen. Tatsächlich schaffen es leider nur ca. 25% der Bevölkerung Ihren Omega 3 Bedarf ausreichend über die Nahrung zu decken.

Eine gezielte Ergänzung der Ernährung ist sowohl beim Vitamin D, als auch bei den Omega-3-Fettsäuren empfehlenswert.

Darüber hinaus berät Sie das Team der Apotheke im Elster-Park Plauen gerne zu weiteren wichtigen Vitaminen und Mikronährstoffen wie beispielsweise die Vitamine B1, B2, B5, B6, B12, Biotin, Folsäure, das Coenzym Q10 und Eisen für die eine individuelle Ergänzung nötig sein kann.

**Apotheke im Elster-Park**  
Apotheker Klaus Ikels



Äußere Reichenbacher Str. 64  
08529 Plauen  
Telefon: 03741/4 83 54  
[www.apotheke-plauen.de](http://www.apotheke-plauen.de)

*Das Beste  
für Ihre  
Gesundheit*



## **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 Herzkrankgefäße, 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 Druckmassagen pro Minute am Herzen und Beatmung sind die einzige Überlebenschance bei der Überbrückung der Zeitspanne, bis ein Defibrillator zur Verfügung steht, oder der Rettungsdienst übernimmt. Dabei ist ein eventuell eintretender Schaden an den Rippen des Brustkorbs hinzunehmen, da er geringer wiegt als ein folgender irreparabler Hirnschaden oder gar der Verlust des Lebens.

### **Halbautomatische Defibrillatoren.**

Da immer häufiger halbautomatische Defibrillatoren an öffentlichen Stellen platziert sind, steigen die Überlebenschancen beträchtlich. Bei einer frühen Herz-Lungen-Wiederbelebung und der später anschließenden Defibrillation

durch den Rettungsdienst liegt die Überlebenschance des Patienten bei ca. 8 bis 10 Prozent. Dies kann sich durch den frühen Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators bis auf bis zu 50% erhöhen.

### **Warnsignale die Ihnen Ihr Körper sendet!**

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

### **Beobachten Sie sich genau.**

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

## **Vorbeugende Maßnahmen:**

### **1. Koronare Erkrankungen in direkter Linie der Familie.**

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

### **2. Sport und Bewegung.**

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

### **3. Essen Sie ausgewogen und gesund.**

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

### **4. Diese Lebensmittel sind gut für Ihr Herz.**

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



# LEHRLINGE FINDEN

Wie kann man Jugendliche auf sich aufmerksam machen?

## Arbeiten Sie regelmäßig mit Schulen zusammen

### Bauen Sie Kontakte auf.

Bei höheren Schulen können Sie Schulabbrecher erreichen, die Interesse an einer Lehre haben. Sie können Jugendliche und auch Lehrer und Eltern kontaktieren. Bieten Sie Schulen Ihre Kooperation an. Nutzen Sie Kontakte durch ihre Mitarbeiter, die schulpflichtige Kinder haben.

### Schulbesuche:

Vorstellung Ihrer Firma/Institution durch Aufzeigen der Chancen, Weiterbildungsmöglichkeit und Lehrlingsausbildung.

### Einladungen in Ihre Firma/Institution:

Laden Sie Schulkassen zur Betriebsbesichtigung ein. Bieten Sie Schnuppertage für Schüler an. Stellen Sie Ihre Firma/Institution Firma bei Elternabenden vor. Veranstalten Sie Tage der offenen Tür und/oder Aktionstage. Nehmen Sie an regionalen Messen teil.

**Kontaktieren Sie die zuständige des Arbeitsamts, der Berufs- und Bildungsberatung der Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter und der IHK.**

Teilen Sie mit, dass Sie auf der Suche nach Lehrlingen sind.

### Ausschreibung von Lehrstellen

Achten Sie darauf, dass das Stelleninserat gleichzeitig auch werbewirksam für Ihr Unternehmen ist: Es soll die Aufmerksamkeit der Jugendlichen wecken. Verwenden Sie den Sprachstil der Jugendlichen um Jugendliche anzusprechen. Laden Sie Ihre eigenen Lehrlinge zu Gestaltung Ihrer Stellenanzeige ein.

### Wo Sie Lehrstellen ausschreiben können:

Aushänge in Ihrem Betrieb und in Schulen Anzeigen in Printmedien und im Internet Soziale Netzwerke, Facebook, Twitter... Lehrstellenbörsen

### Verbreiten Sie die Info, dass Sie für Ihre freien Lehrstellen

### Lehrlinge suchen.

Informieren Sie Ihre Mitarbeiter und Ihre Betriebsräte, Lieferanten, Kunden etc Nutzen Sie Ihre privaten und beruflichen Kontakte (Lieferanten, Kunden etc.). Legen Sie Folder oder Handzettel auf. Nutzen Sie Ihre Website oder das Intranet.

### Verteiler für Ihre Informationen:

#### Werbemittel und Flyer

Mit auf die Jugendlichen zugeschnittenen werbewirksamen Verteilern wird man auf Ihr Unternehmen und Ihre Lehrlingsausbildung aufmerksam. Diese können bei Ihren öffentlichen Auftritten verteilen. Auch kleine Werbegeschenke wie Kugelschreiber etc. sind immer gefragt.

### Lancieren Sie interessante redaktionelle

#### Text- und Bildbeiträge über Ihre Firma

Regional und überregionale Tageszeitungen, Wochenzeitungen und Fachzeitschriften bringen gerne gut vorbereitete Artikel als Lückenfüller oder als Gegenleistung für geschaltete Anzeigen. Auch regionale Fernsehsender suchen immer nach interessanten Themen.





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



# BEHINDERTEN ANGEHÖRIGEN

Familien mit behinderten Angehörigen leben in einer besonderen Situation. Sie erfüllen ihre Aufgaben mit großer Selbstverständlichkeit und verantwortungsvoll. Gleichzeitig bedeutet dies für die Familien jedoch oft eine große psychische und physische Belastung. Besonders Kinder mit Behinderung fordern ihre ganze Aufmerksamkeit. Je nach Art und Schwere der Behinderung bedürfen Familien für sich und ihre Angehörigen unterschiedliche Hilfen.

## Aus: Aktionsplan der Sächsischen Staatsregierung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention, November 2016

Die Geburt eines behinderten Kindes, aber auch ein plötzlicher Unfall oder eine schwere Erkrankung des Kindes sind ein tiefgreifender Einschnitt in das Leben der Familien. Das behinderte Kind stellt den Alltag der Familie dabei völlig auf den Kopf. Aber trotz der enormen neuen Herausforderung gelingt es vielen Familien, ihr Leben und den neuen Alltag zu bewältigen.

