



gesund

- ▶ aktuelles Ärzteverzeichnis
- ▶ lokale Kontaktadressen
- ▶ Verlosung von zwei Kurzreisen



Gutes für Körper und Seele

Engagiert für die
eigene Gesundheit

Achtsamkeit:
Psyche im Alltag
mehr im Blick haben. **Ab Seite 18**

Das Kreuz mit dem Kreuz:
Kniffliger Kampf gegen
Schmerzen. **Ab Seite 14**

*Leben, wohnen und
Pflege in Sicherheit.*



Stiftung DAS ALTENWOHNHAUS UND MEHR
Haus Zuflucht gGmbH



- Seniorengerechte 1, 1½ und 2 Zimmer-Appartements, 20 bis 39 m² groß
- In kleinen Hausgemeinschaften auch spezielle Pflege für Demenzkranke
- Pflegewohnungen mit Bad und Pantryküche
- Bereiche mit Betreuung bis zur Schwerstpflege
- Kurzzeitpflege und Probewohnen ist möglich
- Regelmäßige Gottesdienste in der Kapelle
- Marktstraße mit Festsaal
- große Gartenanlage



Das Altenwohnhaus und...

Lüneburger Straße 130 • 29614 Soltau • Tel. 0 51 91 - 30 44 • www.sthz.de

Tagespflege Melanchthonhaus



Wir gestalten den Alltag abwechslungsreich und aktiv, bereichern durch Gemeinsamkeit, bieten pflegerische Versorgung und einen Fahrdienst. So entlasten wir auch die Angehörigen.

Ambulante Pflegeeinrichtung -
Diakoniestationen im Kirchenkreis Soltau gGmbH

Habichtsweg 3 • 29614 Soltau
Telefon 05191 939081
www.tagespflege-soltau.de



Soltau
Bispingen
Wietzendorf

**Diakoniestationen
Soltau**

helfen - pflegen - begleiten

Wir informieren und beraten, pflegen und begleiten hilfe- und pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige!

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Spezialisierte ambulante Palliativpflege
- Haushaltshilfe und Betreuung
- Beratung & Schulung für Angehörige
- 24-Std.-Rufbereitschaft

Winsener Str. 34 F • 29614 Soltau
Telefon 05191 99077
www.ds-soltau.de



Wichtiges Wissen, um entscheiden zu können



Um seine Gesundheit kümmern sich viele erst dann, wenn sich die ersten Schwierigkeiten oder Krankheiten einstellen, und setzen dann auf Hilfe von außen – Gesundheit ist aber ein Bereich, der auch viel Eigenverantwortung er-

fordert. Wir können viel für unsere Gesundheit tun – zum Beispiel durch die richtige Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit oder die richtige Work-Life-Balance.

Eigenverantwortung setzt aber voraus, dass wir ausreichend informiert sind, um abwägen zu können, um gute Entscheidungen zu treffen. Wohl-gemerkt seriös informiert, denn die Masse an Informationen zum Thema Gesundheit ist, insbesondere im Internet, erschlagend – nur leider nicht immer richtig und hilfreich, im schlimmsten Fall sogar gefährlich.

Und nur wer seine Rechte kennt, kann diese auch in Anspruch nehmen. In der Gesundheitsversorgung ist aktuell viel Bewegung, viele neue Gesetze sind auf den Weg gebracht worden, treten in Kürze in Kraft, über weitere Gesundheitsthe-men wird in Politik und Fachbereichen kontro-vers diskutiert, man denke nur an die ärztliche Versorgung insbesondere in ländlichen Regionen

wie der unseren, an lange Wartezeiten auf Ter-mine bei Fachärzten oder ganz aktuell die Organ-spende, für die die doppelte Widerspruchslösung im Gespräch ist. Viele Entscheidungen sind ele-mentar für uns und unsere Gesundheit – es ist wichtig, die Entwicklung zu verfolgen und bei Bedarf auch seine Meinung kundzutun.

Gut informiert und mündig sein – dazu möchten wir mit unserem Gesund-Magazin der Böhme-Zeitung beitragen. Wir bieten Ihnen fundierte Informationen zum Thema gesundes Leben, aber auch zur Behandlung von Krankheiten, das Spek-trum reicht vom Beginn des Lebens bis hin zur Pflegebedürftigkeit. Wir listen wichtige Einrich-tungen und Institutionen vor Ort auf, ebenso Kli-niken und Beratungsstellen – damit Sie jederzeit wissen, wo Sie Rat und Hilfe finden. Außerdem präsentiert eine Vielzahl von Anbietern aus der Gesundheitsbranche ihre Leistungen. Wir wün-schen Ihnen viel Spaß beim Lesen – und gute Gesundheit.

Dr. Martin Mundschenk
Herausgeber „Gesund“



Inh. H.-J. Reifferscheid

Lüneburger Str. 9 · 29614 SOLTAU
Tel. (05191) 2281 · Fax (05191) 177 18
„Durchgehend geöffnet“

Einige Beispiele unserer Leistungen für Sie:

- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Verleih von Babywaagen und elektr. Milchpumpen
- Messung von Blutdruck u. Blutzucker
- Reiseimpfberatung – Homöopathieberatung
- Inkontinenzberatung
- Homeservice

Fotos: DAK, proDente, Sonnenhotels



FAMILIE

Mitten im Leben – in jedem Alter so fit wie möglich

SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

Allergie in der Schwangerschaft:

Ohne Arzneien bekämpfen

► Seite 6

Planen: Wunschkind: Was beachtet werden soll

► Seite 7

Fit bleiben: Acht Fakten zum Sport in der Schwangerschaft

► Seite 8-9

SPORT IM ALTER

Fit bis ins hohe Alter: Diese Sportarten eignen sich für Senioren

► Seite 29

SENIOREN & PFLEGE

Gutes Essen ohne Kochen: So funktioniert Essen auf Rädern

► Seite 30-31

Gegensteuern: Untergewicht bei älteren Patienten

► Seite 31

Plötzlich pflegebedürftig: Das sind die ersten Schritte

► Seite 32-33

HERZGESUNDHEIT

Leistung: Ist das Herz nur alt oder krank?

► Seite 34-35

WOHLFÜHLEN

Gesunder Geist und gesunder Körper gehören zusammen

GESUND DURCH BEWEGUNG

Fit bleiben: Sport für den Park

► Seite 12-13

Kniearthrose: Bewegung kann Schmerzen lindern

► Seite 13

Maßvoll: Beim Krafttraining auf Blutdruck achten

► Seite 13

WELLNESS & ENTSPANNUNG

Alltagsflucht: Gut für Körper und Seele

► Seite 16-17

GESUNDE PSYCHE

Achtsamkeit: Psyche im Alltag mehr im Blick haben

► Seite 18-19

Agressionen und Suchtverhalten: Wenn Männer depressiv werden

► Seite 20

GANZHEITLICHE HEILMETHODEN

Naturheilkunde: Was bei Erkältung hilfreich ist

► Seite 21



PRAXIS

Vorsorge und Therapie: Worauf sollte man achten?

GESUNDER RÜCKEN

Das Kreuz mit dem Kreuz: Kniffliger Kampf gegen Schmerzen ▶ Seite 14-15

SCHÖNE ZÄHNE

Zahnpflege: Tipps für gesunde Beißer ▶ Seite 22-23

GUTES SEHEN

Augenfehlstellung: Schielen frühzeitig erkennen ▶ Seite 24

GUTES HÖREN

Hörstörungen bei Kleinkindern: verlässliche und kindgerechte Hörtests ▶ Seite 26-27

GESUNDE FÜSSE

Läste Keime: So wird man Fußpilz wieder los ▶ Seite 26-27

Impressum

„BZ gesund“ Ausgabe April 2019

Titelbild: Inga Israel **Redaktion:** Kira Hinrichs **Anzeigen:** Sabrina Kohn

Verlag: Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG
Harburger Straße 63, 29614 Soltau, Telefon 05191 808-0

Druck: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Auflage: 10.500

Zwei Kurzreisen zu gewinnen!

Kleine Auszeit: Kurzurlaube im wunderschönen Harz im Sonnenresort ETTERSCHAUS oder Sonnenhotel „WOLFSHOF“ ▶ Seite 36-37



SERVICE

Hilfe und Unterstützung rund um Ihre Gesundheit

ÄRZTEVERZEICHNIS

Gesundheitspartner: Haus- und Fachärzte im Überblick ▶ Seite 38-41

AKTUELLE GESUNDHEITSPOLITIK

Was muss man wissen: neue Gesetze ▶ Seite 42

WICHTIGE ADRESSEN IN DER REGION

Informationen: Beratungsstellen und Institutionen rund um das Thema Gesundheit ▶ Seite 43



RATHAUS-APOTHEKE
im Lindenhaus

... wir beraten Sie gern! Hans-Jürgen Maack *... wohin denn sonst?*

Unter den Linden 13 · 29614 Soltau
Telefon (051 91) 98 88-0 · Fax (051 91) 98 88-4
www.rathaus-apotheke24.de · rathaus.apotheke@ewetel.net

Allergie in der Schwangerschaft ohne Arzneien bekämpfen

Medikamente Heuschnupfen und andere Allergien erst einmal ohne Pillen zu Leibe rücken – Freizeitaktivitäten an Pollenflug-Vorhersage anpassen

Heuschnupfen und andere Allergien können während einer Schwangerschaft eine Herausforderung sein. Denn viele Medikamente können werdende Mütter nicht ohne weiteres nehmen.

Die Zeitschrift „Eltern“ rät daher dazu, den Heuschnupfen zunächst ohne Tabletten oder Nasensprays zu bekämpfen. Schwangere sollten zudem ihre Freizeitaktivitäten zum Beispiel konsequent an die Pollenflug-Vorhersage anpassen. Türen und Fenster bleiben tagsüber am besten geschlossen, getragene Kleidung gehört nachts nicht ins Schlafzimmer.

Allerdings muss eine Schwangerschaft nicht jede Allergie zur Tortur machen. Bei Neuro-

dermitis und Asthma kann es zum Beispiel sogar passieren, dass die Zahl der Beschwerden durch die körperlichen Veränderungen sinkt.

Sind die Beschwerden dagegen unerträglich, ist die Einnahme von Medikamenten nicht komplett ausgeschlossen – und manchmal sogar ratsam. Denn akute Asthmaanfälle sind zum Beispiel gefährlicher für das ungeborene Kind als viele Arzneimittel. Hier sollten Frauen ihren Arzt um Rat bitten. Weitere Informationen zu Medikamenten in der Schwangerschaft gibt es in der Online-Datenbank Embryotox der Berliner Charité und beim Allergieinformationsdienst des Münchener Helmholtz-Zentrums. *dpa/tmn*



Schwangere sollten Tabletten nicht ohne weiteres nehmen – auch nicht gegen Heuschnupfen. Foto: Andrea Warnecke/dpa/tmn



Susanne Mastall & Daniela Jahn
 Wilhelmstraße 22 · 29614 Soltau
 Daniela Jahn mobil: 0176-80424598
 E-Mail: info@pilates-soltau.de

Kurse für Schwangere und Mütter mit Kind

- Schwangerschaftsgymnastik
- Rückbildungsgymnastik mit Baby/ Beckenboden-Training
- BauchBuggyGo (Outdoor) und BauchBeutelPo (Indoor) nach dem SuperMamaFitness-Prinzip
- Mawiba – Tanzen für Mutter & Kind ab sechs Wochen
- Beratung und Einzeltraining bei Rektusdiastase

Außerdem:

- Pilates- & Faszientraining in Kleingruppen
- Betriebssport
- Workshops

www.pilates-soltau.de




Rahel Hansen Hebamme

Wochenbettbetreuung · Schwangerenbetreuung und -vorsorge
 Naturheilkunde
 Begleitung von Geburten im Geburtshaus und zu Hause
 Shiatsu- und Craniosakral-Behandlungen
 (vorbeugende Methode zur Erhaltung von Vitalität und Gesundheit – Aktivierung der Selbstheilungskräfte)

www.hebamme-rahel-hansen.de · Mail: rahelhansen@web.de · Telefon (01 79) 3 94 77 68

Kurse im Refugium –
 Zentrum für seelische Gesundheit



Stationäre Ergänzung

Großer Schutz für kleine Helden

Bei uns ist Ihr Kind in den besten Händen.

Wir beraten Sie gern.

Bezirksdirektion
Versicherungsbüro
Rainer & Oliver Graubohm GbR
 Friedrich-Heinrich-Platz 30
 29633 Munster
 Telefon (0 51 92) 1 03 33



Wunschkind: Was beachtet werden soll

Es gibt sie durchaus, die gesegneten Paare. Sie lassen die Verhütung weg – und schwupps, ist die Frau schwanger. Bei vielen aber dauert es, bis der Kinderwunsch in Erfüllung geht.

Ein Jahr sollten sich Paare Zeit geben, sagen Anne-Sophie Fleckenstein und Antje Mainka, beide Gynäkologinnen und Autorinnen des Buches „Endlich schwanger!“. „So banal es klingen mag – das Wichtigste ist, in dieser Zeit regelmäßig Sex zu haben“, sagt Fleckenstein. Entscheidend ist die Zeit um den Eisprung herum. Wann der stattfindet, hängt von der Länge des Zyklus ab. Im Schnitt ist er 28 Tage lang. Ist das der Fall, bedeutet das: Ab dem 10. Tag nach Beginn der Regelblutung sollte das Paar ungefähr jeden zweiten Tag miteinander schlafen. Der Eisprung findet irgendwann um den 14. Tag herum statt. Ab diesem Moment kann die Eizelle ungefähr 36 bis 72 Stunden lang befruchtet werden.

Nicht rauchen und wenig Alkohol

Den zweiten wichtigen Punkt haben viele gar nicht auf dem Schirm, sagt Fleckenstein: ihren Lebensstil. „Wer wirklich gern schwanger werden möchte, der sollte sich gesund ernähren, an der frischen Luft Sport treiben und ein gesundes Gewicht halten.“ Das heißt, der Body Mass Index liegt zwischen 19 und 25. Außerdem trägt das allabendliche Gläschen Wein nicht unbedingt dazu bei, dass eine Eizelle befruchtet werden kann. Und Rauchen schadet sowieso. All das gilt übrigens ausdrücklich für beide Partner.

Hat es binnen eines Jahres nicht geklappt, lohnt sich ein

Besuch beim Frauenarzt, sagt Fleckenstein. Er wird beispielsweise fragen, ob die Frau Vorerkrankungen hat oder schon einmal operiert wurde. Außerdem kann er den Hormonstatus überprüfen. Und er kann mittels Ultraschall nachsehen, ob und wann der Eisprung stattfindet. „Dafür muss die Frau etwa drei Mal in einem Zyklus zum Frauenarzt gehen“, sagt Mainka. Allerdings übernimmt die Krankenkasse die Kosten für diese Untersuchungen in der Regel nicht.

Entscheidung für eine Kinderwunschbehandlung?

Parallel kann der Mann ein Spermogramm erstellen lassen. Er gibt eine Probe ab, ein Mediziner schaut dann unter dem Mikroskop, wie viele Spermien sich im Ejakulat befinden und wie schnell sie sich bewegen. Je nachdem, was sich herausstellt, können sich Paare für eine entsprechende Kinderwunschbehandlung entscheiden.

An diesem Punkt angekommen, haben die Betroffenen allerdings meist schon reichlich Nerven gelassen. Geht der Wunsch nach einem Kind vorerst nicht in Erfüllung, kann das für die Paare zur Zerreißprobe werden. „Es ist häufig schwer zu ertragen, dass andere Paare einfach so ein Kind bekommen können“, sagt Petra Thorn.

Beginnt der Wunsch nach einem eigenen Kind das eigene Leben zu beeinträchtigen, sei es sinnvoll, sich Hilfe zu suchen, sagt sie. „Das ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Paar nur noch über das Thema Kind spricht, keine Freude mehr am Sex hat oder sich von Freunden abwendet, weil diese ein Kind bekommen haben.“ *dpa/tmn*



Ein guter Start ins Leben

- Mutter-Kind-Zentrum
- Hebammengeleitete Geburt
- Entbindung ab der 32. Schwangerschaftswoche aufgrund des pädiatrischen Schwerpunktes
- Beckenendlagegeburt ohne Kaiserschnitt
- Durchführung von äußeren Wendungen bei Beckenendlage
- Möglichkeit zur ambulanten Geburt
- Individuelle Geburtshilfe
- Gebärwanne
- Stillberatung (IBCLC)
- Storchentaxi



Info-Abend „Rund um die Geburt“

mit Kreißsaalbesichtigung
jeden ersten Montag im
Monat um 19:00 Uhr.

Nächster Termin:
6. Mai 2019.

Teilnahme kostenlos,
ohne Anmeldung

Helios Klinikum Uelzen

Gynäkologie und Geburtshilfe
Hagenskamp 34, 29525 Uelzen
Telefon: (0581) 83-4601
www.helios-gesundheit.de/uelzen



www.helios-gesundheit.de

Acht Fakten zum Sport in der Schwangerschaft

In Bewegung Auch Schwangere brauchen nicht auf Fitness verzichten, sollten aber Risikosportarten meiden

Auch mit dickem Bauch können Schwangere Sport treiben – das dürfte sich herumgesprochen haben. Doch welche Sportarten eignen sich? Was ist gesund, was weniger? Was bereitet gut auf die Geburt vor? Acht Tipps rund um Bewegung in der Schwangerschaft.

1. Sportlich vom Anfang bis zum Schluss: „Die ersten Monate kann ich ganz normal trainieren“ – so der Trugschluss vieler Frauen. „Doch schon zu Beginn sollte auf stoßintensive High-Impact-Sportarten wie Springen oder auch auf extremen Kraft- und Kampfsport verzichtet werden“, sagt Marion



Fit sein klappt auch in der Schwangerschaft.

Foto: Carm

Sulprizio, Diplom-Psychologin der Deutschen Sporthochschule Köln.

2. Wassersport verringert Wassereinlagerungen: „Schwimmen, Aqua-Fitness, Aqua-Jogging oder Aqua-Spinning: Sportarten, die im Wasser stattfinden, sind perfekt gegen Ödeme“, erklärt die Heidelberger Gynäkologin und Sportmedizinerin Susanne Weber. Der Wasserdruck wirke Wunder.

3. Sanftes Kardio- und Kräftigungstraining ist ideal: „Pilates und Yoga wirken mobilisierend und kräftigend“, erklärt Dörte Krauss, Trainerin und Dozentin für prä- und postnatalen Sport. Auch Nordic Walking sei perfekt, weil es die Gesamtmuskulatur trainiert, ohne den Beckenboden zu beanspruchen. Zyklisch-gleichmäßige Bewegungen wie beim Radfahren sind ebenfalls sehr gut“, erklärt Susanne Weber.

4. Fußtraining nutzt gegen Rückenschmerzen: Durch das steigende Gewicht, Hormonveränderungen und Wassereinlagerungen senkt sich das Fußgewölbe ab, so dass die Füße nach der Schwangerschaft oft größer wirken, so Krauss – ein Phänomen, das viele Mütter mit Staunen beobachten. Die

Folge sind Rückenschmerzen. Rückentraining fängt immer unten an, weil die Füße den Körper tragen. „Kräftigungsübungen oder Massagen helfen, die Fußmuskulatur anzuregen“, so Krauss.

5. Zuschuss von der Kasse für zertifizierte Kurse: Sport hält gesund, auch in der Schwangerschaft. Deswegen übernehmen oder bezuschussen die gesetzlichen Krankenkassen Kurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden.

6. Klettern, Tauchen, Sit-ups: Diese Sportarten sind gefährlich. Auch wenn viele Frauen bei ihrem angestammten Sport bleiben können – manches sollten sie lieber nicht mehr machen. Dazu gehören Tiefseetauchen, Wandern über 2500 Meter Höhe, Klettern oder Skifahren, erklärt Sulprizio. Sit-ups oder Crunches klingen zwar wesentlich risikoärmer, sind für Schwangere jedoch auch nicht geeignet.

