



gesund

- ▶ aktuelles Ärzteverzeichnis
- ▶ lokale Kontaktadressen
- ▶ Verlosung einer Kurzreise

**kostenlos zum
Mitnehmen**

Bleiben Sie gesund!

Wissen um das gute Zusammenspiel
von Körper und Seele



Paarberatungs-Mythen:
„Das müssen wir ohne
Hilfe schaffen“ [Seite 20](#)

Schwanger: Schon kleinste
Mengen Alkohol sind gefährlich
für das Ungeborene [Ab Seite 34](#)

*Leben, wohnen und
Pflege in Sicherheit.*



Stiftung DAS ALTENW  **HNHAUS
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. 05191 - 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

Ambulante Pflege



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-Stunden-Rufbereitschaft



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

Vorbeugen und heilen mit dem Gesund-Magazin



*Medizinische Erkenntnisse
verständlich aufbereitet*

Liebe Leserinnen, liebe Leser, mehr als ein Jahr ist vergangen, seitdem uns die schwerste Pandemie der vergangenen 100 Jahre heimgesucht hat. Seit den ersten Fällen in Deutschland im Februar 2020 ist viel Wasser die Böhme hinunter gelaufen. Lockdown, Existenzangst, Leugner, Verharmloser, Maskenverweigerer und einige nur auf den eigenen finanziellen Vorteil bedachte Politiker sind die unangenehmen Begleiterscheinungen dieser Tage. Doch das Leben geht weiter, wie Mutti immer sagt. Mit der heutigen Ausgabe Ihrer Böhme-Zeitung halten Sie auch das neue hauseigene Gesund-Magazin in Ihren Händen. Auch am Thema Corona sind wir in dieser Zeit natürlich nicht ganz vorbeigekommen. Auf zwei Seiten klären wir Sie über Spätfolgen der Erkrankung auf und zeigen Ihnen, was für Stressabbau im Homeoffice sorgt. Unser erstes Augenmerk im Heft aber gilt der Familie. Wie das erste Babyjahr gemanagt werden kann und was gegen Übelkeit in der Schwangerschaft hilft, sind nur zwei der gründlich recherchierten Beiträge. Auf sieben Seiten kommen auch die Älteren unserer Gesellschaft nicht zu kurz und erfahren, warum im Alter manchmal rasant die Kilos purzeln und was dagegen getan werden kann, wenn Pflegeleistungen – finanzielle und Sachleistungen – nicht oder in nicht aus-

reichendem Maße ihren Weg zu den Bedürftigen finden.

Zwei Schwerpunktthemen in diesem Heft sind „Gesunde Ernährung“ und „Bewegung“. Ernährungsmediziner erklären, warum dem Stoffwechsel Beachtung geschenkt werden sollte – und dass bei der Obstauswahl mitunter Vorsicht angebracht ist. Darüber, dass das Immunsystem bei moderatem Laufen gestärkt wird und Joggen im Grunde genommen gut für den Geist ist berichtet ein Mental-Coach. Was eine HPV-Infektion ist, wer besonders gefährdet ist und wie man hier vorbeugen kann, erfahren Sie auf Seite 33.

Und gewinnen können Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch etwas: Neben gewonnenen neuen Erkenntnissen zu medizinischen Themen verlosen wir zwei Übernachtungen für zwei Personen im Baumhaus im Sonnenresort Ettershaus im Harz. Was Sie dafür tun müssen, um in den Genuss eines traumhaften Kurzurlaubs zu kommen, erfahren Sie auf den Seiten 44 und 45.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen und Durchblättern viel Spaß. Und: Bleiben Sie gesund!

Steffen Kottke

Redakteur in der PR-Redaktion der Böhme-Zeitung



FAMILIE

Mitten im Leben – in jedem Alter so fit wie möglich

SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

- Ursachenforschung:** Schwangere haben mit Übelkeit zu kämpfen ▶ Seite 6–7
- Neugeborene:** Verfärbungen im Stuhl können Alarmsignal sein ▶ Seite 8
- Ausnahmestand:** Das erste Babyjahr managen ▶ Seite 9

SENIOREN & PFLEGE

- Abnehmen:** Wenn im Alter die Kilos purzeln ▶ Seite 36–37
- Erschöpfungsfalle:** Pflegesituationen sollen immer wieder neu beurteilt werden ▶ Seite 38–39
- Flexibel:** Pflegegeld & Sachleistungen ▶ Seite 39
- Recht:** Abgelehnte Leistungen einklagen ▶ Seite 42–43

GESUNDE PSYCHE

- Paarberatungs-Mythen:** „Das müssen wir ohne Hilfe schaffen“ ▶ Seite 24
- Soziale Phobie:** Die Furcht vor den Blicken der anderen ▶ Seite 25



WOHLFÜHLEN

Gesunder Geist und gesunder Körper gehören zusammen

GESUND DURCH BEWEGUNG

- Workout:** Fitnessclips als Alternative ▶ Seite 12-13
- Moderat:** Laufen stärkt das Immunsystem ▶ Seite 13
- Faszien:** Zusammenhalt und Bewegung ▶ Seite 14-15
- Hüfte:** Sport mit Prothese förderlich ▶ Seite 17
- Vorbeugung:** Wer regelmäßig Sport treibt, kann Grünem Star vorbeugen ▶ Seite 18
- Dosis:** Sportanfänger sollten es langsam angehen ▶ Seite 18
- Homeoffice:** Körperliche und seelische Balance stärken ▶ Seite 26

WELLNESS & ENTSPANNUNG

- Entspannung:** Fußbäder im Wellness daheim ▶ Seite 19
- Meditation:** Stressresistent und gelassen ▶ Seite 20
- Achtsamkeit:** Zurück in den Fahrersitz des Lebens ▶ Seite 21

GANZHEITLICHE HEILMETHODEN

- Multimodal:** Kombiniert gegen Schmerzen ▶ Seite 16-17
- Lebenskraft:** Mit Shiatsu das Qi stärken ▶ Seite 22

Eine Kurzreise zu gewinnen!