Eltern wollen den beruflichen Wiedereinstieg schaffen und müssen Beruf und Familienleben vereinbaren. Eltern wollen aber auch eigene Bedürfnisse entwickeln und sich Wünsche erfüllen. Geeignete Therapien und Hilfsmittel müssen beantragt und der Kindergarten- und Schulbesuch organisiert werden. Wer zahlt den Lohnausfall, wenn das behinderte (auch erwachsene) Kind wegen Krankheit nicht in die Schule oder WfbM gehen kann? Wo wird mein Kind wohnen, wenn es erwachsen ist und selbstbestimmt leben möchten oder wir als Eltern die Betreuung nicht mehr leisten können.

Um den behinderten Kindern beste Entwicklungsmöglichkeiten und Förderung zu gewährleisten, aber auch den Angehörigen (meistens Eltern) eigene Perspektiven und Entlastungsmöglichkeiten zu geben, sind Familien auf unterstützende Leistungen angewiesen.

### Pflegeversicherung

- Pflegegeld gestaffelt nach Pflegegrad
- Pflegeberatung
- Pflegesachleistung
- Urlaubs-, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege
- Entlastungsleistungen
- wohnumfeldverbessernde Maßnahmen
- stationäre und teilstationäre Leistungen
- Unfall- und Rentenversicherung der Pflegeperson

### Krankenversicherung

- Heilmittel (z.B. Physiotherapie, Ergo- und Logopädie)
- Hilfsmittel (z.B. Rollstuhl, Hörgerät, Windeln)
- Krankengeld bei Erkrankung des Kindes
- Haushaltshilfe

### Sozialhilfe

- Hilfe zur Pflege
- Frühförderung
- Eingliederungshilfe (z.B. Assistenz in Kindergarten und Schule, Leistungen zur gleichberechtigten Teilhabe am Leben)

### Schwerbehindertenausweis

### Steuererleichterungen

### Blindengeld

### Kindergeld für erwachsene Kinder mit Behinderung



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

Elterninitiative Hilfe für Behinderte und ihre Familien Vogtland e. V.  
Rilkestraße 16 · 08525 Plauen · Telefon 03741 71974-10 · Fax 03741 71974-12  
E-Mail: kontaktstelle@elterninitiative.info  
Internet: www.elterninitiative.info



# 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 Gewebekonstruktion, 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:

- Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum
- Mangelnde Bewegung und üppiger Lebenswandel (Übergewicht)
- Veranlagung innerhalb der Familie in der direkten Linie
- Kontakt mit Giften am Arbeitsplatz oder in der Umwelt (Asbest, UV-Licht usw.)
- Virusinfektionen wie Herpes, Papillomviren (Haut, Schleimhäute, Gebärmutterhals), Helicobacter (Magen, Zwölffingerdarm) usw.
- Hepatitis B und C, eine der häufigsten Viruskrankheiten weltweit, jeder Zehnte 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:

- Früherkennung durch regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen
- Nicht rauchen, wenig Alkohol
- Viel Sport und Bewegung, gesunde Ernährung, kein oder nur geringes Übergewicht
- Vermeidung von Kontakt mit Umweltgiften und übermäßiger UV-Strahlung
- 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.**





**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 Blutssystem 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.



# Große Kreisstadt Limbach-Oberfrohna



Stadtpark im Herbst (Foto: Stadtverwaltung)

Die Große Kreisstadt mit rund 24.500 Einwohnern liegt in Südwestsachsen im Landkreis Zwickau und erstreckt sich über eine Fläche von rund 5.100 Hektar - von der Stadt Chemnitz bis an die thüringische Landesgrenze.

**Für Naturfreunde und Gesundheitsbewusste hat die Stadt viel zu bieten:**

### Amerika-Tierpark

Der 1959 gegründete Tierpark ist ein beliebtes Ausflugsziel für Familien und wird seit einigen Jahren zu einem Themenpark "Amerika" weiterentwickelt. Mit den begehbaren Anlagen Flamingoland (2013) und Pinguinland (2016) konnten bereits erste große Schritte realisiert werden. Zu sehen sind in der 4,5 Hektar großen Anlage natürlich zahlreiche weitere Tiere, in 68 Arten von A wie Affen bis Z wie Zebus.

### Stadtpark

Der 1894 angelegte idyllische Stadtpark lädt zu jeder Jahreszeit zum Spazieren und Verweilen ein. Der einmalige Bestand an alten, seltenen Bäumen und Büschen macht den Park so einzigartig und anziehend. Blickfang im Park sind die Fontäne und die Parkschänke. Die Gaststätte „Parkschänke“, ein großer Spielplatz sowie die Nähe zu Tierpark und Landschaftsschutzgebiet "Limbacher Teiche" machen den Park besonders attraktiv. Letzteres ist ein einmaliges Feucht-



Alpakas im Amerika-Tierpark (Foto: J. Meurer)

gebiet in Südsachsen. Ein 3,5 km langer Naturlehrpfad lädt zum Erkunden der besonders reichartigen Vogelwelt ein. Auch der Schlosspark in Wolkenburg, eingebettet ins reizvolle Muldental, ist mit seinen einzigartigen Eisenkunstgussfiguren jederzeit einen Ausflug wert.

### Limbomar und Sonnenbad Rußdorf

Das 1999 eröffnete gemütlich gestaltete und familiäre Bad hat 25-Meter-Schwimmbecken, Lehrschwimmbecken mit Gegenstromanlage, Planschbecken mit Rutsche, Sprudelliegen, Whirlpool und Dampfgrotte zu bieten. Die Saunalandschaft mit Salzkabine, 60-Grad- und 90-Grad-Saunen im Innenbereich sowie einer finnischen Blocksauna (110 Grad) im Außenbereich bietet Fitness für Körper und Seele. In den Sommermonaten kann zudem die Liegewiese mit Spielplatz im Außenbereich genutzt werden. Zahlreiche Kurse vom Babyschwimmen bis Aquafitness nach finden statt. Von Mai bis September lädt zudem das modernisierte Freibad zum Schwimmen ein

### Stadtverwaltung Limbach-Oberfrohna

Ihre Stadtinformation  
Rathausplatz 1  
09212 Limbach-Oberfrohna  
Tel. 03722 78451  
E-Mail: [stadtinformation@limbach-oberfrohna.de](mailto:stadtinformation@limbach-oberfrohna.de)  
[www.limbach-oberfrohna.de](http://www.limbach-oberfrohna.de)



Freizeit- und Familienbad LIMBOmar (Foto: D. Schuler)



# 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 zwick, 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 Training erschlaffen, 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.