7. Sport in der Schwangerschaft hilft bei der Geburt: In Bewegung zu bleiben, hilft, die Risiken für Komplikationen zu minimieren. Frauen, die in der Schwangerschaft Sport treiben, nehmen seltener übermä-



MIT LIEBE
ZUM LEBEN

Individuelle Geburtshilfe
Beste Versorgung
Maximale Sicherheit
Liebevoller Pflege

Regelmäßige
Kreißsaalführungen
Umfassendes
Kursangebot



Geburtshilfe und Perinatalzentrum Level II
Elise-Averdieck-Str. 17, 27356 Rotenburg
T (04261) 77 - 23 00, geburtshilfe@diako-online.de
www.diako-online.de



Carmen Palma Kinderreich Augsburg/dpa/tmn

Ist die Schilddrüse Schuld am Baby-Blues?

Sind Frauen nach der Geburt leicht reizbar, ständig erschöpft und schlafen schlecht, wird dies meist auf die außergewöhnliche Belastung zurückgeführt. Schließlich ist die erste Zeit mit Baby eine Herausforderung. Es kann aber auch eine Funktionsstörung der Schilddrüse dahinterstecken, erläutert die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie: die sogenannte Hashimoto-Thyreoiditis. Sie ist gut behandelbar. Etwa sieben Prozent aller Frauen erkranken binnen eines Jahres nach der Geburt an der autoimmun bedingten Hashimoto-Thyreoiditis. Die Krankheit kann in Phasen verlaufen: Zunächst kommt es zu einer Überfunktion der Schilddrüse. Die Frauen sind dann nervös und schwitzen stark. Daran schließt sich eine Phase der Unterfunktion an, mit Lustlosigkeit und Ängsten. Manche Betroffene brechen auch ohne Grund plötzlich in Tränen aus. Besonders gefährdet sind Frauen, die schon vor der Schwangerschaft Probleme mit der Schilddrüse hatten sowie Diabetikerinnen. Auf eine Schilddrüsenfehlfunktion sollten unbedingt auch Frauen mit den Symptomen einer Wochenbettdepression untersucht werden.

big zu, entwickeln seltener einen Schwangerschaftsdiabetes oder eine Präeklampsie, erklärt Gynäkologin Susanne Weber. Allerdings: „Wer bereits einen zu hohen Blutdruck hat, sollte unbedingt Rücksprache mit seinem Arzt halten.“ Auch für die Geburt hilft es, fit zu sein. „Ein athletischer bewusster Atem unterstützt Frauen beim Geburtsprozess“, sagt Krauss.

8. Nach der Geburt braucht der Körper Zeit: „Sofort nach der Geburt kann man mit Begleitung einer Hebamme anfangen, die Halte- und Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren“, so Sulprizio. Zwei bis drei Monate nach der Geburt dürfen Frauen mit sanften Sportarten beginnen. Bis die Mutter vollständig in ihren Sport zurückkehren kann, dauert es neun Monate.

dpa/tmn

dpa/tmn

Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V.
Heideregion

Die Dorfhelferin – Professionelle Hilfe für Familien in Notsituationen

wenn die Mutter ausfällt
wegen Schwangerschaft, Geburt,
Unfall, Krankheit oder Kur

Ansprechpartnerin:
Sabine Kröger (0581) 97 38 28 12



Geboren in Soltau



Budde & Hirschmüller

Hebammen-
Partnerschaftsgesellschaft

Oeninger Weg 30 (Zugang über Lönsweg) · 29614 Soltau

www.geburtshaus-soltau.de · Telefon 0160-90558762

Unser Geburtshaus Bauchgefühl bietet, außer Geburtshilfe,
ein vielfältiges Angebot:

- Geburtsvorbereitungskurse
- Stillberatung
- Vorsorgeuntersuchungen
- Akupunktur
- Osteopathie für Schwangere
- Babymassage
- Babyschwimmen
- Einführung in die Beikost
- Yoga für Schwangere
- Wassergymnastik für Schwangere
- Säuglingspflegekurs
- Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenaufbau
- Wochenbettbetreuung

Lass uns um für Ihre Gesundheit!

Heidekreis-Klinikum
Soltau und Walsrode

Liebe werdende Eltern,
bei uns sind Sie von Anfang
an in guten Händen.

Ihr Team der
Gynäkologie und Geburtshilfe
am Heidekreis-Klinikum.

GEBOREN IM HEIDEKREIS

Unsere Leistungen im Überblick:

- Liebevolle Geburtsvorbereitung
- Individuelle Schmerztherapie
- Homöopathie und Akupunktur
- Individuelle und persönliche Beratung und Betreuung
- Förderung einer frühzeitigen Mutter-Kind-Bindung durch Bonding
- Professionelle Stillberatung durch Still- und Laktationsberaterinnen
- Ultraschall (DEGUM II, Sonographische Feindiagnostik)
- Enge Zusammenarbeit mit der Früh- und Neugeborenenintensivstation
- Unsere Finkelstein-Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- Fruchtwasserdiagnostik
- Elternzimmer
- Rooming-In
- Wochenbettbetreuung
- Kinderärztliche Nachuntersuchungen
- Wassergeburt in der Geburtswanne
- Möglichkeit zur ambulanten Geburt
- Infoabende für werdende Eltern

Heidekreis-Klinikum gGmbH
Gynäkologie und Geburtshilfe
Robert-Koch-Str. 4 | 29664 Walsrode
Tel: 05161 602-1451

www.heidekreis-klinikum.de



Sandalen nach Maß, Orthopädie geht bunt!

ORTHOPÄDIE MIT SCHICK

Individuelle, sommerliche Sandalen und Flip Flops

Wer kennt das nicht:

Wenn zur warmen Jahreszeit die festen Lieblingsschuhe am Fuß zu viel werden, aber auf Maßeinlagen nicht verzichtet werden kann: Welche leichten Schuhe ziehe ich an? Modisch, bequem und orthopädisch richtig?

Wir fertigen Flipflops und Sandalen ganz individuell nach Ihren Wünschen – und abgestimmt auf Ihre Füße.

Darauf kommt es an:

Unsere Orthopädietechniker stellen das Fußbett genau nach Ihren Fußabdrücken her, die wir mit Hilfe unseres 3D-Fußscanners digital ermitteln. Dadurch erhalten Ihre Füße genau die Unterstützung, die Sie benötigen, um ein neues und rundherum zufriedenstellendes Gehgefühl zu erlangen.

Aus einer Vielfalt von Möglichkeiten können Sie sich Ihre Flipflops oder Sandalen nach Ihrem persönlichen Geschmack



und Ihren Bedürfnissen farblich und optisch zusammenstellen.

Nach Maß bedeutet:

Eine Wohltat für die Füße und ein Geschenk für den Körper. Die Sandale nach Maß ist luftig-leicht, bequem zu tragen. Das nach Ihrem Fuß geformte Fußbett bietet einen stabilen Halt und schont die Gelenke.

Nach Maß bedeutet:

Erfahrung verknüpft Know-

how und Qualitätsbewusstsein der Orthopädietechnik mit dem Wunsch nach einem modernen, individuellen Aussehen. Wählen Sie jetzt aus einer Vielzahl von Materialien und Formen und gestalten Ihre Sandale selbst!

Nach Maß bedeutet:

Ein orthopädisch modelliertes Fußbett nach 3D-Scan, mit Unterstützung des Fuß-Quergewölbes durch Pelotte und Un-

terstützung des Längsgewölbes durch eine Längsgewölbestütze.

Nach Maß bedeutet:

Durch die individuell angepasste Riemenführung wird verhindert, dass sich die Sandale zu weit vom Fuß entfernt/zu stark „schlappt“. Die eingelassene Riemenführung verhindert Druckstellen. Der Zehensteg wird durch die beim 3D-Abdruck gesetzte Markierung an der „richtigen“ Stelle positioniert und sorgt so für einen optimalen Halt am Fuß.

Nach Maß bedeutet:

Maßgeschneiderte Einzelstücke für Ihre Füße. Passgenau, individuell, bunt ... statt von der Stange und grau ...

Unsere Orthopädietechniker beraten Sie gerne.

Ihr Team der





tOs



Technische Orthopädie Schneverdingen GmbH



Willkommen bei der tOs!

Mit der Erfahrung von mehr als 25 Jahren Orthopädietechnik, sind wir in der Heideregion eine feste und zuverlässige Größe.

In unserer Fachwerkstatt fertigen wir für Sie Prothesen, Orthesen, Fußeinlagen und vieles mehr in Sonderanfertigung.

In unserem Sanitätshaus finden Sie ein großes Sortiment an Bandagen, Kompressionsstrümpfen und Pflegeartikeln.

Unsere Rehathechnik versorgt Sie z.B mit Badhilfen, Rollatoren, Rollstühlen und Elektromobilen.

Gerne erhalten Sie eine kostenlose Rehamittelberatung, auch bei Ihnen Zuhause!

With UNLOADERONE® bracing



Verdenerstraße 16 29640 Schneverdingen



Tel.05193-50900 Fax.05193-50909

www.tos-sanitaetshaus.de



Fit bleiben: Sport für den Park

Bewegung Ohne viel Aufwand lassen sich im Grünen verschiedene sportliche Aktivitäten realisieren – frische Luft tanken und sich bewegen

Lugt die Sonne wieder öfter zwischen den Wolken hervor, zieht es viele ins Freie. Wer sich ohnehin mit Freunden im Park trifft, kann das gleich mit einer Runde Bewegung verbinden. Bei diesen Sportarten hält man sich fit – ohne knallhartes Training.

Badminton

Der Klassiker. Ein Schläger pro Person, ein Federball, vielleicht noch ein Netz und eine wichtige Regel: Der Federball darf den Boden nicht berühren. Hier sind Ausdauer, Schnelligkeit, Sprungkraft und Armkraft zugleich gefordert. Doch so herausfordernd Badminton sein kann, als Freizeitsport ist es beliebt, weil auch Anfänger mitspielen können. „Solche Sportarten sind relativ leicht umzusetzen und bieten einen schnellen sichtbaren Erfolg“, erklärt Sportpädagogin Professor Silke Sinning von der Universität Koblenz-Landau.

Slacklines

Männer, die auf Bäume starren? In fast jedem Park sieht man heute muskelbepackte Herren (oder Damen) mit hochkonzentriertem Blick auf einem Gurt zwischen zwei



Im Park gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen – und so etwas für die Fitness zu tun.
Foto: Felix Kaestle/dpa/tmn

Bäumen hin- und hertänzeln. „Wer Lust hat, fragt einfach, ob er es mal probieren darf“, rät Michael Jähne von Slackline Dresden. „Zunächst straukeln die meisten.“ Doch nach einer halben Stunde schafft man schon die ersten Schritte auf dem Gurt. Wichtig sei die Körperhaltung – den Rücken aufrecht, die Füße längs der

Slackline, mit den Augen einen Fixpunkt suchen.

Volleyball

Die Mannschaftsgröße beim Volleyball ist variabel, eine Feldhälfte hat üblicherweise neun mal neun Meter. Typisch für Volleyball ist die Rotation: Bei jedem Aufschlag ihrer Mannschaft wechseln die

Spieler im Uhrzeigersinn um eine Position. Trainiert wird beim Volleyball Koordination, Ausdauer und Kraft – wobei der Kraftaufwand meist kurz, dafür aber sehr intensiv ist. Sportwissenschaftler Professor Jürgen Gießing von der Universität Koblenz-Landau erklärt: „Bei einer Spielsportart wie Volleyball wird vor allem

Neue Kurse!

- Best-Age 45+ • Golden-Age 65+
- **Gruppentraining** (bis 6 Personen)
- **Männer in Bewegung**

elke scholle personal training *Leben in Bewegung*

Ich komme auch zu Ihnen nach Hause

Tel. (051 91) 97 52 23 · Mobil (01 71) 2 42 26 18
E-Mail elke@scholle-soltau.de · www.elkescholle.de

Personaltraining *Frank Schäfer*
Bewegung ist Leben

Laufen für innere „Schweinehunde“

Einsteigerkurse mit *Trainerin Raphaela*

Lauf mit!

Jetzt Anmelden:
05195 / 356 315
0176 / 878 279 48

Wo?
Soltau, Schneverdingen, Neuenkirchen

die Auge-Hand-Koordination verbessert.“

Frisbee

Was viele noch aus ihrer Kindheit kennen: die Frisbee-Scheibe hin und her werfen. Dabei gibt der Sport deutlich mehr her. Discgolf etwa funktioniert so ähnlich wie Golfen: „Man nimmt sich vor, zum Beispiel einen Laternenpfahl zu treffen, spielt weiter, wo die Scheibe liegen bleibt“, erklärt Jörg Benner, Geschäftsführer vom Deutschen Frisbeesport-Verband. Während Discgolf vor allem die Konzentration fordert, geht es beim Ultimate Frisbee ans Eingemachte. Gespielt wird auf

einem langen schmalen Feld mit zwei Endzonen. Und ähnlich wie beim Basketball heißt es: „Wer fängt, bleibt stehen, macht einen Sternschritt, spielt auf einen Mitspieler.“ Jedem Spieler wird ein direkter Gegenspieler zugeteilt.

Radtour

Radfahren ist eine der schönsten Sportarten für gemeinsame Bewegung. „Wie sehr der Fitnessaspekt im Mittelpunkt steht, kann dabei jeder selbst gestalten“, sagt Bewegungspädagogin Sinning. „Längere Touren verbessern die Ausdauer, intensive Bergfahrten gehen auf die Kraft.“ *dpa/tmm*

Beim Krafttraining auf Blutdruck achten

Sport tut fast jedem gut – auch Menschen mit Vorerkrankungen wie Übergewicht oder Diabetes.

Hat jemand einen hohen Blutdruck, empfiehlt sich Ausdauertraining. Regelmäßiges Schwimmen, Radeln oder Joggen kann den Blutdruck um fünf bis zehn mmHg senken, erklärt Prof. Martin Haller, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar München, in der Zeitschrift

„Extra Diabetes“. Krafttraining dagegen ist für Bluthochdruckpatienten nur dann geeignet, wenn sie medikamentös gut eingestellt sind. Der Blutdruck kann dabei nämlich deutlich ansteigen.

Generell sollten Menschen mit Vorerkrankungen mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie mit dem Training beginnen. Sie können den Arzt auch fragen, mit welcher Sportart sie am besten einsteigen, rät Prof. Martin Haller. *dpa/tmm*

Kniearthrose: Bewegung kann Schmerzen lindern

Auch wenn es erstmal weh tut: Menschen mit Kniearthrose brauchen Bewegung. Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen können Schmerzen lindern, die Gelenke stärken und ihre Funktion verbessern, erläutert das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Ideal seien zwei bis drei Mal pro Woche 45 Minuten. Für Menschen mit Gelenkschmerzen sei es besonders wichtig, ein Training auszusuchen, das Spaß macht – nur so bleibt man dabei.

Das IQWiG schlägt für zu Hause nach einem kurzen Aufwärmprogramm unter anderem diese Übungen für die Beinmus-

kulatur vor:

- Einen Fuß auf die erste Stufe einer Treppe stellen. Nun den anderen Fuß ebenfalls auf die Stufe heben und gleich wieder auf den Boden senken. Die Übung eine Minute lang ausführen, dann die Seite wechseln.
- Auf einen Stuhl setzen und die Beine im 90-Grad-Winkel leicht gespreizt aufstellen. Die Arme vor der Brust kreuzen und den Oberkörper leicht vorbeugen. Dann langsam aufstehen und wieder hinsetzen. Eine Minute lang durchhalten, kurze Pause, dann die Übungszeit Stück für Stück verlängern. *dpa/tmm*



MTV Soltau

„Im Verein ist Sport am schönsten!“

- ✓ Präventionssport
- ✓ Rehabilitationssport

- ✓ Funktionstraining
- ✓ Fitness

MTV Soltau von 1864 e. V., Stubbendorffweg 8, 29614 Soltau, Telefon (0 51 91) 35 02, www.mtv-soltau.de



Fahrräder von Fintel



Martin Mohs

Harburger Straße 9a · 29640 Schneverdingen
Telefon 05193/6226
info@von-fintel.de · www.von-fintel.de

Ihr Sportpartner vor Ort

Bei uns bekommen Sie nicht nur:

- Therabänder
- Faszienrollen
- Pulsmesser
- Heimtrainer
- Balance-Trainer

- Zugseile
- Gewichte
- Yogamatten
- und vieles mehr, sondern ...

... Sie können es auch anfassen und probieren und werden fachlich beraten !



Soltau · Schneverdingen · Celle

Das Kreuz mit dem Kreuz: Kniffliger Kampf gegen Schmerzen

Volkskrankheit Es zieht und zwick im Rücken – und das ständig und bei vielen Menschen. Die Ursachen sind jedoch vielfältig

Ich hab Rücken – das ist eine weit verbreitete Klage. Die Mehrheit der Menschen in Deutschland (61 Prozent) konnte diesen Satz im vergangenen Jahr sagen. In der Rangliste der schmerzhaften Problemzonen liegt der Rücken damit an der Spitze. Doch warum ist das so? Und was können Betroffene tun? Antworten auf diese Fra-

gen hat Markus Eichler, Chefarzt der Abteilung für Wirbelsäulenchirurgie an der Schön Klinik im hessischen Lorsch.

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. War das schon immer so? Es ist ganz klar so, dass die Beschwerden zunehmen. Ein Grund dafür ist sicher, dass die Gesellschaft ins-



Probleme mit dem Rücken haben nicht nur Ältere, sondern auch viele junge Leute. Foto: Monique Wüstenhagen/dpa-tmn

gesamt älter wird. Aber es gibt auch Ursachen für die Rückenschmerzen, die mit dem Alter nichts zu tun haben – Übergewicht, Bewegungsmangel oder psychische Belastung. Es gibt Untersuchungen, wonach selbst bei den ganz Jungen unter 25 rund drei Viertel schon einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen hatten. Und gerade

da stehen dann solche Ursachen ganz klar im Vordergrund.

Die Rückenschmerzen sind also eine Art Alarmsignal für andere Probleme? Das kann man so sagen. Bei 80, 85 Prozent der Patienten mit Rückenschmerzen finden wir kein direktes Korrelat. Es gibt also nichts, was man auf einem Röntgenbild sehen





REBHAN & REBHAN
UNFALLCHIRURGIE / ORTHOPÄDIE

Dr. med. Benjamin Rebhan
Dr. med. Oleg Yastrebov (angestellter Arzt)
Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie
D-Arzt Praxis

UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE:

- D-Arzt-Praxis für Arbeits-, Schul-, Kindergarten- und Wegeunfälle
- Konservative Behandlungen und ambulante Operationen
- Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
- Arthroskopien
- Stoßwellentherapie
- Arthrotherapie mit Eigenblut (ACP Therapie)
- Arthrotherapie mit Hyaluronsäure
- Kinesiotaping
- Flossing
- NEU: Knochendichtemessung mit der DEXA-Methode, Abschätzung des Osteoporose Risikos und ggf. Einleitung entsprechender Therapien

NEUE PRAXISRÄUME AB SOMMER 2019:
Im neuen Ärztehaus (Oeninger Weg 34, Soltau) erwarten unsere Patienten und uns moderne und großzügige Praxisräume, ein eigenes digitales Röntgengerät der jüngsten Generation sowie ein erweitertes Diagnostik- und Leistungsspektrum.

Wir freuen uns auf Sie!

Oeninger Weg 30 · 29614 Soltau · Telefon 05191 6233590
E-Mail: anmeldung@rebhanundrebhan.de

Qigong Yangsheng

氣功養生

04.–05.05. Übungstage für die 8 Brokate und die 15 Ausdrucksformen, Manfred Geißler. Kenntnisse in beiden Qigong-Methoden werden vorausgesetzt.

29.–30.06. Kalligraphie und Qigong/Zwei Wege zur Kultivierung, Wang Min, Irmela Schubert. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Kulturverein Schneverdingen statt, für Mitglieder des Kulturvereins gilt die übliche Ermäßigung.

Beide Kurse finden in der Freizeitbegegnungsstätte Schneverdingen, Bürgersaal, statt.
Die Kosten betragen jeweils 190,- €. Mitgl. der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng 170,- €.