# 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 Erwach-



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

## Symptome der Neurodermitis:

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

## 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 knötige 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 Wunde, verkratzte Hautbereiche, die Nässen und sich entzünden. Deshalb muss das Kratzen vermieden werden.

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



# 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.



## LEBEN IM SENIOREN-/PFLEGEHEIM

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

**Senioren-/Pflegeheime bieten durchaus unterschiedliche Dienstleistungen.**

- 1 Ein Altenwohnheim legt den Schwerpunkt auf „Wohnen“. Andere Leistungen werden oft nur in geringem Umfang angeboten.
- 2 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.
- 3 Das Altenpflegeheim bietet eine stationäre Rundum-Versorgung für pflegebedürftige Menschen.

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

Schwerpunkte je nach Krankheit oder Behinderung unterschiedlich festgelegt sein.

Die Träger dieser Heime sind unterschiedlicher Art. Von öffentlich-rechtlichen Trägern, meist Städte oder Kreise, 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 Unterbringung unterscheiden sich, je nachdem welche Ansprüche bedient werden sollen. Die Auswahl reicht von einfachen bis sehr luxuriösen Angeboten.

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

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

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

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



### 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 folgert 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 Gallensäften 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 Alkoholgenuß, 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 Naturheilméizin, 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 Bildschirm 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 „Licht-duschen“ 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.*

*Verschwenden 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!*



# UNSICHERHEIT BEI ENTSCHEIDUNGEN

Wir treffen täglich viele Entscheidungen. Über die Wahl der Kleidung, den Tagesablauf, die Ernährung oder wie wir den Tag gestalten. Entscheidungen fallen gemeinsam oder alleine, durchdacht oder aus dem Bauch heraus. Gewohnte, täglich anfallende Entscheidungen sind leicht zu fällen. Geht es aber um langfristige Entscheidungen von großer Tragweite, wird es schon schwerer. Müssen wir uns dann für einen Weg entscheiden, so fallen andere, vielleicht ebenso geeignete Alternativen weg. Das setzt unter Druck, die richtige Wahl zu treffen. Als Folge entsteht Unsicherheit und Verlustangst. Wir geraten nun in die Situation, in der wir fatale Fehlentscheidungen treffen könnten.

## Zuerst die Zielstellung festlegen

Für große Entscheidungen mit langfristigen Auswirkungen müssen zuerst die Ziele definiert werden, die man erreichen will. Es sollte versucht werden vorzuschauen, in welcher Situation man sich später, in einem Jahr oder gar in 10 Jahren befinden könnte. Binden wir nun verschiedene Kompromisse ein um uns mehrere Möglichkeiten offen zu halten, ist zu prüfen, ob diese Vorgehensweise das Erreichen des Zieles beeinträchtigen, erschweren oder gar verhindern kann.

## Eine gute Entscheidung braucht Bedenkzeit

Prüfen Sie die vorhandenen Entscheidungsgrundlagen. Sind sie ausreichend und aktuell? In welcher Gefühlslage befinden Sie sich gerade oder treten möglicherweise andere Störfaktoren auf. Schlafen Sie eine oder mehrere Nächte darüber und betrachten Sie die zu entscheidende Angelegenheit mit Abstand oder aus der Vogelperspektive.

## Verwenden Sie Hilfsmittel

Hilfreich ist eine Pro-Contra Liste. Ordnen Sie dort die Reihenfolge der Entscheidungsgrundlagen nach Aufwand und Wichtigkeit ein. Bei umfangreicheren Überlegungen zerteilen Sie die Informationen in kleinere Häppchen und setzen Sie sie später wieder zusammen. Prüfen Sie, was Sie einem engen Familienmitglied oder Freund in dieser Situation raten würden.

## Kontrolle der Entscheidungen

### Kontrollieren Sie Ihre Entscheidung auf folgende Punkte:

Ist es das was ich will? Was sagt das Herz, was der Kopf? Werde ich von außen beeinflusst oder manipuliert? Bin ich ehrlich zu mir? Sind alle Alternativen geprüft und kenne ich die Konsequenzen? Stehe ich hinter der Entscheidung oder lasse ich mich noch beraten?

## Menschen und Gewohnheiten können beeinflussen

Die Fähigkeit, andere einschätzen zu können, sich in andere ein-

zufühlen kann wichtige Erkenntnisse bringen. Übereinkünfte und Kompromisse sind besser zu erreichen und etwaige Enttäuschungen könnten reduziert werden. Oft aber täuschen wir uns in der Einschätzung anderer Personen. Warum ist das so? Dafür zuständig sind Spiegelneuronen im Gehirn. Schon als Baby beobachten wir die Körpersprache und das Verhalten unserer Eltern und Bezugspersonen in unterschiedlichen Situationen. Ständige Vergleiche von Mimik, Gesten, Stimmlage und Sprache führen dazu, Situationen besser einzuschätzen zu lernen.

## Wir lieben das, was uns gefällt

Bei der Beurteilung anderer Personen akzeptieren wir jene Beobachtungen, die uns angenehm sind und zu unseren Überzeugungen und Weltanschauungen passen. Das sind wesentliche Grundlagen für unsere Entscheidungsfindung. Was uns nicht entspricht, wird ausgeblendet, ungeachtet ob das sinnvoll ist oder nicht. Füllen wir also unsere Entscheidungen, so suchen wir stets nach Argumenten, die unsere gewonnenen Erkenntnisse bestätigen. Komplexere Situationen werden so lange vereinfacht, bis wir davon überzeugt sind, alles richtig zu machen.

## Nur was wir sehen zählt.

Für unsere Entscheidungen, positive oder negative, zählen Merkmale die wir sehen können. Tiefer gehende, unbekannte Zusammenhänge werden nicht in Betracht gezogen. Fehlende Erkenntnisse ersetzen wir durch unsere eigene Logik und Erfahrung. Ob das stimmt oder nicht, wird kaum reflektiert. Spätere Einwände werden abgelehnt, da sie unsere vorherigen Einschätzungen stören könnten. Unsere Entscheidung ist nicht mehr neutral. Sind gefällte Entscheidungen positiv, werden bestehende negative Aspekte ignoriert. Entscheiden wir jedoch negativ, dreht sich alles um. Dann treten negative Aspekte in den Vordergrund, positive Aspekte spielen nun keine Rolle mehr.