Übungswochen Qigong Yangsheng
Schneverdingen, Wilhelm-Busch-Straße 8

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
5x montags, 27.05. bis 01.07.2019, 9.30–11.00h Kosten: 75,- €

Spiel der fünf Tiere
6x dienstags, 28.05. bis 02.07.2019, 18.30–20.00h Kosten: 90,- €

Präventionskurse und Einzelstunden auf Anfrage.
Informationen: Irmela Schubert, 051 93 8001 32
und Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.,
www.qigong-yangsheng.de

könnte, einen Bandscheibenvorfall zum Beispiel. Stattdessen haben die Patienten das, was wir unspezifische Rückenschmerzen nennen, mit anderen Ursachen oder Auslösern. Und die muss man dann erst einmal finden.

Geht das überhaupt? In einem ausführlichen Gespräch lässt sich das schon herausfinden. Eine der möglichen Frage wäre, wie sich der Schmerz in Ruhephasen wie zum Beispiel in einem Urlaub verhält. Oft ist er da weg - und das ist dann ein deutlicher Hinweis darauf, was die Ursachen sein können.

Wie lassen sich die Schmerzen denn bekämpfen, wenn die Ursache nicht im Rücken selbst liegt? Die klassische Krankengymnastik ist ein wesentlicher Bestandteil der ersten Therapieschritte. Weitere Formen sind Muskelaufbau-Training, Wärme- oder Kältetherapie, gefolgt von ergänzenden Maßnahmen wie zum Beispiel Akupunktur. Damit lässt sich der Schmerz

durchaus bekämpfen, auch langfristig. Im Idealfall kommt eine Ernährungsumstellung mit Reduktion eines möglichen Übergewichts hinzu.

Wenn psychische Überlastung die Ursache für den Schmerz ist - muss es dann zusätzlich immer eine Psychotherapie sein? Da muss man aufpassen. Denn nicht jeder Patient, der bei der Arbeit psychisch überlastet ist, braucht eine Psychotherapie. Oft hilft es schon, wenn die Betroffenen im Rahmen einer Schmerztherapie lernen, mit Stress besser umzugehen.

Sind Medikamente bei Rückenschmerzen denn grundsätzlich falsch? Nein. Im Akutfall ist es richtig, Schmerzmittel zu nehmen, und oft müssen Betroffene auch nicht sofort zum Arzt. Denn es kann eben gut sein, dass der Schmerz ohne Probleme oder Folgen vorbeigeht. Wenn sich der Schmerz verselbstständigt oder nicht auf Therapien anspricht, sollten Patienten den Arzt aufsuchen. *dpa/tmn*



**WILLKOMMEN BEI IMPULS FIT & AKTIV
GESUND IN BISPINGEN**

Ihr Erfolgskonzept für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

- **Fitnesskurse**
- **Rehakurse**
- **Gerätetraining**



ImPuls fit & aktiv gesund · Trift 17 · 29646 Bispingen
Telefon: 05194 9829911
team@impuls-gesund.fit · www.impuls-gesund.fit

**STARTEN SIE JETZT
IN EIN GESÜNDERES LEBEN!**



MIT DEM MILON GESUNDHEITZIRKEL

- Für einen **starken** und **schmerzf freien Rücken**
- Für einen **aktiveren Stoffwechsel**
- Für ein **junges Herz** und die allgemeine **Gesundheit**



PHYSIOTHERAPIE ZENTRUM SCHNEVERDINGEN

Wir freuen uns auf Sie! Sabine Krüll & Team.

P.T.Z. Betriebs GmbH & Co. KG
29640 Schneverdingen · Am Markt 6 · Telefon 05193 6006

www.physioaktiv-schneverdingen.de



Heidekreis-Klinikum *Gemeinsam für Ihre Gesundheit!*
Soltau und Walsrode



Unser Rücken – auch Ausdruck unserer Psyche!

Haben wir Stress, verspannt sich unser Körper. Bleiben wir im Dauerstress, entstehen Schmerzen. Deshalb ist es wichtig, dass Rückenschmerz durch eine Kombination aus körperlichem Training, Psychotherapie (Stressbewältigungsstrategien) und somatischer Schmerztherapie behandelt wird. Die Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie von Chefarzt Dr. med. Rahul Sarkar bietet folgende Leistungen:

- Ambulante, tagesklinische oder stationäre Behandlung von psychischen Störungen / stress- bzw. belastungsassoziierten Erkrankungen
- Ambulante psychosomatische Schmerztherapie-Gruppe / Angstbewältigungsgruppe / Achtsamkeitsgruppe
- Bewegungstherapeutische und ergotherapeutische Angebote



Zeigen Sie Ihrem Schmerz die „Rote Karte“, weitere Infos erhalten Sie gern unter **Telefon 05161 602-1671** und **E-Mail: susanne.grottko@heidekreis-klinikum.de**.

Um den Stress des Alltags hinter sich zu lassen, genügt manchmal schon ein entspannendes Vollbad. Foto: Christin Klose/dpa/tmn



Gut für Körper und Seele

Alltagsflucht Um sich einmal richtig zu entspannen, muss man nicht immer tief in die Tasche greifen – auch kleine Auszeiten versprechen Erholung

Gesundheit
Kuren & Wellness
Ungarn • Tschechien
Polen • Deutschland
Termine das ganze Jahr
Über 40 Kurhotels zur Auswahl
Bequeme ****Busreise oder
Charterflug HH – Hévíz/Ungarn



Ihr Kur-Spezialist:
KRÖGER-REISEN
Marktstr.18 21698 Harsefeld
Katalog gratis - gleich anfordern:
0 41 64 - 48 11
www.kur-reisen.de



RENSCH SAUNABAU
Der Spezialist seit 1980
Eigene Herstellung
Maßanfertigung!



Exklusive Ausstellung
Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage
29640 Schneverdingen
Hasenwinkel 20-24
☎ (05193) 6827 · Fax 2511
www.rensch-saunabau.de
info@rensch-saunabau.de

Stress, Hektik und kaum Auszeiten – wer sich in einem solchen Alltag auch mal entspannen möchte, muss nicht gleich ins belgische Wellnessparadies Spa oder einen Wellnessstempel fahren. Abschalten geht auch zu Hause. Mit wenig Aufwand und ohne große Kosten.

Entspannende Massage

Vielen Menschen sitzt der Stress im Nacken. Dort lässt er sich mit dem richtigen Handgriff etwas wegmassieren. „Dafür verschränkt man die Finger beider Hände hinter dem eigenen Kopf, lehnt sich bequem zurück und massiert mit den Daumen die beiden Muskelstränge, die links und rechts der Wirbelsäule verlaufen“, erklärt Lutz Hertel, Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbands.

Gesichtsbehandlung

Eine Wellnessanwendung im Gesicht beginnt mit einem Dampfbad. „Dazu gibt man einfach ein paar Tropfen Lavendelöl in eine Schüssel mit heißem Wasser und bedampft das Gesicht“, sagt Anita Bechloch, Autorin von „The Glow – Naturkosmetik selber machen“. Nach der Reinigung empfiehlt die Expertin eine selbst gemachte Maske.

Wohltuendes Bad

Wer eine Badewanne hat, kann den Zusatz selbst herstellen. „Ich mag dafür ein selbst gemachtes Badesalz aus Meersalz und Epsom Salt. Das ist Bittersalz, das es in jeder Apotheke zu kaufen gibt“, sagt Bechloch. Verstärken lasse sich der Effekt durch die ätherischen Öle Lavendel, Kamille, Rose, Mandarine und Geranium.

Reinigendes Peeling

Auch ein Peeling für den Körper ist schnell selbst gemacht. „Ich nehme dafür einfach feines Meersalz und verrühre es mit etwas gutem Basisöl“, sagt Anita Bechloch. Geeignet sind Kokosöl, Mandel- oder Macadamiaöl, Oliven- oder Sonnenblumenöl.

Gemütliches Umfeld

Wellness- und Entspannungsgefühle können sich auch außerhalb des Badezimmers einstellen. Voraussetzung dafür: eine kuschelige Umgebung. Dazu eine Tasse Tee oder Milchkaffee und schöne Musik.

Passende Meditation

Mit einer Meditation geht die Entspannung noch tiefer. Dafür gibt es aber kein Patentrezept.

„Geeignet ist das, was wirkt“, sagt Rico Schulz, Yogalehrer und Entspannungscoach aus Berlin. Er rät dazu, verschiedene Methoden auszuprobieren.

Stressabbauende Bewegung

Zum Abschalten muss man nicht still auf einem Kissen sitzen oder in der Badewanne liegen: „Bewegung ist der wichtigste Stresskiller überhaupt“, sagt Hertel. Der beste Weg, um negative Energie abzubauen, sei Ausdauerbewegung – etwa Laufen, Walking, Radfahren, Schwimmen oder Herz-Kreislauf-Training.

Ungestörte Ruhe

Egal, ob Bad, Massage oder Tee auf dem Sofa – Voraussetzung für die Entspannung ist entsprechender Freiraum, den man sich nehmen muss. *dpa/tmn*

Wohltuend anders

- HALLENBAD
- SAUNA
- MASSAGE
- GASTRONOMIE

BESUCHEN SIE UNS!
OSTERWALDWEG 8
SCHNEVERDINGEN

w HEIDJERS WOHL
Wasser | Wärme | Wohlfühlen

EINE EINRICHTUNG DER HEIDJERS STADTWERKE

Soltau Therme
In die Natur eintauchen

Sauna-
vielfalt und
Badespaß
bei jedem
Wetter.

Stöbern Sie
in unserem
Online-
Shop

**Verwöhnen Sie
Ihren Körper**

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und besuchen Sie das Solebad mit Außenbecken oder die Saunalandschaft mit großem Saunagarten inmitten der Natur.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Icons: Sauna, Fire, Water, Relaxation, People, Food

Soltau Therme · Mühlenweg 17
29614 Soltau · Telefon 051 91 844 81

Weitere Informationen erhalten Sie auf
www.soltau-therme.de

Psyche im Alltag mehr im Blick haben

Achtsamkeit Mal in sich horchen: wie es geht es mir eigentlich? Und früh Hilfe in Anspruch nehmen

Der war schon immer ein bisschen deprimiert oder „Die spinnt doch“: Solche Zuschreibungen kommen einem rasch über die Lippen. Doch statt andere küchenpsychologisch zu bewerten, sollte man den Blick besser auf seine eigene psychische Gesundheit richten, findet die Psychotherapeutin Lena Kuhlmann. Im Interview verrät sie, wie das geht – und was zu tun ist, wenn sich ein Problem anbahnt.

Frau Kuhlmann, Sie stellen Ihrem Buch „Psyche? Hat doch jeder“ ein Zitat aus Lewis Carrolls „Alice im Wunderland“ voran, das im Grunde besagt, dass wir alle verrückt sind. Ist das so?

Lena Kuhlmann: Ich wollte mit dem Zitat für mehr Akzeptanz werben. Wir sind alle indirekt oder direkt von psychischer Krankheit betroffen. Mein ehemaliger Oberarzt aus der Psychiatrie hat mir einmal

scherzhaft gesagt: „Manchmal unterscheidet uns von den Patienten eigentlich nur der Schlüssel für die Tür nach draußen.“ Wir sollten psychische Erkrankungen also nicht totschweigen.

Andererseits plädieren Sie aber auch dafür, nicht zu viel Küchenpsychologie zu betreiben. Wo verläuft sie denn nun, die Linie zwischen noch gesund und schon krank?

Da gibt es keine klare Linie, es geht ineinander über. Ein Anzeichen für Krankheit ist aber, dass einen etwas im Alltag einschränkt. Also, wenn zum Beispiel jemand aus Angst nicht mehr Bahnfahren kann und deshalb zu Hause bleibt. Wir sprechen dann vom sogenannten Leidensdruck. Ein gewisser Leidensdruck ist häufig auch Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. Es kommt vor, dass wir eine Therapie starten



Häufige Niedergeschlagenheit kann ein Alarmsignal sein.

und diese dann aber unterbrechen, weil der Leidensdruck einfach momentan noch nicht groß genug und die Veränderungsmotivation zu gering ist.

Was sind die allerersten Anzeichen für eine beginnende psychische Erkrankung?

Es kommt auf die Störung an. Erste Anzeichen für eine Depression sind zum Beispiel, dass man das Interesse an Dingen verliert, die man eigentlich gern gemacht hat, oder Antriebslosigkeit oder wenn die Stimmung immer im Keller ist. Panikattacken sind ein Zeichen für eine Angststörung. Was man Betroffenen und auch allen anderen raten kann: den Blick mehr auf die eigene Psyche und seelische Gesundheit zu richten. Dass man immer wieder prüft: Wie

geht's mir heute eigentlich?

Gibt es dafür Techniken?

Achtsamkeit ist ein guter Weg. Dafür gibt es mittlerweile Planner, die man sich kaufen oder ausdrucken, oder Apps, die man herunterladen kann. Auch Meditation ist hilfreich. Oder ganz banal: eine Skala machen von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) und täglich eintragen, wie es einem geht. Das hilft, zu reflektieren.

Was kann ich tun, wenn ich dabei feststelle, dass es mir häufig schlecht geht? Wie finde ich heraus, ob ich eine Therapie machen muss oder ob es sich um ganz normale Launen handelt?

Es gibt seit über einem Jahr eine psychotherapeutische Sprechstunde. Die wird vermit-

Praxis
Petra
Knüppel

Paar – Ehe –
Beratung/Therapie
Familien – Erziehung
– Beratung/Therapie
Lebensberatung – Coaching
Mediation – Konfliktberatung

www.beratungspraxis-knueppel.de · Tel. 05191 8030780

Naturheilpraxis



Frank Sanowski

Heilpraktiker
Heilmagnetische Behandlungen
Psychotherapien



Weinligstr. 18–20

Telefon: 05191/3944

Termine

Erdgeschoss
29614 Soltau

Privat: 05197/999781
Fax: 05197/999782

nach
Vereinbarung



Foto: Christin Klose/dpa/tmn

telt über die kassenärztlichen Vereinigungen. Da kann man bei den Terminservicestellen anrufen und sich binnen vier Wochen einen Termin bei einem Psychotherapeuten in der Nähe vermitteln lassen. Der bietet ein Erstgespräch an und schätzt dann ein, ob es sich um eine behandlungsbedürftige Symptomatik handelt und was also zu tun ist: Abwarten? Eine ambulante Therapie oder besser stationär?

Es ist in Deutschland aber extrem schwierig, einen Therapieplatz zu bekommen. Wo soll man sich hinwenden, wenn man eine Therapie machen möchte?
Erstmal am besten auf die

Warteliste bei mehreren Therapeuten setzen lassen. Man kann auch bei der Krankenkasse nachfragen, denn manchmal haben die Mitarbeiter dort einen ganz guten Überblick. Interessant ist eventuell auch das Kostenerstattungsverfahren. Das läuft über Psychotherapeuten, die keinen Kassensitz haben. Für die Zeit bis man einen Therapieplatz hat, kann man auch über eine Online-Therapie nachdenken. Zudem besteht die Möglichkeit, sich an eine Institutsambulanz zu wenden oder sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Ansonsten gibt es noch die Telefonseelsorge und Onlineberatungsstellen.

Idealerweise kommt es gar nicht erst soweit. Kann man auch selbst dazu beitragen, dass die Seele gesund bleibt?

Darauf achten zum Beispiel, was und wer einem gut tut. Nein sagen, wenn einem jemand zu nahe kommt oder man etwas nicht möchte. Sport tut gut, er hilft gegen depressive Episoden. Sonne ist gut für die Psyche. Aber auch, dass man sich kreativ ausdrücken kann und seinen Gefühlen Raum gibt – sei es über Musik oder was immer einem liegt. Auch der Austausch mit Freunden ist wichtig. Wer das mag, kann Achtsamkeitsübungen in den Alltag integrieren. dpa/tmn

NADINE SCHIMBERA
Heilpraktikerin für Psychotherapie
in SCHNEVERDINGEN
Telefon 01590 - 1982689
info@praxis-schimbera.de
www.praxis-schimbera.de



**Gesprächstherapie
Hypnotherapie
Psychologische Begleitung**

Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg ein Stück begleiten zu dürfen.



im
**Zentrum für
seelische Gesundheit**

Beratungsstelle Hochsensibilität

Menschen mit Hochsensibilität (HSP) sind oft gute Teamplayer, die ausgleichend wirken, gewissenhaft und hoch motiviert sind. Nur wenn Sie sich selbst überfordern ...
... dann finden sie Rat und Hilfe in unserer Beratungsstelle im Zentrum für seelische Gesundheit in Bispingen.

Herzschule

Unsere Herzschule wendet sich an Menschen mit verschiedenen Anliegen rund um das Thema Herz-Gesundheit – für eine selbstverantwortliche, individuelle und herzgesunde Lebensweise.

Vorträge

Was tun bei Hochsensibilität, Burn-out oder Mobbing? Befreiung aus der Angst, Selbstheilungskräfte aktivieren, Gesundheit lernen, das Herz - Organ der Mitte, sichere Geburt, Ressource Spiritualität: das sind nur einige unserer Vortragsthemen.

Achtsamkeitsyoga

Die sanften Bewegungsformen haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf den Körper und stärken das körperliche und psychische Gleichgewicht.

Balance-Dance

Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude, Kreativität und Hingabe. Tanzen weckt die Lebensgeister und hält fit und gesund - von klein an bis ins hohe Alter.

Qi Gong

Qi-Gong ist eine sehr sanfte Methode, die mittlerweile auch in der Rehabilitation von chronischen Krankheiten zur Anwendung kommt. Als regelmäßige Übungspraxis ist Qi-Gong ein ideales Anti-Stress-Training.

Von einigen Ausnahmen abgesehen, ist die Teilnahme an unseren Veranstaltungen kostenfrei.

Anmeldung und weitere Informationen auf unserer Webseite.

REFUGIUM – Zentrum für seelische Gesundheit

Steinbecker Str. 51, 29646 Bispingen, Telefon 05194 399592
E-Mail: office@calumed.de, Web: www.calumed.de

Aggression und Suchtverhalten: Wenn Männer depressiv werden

Depressionen Nicht immer wird die Krankheit gleich erkannt, denn die Symptome bei Männern und Frauen unterscheiden sich

Wenn es um das Thema Depression geht, scheinen die klassischen Rollenmodelle immer noch gültig zu sein: Der Mann – das starke Geschlecht – darf und will sich keine Schwäche erlauben. Schon gar keine psychische Erkrankung. Sorgen werden totgeschwiegen oder gar in Alkohol ertränkt. Und Bedenken der engsten Vertrauten ignoriert. Mit zum Teil fatalen Folgen.

Zwar treten depressive Erkrankungen bei Frauen häufiger auf als bei Männern. Doch die Suizidgefahr ist bei Männern weitaus größer. Sie wählen gewalttätigere Methoden und sind damit erfolgreicher in ihrer Absicht, sich umzubringen, sagt Prof. Arno Deister, Präsident der Deutschen Gesellschaft für



Männer, die an Depressionen leiden, greifen häufiger zum Alkohol als Frauen.
Foto: Christin Klose/dpa/tmn

Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde. Wenngleich es nicht die eine „Männerdepression“ gibt, so stellen Ärzte doch unterschiedliche Ausprägungen zwischen den Geschlechtern fest. „Frauen werden antriebslos und verfallen in eine trübe Stimmung, Männer dagegen reagieren aggressiv, schinden sich noch mehr, treiben wie verrückt Sport und trinken häufiger Alkohol“, erläutert Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbandes

für Psychiatrie und Psychotherapie. Wird dieses Verhalten dann einfach als typisch männlich abgetan, bleibt die Depression lange unerkannt. Den Zugang zur Psyche scheinen gerade Männer besser über ihren Körper zu finden, ist Roth-Sackenheims Erfahrung. Schlafstörungen oder körperliche Abgeschlagenheit sind ebenfalls mögliche Anzeichen einer Depression.