## Ständige Wiederholungen sind keine Garantie

Das menschliche Hirn reagiert auf regelmäßige Vorgänge. Ein treffendes Beispiel beschreibt die sogenannte Truthahn-Illusion. Dieser Begriff wurde von Nassim Nicholas Taleb in seinem Bestseller „Der schwarze Schwan“ bekannt, wo er von einem Truthahn erzählt. Dieser Truthahn wird von netten Menschen täglich mit gutem Futter in ausreichender Menge gefüttert. So geht es dem Truthahn gut. Im Glauben, dass sein glückliches Dasein immer so weitergehen würde, fühlt er sich sicher. Als aber das Erntedankfest kam, wurde er geschlachtet. Der Truthahn war einer Fehleinschätzung erlegen. Seine traurige Geschichte führt uns zur Erkenntnis, dass liebgewordene, gewohnte Trends keine Gewissheiten erzeugen und Sicherheiten bieten müssen.



# PSYCHISCHE STÖRUNGEN, wer kann helfen?

*Hinweis: Die Inhalte der Seite sind zusammengefasst und stark vereinfacht beschrieben.*

*Sie dienen nicht zur Selbstdiagnose.*

*Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Krankheiten ist ein Arzt oder Psychotherapeut aufzusuchen.*

## Ärzte für Psychiatrie und Psychotherapie

Sie absolvieren neben der medizinischen Grundausbildung und Absolvierung des Staatsexamens weitere fünf Ausbildungsjahre Facharztweiterbildung zum Psychiater und Psychotherapeuten.

## Psychologen

Sie verfügen über den Abschluss eines Hochschulstudiums in Psychologie. Die Psychologie ist eine eigenständige empirische Wissenschaft über das Erleben und Verhalten des Menschen und seine Entwicklung im Laufe des Lebens. Die Psychiatrie ein Teilgebiet der Medizin mit Kenntnissen über die Grundlagen der seelisch-körperlichen Beschaffenheit.

## Der Psychotherapeut

Ärzte und Psychologen können nach Abschluss ihres Studiums eine entsprechende mehrjährige Weiterbildung zum Psychotherapeuten absolvieren. Anders als der Arzt darf der Psychologe keine körperliche Untersuchung durchführen und keine Medikamente verordnen.

## Diagnostik: Diagnosen

Entscheidende Grundlage für eine sinnvolle Therapie ist die richtige Diagnose. Sie setzt sich im Wesentlichen zusammen aus dem Untersuchungs-Gespräch, der körperlichen Untersuchung und eventuellen zusätzlich notwendigen erforderlichen Maßnahmen. Maßgebend sind direkte Gespräche zwischen Arzt und Patient, um eine Beziehung zueinander aufbauen zu können. Diagnosesysteme beurteilen psychische Krankheiten nach ihren Symptomen und ihrem Erscheinungsbild, ohne dabei eine Aussage über die Ursache einer Erkrankung zu treffen. Die Zusammenstellung von Symptomen hilft, Vergleichbarkeit zu erreichen und so die Heilung zu erleichtern.

## Therapieoptionen bei psychischen Störungen und Erkrankungen

Von Ärzten und Psychologen werden bei psychischen Erkrankungen

verschiedene und vielfältige Bausteine für eine wirksame Therapie zusammengestellt. Die wichtigsten Säulen der Behandlung bilden die Psychotherapie und Pharmakotherapie, je nach Störung oder Erkrankung. Daneben bieten die Psychoedukation, die Soziotherapie, Entspannungsverfahren und die Ergotherapie weitere therapeutische Verfahren, je nach Art und Schwere der Erkrankung, nach krankheitsbedingter Beeinträchtigung und/oder der persönlichen Neigung und Fähigkeit des Patienten, die Erkrankung bewältigen zu können.

## Verschiedene Behandlungsmethoden

### Psychotherapie

Die Psychotherapie behandelt psychische und psychosomatische Erkrankungen. Die Kognitive Verhaltenstherapie mit ihren entwickelten Techniken für verschiedene Störungsbilder gehört sicher zu den bedeutsamsten Verfahren in der heutigen Zeit.

### Psychopharmaka

Wichtiger Bausteine in der Therapie psychischer Erkrankungen sind Medikamente (Psychopharmaka). Diese Substanzen nehmen Einfluss auf bestimmte Stoffwechselfvorgänge im Gehirn und wirken entweder direkt oder indirekt über Stoffwechselprodukte im Körper. Psychopharmaka haben jedoch Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Eine strenge ärztliche Kontrolle ist in allen Fällen absolut notwendig, da die medikamentöse Therapie nur Teil des gesamten psychotherapeutischen und therapeutischen Behandlungsplanes ist. Eine wichtige Behandlungsbasis ist stets eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Arzt und Patient.

### Psychoedukation

Unter Psychoedukation versteht man den Versuch, komplizierte medizinisch-wissenschaftliche Fakten für betroffene Patienten und deren Angehörige gut verständlich zu machen, damit sie die erforderlichen Behandlungsmaßnahmen begreifen und nachvollziehen

zu können. Dies gilt als Basis für einen selbstverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung und deren erfolgreiche Bewältigung. Praktiziert wird die Psychoedukation in Einzelgesprächen, aber auch im Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen in Gruppen.

### **Soziotherapie**

Sie bietet eine lebenspraktische Anleitung für schwer psychisch kranke Menschen, ärztlich verordnete, soziale und therapeutische Angebote selbständig zu nutzen. Diese Anleitung soll helfen, die gesunden Fähigkeiten des Patienten zu aktivieren, Kontakte und soziale Bezüge zu pflegen und trotz reduzierter Fähigkeiten, den Lebensalltag eigenständig anzunehmen, um sich wieder in die Gesellschaft zu integrieren und von der Hilfe Dritter unabhängiger zu werden.

### **Entspannungsverfahren**

Entspannungsverfahren dienen als wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge bei der Behandlung psychischer und anderer Erkrankungen, z.B. Kopfschmerzen oder Folgen von Stressbelastungen. Darunter beispielsweise die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, das autogene Training, das Biofeedback, die moderne Hypnose sowie Yoga oder Zen.

### **Ergotherapie**

Sie unterstützt Menschen jeden Alters, deren Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht ist, bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen. Ziel ist, die Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit im Alltag in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken und eine Verbesserung der Lebensqualität zu ermöglichen. Die Ergotherapie wird stationär oder teilstationär in psychiatrischen und psychotherapeutischen Kliniken oder Tageskliniken angeboten. Angebote gibt es im ambulanten Bereich als Einzeltherapie und Gruppentherapie.