Nicht nur die Symptome unterscheiden sich mitunter – auch der Ausgangspunkt für die see-

lische Krise ist bei Männern häufig ein anderer als bei Frauen. So stehe Versagensangst bei Männern stärker im Vordergrund, ergänzt Deister. „Es geht um die Leistung oder die nicht erbrachte Leistung.“ Teil der Therapie ist daher auch, die eigenen Ansprüche zu hinterfragen. „Bin ich wirklich weniger wert, wenn ich weniger leiste?“

Wer Hilfe braucht, kann sich als Erstes an den Hausarzt wenden. Der Arzt kann den Patienten gegebenenfalls an einen Psychotherapeuten oder eine Klinik überweisen. Eine Möglichkeit sind spezielle Angebote für Männer. Die gibt es zum Beispiel in der Tagesklinik für Männer am Klinikum Wahrenndorff. Die Therapie hier ist ähnlich gestaltet wie bei Frauen, wird allerdings ergänzt durch Anti-Aggressions- und Achtsamkeitstraining. „Die Behandlung wirkt nicht so gut, weil sie anders ist, sondern weil Männer und Frauen separiert werden“, erklärt Chefarzt Ziegenbein das Konzept. Seine Erfahrung: „Sonst versuchen Männer, die Fassade aufrechtzuerhalten und stark zu bleiben.“ dpa/tmn



REFUGIUM
Zentrum für seelische
Gesundheit

Steinbecker Straße 51
29646 Bispingen
Telefon +49 (0)5194 399593
www.dieterjarzombek.eu

Dieter Jarzombek
Heilpraktiker für Psychotherapie

Verhaltens- und Gestalttherapeut

Integrative, transpersonale und
existenzielle Psychotherapie für
Einzelpersonen, Paare und Gruppen

Coaching, Supervision, Mentoring

Veränderung gestalten

Berater in Veränderung und Krisen

- Coaching
- Familien- und Systemaufstellung
- Mentaltraining

Andreas Weidner • REFUGIUM – Zentrum für seelische Gesundheit • www.andreas-weidner.eu
Steinbecker Str. 51 • 29646 Bispingen • 04137 838925



Ein Aufguss aus Ingwer mit Honig und Zitronensaft ist bei Erkältungsbeschwerden wohltuend. Foto: Christin Klose/dpa-tmn



Was bei Erkältung hilfreich ist

Erkältungssymptome Husten, Schnupfen, Halsweh sind unangenehm, einfach wegzaubern lassen sie sich leider nicht

Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, mag nicht jeder gleich zu Medikamenten greifen. Auch bestimmte Heilkräuter hätten sich bei Erkältungen bewährt, sagt Prof. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin. Schleimlösend wirke etwa eine Mischung aus Thymian, Primel, Efeu, Isländisch Moos und Spitzwegerich. „Man kann sie selbst mischen oder fertig in

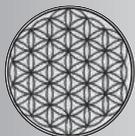
der Apotheke kaufen.“ Gegen Hustenreiz empfiehlt Michalsen Lindenblütentee, drei bis vier Tassen, gut durchgezogen. Bei leichtem Fieber habe sich auch heißer Holundersaft bewährt. Außerdem wohltuend bei Erkältungsbeschwerden: ein Aufguss aus Ingwer, Zitrone und Honig. Dafür Ingwer mit Schale in dünne Scheiben schneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Ziehen lassen, bis das Getränk Trinktemperatur erreicht hat. Dann den Saft ei-

ner Zitrone und einen Löffel Honig hineinrühren.

Halsschmerzen lindert Salbeete. „Damit können Betroffene auch gurgeln“, empfiehlt Michalsen. Generell seien Scharfstoffe hilfreich bei Halsweh. Sie betäubten und hätten antibakterielle und antivirale Wirkungen. Wer es fertigbringt, kann zum Beispiel einen Löffel klein gehackten Meerrettich mit Kapuzinerkresse essen, es gibt aber auch entsprechende Fertigpräparate.

„Wunder darf man von allem aber nicht erwarten“, sagt Michalsen. „All diese Dinge lindern etwas die Beschwerden, sie sorgen aber nicht dafür, dass man sofort wieder fit ist.“ Es bleibe dabei: Wer wieder gesund werden will, muss sich schonen – und den Körper so gut es geht unterstützen. „Warme Gemüsesuppe tut gut, genauso wie warme Fußbäder.“ Vorbeugend rät Michalsen zu viel frischer Luft, Bewegung und regelmäßigen Saunagängen. *dpa/tmn*

Naturheilkundepraxis Maren Hilgendorf · Heilpraktikerin



Winsener Straße 27
29614 Soltau

Telefon (051 91) 96 75 19
marenhilgendorf@gmx.de

Sollte ich Ihr Interesse geweckt haben, rufen Sie mich gerne an.

Termine nach Vereinbarung.



Naturheilpraxis Juliane Worthmann Heilpraktikerin

- Paracelsus-Medizin • Akupunktur • Blutegel-Therapie
- weiteres auf Anfrage

www.naturheilpraxis-worthmann.de

- Termine nur nach telefonischer Absprache

Breite Str. 35 · 29649 Wietzendorf · Telefon (051 96) 25 05 26

Effektive und schonende Reinigung: Gute elektrische Zahnbürsten müssen nicht teuer sein, hat die Stiftung Warentest ermittelt. Foto: Andrea Warnecke/dpa/tmn



Tipps für gesunde Beißer

Zahnpflege Wer gesunde Beißwerkzeuge haben will, kann einiges falsch machen – angefangen bei der Wahl der Zahnbürste

Morgens und abends putzen – und am besten auch noch mittags: Wie häufig sich Menschen mit ihren Zähnen auseinanderzusetzen sollte, ist den meisten bekannt. Was es dabei zu beachten gibt, oft nicht.

Was sollten Verbraucher bei der Wahl der Zahnbürste bedenken?
Weich, hart, mittel, elektronisch

oder manuell: Die Wahl der geeigneten Zahnbürste ist nicht einfach. „Entscheidend ist, dass man mit der Zahnbürste alle erreichbaren Zahnoberflächen reinigen kann“, sagt Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer.

Außerdem sollten die Borsten abgerundet sein, damit es nicht zu Verletzungen des Zahnfleisches kommt. Viel

falsch machen kann man an diesem Punkt aber nicht: „Grundsätzlich ist das Angebot an hochwertigen und qualitativen Zahnbürsten sehr gut“, so Oesterreich.

Wann ist eine elektrische Zahnbürste sinnvoll? „Insbesondere für ältere oder motorisch eingeschränkte Menschen kann sich eine elektrische Zahnbürste lohnen“, sagt Oesterreich. „Oder für Menschen mit viel Stress und wenig Zeit für die Mundhygiene“. Nach Einschätzung der Stiftung Warentest kann mit einer elektrischen Zahnbürste auch eine falsche Putztechnik ausgeglichen werden, zudem reinige sie oft effektiver und schonender. Teuer muss die Anschaffung auch nicht sein: Laut der Warentest-Zeitschrift „test“ liegt die günstigste Variante

aus dem Drogeriemarkt für 16 Euro nur ganz knapp hinter dem Testsieger für 220 Euro. Insgesamt nahmen die Warentester 13 elektrische Zahnbürsten unter die Lupe. Sechs erhielten die Note „gut“, vier waren „befriedigend“ und zwei „ausreichend“. Unter anderem wegen begrenzter Haltbarkeit wurde ein Zahnbürstenmodell mit der Gesamtnote „mangelhaft“ bewertet.

Welche Pflege benötigen Zahnbürsten? Was täglich benutzt wird, muss ordentlich behandelt werden. Die Stiftung Warentest empfiehlt deshalb, die Bürsten nach dem Putzen mit Wasser abzuwaschen und trocken zu lagern. Bei elektrischen Zahnbürsten sollte der Aufsatz dazu abgenommen werden. Generell sollten Verbraucher



Praxis Dr. Jouni Fachzahnarzt für Kieferorthopädie

Blumenstraße 6a · 29614 Soltau
Telefon 0 51 91 49 11 · Fax 0 51 91 179 98
www.kieferorthopaedie-soltau.de

Unsere Leistungen auf einen Blick

Frühbehandlung
Kinder und Jugendliche
Erwachsene

unsichtbare Behandlung
eigenes Praxislabor

ihre Zahnbürsten und Aufsätze alle zwei bis drei Monate austauschen. Wann genau der Zeitpunkt gekommen ist, lässt sich schnell erkennen: „Wenn die Borsten abstehen oder abknicken, ist es meist der beste Hinweis darauf“, erklärt Oesterreich.

Wie wählt der Käufer die richtige Zahnpasta? Das Angebot auf dem Zahnpasta-Markt ist riesig. Die Bundeszahnärztekammer empfiehlt in allen Fällen Zahnpasta mit Fluoriden. „Diese spielen eine besondere Rolle bei der Vorbeugung von Karies und fördern die körpereigenen Abwehrmechanismen gegen Karies“, erklärt Oesterreich. Außerdem sei es wichtig, dass man den Spaß beim Putzen nicht verliert: „Auch der Geschmack muss passen, und die Zahnpasta sollte auch nicht zu viele Putzkörper enthalten.“

Gibt es eine besondere Putztechnik? Kreisende Bewegungen, von oben nach unten – die potenziellen Putztechniken können ganz schön verwirren. „Zu kompliziert sollte

man es sich gar nicht machen“, sagt Oesterreich. Entscheidend sei, dass man nicht horizontal über die Zähne scheuert, sondern vom Zahnfleisch zum Zahn putzt. Außerdem empfiehlt der Experte einmal am Tag Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten zu benutzen. Grundsätzlich gilt: nicht zu fest drücken.

Wer sollte über eine professionelle Zahnreinigung nachdenken? Auch wenn man putzt, was das Zeug hält: Manchmal muss dann doch der Profi ran. „Zur Ergänzung einer optimalen Mundhygiene macht auch die professionelle Zahnreinigung in regelmäßigen Abständen Sinn“, empfiehlt Oesterreich. Neben der gründlichen Reinigung aller Zahnoberflächen und Zahnzwischenräumen bekomme man so gleich eine Anleitung mit auf den Weg, wie man zuhause seine Zähne ordentlich pflegt. Nach Angaben der Stiftung Warentest ist ein Besuch bei der professionellen Zahnreinigung mindestens zweimal im Jahr sinnvoll. *dpa/tmn*

Zahnfleischbluten: Arzt konsultieren

Abends beim Zähneputzen oder morgens nach dem herzhaften Biss ins Körnerbrötchen kommt es schon mal vor: das Zahnfleisch blutet. Nicht so schlimm, denkt sich der eine oder andere. Zahnfleischbluten, das hat doch jeder. Weit gefehlt! Es ist immer ein Warnsignal, sagt Prof. Henrik Dommisch, Leiter der Abteilung für Parodontologie und Synoptische Zahnmedizin an der Berliner Charité. „Ich weiß, viele Menschen denken, Zahnfleischbluten sei etwas Normales. Das ist aber nicht normal.“ Wenn man sich nicht gerade an einem spitzen Lebensmittel oder Ähnlichem verletzt hat, sind Blutungen meist Ausdruck bakterieller Entzündungsreaktionen im gut durchbluteten Zahnfleisch. Diese wiederum entstehen in der Regel durch Zahnbeläge – also letztlich durch mangelnde Mundhygiene.

Es können aber auch ernst-

hafte Erkrankungen dahinterstecken. Wenn es regelmäßig oder an mehreren Stellen blutet: zum Zahnarzt gehen. Er kann erstmal nach der Ursache forschen. Hartnäckige Zahnbeläge etwa kann er entfernen. Eine oberflächliche Zahnfleischentzündung, die sogenannte Gingivitis, oder eine Entzündung des Zahnhalteapparates, Parodontitis, lässt sich behandeln. Manchmal werden Veränderungen am Zahnfleisch auch durch Medikamente begünstigt, für die es eventuell Alternativen gibt.

Wer verhindern möchte, dass es überhaupt zu Zahnfleischblutungen kommt, kann auch dafür viel tun: zwei Mal täglich Zähneputzen, die Zahnzwischenräume reinigen und regelmäßig zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen. So bleiben Zähne und Zahnfleisch sauber und Unregelmäßigkeiten werden idealerweise früh aufgedeckt und rechtzeitig behandelt. *dpa/tmn*



**MKG
HEIDEKREIS**
DR. DR. DIRK MÖHLE

Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie,
Oralchirurgie, plastische Operationen

- Schonende Kieferchirurgie
- Dentale Implantologie
- Plastische Operationen
- Digitales Röntgen
- Behandlungen in Narkose

Sprechzeiten:

Mo., Di. 8.30–13.00 und 14.00–17.30 Uhr
Mi., Fr. 8.30–14.00 Uhr
Do. 10.00–14.00 und 15.00–19.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Walsroder Str. 8 · Ärztehaus · 29614 Soltau
Tel. (05191) 33 11 · Fax -3031 · E-Mail: praxis@mkg-heidekreis.de

www.mkg-heidekreis.de

DR. JULIA KORN

Zahnärztin · Dipl. Stomatologie · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Zum Entspannen zum Zahnarzt!

Seit mehr als 10 Jahren ist einer meiner Schwerpunkte als Zahnärztin die Behandlung von Angstpatienten! Auf diesem Weg konnten wir großen Erfolg verzeichnen! Vielen Angstpatienten haben wir geholfen, nicht nur entspannt zum ZA zu gehen, sondern auch ihre Selbstwahrnehmung zu verändern! Mit diesem neuen Selbstbild sind viele von meinen Patienten im Beruf und in dem privaten Leben erfolgreich geworden. Mein Team und ich sind sehr stolz auf diesen Erfolg.

In meiner therapeutischen Arbeit nutze ich Elemente aus verschiedenen Therapiemethoden wie z. B. Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, Hypnose und verschiedene Entspannungsmethoden. Hypnose, die ich schon lange in der Praxis anwende, ermöglicht und erleichtert Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unbewusstem, somit kann man den Krankheitsverlauf beeinflussen und Selbstheilungskräfte aktivieren.

Diese Therapiemethoden können Patienten mit psychosomatischen Krankheiten, chronischen Schmerzerkrankungen, Schlafstörungen und Angststörungen helfen. Gleiche Methoden können zu einer Stärkung des Immunsystems beitragen und eignen sich als begleitende Betreuung und Behandlung Krebskranker parallel zur konventionellen schulmedizinischen Therapie.

Moorstraße 50/52 · 29664 Walsrode
Telefon (051 61) 55 98 · praxisdrkorn@gmx.de

Schielen frühzeitig erkennen

Augenfehlstellung Millionen Deutsche leiden darunter – je früher es therapiert wird, desto größer sind die Erfolgschancen

Schielen (Strabismus) nennt man die meist beständige oder immer wieder auftretende Fehlstellung eines oder beider Augen. Vier Millionen Menschen in Deutschland leiden unter den mit dem Schielen verbundenen Sehstörungen.

Je früher das Schielen vom Augenarzt behandelt werden kann, desto wirkungsvoller und weniger belastend ist die Therapie für das Kind. Schon mit drei Jahren sinken die Erfolgschancen erheblich, zu Beginn des Schulalters lässt sich bei einer schielbedingten Sehschwäche trotz Behandlung in der Regel keine normale Sehschärfe mehr erreichen.

Leider gibt es im Kleinkindalter für die Eltern keine eindeutigen Merkmale, die darauf hinweisen, dass eine Sehschwäche welcher Ursache auch immer vorliegt. Es ist daher dringend zu

empfehlen, Kinder, auch wenn sie unauffällig erscheinen, spätestens im Alter von 30 bis 42 Monaten augenärztlich-orthoptisch untersuchen zu lassen.

Kinder, die auffällig schielen, haben die besten Chancen rechtzeitig behandelt zu werden, weil ihre Eltern schon auf-

grund des deutlich sichtbaren „Schönheitsfehlers“ frühzeitig mit ihnen zum Augenarzt gehen. Leider sind die kaum oder gar nicht sichtbaren Abweichungen (Mikrostrabismus) in der Überzahl. Dieses „unauffällige Schielen“ verursacht jedoch genauso schwere Sehdefizite wie

ein großer und sofort sichtbarer Schielwinkel. In fast der Hälfte der Fälle sind Sehschwächen nicht einmal durch Schielen, sondern durch eine einseitige und/oder hohe Fehlsichtigkeit bedingt. Der Augenarzt kann das mit kindgerechten Sehtests feststellen. *bva*



Kinder, die auffällig schielen, haben die besten Chancen erfolgreich therapiert zu werden.

Foto: bva

Augenärztliche Gemeinschaftspraxis

Dr. Jens Loesch • Valentina Rez • Dr. Franz Xaver Felixberger

- ambulante Operationen
- Sprechstunde
- Vorsorgeuntersuchungen

Dr. Loesch/V. Rez

27356 Rotenburg (Wümme)
Harburger Straße 52
☎ (04261) 670800

Dr. Felixberger

29614 Soltau
Walsroder Straße 8
☎ (05191) 2228

www.augenarzt-loesch.de
www.dr-felixberger.de

Gesunde Augen bei Bildschirmarbeit

Langes Arbeiten am Bildschirm kann für die Augen anstrengend werden. Gegen Beschwerden wie Jucken, Trockenheit, Flimmern oder Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich helfen schon einfache Tricks.

Das Institut für angewandte Arbeitswissenschaft (ifaa) rät, Blendungen und Spiegelungen im Büro möglichst zu vermeiden. Außerdem muss der Abstand zwischen Augen und Bildschirm groß genug sein – die Experten empfehlen zwischen 45 und 60 Zentimeter. Und: Mit Luftbe-

feuchter und Pflanzen lasse sich die Luftfeuchtigkeit regulieren. Wichtig: Zwischendurch einfach mal die Tätigkeiten wechseln, den Blick in die Ferne schweifen lassen, bewusst blinzeln, die Augen bewegen oder für ein paar Minuten schließen.

Beschäftigte sollten zudem die betriebliche Augenuntersuchung nutzen. Betriebe müssen sie bei regelmäßiger Bildschirmarbeit anbieten. Sehschwächen oder Erkrankungen der Augen lassen sich dabei frühzeitig erkennen. *dpa/tmn*

Grauer-Star-Operation mit Laser-Präzision

Um ihre Patienten bestmöglich behandeln zu können, haben „Die Augenpartner“ einiges bewegt. U. a. wird im eigenen modernen OP-Zentrum seit Anfang des Jahres mit einem sog. Femtosekundenlaser bei der Behandlung des Grauen Stars gearbeitet.

Bei der Operation des Grauen Stars wird die natürliche Linsenkapsel geöffnet, die getrübte Linse zerkleinert und durch eine Kunstlinse ersetzt. Alle diese Operationsschritte machte bisher der Augenarzt allein. Jetzt kann ein Femtosekundenlaser ihn dabei unterstützen.

Was das genau ist und was das Gerät kann, das wird uns heute Privatdozent Dr. med. Christian Ahlers verraten, der als bislang einziger Augenarzt in unserer Region diese modernste Operationsmethode anwendet.

HERR DR. AHLERS, WAS GENAU IST EIN FEMTOSEKUNDENLASER?

Dr. Ahlers: Ein Femtosekundenlaser ist ein Gerät, das bei der Operation am grauen Star an mehreren Stellen zum Einsatz kommen kann. Der von uns verwendete Laser ist mehr als nur ein Behandlungsgerät, da er über eigene hochpräzise Messverfahren verfügt, die während der Behandlung laufen und den Laser steuern und kontrollieren. Ferner nutzt das System Daten aus Voruntersuchungen mit Spezialgeräten, die im Vorfeld einer Operation gelaufen sind. All das hilft, bestimmte Dinge in einer Präzision durchführen zu können, die vorher schlicht nicht vorstellbar war. Femtosekundenlaser sind Laser, die sehr kurze Lichtimpulse aussenden. Ihre Dauer liegt im sogenannten Femtosekunden-Bereich. In der kurzen Zeit einer Femtosekunde kann selbst Licht, das sich bekanntlich mit Lichtgeschwindigkeit ausbreitet nur etwa ein Hundertstel der Dicke eines menschlichen Haares zurücklegen (0,3µm). Daher sind mit solchen Lasern extrem feine Schnittpräzisionen möglich, ohne Gewebe thermisch zu belasten.

WIE GENAU FUNKTIONIERT DAS?

Dr. Ahlers: Dass der Chirurg so präzise mithilfe des Lasers arbeiten kann, liegt daran, dass der Femtosekundenlaser exakt auf das Auge zentriert wird. Danach vermisst der Laser das Auge direkt im OP-Saal, passt die geplanten Behandlungsparameter an

und beginnt nach Freigabe durch den Arzt mit der Behandlung. Zuerst wird eine kreisrunde Öffnung der Linsenkapsel angelegt, die selbst dem erfahrensten Operateur nicht in dieser Verlässlichkeit so präzise und rund gelingt.