### **Risikofaktoren für die psychische Gesundheit**

Der Mensch ist befähigt, mit alltäglichen Anforderungen und Belastungen umzugehen und diese gut zu bewältigen. Die psychische Gesundheit ist beeinflusst von der Balance zwischen Anforderungen und Belastungen. Diese Balance kann sich in jeder Lebensphase durch einschneidende Ereignisse verändern und so für ein Individuum eine außerordentliche Belastung und zugleich einen Risikofaktor für seine psychische Gesundheit bedeuten. Dadurch können sich psychische Probleme in bestehende psychische Störungen verstärken oder psychische Probleme bis hin zu psychischen Erkrankungen entwickeln.

### **Probleme mit der Arbeit**

Die Arbeit mit dem damit verbundenen Zeitaufwand nimmt erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden eines Menschen. Dabei können negative arbeitsbedingte Belastungen psychische Probleme entwickeln oder verstärken bis hin zur Entwicklung manifester psychischer Erkrankungen.

### **Altersprobleme**

Die Lebenserwartung und die Lebensqualität älterer Menschen in Deutschland sind gestiegen. Die heute 70-Jährigen sind körperlich und geistig etwa so fit wie die 65-Jährigen vor 30 Jahren. Im höheren Lebensalter sollte zwischen unterschiedlichen Lebensphasen unterschieden werden.

Als drittes Lebensalter gilt der Eintritt ins Rentenalter, was dem kalendarischen Alter von 60 – 75 Jahren entspricht, das vierte Alter beginnt mit 80 Jahren.

Die überwiegende Mehrzahl der 65- bis 75-jährigen führen dank der verbesserten Lebensumstände und guter gesundheitlicher Versorgung

ein selbständiges Leben mit vielfältigen Aktivitäten wie Hobbys, Reisen, ehrenamtlichen Tätigkeiten oder Teilberufstätigkeiten.

**Ein Viertel** der über 65-Jährigen leidet an psychischen Erkrankungen. Symptome wie sozialer Rückzug, Antriebsminderung, erhöhte Ängstlichkeit oder Vergesslichkeit werden oft als Ergebnisse des natürlichen Alterns und nicht als mögliches Warnzeichen für eine psychische Erkrankung gewertet. Frauen sind aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung häufiger betroffen als Männer. Möglicherweise weitere Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes oder Gelenkerkrankungen führen dazu, dass oft mehrere Erkrankungen gleichzeitig behandelt werden müssen, deren Symptome miteinander zusammenhängen und sich verstärken können. Dadurch wird die Behandlung psychischer Erkrankungen meist langwieriger als bei jüngeren Menschen. Zusätzlich ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Haus- und Fachärzten notwendig. Häufigste Erkrankungen sind Depression, Angsterkrankung und Demenz. Das vertraute Umfeld und eine soziale Einbindung helfen zur Bewahrung körperlicher und seelischer Gesundheit.

## **Traumatherapie**

### **Informationen und Besonderheiten der Traumatherapie**

#### **Seelische Belastungen mittels Traumatherapie angehen**

Als Traumatherapie bezeichnet man die traumazentrierte Psychotherapie bzw. die psychologische Betreuung von Patienten, die einem einschneidenden, traumatischen Lebensereignis ausgesetzt wurden oder werden. Wie und welches Ereignis einen Menschen belastet, ist dabei individuell. Die Ursachen eines Traumas können sowohl akute, als auch auf die Kindheit zurückgehende Erinnerungen oder Belastungen sein. Zum Beispiel ausgelöste Ängste durch einen Unfall, einen Verlust, eine Krankheitsdiagnose, Gewalterfahrungen oder auch andere Umstände.

#### **Erstmaßnahmen, Traumaarbeitung und Stabilisierung**

Bei dieser Behandlung wird versucht, mit verschiedenen Verfahren die Folgen eines Traumas abzumildern und den Betroffenen im Rahmen einer vertrauensvollen Therapeut-Patient-Beziehung psychisch zu stabilisieren. Ziel ist es, die Erinnerungen an das Trauma langfristig im Gedächtnis zu verankern und kognitiv zu bewerten, damit es nicht länger zu Flashbacks und anderen Symptomen der Traumafolgestörung kommt. Die Traumatherapie umfasst in der Regel Erstmaßnahmen, die traumaspezifische Stabilisierung, eine Traumaarbeitung, sowie die psychosoziale Reintegration.

#### **Gezielte Behandlung von Menschen mit schweren traumatischen Erfahrungen**

Die Traumatherapie ist nach einer großen Bandbreite an traumatischen Erlebnissen empfehlenswert. Sie richtet sich gezielt an Menschen, die Probleme mit akuten oder vergangenen belastenden Erinnerungen oder traumatischen Ereignissen haben. Die bekannteste Manifestation, bei der diese Form der psychologischen Behandlung Anwendung findet, ist die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Darüber hinaus können mit dieser Therapie auch Betroffene mit komplexen Traumafolgestörungen behandelt werden. Dazu zählen beispielsweise Angststörungen, depressive Störungen, dissoziative Störungen, Essstörungen und Somatisierungsstörungen.

## **Dauer und Durchführung der Traumatherapie**

### **Therapieinhalte**

#### **Erfahren von Selbstwirksamkeit, Erlernen von Selbstwertgefühl**

Die Behandlung kann je nach Trauma-Typ und Schwere der Traumafolgestörung unterschiedlich lange dauern - insbesondere die Sta-



bilisierungsphase erstreckt sich oft über einen langen Zeitraum. Traumatische Erfahrungen sind häufig durch Schutzmechanismen vom Bewusstsein abgespalten und nicht mehr zugänglich. Dadurch ist sich der Betroffene seiner traumatischen Störung möglicherweise nicht mehr bewusst. Eine Aktualisierung des Traumas ist erforderlich, um eine therapeutische Behandlung zu beginnen.

Durchgeführt wird die Behandlung in Einzelsitzungen. Zur Bewältigung von traumatischen Störungen bedient sich der Therapeut mehrerer Verfahren. Sie basieren häufig auf einer Kombination aus stützend-stabilisierenden und konfrontativen Strategien der Behandlung. In der Therapie erlernt der Patient Entspannungsverfahren, erlebt Selbstwirksamkeit und beginnt, seine Ressourcen zu aktivieren. Das führt zur Stärkung seines Selbstwertgefühls und seiner Körperwahrnehmung.

#### **Stabilisierung, Konfrontation und Integration zur erfolgreichen Traumabewältigung**

Zu Beginn dieses Therapieverfahrens muss während der Stabilisierungsphase eine vertrauensvolle Patient-Therapeut-Beziehung aufgebaut werden. Der Patient setzt sich in der Therapie mit seinen Symptomen auseinander und lernt, wie er die Kontrolle über sie im Alltag erlangen kann. Die Bearbeitung des Traumas geschieht erst dann, wenn der Betroffene ausreichend psychisch stabil ist.