Ein weiteres Plus: Aufgrund der exakten Vermessung der Linsendicke kann diese kreisrunde Öffnung genau auf das Zentrum der Linsenkapsel ausgerichtet werden. Das resultiert in einer perfekt auf die optische Achse zentrierten Eröffnung der Linsenvorderkapsel.

Danach wird die Linse vom Laser vorgeschnitten. Aufgrund der vom Laser gemessenen Linsenstärke wird automatisch ein Muster gewählt, das zu einem möglichst geringen Energieeintrag ins Auge führt. Die behandelte Linse wird dabei nur in den Regionen vorgeschnitten, in denen sie eine gewisse Härte erreicht. So kann die Augenlinse später mit sehr wenig oder ganz ohne Ultraschallenergie entfernt werden, was das Auge schont und Komplikationsmöglichkeiten reduziert. Zum Abschluss der Behandlung kann Ihr Chirurg mit dem Laser auch Hornhautverkrümmungen korrigieren.

KANN MIT DEM FEMTOSEKUNDENLASER AUSSCHLIESSLICH DER GRAUE STAR OPERIERT WERDEN?

Dr. Ahlers: Nein. Mit dem Laser können auch Hornhautverkrümmungen bis zu einer gewissen Stärke korrigiert werden, ohne dass man am Grauen Star leidet.

Seine Präzision macht den Laser auch für die Implantation von Multifokallinsen interessant. Gerade hier ist es aufgrund der komplexeren Optik der Linsen, die Brillenunabhängigkeit schaffen sollen, extrem wichtig, dass Ausrichtung und Position der Linse nachher perfekt stimmen.

Insgesamt kann mit dem Femtosekundenlaser die Katarakt-Operation in größerer Genauigkeit durchgeführt werden, als dies bisher möglich war. Der Bereich „Brillenfreiheit durch Linsentausch bei Patienten über 50“ ist bei uns derzeit der zweithäufigste Einsatzbereichs des Lasersystems.

Wenn Sie mehr über den Einsatz und die Möglichkeiten des Lasers wissen möchten, kommen Sie zum Info-Abend am 6. Mai ab 19 Uhr ins Hotel Park in Soltau, oder vereinbaren Sie einen Termin für eine individuelle Beratung in der Sprechstunde.

FÜR GESUNDE AUGEN! FÜR SIE!



GRAUER-STAR-OPERATION MIT LASER-PRÄZISION

- Sie leiden am Grauen Star?
- Dabei haben Sie etwas gegen trübe Aussichten?
- Wir auch! Den Femtosekundenlaser!

IHRE VORTEILE:

- besonders präzise, da exakt auf Ihr Auge positionierbar
- besonders schonend, da der Laser die Hornhaut kaum belastet
- Hornhautverkrümmungen bis zu einer bestimmten Stärke können sofort mit korrigiert werden

SPRECHEN SIE UNS AN!



INFO-ABEND
am 06.05.2019
von 19 - 21:00 Uhr
im Hotel Park
Soltau



ANMELDUNG UNTER:

Die Augenpartner
Augenärzte
Poststraße 18-20
29614 Soltau
Telefon: 05191 978 0 133
infoabend@die-augenpartner.de

WIR SEHEN UNS!

GRAUER-STAR-OPERATION MIT LASER-PRÄZISION

Hörstörungen bei Kleinkindern: verlässliche und kindgerechte Hörtests

Ungehört Die ersten Lebensmonate sind entscheidend für die Hörfähigkeit – Experten raten zu drei Untersuchungen, bevor das Kind in die Schule kommt

Schon im Mutterleib beginnen Menschen zu hören. Etwa ab der 25. Schwangerschaftswoche ist der Hörsinn soweit entwickelt, dass ein Baby vor allem die Geräusche der Mutter, ihren Herzschlag, ihre Atmung und ihre Magen- und Darmgeräusche wahrnimmt.

Nach der Geburt prägen dann ganz entscheidend die ersten Lebensmonate das Ausreifen der Hörfähigkeit, die etwa mit sechs Jahren voll entwickelt ist. Da auch Kinderohren von Hörstörungen betroffen sein können, gibt es

Regeluntersuchungen gleich nach der Geburt (Universelles Neugeborenen-Hörscreening, UNHS), die kinderärztliche Regeluntersuchung U8 mit etwa fünf Jahren und die Schuleingangsuntersuchung (SEU).

Hörstörungen von anderen Symptomen überlagert

Im Rahmen eines wissenschaftlichen Entwicklungsprojekts soll nun ein mobiles System für Hörtests bei Kindern entwickelt werden, das die spezifischen Besonderheiten des kindlichen Gehörs berück-

sichtigt und verlässliche Überprüfungen der Hörfähigkeit über die Regeluntersuchungen hinaus ermöglicht. Die Forscher verweisen darauf, dass erkältungsbedingte Mittelohrprobleme bei etwa 80 Prozent der kleinen Kinder auftreten und vorübergehend die Hörleistung um 20 bis 30 Dezibel mindern können.

Je nach Häufigkeit und Dauer kann es dadurch zu Defiziten bei der Ausbildung der Hörfähigkeit kommen. Immerhin weisen zur Einschulung 10 bis 20 Prozent der



Kinder und Jugendliche sollten sich regelmäßig untersuchen lassen. Dies ist eine Voraussetzung für eine ungehinderte Entwicklung.

Kinder eine chronische Mittelohr-Schwerhörigkeit auf. Daher sei es wichtig, vor allem in der höchst sensiblen Entwicklungsphase das kindliche Gehör regelmäßig zu überprüfen, da viele Hörstörungen von anderen Symptomen überlagert werden oder weitgehend schmerzfrei verlaufen und von den Kleinen nicht immer erwähnt werden.

Mit dem neuen Testsystem

Hörgeräte Juhl

... ganz Ohr für Sie!



KATRIN JUHL
Hörgeräte-Akustik-Meisterin | Pädakustikerin
Harmshof 4 · 29646 Bispingen
Telefon (051 94) 43 14 25
Telefax (051 94) 43 14 26

UNSERE LEISTUNGEN:

- Individuelle Beratung
- Kostenloser Hörtest
- Hörgeräte aller Hersteller
- Reparaturservice
- Tinnitusberatung
- Gehörschutz aller Art
- Anpassung von Kinderhörgeräten

Mo., Di., Do. und Fr.
von 9.30 bis 13.00 Uhr
Montag auch nachmittags
von 14.00 bis 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

e-mail: info@hoergeraete-juhl.de

HÖRGERÄTE-Studio

Freitag

Meisterbetrieb

Hörtest für jedermann



IHR TEAM FÜR BESSERES HÖREN

Tostedt · Himmelsweg 4 · ☎ (041 82) 233 20
Buchholz · Kirchenstraße 3 · ☎ (041 81) 345 07
Schneverdingen · Rathauspassage 6 · ☎ (051 93) 9721 68



regelmäßigen Hörstests unterziehen. Denn: Gutes Hören ist von Geburt an Grundvoraussetzung für die Entwicklung der sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten. Foto: FGH

soll außerdem den Besonderheiten des kindlichen Hörens Rechnung getragen werden. Wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hervorhebt, hören Kinder anders als Erwachsene. Vor allem das Erkennen und die räumliche Zuordnung von Geräuschquellen muss zunächst gelernt werden. Räumliches und selektives Hören ist eine Fähigkeit des Hörzentrums im Gehirn.

Dadurch können Menschen sich orientieren, auf Gefahren reagieren und Nutzschall wie Sprache von Störgeräuschen unterscheiden und das jeweils Wichtige erkennen und heraushören.

Wichtige Hörbereiche sollen untersucht werden

Der Fokus liegt bei dem neuen Testverfahren daher auf der Überprüfung der jeweiligen Reife des beidohrigen Hörens. Die alleinige Messung der Hörschwelle nach den Werten eines erwachsenen Normalhörenden wie bisher üblich berücksichtigt nach Ansicht der Wissenschaft Fördergemeinschaft Gutes Hören nicht alle relevanten Aspekte des kindlichen Hörens.

Vielmehr sollen mit dem neuen Verfahren vor allem im

Alltag wichtige Hörbereiche untersucht werden.

Dadurch können mögliche Entwicklungsstörungen identifiziert werden, die mit der Fähigkeit des räumlichen Hörens zusammenhängen und

10-20%

der Schulanfänger weisen eine chronische Mittelohr-Schwerhörigkeit auf – das kann negative Folgen für den Lernerfolg haben. In dieser sensiblen Phase sind regelmäßige Überprüfungen wichtig.

sich genauso auf das Sprachverstehen oder die Sicherheit im Straßenverkehr auswirken wie eine verminderte Hörleistung.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, das Verhalten der Kinder zu aufmerksam beobachten und eventuellen Auffälligkeiten nachzugehen, denn gerade die ersten Lebensmonate sind von größter Bedeutung für die Entwicklung und die Anlage von Fähigkeiten.

Je früher Hörminderungen bei einem Kind erkannt werden, umso besser. Bei Bedarf werden die Heranwachsenden sich mit speziell angepassten Hörsystemen ebenso gut zu rechtfinden und problemlos sprechen lernen wie guthörende Kinder. FGH

Ihr Spezialist für unsichtbare Hörsysteme



Uli Schmitz & Team freuen sich auf Sie!

Die Zukunft der Hörakustik liegt in der Unsichtbarkeit: Die mikroskopisch immer kleiner werdende Computertechnologie macht es möglich! Als Spezialist für unsichtbare Hörsysteme haben wir unsere Im-Ohr-Hörgeräte-Fertigung für eine verbesserte Natürlichkeit und Sprachdeutlichkeit weiterentwickelt und auf ein neues Niveau gehoben. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine leichte Hörminderung oder eine stärkere Schwerhörigkeit handelt: Kunden, denen man noch vor wenigen Jahren von Im-Ohr-Geräten abgeraten hat, können wir jetzt unsichtbares Hören bei höchster Zufriedenheit ermöglichen. Wir beraten Sie gern. Erleben Sie den Unterschied!

Diese Vorteile sprechen für moderne Im-Ohr-Hörsysteme:

- Unsichtbare Passform im Gehörgang
- Natürlich räumliches Hören
- Keine verschleißendes "Finger-im Ohr" Gefühl
- Weniger Windgeräusche
- Geringe Reparaturanfälligkeit
- Mit unserem Rund-um-Sorglos-Paket keine Folgekosten
- Leichte Bedienbarkeit und Einsetzbarkeit
- Auch für stärkere Hörverluste geeignet
- Trotz individueller Designarbeit sind Im-Ohr-Hörsysteme kaum teurer als Hinter-dem-Ohr Hörsysteme



Hinter dem Ohr: wenig sichtbar

Im Ohr: meist unsichtbar

100 Euro sparen!

* 100 Euro Ersparnis auf den Eigenanteil ab 500 Euro.

Pro Person ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung möglich.

Gültig bis 31. Mai 2019



Ausgezeichnete Filiale Zeven

Marktstr. 38 · 29140 Soltau · Tel. 05191-973795 · www.hoerakustik-schmitz.de

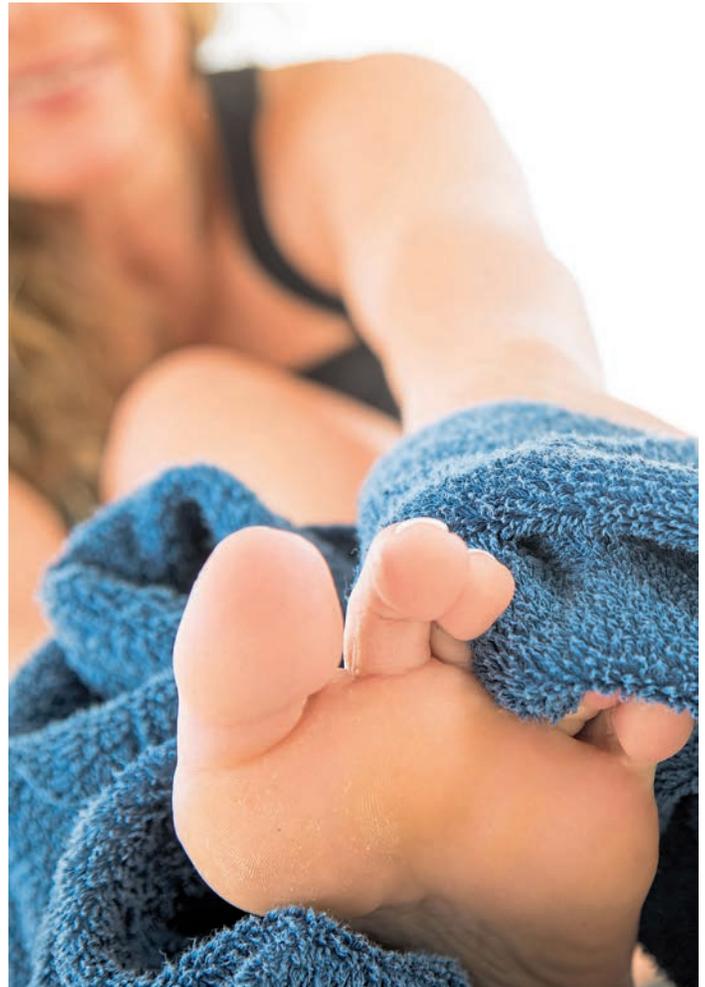
Lästige Keime: So wird man gefährlichen Fußpilz wieder los

Infektion Wer sich Fußpilz eingefangen hat, sollte sich nach erfolgloser Eigenbehandlung unbedingt einer Therapie unterziehen

Es mag ekelig klingen – aber Pilze tummeln sich überall auf der Haut. „Zum Problem werden sie dann, wenn sie in die Haut gelangen und Entzündungen hervorrufen“, erklärt Prof. Philipp Babilas, Dermatologe am Hautzentrum Regensburg. Fußpilz kann die Folge sein. Unbehandelt wird so eine Infektion richtig unangenehm. „Fußpilz kann sich ohne Therapie den Fuß entlang bis zur Ferse, die Schenkel hoch bis zum Gesäß ausbreiten“, sagt Babilas. Befällt er Nägel, dann werden sie rau, brüchig und krümelig. Deshalb gilt: „Je früher etwas unternommen wird, desto besser.“

Zu erkennen sei Fußpilz daran, dass die Haut zwischen den Zehen weich und aufgeschwollen ist, sagt die Podologin Tatja

na Pfersich aus Reutlingen. Auf Fußpilz hindeuten können auch eine schuppige Hornhaut im Fersenbereich oder rote Pusteln auf der gesamten Fußsohle. Ansonsten gesunde Erwachsene können versuchen, dem Pilz in Eigenregie zuleibe zu rücken: „Cremes, Gels und Sprays gegen Pilzinfektionen sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich“, sagt Ursula Sellerberg von der Bundesapothekerkammer. Sie werden etwa ein- bis zweimal täglich großflächig um die betroffenen Stellen herum aufgetragen. Was Patienten keinesfalls tun sollten: die Therapie einfach abbrechen. Ist die Fußpilzkrankung abgeheilt, sollte man sich wappnen – um sich nicht gleich den nächsten Pilz einzufangen. *dpa/tmn*



Vorbeugend hilft gegen Fußpilz, die Zehenzwischenräume trocken zu halten. *Foto: Christin Kloese/dpa/tmn*

Fußschmerzen?

Das muss nicht sein!



Wir fertigen in eigener Werkstatt:

- Einlagen nach Maß
- Umarbeitung/Änderung von Schuhen
- Orthopädische Maßschuhe
- Reparatur von Schuhen

Kommen Sie mit Ihrem Rezept zu uns. Wir helfen Ihnen!

Wir bieten:

- eine große Auswahl an Schuhen für lose Einlagen
- fachkundige Beratung

Orthopädie
Schuhtechnik
Dehning
Bernhard Dehning OHG

Am Markt 5
29640 Schneverdingen
Telefon (0 51 93) 23 81
www.schuhhaus-dehning.de

Karin Geck
Natascha-Katharina Geck
Podologinnen
Friedenstraße 7 · 29640 Schneverdingen
Telefon (051 93) 9 7035 95 · Fax 24 33

Fit bis ins hohe Alter: Diese Sportarten eignen sich für Senioren

Bewegung Experten empfehlen Senioren 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche – oder 75 Minuten intensives Training

Bewegung ist keine Frage des Alters. Im Gegenteil: Wer im Alltag nicht mehr so mobil ist, muss besonders darauf achten, nicht einzurosten. 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche sind generell empfehlenswert. Alternativ können Senioren 75 Minuten pro Woche intensiv trainieren. Im Alter besonders wichtig: die Hauptmuskelgruppen in Beinen, Armen und Rumpf zu kräftigen.

Damit es mit der regelmäßigen Bewegung klappt, empfiehlt es sich, mit anderen gemeinsam Sport zu treiben, erklärt Susanne Wurm, Professorin für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Vor dem Einstieg in das Training sollten Senioren aber ihre körperlichen Grenzen kennen. „Es kann zum Beispiel sein, dass eine Person eine Herzschwäche aufweist und deshalb über eine bestimmte Grenze körperlicher Aktivität nicht hinausgehen sollte.“ Diese Grenze gilt es zu akzeptieren, aber zugleich weiter aktiv zu bleiben. „Beides schließt einander nicht aus. Grenzen sollten nicht pauschal



Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß – sie schont auch die Gelenke. Foto: Mascha Brichta/dpa/tm

dazu führen, dass eine Person inaktiv wird“, betont Wurm.

Mannschaft mit Gleichaltrigen suchen

Damit das nicht passiert, kann es im Alter sinnvoll sein, Sportarten etwas anzupassen, sagt Philip Messerschmidt. Er ist Personal-Trainer und hat sich auf Senioren und Späteinsteiger spezialisiert. Der erste Schritt: In einer Mannschaft mit Gleichaltrigen spielen – das sorgt für ein ausgewogenes Niveau. Reicht

das noch nicht aus, sind Modifikationen bei vielen beliebten Sportarten problemlos möglich: Beim Fußball etwa können die Spieler das Spielfeld quer nehmen – und so verkleinern. Auch eine größere Mannschaft sorgt für ein entspannteres Spiel. Das gilt auch für andere Ballsportarten wie Volleyball. Ein niedriger aufgehängtes Netz und ein langsamer Ball – zum Beispiel so genannte „Zeitlupenbälle“ – sind zusätzlich sinnvolle Anpassungen, erklärt Prof. Ingo

Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Auch Tennis lässt sich seniorengerechter gestalten: Wer im Doppel statt im Einzel spielt, muss weniger laufen. Weichere Bälle und eine weniger stramme Bespannung des Rahmens nehmen etwas Geschwindigkeit aus dem Spiel. „Auch Golf lässt sich mit einer anderen Technik, bei der auf Rotationen verzichtet wird, altersgerecht gestalten.“ Froböse rät zu einer Beratung durch einen Coach. dpa/tmn

Springhorns Stadtmobil

Wir fahren für Sie von Montag bis Freitag
und am Wochenende auf Anfrage!
(Telefonische Bestellung erbeten: Mo. bis Fr. 9 bis 18 Uhr)



bis 7 Personen möglich!

ab 8,- € innerhalb Soltaus.

Ihr Ziel liegt außerhalb Soltaus? Auch kein Problem, rufen Sie uns an!