In der Phase der Traumakonfrontation wird er dann mit traumatisierenden Erinnerungen, Gefühlen und Bildern konfrontiert. Ziel ist es, dass er die belastenden Ereignisse nicht mehr nur bruchhaft, sondern bewusst in sein Leben integriert, um Flashbacks zu vermeiden.

Er soll auf diese Weise seine Rolle in diesen Ereignissen neu bewerten: Er soll sich selbst als Überlebender und nicht mehr als Opfer sehen. Beachtet werden muss, dass es nicht immer nach der Stabilisierungsphase zur Konfrontation kommt. Ist ein Patient noch nicht für die Konfrontation bereit, möchte aber trotzdem in den Alltag zurückkehren, kann er die Traumakonfrontation nachholen.

In der abschließenden Integrationsphase wird der Patient unterstützt, in seinen Alltag zurückzufinden. So müssen Veränderungen in Folge des Traumas bewältigt werden. Derartige Strategien lernen Betroffene im Rahmen der Traumatherapie. So werden beispielsweise soziale Kompetenzen trainiert oder Aktivitäten für einen abwechslungsreichen Alltag geplant.

### **Chancen und Vorteile der Traumatherapie**

#### **Das Trauma kann bewältigt werden, um stabilisiert in den Alltag zurückzufinden**

Diese Form der psychologischen Therapie ist wissenschaftlich evaluiert und bei Traumafolgestörungen sehr wirksam. Die Chancen der Behandlung eines Traumas hängen von der Intensität des jeweiligen Traumas, der Traumatisierung sowie der emotionalen Stabilität des Betroffenen ab. Ebenso spielen das Vertrauensverhältnis zwischen Patienten und Therapeut sowie die angewandten Therapiemethoden eine wichtige Rolle. In der Regel kommt es während der Traumatherapie zu einer immer besseren Bewältigung des Traumas, sodass der Betroffene nach einer gewissen Zeit wieder in sein normales Leben zurückfinden kann.



# DIE PSYCHOLOGISCHE PROJEKTION

## Ich lade meine Schuld auf andere

Die psychologische Projektion wurde als Begriff bereits in der Freud'schen Theorie als gängige Praxis aufgezeigt. Sie geschieht in der Regel unbewusst. Man schreibt einer Person bestimmte Charakterzüge und Eigenschaften zu, die nicht mit der Realität übereinstimmen. Dabei kommt es darauf an, ob die eigene Einstellung zu dieser Person positiv oder negativ besetzt ist.

Die Liebe verursacht in der Regel eine positive Projektion. Der Partner hat stets gute Eigenschaften. Was aber geschieht, wenn man die Person die man liebt, plötzlich negativ beschuldigt?

## Die Verlagerung der Schuld

Wird versucht die eigene Schuld auf den Partner oder andere nahestehenden Personen zu schieben um von sich abzulenken, spricht man von psychologischer Projektion. Solche Projektionen führen rasch zu starken emotionalen Störungen. Als Folge entstehen Gedanken, die voll eigener Wut und Angst behaftet sind.

Die eigenen Schuldgefühle wurden nicht selbst reflektiert, sondern nach außen verlagert. Dahinter steckt die Absicht, dem Betroffenen bewusst weh zu tun, ausgerechnet demjenigen, den wir angeblich am meisten lieben. Die Wirklichkeit wird so manipuliert und zum eigenen Nutzen entstellt.

## Beispiel einer psychologischen Projektion.

Einer der Partner ist eine unsichere Person, die ihre Probleme nicht selbst lösen will oder kann. Sie hat Furcht vor Kompromissen. Sie besitzt nicht die Fähigkeit, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und reale Konfliktsituationen zu verarbeiten. Als Lösung wird die Schuld an dem Problem auf den Partner geladen. Er wird nun beschuldigt, er habe schon immer diese Probleme gemacht, mit ihm gäbe es wirklich andauernd neue Gründe misstrauisch zu sein, er sie immer wieder nur von Neuem verletzen. **Die Realität wird bewusst manipuliert und die Schuld auf den Partner geschoben.** Durch dieses Verhalten erspart sich die agierende Person die Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Unzulänglichkeit.

## Folgende Ziele sollen damit erreicht werden

- Die agierende Person kann das eigene Problem ignorieren, weil ja der Partner schuldig ist.
- Die erzeugten Schuldgefühle beim Partner stärken die Machtposition der agierenden Person
- Logischerweise muss sich nicht die agierende Person ändern, sondern eben ihre Umgebung.

## Der Plan geht auf

Die agierende Person stellt fest, dass der Andere durch ihr heftiges

Drängen und Streiten bequemerweise die Schuld am bestehenden Problem auf sich genommen hat. Dieses Erfolgserlebnis bestärkt sie und sie wird dieses Verhalten bei der nächsten sich bietenden Gelegenheit wieder anwenden. Sie besitzt nun die Fähigkeit, die Wirklichkeit zu beeinflussen, zu manipulieren und gewinnt dadurch an Macht und Einfluss.

## Die Angst vor Verlust

Das Thema der psychologischen Projektion ist komplex und häufig anzutreffen. Die betroffenen Partner, welche physische oder psychische Misshandlungen erleiden, betrachten die Verhältnisse eher positiv, da sie nicht ständig streiten und um ihr Recht kämpfen wollen. Sie glauben, die Vorgehensweise des Partners geschähe aus Liebe und Zuneigung. Es ist ja schließlich auch die Person, die sich am meisten um einen sorgt und kümmert. Sie darf natürlich auch einmal einen Fehler machen. Durch Verharmlosungen und Akzeptanz der umgedrehten Verhältnisse beschützen sich die Betroffenen selbst vor der absurden Realität. Man hat eben Angst, den geliebten Partner zu verlieren, wenn man sich wehrt.

## Kommunikation und Mut können helfen

Man braucht Mut, Einfühlungsvermögen und noch mehr Geduld, um die verfahrenere Situation wieder hinzubiegen. Ruhe und Umsicht ist angebracht. Es ist zu berücksichtigen, dass die agierende Person massive eigene Probleme hat, die sie dazu bringen, zum eigenen Schutz andere mit Schuld zu beladen. Vorsichtig, einfühlsam und konsequent muss klar gemacht werden, dass dieses Verhalten einen labilen Teufelskreis verursache. Dass hinter falschen Gefühlen von Macht die eigenen persönlichen Mängel zu suchen seien. Dass Erniedrigungen und Machtspiele die Ausübung von Gewalt bedeute und stets zu Leiden anderer führe. Letztlich sei als Konsequenz ein tiefer Fall die Folge und man laufe Gefahr, auf Dauer seinen Partner nicht mehr erreichen zu können und seine Umgebung zu verlieren.