Weitere Angebote: Kurierfahrten, Rollstuhlfahrten, Flughafen-transfer, Ausflugsfahrten, Krankentransfer (sitzend)

Springhorn Reisen · An der Weide 25 a · 29614 Soltau · Tel. (05191) 3861



Sanitätshaus

vorher „Hochwald“

Möhrmann
ORTHOPÄDIETECHNIK · REHATECHNIK

Pflegehilfsmittel · Orthesen · Prothesen · Einlagen · Mieder

Dirk Möhrmann
Orthopädiemeister

Marktstraße 21
29614 Soltau

Tel. (05191) 5476 · Fax (05191) 17476
sanitaetshaus.moehrmann@t-online.de

Gutes Essen ohne Kochen: So funktioniert Essen auf Rädern

Heimservice Ganze Mahlzeiten, direkt nach Hause geliefert – auf Ausgewogenheit der Ernährung und Preisgestaltung achten

Es klingelt an der Tür – und geliefert wird ein fertiges Menü. Das ist praktisch. Vor allem für ältere Menschen, die nicht mehr selbst am Herd stehen wollen. Aber auch für andere, die aufgrund einer Krankheit oder nach einem Unfall vorübergehend auf Hilfe angewiesen sind. Doch Menüdienst ist nicht gleich Menüdienst. Zig Anbieter tummeln sich auf dem Markt. „Interessierte sollten sich daher beizeiten – und nicht erst in akuter Notlage – gut über Angebote informieren“, rät Angela Clausen von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Die Qualität des Essens kann je nach Anbieter sehr unterschiedlich ausfallen, erklärt Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seni-



Wer nicht mehr in der Lage ist, selbst zu kochen, kann sich versorgen lassen.

Foto: dpa/tmn

**Das zweite Pflegestärkungsgesetz ist da!
Bin ich nun bestens abgesichert?**

Die Antwort lautet: Nein. Die Verantwortung für eine umfassende Absicherung liegt weiterhin in Ihren Händen.

Gemeinsam mit uns finden Sie Ihre persönliche Vorsorge. Mit unseren PflegeGarant-Tarifen sind Sie garantiert gut abgesichert.

**Bezirksdirektion
Versicherungsbüro
Rainer & Oliver Graubohm GbR**
Friedrich-Heinrich-Platz 30
29633 Munster
Telefon (0 51 92) 1 03 33

**Die
Continentale**

oren-Organisationen (BAGSO). Eine Checkliste der Verbraucherzentralen kann helfen, den richtigen Dienstleister zu finden. „Oft bieten Anbieter ein kostenloses Probemenü an“, erklärt Clausen.

Qualitätsstandards

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat einen Qualitätsstandard für „Essen auf Rädern“ entwickelt. „Darin sind Anforderungen an die Speisen etwa in Bezug auf Auswahl, Zubereitung und Warmhaltezeiten festgeschrieben“, erläutert DGE-Sprecherin Antje Gahl. Jedes Menü sollte Gemüse enthalten und möglichst fettarm zubereitet sein. Frittierte oder panierte Produkte dürfen nach den Standards drei Mal in sie-

ben Tagen angeboten werden. Die Warmhaltezeit beträgt maximal drei Stunden – ansonsten gehen Vitamine verloren und Geschmack und Konsistenz leiden. Damit die Speisen einigermaßen frisch zu Hause ankommen, sollte der Anbieter sich möglichst in der Nähe befinden.

Auf Abwechslung achten

Bei der Auswahl des Dienstleisters empfiehlt es sich außerdem darauf zu achten, ob er abwechslungsreiche Menüs anbietet. „Am besten, man lässt sich die Speisepläne der vergangenen Wochen zeigen“, sagt Clausen. Pro Tag sollten zwei Menüs zur Auswahl stehen, eins davon fleischlos. Für eine vitaminreiche Ernährung sollten Interessierte darauf achten,

dass sie mindestens drei Mal die Woche Obst mitgeliefert bekommen und ebenfalls drei Mal pro Woche Salat oder Rohkost bestellen können. Einen Vertrag muss man mit dem Anbieter in der Regel nicht abschließen. Das Menü kann oft ohne viel Bürokratie für den folgenden Tag geordert oder abbestellt werden.

Das Angebot „Essen auf Rädern“ ist aus Sicht der BAGSO eine gute Sache. „Das Problem ist aber, dass es gerade alleinstehende Senioren nicht aus ihrer Vereinsamung holt“, erklärt Lenz. Daher gibt es eine Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, die Aktion „Mit Rädern zum Essen“: Vereine und Einrichtungen bieten Mittagstische für Ältere an. So kann „Mit Rädern zum Essen“ zumindest dann und wann eine Abwechslung zu „Essen auf Rädern“ sein. *dpa/tmn*

Untergewicht bei älteren Patienten

Im Zusammenhang mit Diabetes ist meistens vor allem Übergewicht ein Thema. Das umgekehrte Problem kommt allerdings auch vor: Vor allem ältere Diabetes-Patienten haben häufig eher mit Untergewicht zu kämpfen, heißt es im „Diabetes Ratgeber“ (Ausgabe Januar/2019). Ideal für ältere Menschen mit der Stoffwechselerkrankung sei ein leichtes Übergewicht, also ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 27. Damit haben Diabetiker zum Beispiel die nötigen Kraftreserven, um Virus-Erkrankungen zu bekämpfen. Untergewicht im Alter kann bei Diabetes verschiedene Ursachen

haben: Möglich ist zum Beispiel, dass die Bauchspeicheldrüse im Lauf der Zeit immer weniger Insulin produziert. Der Körper hat dann Probleme, Nahrung richtig zu verarbeiten. In solchen Fällen hilft eine Insulintherapie. Möglicherweise kann im Alter auch eine Unverträglichkeit entstehen, für Laktose oder Fett zum Beispiel. Hier kann eine Ernährungsberatung Abhilfe schaffen. Und schließlich sind auch psychische Ursachen denkbar – Einsamkeit etwa –, die Betroffenen den Spaß am Essen nimmt. Gemeinsames Essen kann dann ein Gegenmittel sein, an einem Senioren-Mittagstisch etwa. *dpa/tmn*


GenussReich
Naturkost & mehr

Bergstraße 2 | 29646 Bispingen
Telefon (0 51 94) 98 21 02

**Ein GenussReich
direkt vor
Ihrer Haustür!**

Genüsse für alle Sinne!

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr
Samstag 9 bis 13 Uhr

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich eine frischgekochte Mahlzeit!

Mit Meyer Menü kommt Ihnen jeden Tag eine kleine Freude ins Haus.



Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- Diabetiker-Menüs und Wochenend-Versorgung
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung ab 1 Menü

KITA & GRUND-SCHULE
SCHULE & MENSA
BÜRO & BETRIEB
FAMILIE & DAHEIM

Bestellen Sie **kostenlos** telefonisch unter **0800-150 150 5** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**

Plötzlich pflegebedürftig: Das sind die ersten Schritte

Vorausschauen Eine Pflegebedürftigkeit wird nur selten von langer Hand vorbereitet, was Angehörige und Betroffene im Ernstfall ratlos macht

Wird jemand pflegebedürftig, haben die Angehörigen Anspruch auf Unterstützung. Jedenfalls theoretisch. In der Praxis sind viele mit der Situation überfordert. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen etwa ließ das Umfrageinstitut Forsa nachfragen, wie gut sich pflegende Angehörige informiert fühlen. Das Ergebnis: Wer sich nicht selbst kümmert, wird kaum beraten. Und wer im Internet nachliest, bleibt oft dennoch ratlos zurück. Eugénie Zobel-Kowalski, Juristin und Redakteurin bei der Stiftung Warentest, beantwortet die wichtigsten Fragen.



Eugénie Zobel-Kowalski.
Foto: Stiftung Warentest/dpa-tmn

Was ist als Erstes zu tun, wenn jemand pflegebedürftig wird? Sobald sich so eine Situation abzeichnet, ist ein Anruf bei der Pflegekasse sinnvoll. Dort stellt man telefonisch einen Antrag auf Pflegebedürftigkeit. Die Formulare für den schriftlichen Antrag werden zugeschickt. Sind die ausgefüllten Formulare bei der Kasse eingegangen, meldet sich der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK), um die Situation

zu begutachten. **Was genau begutachtet der MDK?** Wie selbstständig jemand noch agieren kann. Der Gutachter schaut also beispielsweise, wie weit sich der potenziell Pflegebedürftige noch herunterbeugen kann, wie gut seine Motorik noch funktioniert und ob eine Demenzerkrankung vorliegt. Dabei ist es wichtig, nichts zu beschönigen. Denn auf der Grundlage des Gutachtens legt der MDK den sogenannten Pflegegrad fest.

Mit wie viel finanzieller Unterstützung kann man rechnen? Das kommt auf den Pflegegrad an. Im Pflegegrad eins etwa gibt es nur einen Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro. Er soll zum Beispiel einen Verdienstausfall von einem pflegenden Angehörigen ausgleichen. Im höchsten Pflegegrad sind es 901 Euro. Wer einen ambulanten Pflegedienst beauftragt, bekommt mehr: 689 Euro im Pflegegrad zwei und 995 Euro im Pflegegrad fünf. Die Kasse rechnet mit einem Pflegedienst direkt ab. Den Entlastungsbetrag von 125 Euro pro Monat gibt es dann zusätzlich.

Welche Frage sollten sich Angehörige als Erstes stellen? Sinnvoll ist, zunächst zu schauen, ob eine Pflege zu Hause möglich ist: Ist die Wohnung barrierefrei? Wenn nicht – lässt sie sich entsprechend anpassen? Und natürlich: Wer könnte die Pflege zu Hause übernehmen? In einer Krisensituation kann man eine Kurzzeitpflege in einem Pflegeheim nutzen, um solche Dinge zu klären. Dort wird der Pflegebedürftige für eine bestimmte

Zeit – maximal 56 Tage binnen eines Jahres – untergebracht. Danach können beide Seiten weitersehen.

Wo können sich Pflegebedürftige und Angehörige beraten lassen? Die Pflegekassen bieten selbst Beratung an oder können Stellen vermitteln, die das tun. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) listet kostenlose und unabhängige Beratungsstellen auf. Unter der Nummer 030 20179131 erreichen Angehörige von Montag bis Donnerstag jeweils zwischen 9 und 18 Uhr zudem das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums. Auch die Unabhängige Patientenberatung Deutschland berät zu diesen Themen.

Wo gibt es Hilfe, wenn es um die Anpassung der Wohnung geht? Hier hilft die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung weiter, ein Zusammenschluss von Wohnberatern. Solche spezialisierten Berater kommen nach Hause und schauen gemeinsam mit den Betroffenen, welche Umbauten möglich sind – und wie sie am



Verein zur Pflege
Partner für professionelle Alten- und Krankenpflege

Wir bieten Gruppenbetreuung im Schaukelstuhl für Demenzerkrankte an.

Montag: 9.00–12.30 Uhr
Donnerstag: 14.30–16.30 Uhr
Samstag: 9.00–15.00 Uhr

Telefonische Beratung: Do. 15.00–17.00 Uhr unter der Telefon (051 93) 970 4752

Verein zur Pflege
Hilfsbedürftiger e.V.
Verdener Straße 10
29640 Schneverdingen
Tel. 051 93/5 27 15
www.verein-zur-pflege.de

Jung und Alt unter einem Dach!



Seniorentagespflege
Große Eiche oHG
(Hauptstr. 6, Neuenkirchen, 05195/1613)

- professionelle Pflege und Betreuung
- Mo-Fr von 8.00-17.00Uhr
- Hol- und Bringservice
- Verpflegung aus der hauseigenen Küche des Eichenhofs



Kindertagespflege
Eichhörnchen oHG
(Hauptstr. 6, Neuenkirchen, 05195/1613)

- Betreuung für Kinder von 0-3 Jahre
- und **Randzeitenbetreuung**, ab 5.30Uhr bis 18.00 Uhr, für Kinder von 0-14 Jahren
- auch vor und nach d. Schule/Kindergarten
- und am Wochenende
- mit Hol- und Bringservice

besten umgesetzt werden. Es gibt kostenlose und kommerzielle Angebote. Ein Preisvergleich lohnt sich.

Was ist bei der Wahl des richtigen Pflegeheims zu beachten?

Das Wichtigste ist, sich selbst ein Bild zu machen. Nur aufgrund der Informationen auf der Internetseite etwa sollte niemand ein Pflegeheim aus-

wählen. Stattdessen macht man am besten einen Termin mit der Heimleitung und lässt sich herumführen. Die Leitung kann man etwa fragen, wie sie mit Beschwerden umgeht. Beim Rundgang unbedingt auch Bewohner ansprechen, und möglichst auch einmal mit den anderen essen. Sinnvoll ist auch, nochmal ohne Termin wiederzukommen. *dpa/tmn*

Risiko für Demenz senken

Eine gesunde Lebensweise kann vor einer Demenzerkrankung schützen. Darauf weist das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) anlässlich des Welt-Alzheimertags hin.

Wer sich mit viel Gemüse und Obst gesund ernährt und körperlich aktiv ist, beuge vor. Außerdem sei es gut, sozial aktiv zu bleiben, sich also zum Beispiel regelmäßig mit Freunden und der Familie zu treffen. Und auch Neugier hält den Experten zufolge das Gehirn fit. Im Kern gehe es um eine

Hinwendung zum Leben und Lebensfreude, sagt Diplom-Psychologin Christine Sowinski vom KDA.

Sogar wenn bereits eine Demenzerkrankung vorliegt, seien die Tipps eine wertvolle Hilfe, betont Sowinski: „Es ist verblüffend, wie sich der Zustand eines Erkrankten bessert, wenn er zum Beispiel regelmäßig mit einem Familienmitglied spazieren geht“, sagte die Psychologin. Das habe sie selbst in ihrer Arbeit mit Betroffenen erlebt. *dpa/tmn*

**Pflegewohnstift
Munster**



Mit Sicherheit die richtige Wahl, weil:

- die **Pflegesätze** bei **sehr hohem Standard** dennoch nur dem regionalen Preisniveau entsprechen
- wir **Ambiente** nach neusten **Wohn- und Qualitätsrichtlinien** bieten
- Sie ein stets **motiviertes und qualifiziertes Pflegeteam** begleitet
- wir besondere **Dementenbetreuung** bieten
- wir „betreutes Wohnen“ in separaten 2-Zimmerwohnungen ermöglichen
- die Heimleitung **auch sonntags** von 14.30–16.00 Uhr **individuelle und ganz persönliche Beratung** anbietet (Anmeldung bis Fr. 14:00 Uhr)

CMS Pflegewohnstift Munster

Am Hanloh 34
☎ 051 92-9630

29633 Munster
www.cms-verbund.de

**Fürsorge
rund um die Uhr:**

**Ihre häusliche
Senioren-, Kranken-
und Palliativ-
PFLEGE**

MEHR ZEIT • MEHR BERATUNG • MEHR MENSCHLICHKEIT • MEHR PFLEGE

Rundum Pflege S. Bostelmann
Wilhelmstraße 20 · 29614 Soltau · Tel. 05191 / 16670
www.rundum-pflege.info · kontakt@rundum-pflege.info
24 Stunden-Tel: 05191-1 66 70

**Zuhause
gepflegt
leben**

**Diakoniestation
Munster**
begleiten · pflegen · helfen

Über 30 Jahre Ihr ambulanter Pflegedienst

- Altenpflege
- Häusliche Krankenpflege
 - spezielle ambulante Palliativversorgung
 - Pflegebesuche nach dem Pflegeversicherungsgesetz
 - Dementenbetreuung
 - Anleitung, Beratung und Begleitung pflegender Angehöriger

Telefon (051 92) 990 77
Marienburger Str. 1 · 29633 Munster
Telefax (051 92) 990 79 · info@dst-munster.de

Ist das Herz nur alt oder krank? Herzschwäche früh erkennen

Leistung Im Laufe des Lebens pumpt das Herz Millionen Liter Blut durch den Körper – Verschleißerscheinungen sind völlig normal

Im Alter macht die Pumpe schon mal Zicken. Hin und wieder kommt man auch ins Schnaufen. So weit, so normal. Tückisch wird es, wenn sich eine Herzschwäche entwickelt. Meist passiert das im Verborgenen. Woran ältere Menschen merken, dass sie betroffen sein könnten und was dann zu tun ist, erklärt Prof. Hans Jürgen Heppner. Er ist der künftige Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie und arbeitet am Helios Klinikum Schwelm.

Ist es normal, dass das Herz nachlässt im Alter? Ja. Alles an uns altert. Augenscheinlich kriegt ja die Haut Falten. Und die Niere, die Leber, das Herz bekommen in gewissem Sinne auch Falten. Sie sind irgendwann nicht mehr so leistungsfähig und elastisch. Die Herzleistung eines 70- oder 80-Jährigen ist im Vergleich zu der eines trainierten 30-Jährigen um mindestens 25 bis 30 Prozent reduziert.

Und woran merkt man es? Den normalen Alterungsprozess merken Sie kaum. Irgendwann kann man natürlich die Treppe nicht mehr ganz so rasch steigen. Aber das entwickelt

sich langsam. Man gewöhnt sich daran.

Und was führt dazu, dass das Herz krank wird? Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Wenn Sie zum Beispiel schon ab dem mittleren Alter einen hohen Blutdruck haben, muss das Herz dagegen anpumpen, und dann wird der Herzmuskel richtig dick, so als würde er ins Fitnessstudio gehen. Je dicker der Herzmuskel wird, desto schlechter wird er mit Blut versorgt. Die Herzkranzgefäße reichen dann einfach nicht mehr bis in jede kleinste Ecke.

Was sind erste Anzeichen für eine Herzschwäche? Dinge, die vorher leicht fielen, machen auf einmal Probleme. Die Getränkebox vom Auto in den Keller schleppen, ging immer gut – plötzlich muss man da schnaufen. Oder Sie müssen beim Treppensteigen zwischen durch stehen bleiben. Wenn jemand nicht mehr flach schlafen kann, sondern zwei Kopfkissen braucht, ist das ebenfalls ein Alarmzeichen. Oder wenn Socken, die immer gut gepasst haben, auf einmal Abdrücke hinterlassen. Denn das deutet auf Wassereinlagerungen hin.



Im Alter macht das Herz manchmal Probleme. Einfach abtun sollten Senioren sie

Was ist zu tun, wenn man solche Anzeichen bei sich bemerkt? Unbedingt zum Hausarzt gehen und ihm ehrlich schildern, was los ist. Vielen ist das peinlich. Sie sind erst 70 und sollen da sagen, dass sie schon nicht mehr können. Aber der Hausarzt wird nicht die richtigen Untersuchungen veranlassen, wenn man ihm nicht sagt, welche Beschwerden man hat.

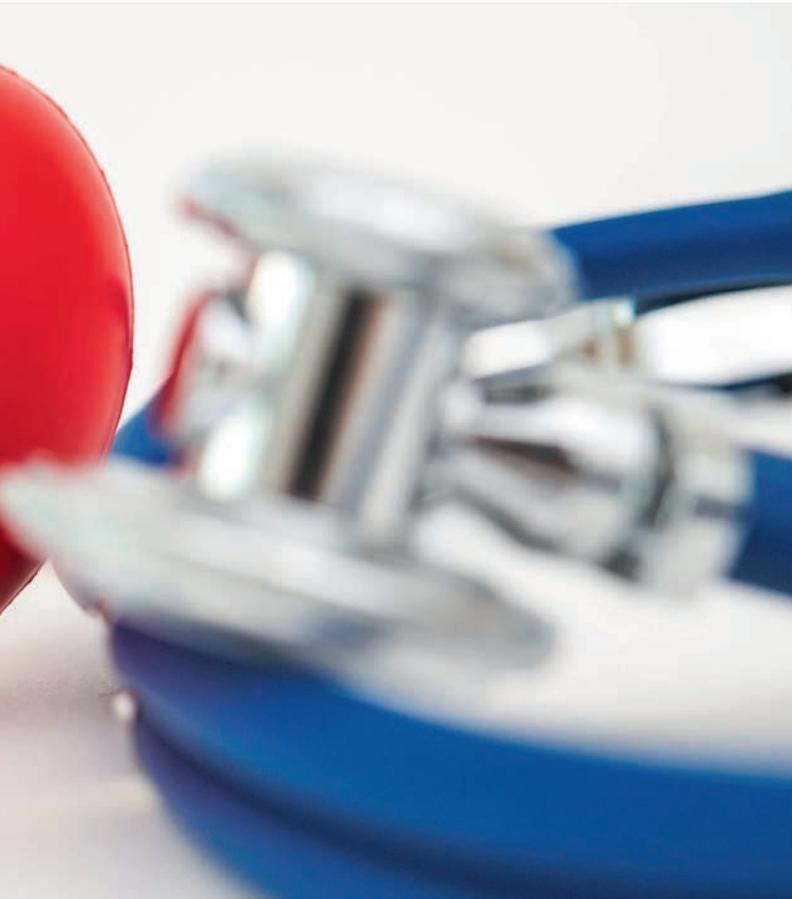
Welche Untersuchungen sind in so einem Fall sinnvoll? Er sollte den Blutdruck in Ruhe messen, den Blutzucker bestimmen, ein Ultraschall vom Herzen machen. Auch die Nierenwerte sind wichtig, weil die Nieren unser Kreislaufsystem mit regulieren.