## Wir sind alle nicht perfekt

Wenn agierende Person selbst erkennen kann, dass ihre Manipulation in Wirklichkeit einen persönlichen Mangel verbirgt, sind Rückschläge und Kontrollverluste zu befürchten. Unterstützung und Hilfe sind nun notwendig um gemeinsam schrittweise in eine verbesserte Situation zu kommen. Es ist wichtig zu realisieren, dass irgendwann jeder derjenige sein kann, der diese Art der Manipulation bewusst oder unbewusst einsetzt. Allgemein vorherrschendes Denken ist, die so geliebte Person wäre perfekt. Aber niemand ist es. Auch Defizite können uns in einer komplexen Welt zu einem Leben führen, in dem man auf seine ganz eigene Art glücklich werden kann.



# 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 Stoffwechsellage), 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 -- Warnschmerz erübrigt sich (80% aller Schmerzen sind Warnschmerzen). 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.



# GESUNDHEIT IM ALTER

## Cränkheiten 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 Beweg-

lichkeit, 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, zitterige 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 Urin aufnehmen, der Blasen-schließmuskel wird empfindlicher und die Toilettengänge werden häufiger. Demenzerkrankungen beeinflussen die Steuerung des Blasen-schließmuskels.

Weitere unterschiedliche Krankheiten können zur Blasen-schwäche 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.

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 Medikamente, Behandlungen und operative Eingriffe Linderung bzw. Abhilfe zu schaffen.

## Schlafstörungen

Ältere brauchen mit 5 bis 7 Stunden weniger Schlaf als Jüngere. Dabei kann es zu Störungen der Häufigkeit und Dauer der Tiefschlafphasen und längeren Wachperioden kommen. Von Schlafstörungen sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Dies kann an einer Erkrankung, aber auch an der Störung der Rhythmen des Tagesablaufs liegen.

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

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



# 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 Weihnachtso der 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 werden. 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.



# 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 Einkaufsshopper. 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.

# 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 Duschanne 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 Toiletten-sitzerhöhungen. 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 2557 € pro Maßnahme. Als Maßnahme gilt dabei die Summe aller zu diesem Zeitpunkt notwendigen Veränderungen.





## 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 unbe-

stritten. 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.

## 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 Bestattungsplatz ausgewiesenen Ort.

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

## 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.

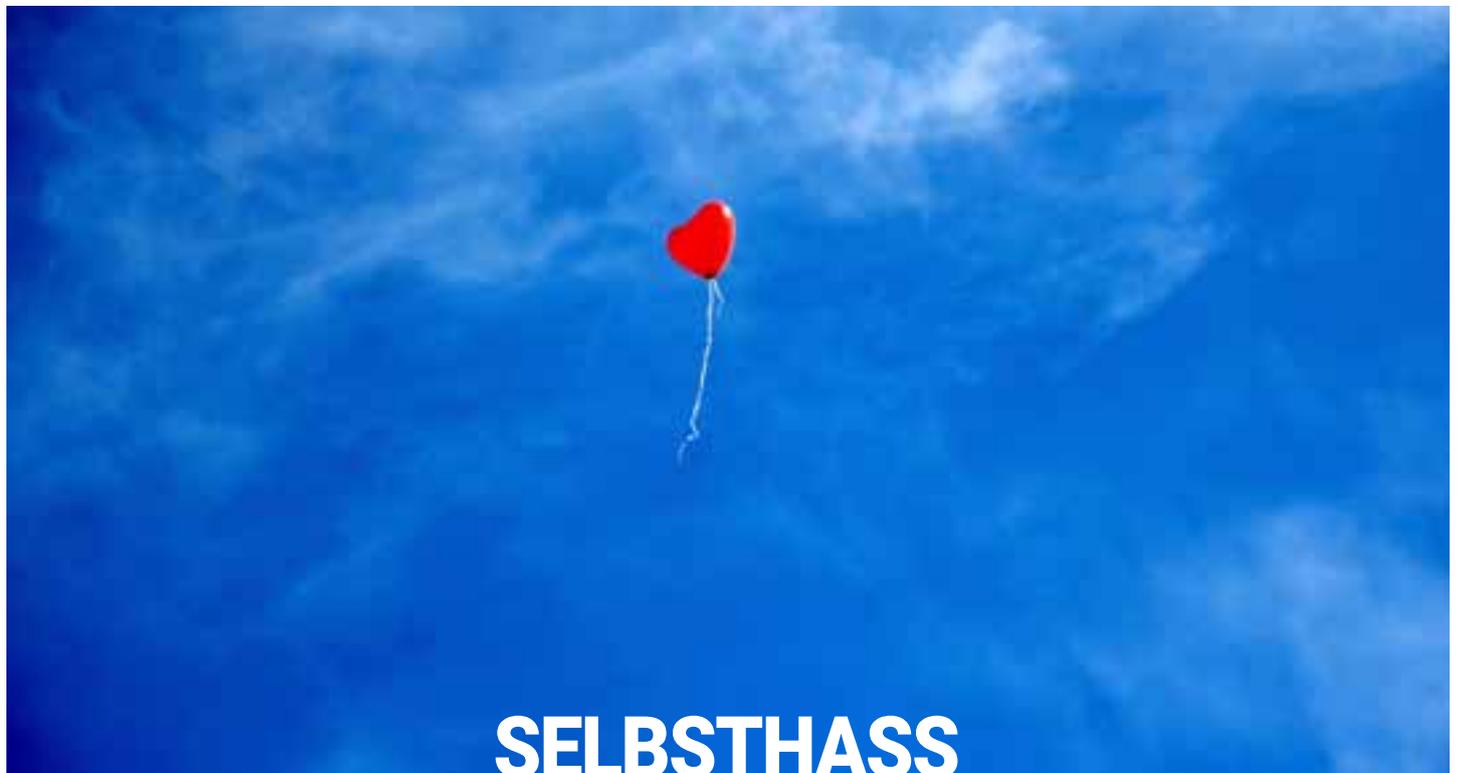
#### Patientenverfügung

In der Patientenverfügung kann man vorab über das Ob und Wie me-

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](http://www.bmj.de)



# SELBSTHASS

## oder wie man lernt, sich selbst zu lieben

Menschen, die sich selbst hassen haben wenig oder kein Vertrauen in sich selbst. Sie betrachten die eigene Person als abstoßend und stehen ihr ablehnend gegenüber. Das Selbstbewusstsein ist gestört. Selbsthass ist oft tief verwurzelt, man kann aber auch etwas dagegen tun. Es braucht jedoch dazu fachliche Hilfe, möglichst bevor es zu selbstverletzenden Handlungen kommt.

### **Erfahrungen in der Kindheit.**

Meist sind schlechte Erfahrungen mit anderen Menschen die Ursache für diese Situation. Gibt einem die eigene Familie und/oder das soziale Umfeld das Gefühl, nicht wertgeschätzt zu werden führt es dazu, dass Betroffene beginnen, sich zu verschließen.

Oft liegen die Ursachen schon in der frühen Kindheit im Umgang mit den Eltern und innerhalb der Familie. Gehen diese Stresssituationen von dort aus, kann eine Art Schutzmechanismus entstehen.

Kinder sind abhängig von ihrem familiären Umfeld. Deshalb sind sie gezwungen sich anzupassen und folglich „Schuld“ und Veränderung für sich anzunehmen. Diese Strategien verinnerlichen sich. So funktioniert das Überleben.

Auch Demütigungen und abwertendes Verhalten dritter Personen verstärken Hass und Aggression gegen sich selbst. Daraus folgt oft ein übertriebener Hang zur Selbstkritik.

### **Weitere Ursachen durch gesellschaftliche Erwartungen.**

Entspricht man nicht den vorgegaukelten Schönheitsidealen von Medien, Werbung und dem sozialen Umfeld, so entwickeln sich im Vergleich mit anderen Menschen unrealistische Ziele, welche kaum oder gar nicht erreichbar sind. Diese Fehleinschätzungen verursachen Gefühle, hilflos und ungenügend zu sein. Man beginnt sich selbst zu hassen.

Kommen dazu noch Depressionen, besteht die Gefahr, das eigene Selbstwertgefühl empfindlich zu stören. Persönlichkeitsveränderungen sind nicht selten die Folge.

### **Therapeutische Unterstützung ist notwendig.**

Therapien können analysieren, wo die Ursachen für diesen Selbsthass liegen. Sie können erkennen, woher die verzerrte Selbstwahrnehmung kommt. Man wird Ursachen finden, warum das so ist. Und Therapien führen dazu, sich selbst besser kennenzulernen und daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen.

Der Selbsthass ist ein Teil der eigenen Persönlichkeit, den man erst einmal akzeptieren lernen muss. Bald wird man erkennen, dass man nicht immer selbst an allem die Schuld trug.

Wenn man aber beginnt, positive Dinge an sich selbst zu suchen und zu finden, wird es leichter werden, sich selbst zu mögen.

Stellt man fest, dass man eigentlich ganz in Ordnung ist lernt man, dass es jeder Mensch verdient hat, glücklich zu sein. Durch wiederholte Umsetzung einfacher positiver Dinge, kann man sich weiter trainieren.

Statt Vergleiche mit anderen Personen zu ziehen, sucht man leichter seine Einzigartigkeit zu erkennen. Dann kann man als Ergebnis endlich auch auf sich selbst stolz sein.

### **Niemand ist perfekt**

Makellose Perfektion kann man nirgends erwarten, bei anderen nicht und auch nicht bei sich selbst. Es ist richtiger, offen anderen gegenüber zu sein und ihnen bei Problemen positiv zuzureden. Das ist wesentlich hilfreicher, als andere herunterzumachen. Umgekehrt kann man ebenso gutes Zureden für sich selbst erwarten dürfen.

Es ist wichtig, sich selbst zu akzeptieren und sich selbst zu mögen. Dann ist es auch möglich, andere zu mögen und zu lieben. Man ist befähigt, sich eine eigene Basis für Zufriedenheit und Glück zu schaffen.

**Und von arglistigen, neidischen, engstirnigen, frustrierenden und böswilligen Menschen sollte man sich besser fernhalten.**

# WELLNESS ABC

## 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 Gesichtsbehandlung

## 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 Zimpelel 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. 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 Gesundheit 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 Herzrhythmickeit. 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 Gewebestraffung 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 Wohlfühl, 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 Wohlgefühl 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 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





Kreiskrankenhaus Freiberg  
gemeinnützige GmbH  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
an der Technischen Universität Dresden



Herz-  
katheterlabor –  
jetzt auch in  
Freiberg

# Wenn es um Ihre Gesundheit geht



## Unser Leistungsspektrum

- Anästhesiologie und Intensivmedizin (Schmerztherapie)
- Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Innere Medizin I (Gastroenterologie, Diabetologie, Palliativmedizin)
- Innere Medizin II (Kardiologie)
- Innere Medizin III (Altersmedizin und Frührehabilitation)
- Kinder- und Jugendmedizin (Neonatologie)
- Neurologie (Schlaganfallstation)
- Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie
- Gefäßchirurgie
- Orthopädie und Unfallchirurgie (Endoprothetik, Wirbelsäulenchirurgie)
- Urologie und Kinderurologie (Prostatazentrum)
- Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
- Notfallaufnahme

## Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)

im Bereich Zentral-OP, Intensiv und Notaufnahme gesucht  
Attraktive Vergütung, moderne Ausstattung, familiäres Team

Jetzt bewerben: [kkh-freiberg.de/karriere](http://kkh-freiberg.de/karriere)

## Deine Ausbildung in einem Gesundheitsberuf

Jeweils  
1. MÄRZ &  
1. SEPTEMBER  
Ausbildungsbeginn



### Du hast die Wahl!

- Pflegefachmann/-frau
- Operationstechnische/r Assistent/in

### Darum sind wir Deine erste Wahl

- Ausbildungsvergütung nach Tarif
- vielseitige Ausbildung
- praxisnaher Unterricht

[www.kkh-freiberg.de/ausbildung](http://www.kkh-freiberg.de/ausbildung)



Kreis-  
krankenhaus  
Freiberg gGmbH  
Personalabteilung  
Lena Heidenfelder  
Tel. 03731 77-2284  
ausbildung@  
vge-mittelsachsen.de

Chancen geben. Chancen nutzen.  
In Freiberg.



Kreiskrankenhaus Freiberg gGmbH  
Donatsring 20 | 09599 Freiberg | Tel. 03731 77-0 | [geschaeftsleitung@kkh-freiberg.de](mailto:geschaeftsleitung@kkh-freiberg.de)  
[www.kkh-freiberg.de](http://www.kkh-freiberg.de)

Ein Unternehmen des Landkreises  
Mittelsachsen und der Sana Kliniken AG