Wenn sich der Verdacht bestätigt – was ist dann zu tun? Was

immer hilft, ist Übergewicht zu reduzieren, dann sinken meist auch die Blutzucker- und Blutdruckwerte wieder. Ein hoher Blutdruck muss unbedingt gesenkt werden. Gegen Wassereinlagerungen gibt es wasser-treibende Medikamente. Aber bitte alles nur unter ärztlicher Kontrolle. Ist die Akutphase vorbei, dann heißt es Bewegung, Bewegung, Bewegung.

Manch einer denkt vielleicht: „Jetzt bin ich schon so alt, das lohnt sich gar nicht mehr.“ Ist das ein Argument? Nein. Auch mit 70 oder 75 unbedingt noch damit anfangen. Erst recht, wenn das Herz schon Probleme macht.

Welche Art der Bewegung ist denn sinnvoll? Ich sage immer: Gehen Sie jeden Tag eine halbe



Apps ersetzen nicht die Arzt-Diagnose

Unzählige Gesundheits-Apps finden Interessierte mittlerweile für Smartphone oder Tablet. Versprechen sie Hilfe beim Erkennen einer Erkrankung, ist aber Vorsicht geboten, heißt es in der Zeitschrift „Diabetes Ratgeber“. Eine Diagnose sollte nur der Arzt stellen. Sind Patienten unsicher, fragen sie am besten vor der ersten Verwendung einer App ihren Arzt um Rat.

Sinnvoll kann der Einsatz einer App für die Kontrolle bestehender chronischer Erkrankungen wie etwa Diabetes

sein. In einer seriösen App ist leicht zu erkennen, an wen sie sich richtet, was sie kann und wer dafür verantwortlich ist, erläutert Urs-Vito Albrecht vom Institut für Medizinische Informatik an der Medizinischen Hochschule Hannover. Die Datenschutzerklärung sollte nicht allgemein gehalten sein, sondern offenlegen, was mit den Nutzerdaten geschieht. Was auch hilft: nachsehen, wie die App finanziert wird. So können Nutzer mögliche Interessenkonflikte erkennen. *dpa/tmn*

en sie besser nicht. Meist lassen sich Erkrankungen gut behandeln.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-tmn

Stunde mit Ihrem Hund. Und wenn Sie keinen haben, dann gehen Sie trotzdem. Ansonsten Schwimmen, Fahrrad fahren. Geht einer in die Berge zum Wandern oder ähnliches, ist es empfehlenswert, den Hausarzt vorher um Rat zu fragen.

Sauna soll ja gut fürs Herz sein. Darf man auch mit Herzschwäche in die Sauna gehen? Das würde ich mir gut überlegen. Wenn der Blutdruck sehr gut eingestellt ist, kann man einen Besuch in der Sauna wagen. Ansonsten wäre ich mit Sauna oder auch heißen Thermalbädern vorsichtig. Die Blutgefäße werden weitgestellt und müssen sich dann wieder zusammenziehen. Damit ist ein geschwächtes Herz sehr schnell überfordert, und man kippt einfach um.

Was sollten Patienten mit Herzschwäche bei der Ernährung beachten? Ganz wichtig sind Proteine, 20 bis 30 Gramm pro Mahlzeit. Das ist sehr viel für ältere Menschen, die ja häufig nicht mehr so viel Appetit haben. Wer das nicht mit normaler Kost schafft, dem rate ich zu Eiweißnahrung für Sportler oder speziellen Drinks. Vitamin D ist auch wichtig für den Muskelaufbau. Meist muss man das im Alter in Tablettenform nehmen, weil man es einfach nicht schafft, ausreichend Sonne zu tanken. Ansonsten eine nahrhafte Kost mit viel frischem Obst und Gemüse. Das Geheimnis des Alterns liegt aus meiner Sicht in drei Dingen: gutem Essen, guter Bewegung, guten Freunden. Und einem Hausarzt, den man selten bis nie sieht. *dpa/tmn*



Umfassende Informationen und viel Zeit für Ihre Fragen!

„Hilfe, mir bleibt die Luft weg!“:

Erkrankungen an Herz und Lunge



12.06.

Mittwoch
19:00 Uhr

Bibliothek Waldmühle
Mühlenweg 4
29614 Soltau

Gesundheitsforum:Heidjer

Bürgernah! Mit Experten aus der Klinik und Niederlassung

Zwei Kurzreisen zu gewinnen

Kleine Auszeit Kurzurlaube in den Sonnenhotels ETTERSCHAUS und WOLFSHOF im Harz – Wandern, Wellness und kulinarische Leckerbissen

Einfach mal entspannen, sich verwöhnen lassen, wandern, die Natur genießen und Neues kennenlernen: Die Böhme-Zeitung verlost in Kooperation mit dem Unternehmen Sonnenhotels Deutschland, das insgesamt 14 Hotels in Deutschland und Österreich betreibt, unter den Lesern unseres „Gesund“-Magazins zwei Kurzreisen in den Harz: in das Sonnenhotel WOLFSHOF nahe der Kaiserstadt Goslar und in das erst kürzlich fertiggestellte Sonnenresort ETTERSCHAUS in Bad Harzburg, für das eine historische Villa aufwendig saniert worden ist.

Beide Gewinn-Reisen umfassen je zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer im Zeitraum Sonntag bis Freitag, im Sonnenresort ETTERSCHAUS inklusive Frühstück, im Sonnenhotel WOLFSHOF inklusive Halbpension.

Traditionen und Wellness

Eine ganz außergewöhnliche Kombination aus Historie, Mo-



Im Hexenwerk im Sonnenhotel ETTERSCHAUS können sich die Gäste kulinarisch verwöhnen lassen.

Foto: Sonnenhotels

derne, Natur und Individualität erwartet die Gäste im neuen Sonnenresort ETTERSCHAUS in Bad Harzburg. So kann man aus drei unterschiedlichen Wohnkonzepten mit 4*-Klassifizierung wählen: 14 Baumhäuser lassen das Herz höher schlagen, aber auch die familienfreundlichen modernen Apartments und die historische

Villa Ettershaus lassen keine Wünsche offen. In zwei je 90 Quadratmeter großen Spa-Suiten auf zwei Ebenen kann der Gast sein eigenes privates Wellness-Erlebnis mit eigener Sauna und freistehender Whirlwanne genießen.

Kulinarisch werden die Gäste in einem à-la-carte-Restaurant in der Villa und auch einer Erlebnisgastronomie, dem „Hexenwerk“ auf dem Resortge-

lände verwöhnt. Als perfekte Ergänzung zum Naturerlebnis bietet das ETTERSCHAUS einen großartigen Spa-Bereich mit insgesamt zirka 900 Quadratmetern. Ein Highlight ist der durchgängige Innen- und Außenpool. Drei verschiedene Saunen, unterschiedliche Ruheräume sowie diverse Beauty- und Anwendungsangebote sind ein Garant für ein entspanntes Urlaubserlebnis.

Mit Liebe pflegen. Und mit Wissen.

Auch in schwierigen Lebensphasen sind wir die Krankenkasse an Ihrer Seite. Ob zur Geburt, im Krankheitsfall oder im Rahmen der Pflegebedürftigkeit, die DAK-Gesundheit unterstützt Sie – Ein Leben lang.

Erfahren Sie mehr über unsere Leistungen.

DAK-Gesundheit
Walsrode
Unter den Linden 9
29614 Soltau

Tel.: 05191 96 749-0
Fax: 05191 96 749-71 00
service716900@dak.de
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang



Lichtdurchflutet und mit beeindruckendem Ausblick präsentiert sich das Hexenwerk von innen.

Foto: Sonnenhotels

Nahe der Kaiserstadt Goslar

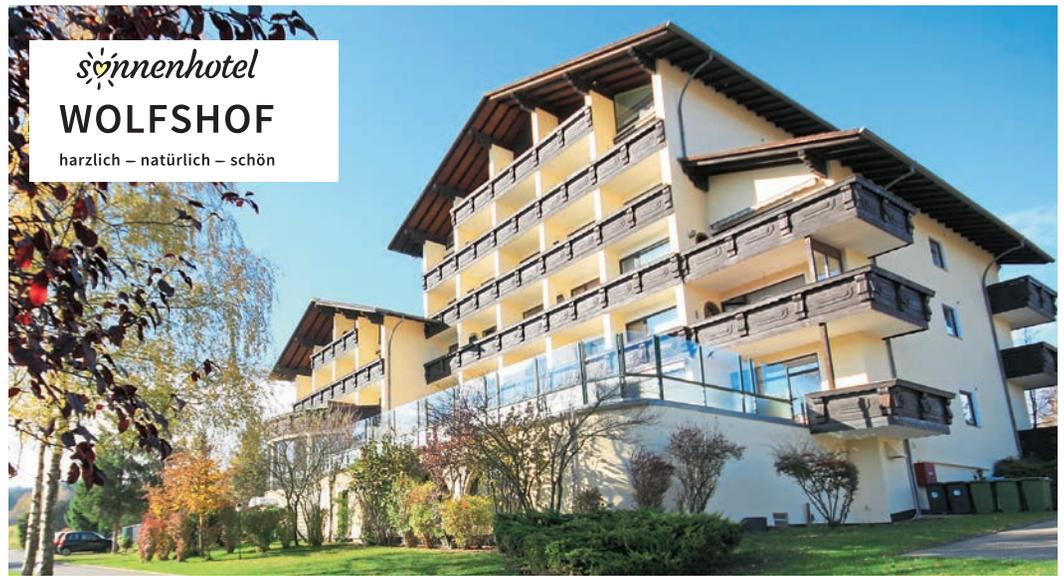
Wolfshagen liegt ruhig und idyllisch ca. 350 m hoch in einer der schönsten Ecken des Harzes nahe der 1000-jährigen Kaiserstadt Goslar mit ihrem UNESCO-Weltkulturerbe, der Kaiserpfalz.

Großzügige und behagliche Hotelzimmer sorgen für einen erholsamen Aufenthalt. Jedes Zimmer ist komfortabel ausgestattet und verfügt über Telefon, TV, Dusche/WC und Balkon oder Terrasse. Für Genießer der guten Küche wird der Aufenthalt im Sonnenhotel WOLFSHOF ein unvergessliches Erlebnis: Neben einem reichhaltigen Frühstücksbuffet werden internationale und regionale Köstlichkeiten serviert. An den wechselnden Themenbuffets kann man sich am Abend nach einer ausgedehnten Wanderung stärken und auf der Sonnenterrasse bei Kaffee und Kuchen den Blick auf die herrliche Harzlandschaft genießen. Wer möchte, kann natürlich auch einfach mal die Seele baumeln lassen und das Hallenbad besuchen – vielleicht mit Behandlung in der Beautyfarm.

Im Sommer bietet die romantisch-malerische Umgebung auf den gut angelegten Wegen ideale Voraussetzungen zum Wandern. Aber auch Tennisplätze im Ort stehen zur Freizeitgestaltung zur Verfügung. In der näheren Umgebung gibt es Möglichkeiten zum Angeln, Rudern, Segeln oder Tretbootfahren. Aber auch Fahrradtouren und Mountainbiken bieten sich an.

Im Winter zeigt sich der Urlaubsort Wolfshagen im Harz von seiner natürlichsten Seite. Viele Wanderwege sind geräumt und für Langläufer gibt es zahlreiche Loipen.

Weitere Informationen zu den Hotels sind online unter www.sonnenhotels.de zu finden.



Freundliches Familienhotel in zauberhafter Landschaft: das Sonnenhotel WOLFSHOF nahe Goslar.

Foto: Sonnenhotels

ICH MÖCHTE **GEWINNEN!**

► **Ja**, ich möchte eine der beiden Kurzreisen in den Harz gewinnen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, dass die Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG meine oben für die Vertragserfüllung angegebenen Daten auch verarbeitet*, um mich per

E-Mail und/oder Telefon

über Medien- und Produktangebote der Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG zu informieren. Meine Einwilligung gilt bis auf Widerruf, den ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft erklären kann, z.B. per E-Mail an: info@mundschenk.de.

Ort, Datum

Unterschrift

* jeder Vorgang im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten, wie z.B. das Erheben, Speichern und Verwenden, nicht jedoch die Übermittlung. Die Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG wird meine Daten nicht ohne meine gesonderte oder eine gesetzliche Erlaubnis an Dritte übermitteln.

Böhme-Zeitung, Servicezentrum, Harburger Straße 63, 29614 Soltau
Einsendeschluss für die Verlosung ist der 10. Mai 2019

 **Böhme**Zeitung

Ärzte im Heidekreis

ÄRZTE IN SOLTAU

• Dr. med. Borchers, Frank	Immenweg 14	05191 16011	Allgemeinmedizin, Praktischer Arzt
• Dr. med. Büttner, Matthias	Winsener Straße 34F	05191 15210	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Fink, Hans-Georg	Walsroder Straße 52	05191 17045	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Elam, Mark; Dr. med. Schulz, Stefanie***	Poststraße 2	05191 12131	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Hölzenbein, Claudia	Walsroder Straße 8	05191 9670380	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Möring, Astrid	Unter den Linden 1	05191 3860	Praktischer Arzt
• Dr. med. Rebhan, Peter	Unter den Linden 13	05191 17055	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Bartling, Christian*	Oeninger Weg 59	05191 800109	Neurologie
• Paukner, Michael	Winsener Straße 34f	05191 2007	Psychiatrie/Psychotherapie
• Ruda, Götz			Psychiatrie/Psychotherapie
• Dr. med. Köhne, Matthias**	Oeninger Weg 59	05191 800-215	Psychiatrie und Psychotherapie Psychotherapeutische Medizin
• Dr. med. Pflichthofer, Diana**	Marktstraße 35	05191 968554	Psychotherapeutische Medizin
• Dr. med. Nitsche-Brunke, Andrea	Scheibenstraße 23	05191 3650	Psychiatrie und Psychotherapie
• Dr. med. Stuedter, Josef	Winsener Straße 34G	05191 975776	Neurologie, Psychiatrie, Psychoth. Medizin
• Dipl.-Psych. Dickow, Boris	Unter den Linden 7	05191 9274648	Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Psych. Hinnermann-Platt, Ingelore*	Oeninger Weg 59	05191 800-0	Psychologische Psychotherapie
• Dipl. Sozialpädagogin Weiß, Dörte	Harburger Straße 17 b	05191 968797	Kinder-/Jugendl.Psychotherapie
• Dipl. Sozialarb./Sozialpäd. (FH) Schwartz, Corina			
• Dipl.-Päd. Dipl.-Sozialwiss. Meyer, Robert			
• Dipl.-Sozialpäd./Sozialarb. (FH) Böke, Enno	Walsroder Straße 8	05191 9698841	Kinder-/Jugendl.Psychotherapie
• Dr. med. Schwarz, Monika	Oeninger Weg 30	05191 986680	Innere Medizin
• Hamann, Jörg ; Thiel, Felicitas***			Innere Medizin, Nephrologie
• Noto, Maximilian***			Innere Medizin, Nephrologie
• Dr. med. Bacinovic, Mustafa***			Innere Medizin
• Dr. med. Martin, Gregor	Walsroder Straße 8	05191 9670380	Innere Medizin
• Dr. med. Möring, Jasper	Unter den Linden 1	05191 3860	Innere Medizin
• Dr. med. Klask, Ralf; von Ahn, Friederike***	Walsroder Straße 8	05191 979610	Innere Medizin
• Issenbart, Kai			Innere Medizin
• Dr. med. Wiechern, Volker*	Oeninger Weg 30	05191 602-0	Innere Medizin/Kardiologie
• Lober-Hagelstein, Sabine	Winsener Straße 34F	05191 15210	Innere Medizin
• Dr. med. Bott, Wilfried	Wiesenstraße 22	05191 14161	Innere Medizin
• Hornung, Gunter***	Oeninger Weg 30	05191 6023541	Innere Medizin und (SP) Kardiologie
• Dr. med. von Helmolt, Katharina	Winsener Straße 34G	05191 70787	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Kowalski, Uwe, Dr. med. Ender, Elke			
• Dr. med. Fiocchetta, Anna Maria			
• Marin, Svetlana (MVZ)	Oeninger Weg 30	05191 6023541	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Tödter, Sylke	Winsener Straße 33	05191 17882	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Krüger-Ruda, Lutz; Dr. med. Büsscher, Uwe	Walsroder Straße 8	05191 969880	Kinderheilkunde
• Dr. med. Hoppe, Sabine	Am Hang 8	05191 12839	Kinderheilkunde
• Dr. med. Allgaier, Daniel	Lüneburger Straße 1	05191 15080	Chirurgie
• Dr. med. Dr. med. dent. Möhle, Dirk	Walsroder Straße 8	05191 3311	Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
• Dr. med. Müller-Kortkamp, Manfred***;	Seilerstraße 7-9	05191 98600	Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
• Dr. med. Müller-Kortkamp, Claus			

• Dr. med. Felixberger, Franz	Walsroder Straße 8	05191 2228	Augenheilkunde
• Dr. med. Flöhr, Christian	Poststraße 18–20	05191 9780133	Augenheilkunde
• Dr. med. Grunewald, Cornelia			
• Dodenhof, Cord	Poststraße 15	05191 977105	Orthopäde
• Dr. med. Reuter, Lutz*	Oeninger Weg 59	05191 8000	Orthopädie, Unfallchirurgie
• Dr. med. Lissy, Kathrin	Walsroder Straße 8	05191 17066	FA Orthopädie, Unfallchirurgie
• Dr. med. Yastrebov, Oleg	Oeninger Weg 30	05191 6233590	FA Orthopädie, Unfallchirurgie
• Dr. med. Rebhan, Benjamin			FA Orthopädie, Unfallchirurgie
• Dr. med. Phillips, Frederick Jay	Oeninger Weg 30	05191 93920	Diagnostische Radiologie
• Dr. med. Cihal, Stephan			
• Chiarello, Cristian	Oeninger Weg 34	05161 488490	Urologie
• Dr. med. Hartmann, Alexander			Urologie
• Dr. med. Prötzsch, Rüdiger	Marktstraße 18	05191 16115	Haut- und Geschlechtskrankheiten
• Dr. rer. nat. Spanka, Matthias**	Walsroder Straße 8	05191 9739441	Haut- und Geschlechtskrankheiten
• Dipl.-Sozialpäd. Kalde, Maria	Winsener Straße 34f		Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
• Dr. med. Merkel, Matthias	Oeninger Weg 59	05191 800109	Neurologie
• Möller, Kirsten	Winsener Straße 29		Kinder-, Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
• Schneider, Doris	Wilhelmstraße 21	05191 8030955	Psychiatrie, Psychotherapie
• Thomas, Monika	Wiesenstraße 22	05191 14161	Allgemeinmedizin

ÄRZTE IN MUNSTER

• Dr. med. Richert, Armin	Lüneburger Straße 31	05192 98300	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Hullard-Pulstinger, Andreas***			Allgemeinmedizin
• Firlei, Joachim	Klappgarten 31	05192 8870177	Allgemeinmedizin
• Kurz, Galina	Wilhelm-Bockelmann-Str. 34	05192 982184	Allgemeinmedizin
• Doorentz, Carola	Zur kleinen Örtze 9	05192 9752066	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Härter, Susanne	Am Exerzierplatz 16–18	05192 2864098	Innere Medizin/hausärztl.
• Dr. med. Köhler, Uwe	Am Süllberg 7	05192 6290	Innere Medizin/hausärztl.
• Dr. med. Muradi, Qasem	Veestherrnweg 12	05192 88011	Innere Medizin
• Dr. med. Wroblewski, Hans***	Hindenburgallee 3	05192 2166	Innere Medizin/hausärztl.
• Dr. med. Wroblewski, Junes			Innere Medizin
• Berry, Katherine Lisa	Breloher Straße 49	05192 5133	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Dr. med. Mix, Anne-Julia			Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Dr. med. Hansemann, Wilfried; Dr. med. Köhler, Thilo	Danziger Straße 35a	05192 9872080	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Dr. univ. Szeged (H) Hasselberg, Clemens	Breloher Straße 49	05192 18884	Kinderheilkunde
• Dr. med. Emde, Christiane	Breloher Straße 54	05192 987575	Augenheilkunde
• Dr. med. Montag, Gerold	Bahnhofstraße 5	05192 18066	Haut- und Geschlechtskrankheiten
• Knappe, Raimund	Algenweg 2	05192 2082	Anästhesiologie
• Dipl.-Psych. Wittmann, Heide Theodora	Am Exerzierplatz 18	05192 9580919	Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Päd. Niedermeyer, Steffen	Am Hanloh 5	05192 3265087	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie

ÄRZTE IN SCHNEVERDINGEN

• Domzig, Gero	Bahnhofstraße 35	05193 6563	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Huß, Carlo	Schulstraße 7	05193 6860	Allgemeinmedizin, Chirurgie
• Dr. med. Kahl, Wilfried	Raiffeisenstraße 15	05193 2322	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Wöhler, Wulf	Verdener Straße 15B	05193 1252	Allgemeinmedizin, Anästhesiologie
• Dr. med. Hagelberg, Rüdiger**	Rodelberg 7	05193 9723653	Allgemeinmedizin, Psychotherap. Medizin
• von Fintel, Bodo	Bergstraße 10	05193 7670	Arzt
• Dr. med. Bauer de Torres, Antonia	Harburger Straße 1	05193 9662074	Neurologie
• Dipl.-Psych. Smuda van Amerongen, Michaela	Am Brammer 35	05193 974231	Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Psych. Krüger, Melanie	Am Brammer 35	05193 9704986	Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Psych. Onnen, Antje	Am Brammer 35	05193 3631	Psychologische Psychotherapie
• Dr. Maack, Carola	Am Brammer 35	0179 5254070	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie

SERVICE ÄRZTEVERZEICHNIS

◉ Lage, Julia	Gartenstraße 4	0159 03939451	Kinder-/Jugendl.Psychotherapie
◉ Renken, Jasmin	Verdener Straße 13	05193 3088	Allgemeinmedizin
◉ Dr. Med. Renken, Michael	Verdener Straße 13	05193 3088	FA Innere u. Allgemeinmedizin
◉ Dipl.-Psych. Roecker-Esser, Bettina	Gartenstraße 4	05193 8689978 0173 7039459	Psychologische Psychotherapie
◉ Dipl.-Psych. Schubert, Stephan	Bahnhofstraße 42a	05193 971406	Psychologische Psychotherapie
◉ Dipl.-Psych. Hirschmann, Andrea	Harburger Straße 1	05193 9707958 0162 1322570	Psychologische Psychotherapie
◉ Thiel, Felicitas***	Feldstraße 6	05193 9721570	Innere Medizin
◉ Hamann, Jörg; Dr. med. Schwarz, Monika			FA Innere Medizin u. SP Nephrologie
◉ Dr. med. Bacinovic, Mustafa***; Noto, Maximilian			Innere Medizin
◉ Dr. med. Eimer, Matthias	Harburger Straße 1	05193 7773	Innere Medizin/hausärztl.
◉ Dr. med. Cordes, Peter-Rüdiger	Harburger Straße 1	05193 98700	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
◉ Professor Dr. med. Ludwig, Michael			
◉ Dr. med. Spicher, Carolin			
◉ Dr. med. Rath, Ilka	Harburger Straße 1	05193 9662074	Nervenheilkunde (Neurologie und Psychiatrie)
◉ Dr. med. Hausdorf, Marcus;	Harburger Straße 1	05193 6230	Orthopädie
◉ Peters, Harald			Orthopädie
◉ Dr. med. Henning, Peter	Galle-Berger-Weg 12	05193 3885	Orthopädie; Physik. und rehab. Medizin
◉ Dr. Ahlers, Sina; Dr. Ahlers, Christian	Verdener Straße 10	05193 2071	Augenheilkunde
◉ Dr. Flöhr, Christian; Dr. Müller, Andreas			
◉ Dr. med. Grunewald, Cornelia			

ÄRZTE IN BISPINGEN

◉ Voß, Meinhard	Gartenstraße 3	05194 1204 u. 97970	Allgemeinmedizin
◉ Voß, Stephanie			Allgemeinmedizin
◉ Cordua, Jürgen	Hauptstraße 2	05194 9970 u. 9971	Allgemeinmedizin
◉ Dipl.-Psych. Fettweiß, Kathrin	Steinbecker Straße 51	05194 9707406	Psychologische Psychotherapie
◉ Dipl.-Sozialpäd./Sozialarb. (FH) Böke, Enno	GGGartenstraße 9a	05194 9824800	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie

ÄRZTE IN NEUENKIRCHEN

◉ Dr. med. Feldbrügge, Heino	Hauptstraße 31	05195 1294	Allgemeinmedizin
◉ Kleine Stegmann, Doreen			Allgemeinmedizin
◉ Rittner, Egbert	Kabenstraße 6	05195 1259	Praktischer Arzt
◉ Dr. med. Spode, Reinhard			Allgemeinmedizin
◉ Dipl.-Psych. Rosebrock, Sabine	Theodor-Storm-Straße 4	05195 3370000	Psychologosche Psychotherapie
◉ Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Malak, Jasmin			

ÄRZTE IN WIETZENDORF

◉ Dr. med. Saager, Judith	Schwarze Horst 22	05054 1024	Allgemeinmedizin
◉ Saager, Gregor Alexander			FA Innere und Allgemeinmed. (HA)
◉ Bischoff-Renken, Karen Annette	Hauptstraße 11	05196 9700	Allgemeinmedizin
◉ Dipl.-Psych. Horst, Gabriele	Hauptstraße 21	05196 9637363 0160 95260428	Psychologische Psychotherapie

* Diese Krankenhaus-Ärzte sind zur ambulanten Behandlung ermächtigt. Bitte klären Sie vorher ab, ob und ggf. welche Überweisungen zur Inanspruchnahme notwendig sind; ** nur privatärztlich tätig; *** angestellte(r) Ärztin/Arzt; MVZ = Medizinisches Versorgungszentrum

Die Liste basiert auf der „Arztauskunft Niedersachsen“, einem Internet-Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen und der Ärztekammer Niedersachsen. Eine ständig aktualisierte Liste ist im Internet unter www.arztauskunft-niedersachsen.de zu finden.

ZAHNÄRZTE IN SOLTAU

◉ Dr. Hans-Christian Lohmeyer	Feldstraße 24	05191 2466	
◉ Zahnarzt Henning Thorey			

• Zahnarzt René Piel	Walsroder Straße 4	05191 2322
• Dr. med. Dr. med. dent. Möhle, Dirk	Walsroder Straße 8	05191 3311
• Dr. Hans Willenbockel	Neue Straße 9	05191 12343
• Dr. medic stom. Gabriela Fischer	Poststraße 18–20	05191 16088
• Dr. Astrid Constabel	Lohengaustraße 22	05191 15004
• Zahnarzt Knut Avenriep	Am Bahnhof 8	05191 3457
• Zahnärztin Petra Zlab	Feldstraße 18	05191 975152
• Dr. Stephan Zlab		
• Zahnarzt Rüdiger Pupke	Marktstraße 31/33	05191 2145
• Zahnärztin Sabine Kammann		
• Zahnarzt Hans-Peter Schmidt	Winsener Straße 34 g	05191 977922
• Dr. Frank-Niels Reese	Martin-Luther-Straße 5	05191 16111
• Dr. Kai-Marcus Reese		
• Dr. Christina Hesse	Wilhelmstraße 24	05191 968308
• Dr. Hagen Hesse		
• Dr. Ralph Guthardt		
• Müsebeck, Katharina	Lohengaustraße 22	05191 15004
• Dr. Marzena Gredes, FZA für Kfo.	Poststraße 2	05191 17389
• Dr. Ibrahim Jouni, FZA für Kfo.	Blumenstraße 6a	05191 4911

ZAHNÄRZTE IN MUNSTER

• Dr. Lothar Krawinkel	Klappgarten 1 A	05192 5515
• Dr. Christian Mögling	Wilhelm-Bockelmann-Str. 48	05192 59 88
• Zahnärztin Zena Al-Zahawi	Tannenweg 21	05192 5015
• Zahnärztin Agathe Wotsch-Pudziow	Danziger Straße 33	05192 5033
• Dr. Susanne Hucke	Zum Schützenwald 12	05192 887590
• Dr. Dirk Noll		
• Zahnärztin Thyra Nietz, Zahnärztin Valentina Zivkovic		
• Zahnärztin Maria Bogdanova	Lönsheide 6	05192 2222
• Dr. Dr. Siegfried Haase	Am Hunnenberg 1	05192 2116
• Zahnärztin Julia Münkemüller	Wilhelm-Bockelmann-Str. 10	05192 888955

ZAHNÄRZTE IN SCHNEVERDINGEN

• Dr. Joachim Schulz	Geschamp 5	05193 2275
• Dr. Burkhard Häntschel	Inseler Straße 10	05193 50351
• Dr. Anja Mohr-Brenneiser		
• Dr. Ronald Ihm		
• Dr. Elke Hahn	Am Brammer 20	05193 1248
• Dr. Bärbel Garske	Bargmannstraße 6	05193 972330
• Zahnarzt Stephan Loose	Friedenstraße 7	05193 125
• Zahnarzt Behnam Jalili	Oststraße 17	05193 4001
• Zahnärztin Martina Jalili		

ZAHNÄRZTE IN BISPINGEN

• Dr. Peter Buhr	Bergstraße 7	05194 2626
• Dr. Hendrik Robert Buhr		

ZAHNÄRZTE IN NEUENKIRCHEN

• Dr. Beate Rafalzyk	Kabenstraße 4	05195 2520
• Zahnärztin Monika Bogacz	Pommernstraße 27	05195 2037

ZAHNÄRZTE IN WIETZENDORF

• Zahnärztin Carolin Westendorff-Eggers	Hauptstraße 14	05196 980770
---	----------------	--------------

Was man wissen muss: Neues Gesetz tritt in Kraft

Strukturverbesserung Termindienst- und Versorgungsgesetz soll dafür sorgen, dass Patienten schneller Arzttermine bekommen

Es ist in den vergangenen Monaten sehr kontrovers diskutiert worden: das Termindienst- und Versorgungsgesetz, das voraussichtlich im Mai 2019 in Kraft treten soll. Zentrales Ziel: Patienten sollen schneller Arzttermine bekommen, dafür werden verschiedene Neuerungen eingeführt. Hier ein kleiner Überblick:

Termindienststellen:

Termindienststellen gibt es schon jetzt, sie vermitteln Termine bei Fachärzten. Bis zum 1. Januar 2020 sollen sie zu Dienststellen für ambulante Versorgung und Notfälle weiterentwickelt werden.

Die Termindienststellen vermitteln künftig auch Termine bei Haus- und Kinderärzten, unterstützen bei der Suche nach dauerhaft versorgenden Haus-, Kinder- und Jugendärzten. Auch Termine für zeitlich fixierte Kindervorsorgeuntersuchungen werden mit einer Wartezeit von maximal vier Wochen vermittelt. Die Wartezeit auf eine psychotherapeutische Akutbehandlung darf künftig maximal zwei Wochen



Die ärztliche Versorgung ist insbesondere in ländlichen und strukturschwachen Regionen nicht einfach – das neue Gesetz soll hier gegensteuern. Foto: DAK

betragen. Die bundesweit einheitliche Notdienstnummer 116117 soll ab 1. Januar 2020 täglich rund um die Uhr erreichbar sein.

Mehr Mindestsprechstunden

Das Gesetz erweitert die Zahl der Mindestsprechstunden, die niedergelassene Ärzte gesetzlich Versicherten bieten müssen

– statt 20 sind es zukünftig 25 Stunden, wobei Hausbesuchszeiten eingerechnet werden. Die Kassenärztlichen Vereinigungen sollen im Internet über die Sprechstundenzeiten der Vertragsärzte informieren. Facharztgruppen der Grundversorgenden und wohnortnahen Versorgung wie konservativ tätige Augenärzte, Frauenärzte oder HNO-Ärzte müssen laut neuem Gesetz mindestens fünf Stunden pro Woche als offene Sprechstunde ohne vorherige Terminvereinbarung anbieten.

Bessere Versorgung auf dem Land

Um die Versorgung in ländlichen Regionen zu verbessern, sollen Ärzte regionale Zuschläge erhalten, die Kassenärzt-

lichen Vereinigungen werden verpflichtet, in unterversorgten Gebieten eigene Praxen oder mobile und telemedizinische Versorgungsalternativen anzubieten, wenn es zu wenig Ärzte gibt. Bestehende Zulassungssperren in ländlichen oder strukturschwachen Gebieten können durch die Länder aufgehoben werden.

Keine Qualitätsabstriche bei Hilfsmitteln

Die Ausschreibungen für Hilfsmittel wie Windeln oder Gehhilfen sollen abgeschafft werden – um sicherzustellen, dass es keine Qualitätsabstriche gibt.

Genauere Informationen zu dem neuen Gesetz gibt es unter www.bundesgesundheitsministerium.de

gemeinsam erkennen und erfahren

Morbus Parkinson

30 Jahre Selbsthilfegruppe im Landkreis Heidekreis



Hans-Jürgen Mayhack
Danziger Straße 5
29614 Soltau
Telefon (05191) 939 11 79
www.parkinson-soltau.de

Wichtige Adressen in der Region

• Ärztlicher Notdienst für die Kommunen

Soltau, Wietzendorf, Munster, Schneverdingen, Bispingen, Hemslingen und Neuenkirchen:
Zentrale im Heidekreis-Klinikum Soltau
Oeninger Weg 30
29614 Soltau
Telefon: 116 117 (bundeseinheitlich)

• Heidekreis-Klinikum

Oeninger Weg 30
29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 60 20
Robert-Koch-Straße 4
29664 Walsrode
Telefon: (0 51 61) 60 20
Internet: www.heidekreis-klinikum.de

• MediClin Klinikum Soltau

Oeninger Weg 59
29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 80 00
Internet: www.klinikum-soltau.de

• Allgemeines Krankenhaus Celle

Siemensplatz 4
29223 Celle
Telefon: (0 51 41) 72-0
Internet: www.akh-celle.de

• Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg

Elise-Averdieck-Straße 17
27356 Rotenburg (Wümme)
Telefon: (0 42 61) 77-0
Internet: www.diako-online.de

• Klinikum Uelzen

Hagenskamp 34
29525 Uelzen
Telefon (05 81) 8 30
Internet: www.helios-kliniken.de/uelzen

• Seniorenbeirat der Stadt Soltau

Poststraße 12, 29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 82-206
Internet: www.soltau.de/Senioren

• Seniorenzentrum Schaukelstuhl

Verdener Straße 8
29640 Schneverdingen
Telefon: (0 51 93) 9 70 47 51
Internet: www.verein-zur-pflege.de

• Seniorenbeirat der Stadt Munster

Detlev Weber
Telefon: (0 51 92) 57 66

• Lebensberatungsstelle Walsrode

Kirchplatz 8
29664 Walsrode
Telefon (0 51 61) 80 10
E-Mail: info@lebensberatung-walsrode.de
Internet: www.kirchenkreis-walsrode.de

• Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Kirchplatz 8
29664 Walsrode
Telefon: (0 51 61) 80 10
selbsthilfekost-walsrode@gmx.de

• Erziehungsberatungsstelle Soltau

Harburger Straße 2
29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 97 07 71
E-Mail: erziehungsberatung@heidekreis.de

• Wendepunkte – Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt

Harburger Straße 2
29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 97 07 72
E-Mail: wendepunkte@heidekreis.de

• Palliativnetz Heidekreis

www.palliativnetz-heidekreis.de

• Mehrgenerationenhaus Schneverdingen

Osterwaldweg 9
29640 Schneverdingen
Telefon: (0 51 93) 9 76 98 89
info@mgh-schneverdingen.de
www.mgh-schneverdingen.de

• Bürgerhaus Munster

Veestherrnweg 12
29633 Munster
Telefon: (0 51 92) 130-33 05
www.munster.de

• Frauen helfen Frauen e. V.

Postfach 1511
29655 Walsrode
Telefon: (0 51 61) 7 33 00
www.frauen-helfen-frauen-ev.org
E-Mail: mail@frauen-helfen-frauen-ev.org

• Sozialverband Deutschland e. V.

Sozialberatungszentrum
Walsroder Straße 9
29683 Bad Fallingbostal
Telefon (0 51 62) 90 48 49
Internet: www.sovd-heidekreis.de

• Pflegestützpunkt im Landkreis Heidekreis,

Seniorenservicebüro
Dierkingstraße 19
29664 Walsrode
Telefon: (0 51 61) 98 06-40 und -41
Außenstelle Soltau:
Harburger Straße 2
29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 970-777, -786 und -809

• Fachbereich Gesundheit des Landkreises Heidekreis

Dierkingstraße 19
29664 Walsrode
Telefon: (0 51 61) 9 80 60

• Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Soltau
Harburger Straße 77
Telefon: (0 51 91) 1 80 66
Internet: www.drk-kvsoltau.de

• Sozialpsychiatrischer Dienst im Landkreis Heidekreis

Beratungsstelle für psychisch Kranke, Suchtkranke und deren Angehörige
Ernst-August-Straße 9
29664 Walsrode
Telefon: (0 51 61) 80 11 sowie
Winsener Straße 34d
29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 20 72
Internet: www.awo-trialog.de

• Pro familia

Mühlenstraße 1
29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 177 83
Internet: www.profamilia.de

• Teestube Soltau

Treffpunkt und Kommunikationszentrum für Suchtkranke, psychisch Kranke und deren Angehörige und jedermann
Poststraße 15b
29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 2222
Internet: www.teestube-soltau.de

• Frauenschutzhaus Walsrode

Telefon: (0 51 61) 7 33 00



„Mein schönstes Kompliment? Auffallend unauffällig!“

Dr. Bärbel Garske sorgt dafür, dass ihre Patienten wieder strahlend lächeln können:
 „Schöne, stabile Zähne tragen ganz entschieden zur Lebensqualität bei.“

Echt oder nicht? Implantate, die überzeugen.

Mit Fachkompetenz und innovativer Technologie – wie dem Dentalmikroskop in der Diagnostik – schaffen Dr. Garske und ihr Team kleine Meisterwerke der Zahnheilkunde: Für ihre Patienten stellen sie hochwertige Kronen und Brückenversorgungen auf Basis moderner Materialien her. Schwerpunkte der Praxis sind die ästhetische Zahnheilkunde, Parodontologie und Implantologie – Bereiche, in denen sich in den letzten Jahren viel getan hat. Dass ihre Patienten von diesem Fortschritt profitieren, freut Dr. Garske besonders: „Heute ist durch unsere Behandlung ein Zahnersatz möglich, der so noch vor einigen Jahren undenkbar war und von echten Zähnen kaum noch zu unterscheiden ist.“

dr. 
 bärbel
 garske



Zahnarztpraxis Dr. Bärbel Garske
 Bargmannstr. 6, 29640 Schneverdingen
 Termine unter Tel. (05193) 97 23 30
 info@dr-garske.de, www.dr-garske.de



HEIDE-CHIRURGIE
 SOLTAU

*25 Jahre
 chirurgische Erfahrung*



OP-Raum



Röntgen

Ihre Chirurgie in Soltau

KOMPETENT – ERFAHREN – FREUNDLICH

OPERATIVES SPEKTRUM:

Moderne Krampfaderchirurgie (Kathetertechnik) – Hämorrhoidalleiden – Handchirurgie – Fußchirurgie – Arthroskopie – Unfallchirurgie – Orthopädie

WEITERE LEISTUNGEN:

Sportmedizin – Arthrosebehandlung – Röntgen – Osteoporosemessung

Lüneburger Straße 1 · 29614 Soltau · Telefon 05191 15080

www.heide-chirurgie.de