Kleine Auszeit: Zwei Übernachtungen im Baumhaus im Sonnenresort Ettershaus im Harz.

► Seite 44-45



PRAXIS

Vorsorge und Therapie: Worauf sollte man achten?

SELBSTHILFE

Parkinson: Hilfe in der Gruppe finden ► Seite 23

GUTES HÖREN

Ernst nehmen: Anzeichen für Schwerhörigkeit ► Seite 28-29

SCHÖNE ZÄHNE

Zahngesundheit: Schöneres Lächeln oder mehr Stabilität ► Seite 30

GESUNDE FÜSSE

Knick-Senkfuß: Operation vermeiden ► Seite 31

HUMANE PAPILLOMVIREN

Gefährlich: Auslöser für Gebärmutterhalskrebs ► Seite 33

FETALES ALKOHOLSYNDROM

Schwanger: Schon kleinste Mengen Alkohol sind gefährlich ► Seite 34-35

SERVICE

Hilfe und Unterstützung rund um Ihre Gesundheit

ÄRZTEVERZEICHNIS

Gesundheitspartner: Haus- und Fachärzte im Überblick ► Seite 46-49

WICHTIGE ADRESSEN IN DER REGION

Informationen: Beratungsstellen und Institutionen rund um das Thema Gesundheit ► Seite 50

Impressum

„BZ Gesund“ Ausgabe 4/2021

Titelbild: Jan-Torben Ginschel **Redaktion:** Steffen Kottke, Iris Schröder, Kira Hinrichs

Anzeigen: Cordula Lenschow, Harald Daumann, Oliver Heuer, Christian Richter, Martin Rogge

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

Druck: Mundschenk Druck + Medien GmbH & Co. KG, Lutherstadt Wittenberg

Auflage: 13.000

Schmerzen und Übelkeit: Das hilft bei Beschwerden

Abhilfe Werdende Mütter haben oft genug mit verschiedensten Beschwerden zu kämpfen. Manche sind lästig, andere nicht ungefährlich

Übelkeit, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit: So groß die Freude über den Nachwuchs sein mag, werdenden Müttern geht es nicht immer blendend. Manchen Frauen machen typische Schwangerschaftsbeschwerden zu schaffen. Was dann hilft:

► **Schwangerschaftsstreifen:** Bei manchen Frauen macht das Unterhautgewebe die ex-

treme Dehnung einfach nicht mit – sogenannte Schwangerschaftsstreifen sind die Folge. Zur Vorbeugung könne man die Haut vordehnen, sagt Doris Scharrel vom Berufsverband der Frauenärzte (BVF). Dazu cremt man sich ein und nimmt eine Hautfalte an Bauch, Hüfte oder Oberschenkel, zieht sie vom Körper weg und rollt diese durch Nachgreifen in einer Welle von unten nach oben.



Termine nach telefonischer Absprache!

(Auch für Frauen, die keine Hebamme gefunden haben oder als Vertretung!)

Ich biete Ihnen ein vielfältiges Angebot rund um „Schwangerschaft und Wochenbett“!

Praxis
bauchgefühl



Angelica Hirschmüller

Meine E-Mail: angelica.hirschmueller@geburtshaus-soltau.de

Oeninger Weg 30 (Zugang über Lönsweg) · 29614 Soltau

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

Meine Angebote:

- Schwangerenvorsorge
- Geburtsvorbereitungskurse für Paare und für Frauen mit einem Partnerabend
- Yoga für Schwangere
- Kangatraining
- Akupunktur
- Osteopathie für Schwangere
- Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenaufbau
- Säuglingspflegekurs
- Babymassage
- Einführung in die Beikost
- Stillberatung

„Das tut zu Anfang etwas weh, aber nur so dehnt man die Haut“, erklärt Scharrel.

► **Zahnprobleme:** „Jedes Kind kostet einen Zahn.“ Diese vermeintliche Weisheit ist glücklicherweise veraltet. Nichtsdestotrotz sollten Schwangere auch heute verstärkt auf ihre Mundgesundheit achten, rät Scharrel. Denn mit der Schwangerschaft kann das Zahnfleisch lockerer werden. Bakterien können dadurch leichter unter den Zahnfleischrand gelangen und sich dort vermehren. Leichte Entzündungen oder gar eine Parodontitis sind mögliche Folgen. Um dem vorzubeugen empfiehlt die Expertin: wenig Zucker, besonders gründliche Mundhygiene und die Zahn-



Mmhh, saure Gurken und dazu Schokolade! Gar zu sehr sollten Schwangere dem Appetit und Heißhunger jedoch nicht nachgeben – ein Nährstoffüberangebot beim Baby könnte zu Komplikationen führen. Foto: Christin Klose/dpa/tmn

ausgeprägt sind und häufiges Erbrechen hinzukommt, können Medikamente verhindern, dass die Frau abnimmt oder ihr Kreislauf versagt.

- ▶ Rückenschmerzen: Mit zunehmender Schwangerschaft lockert sich hormonbedingt das Bindegewebe, erklärt Albring. Das könne vor allem im Lenden- und Kreuzbereich zu Beschwerden führen. Er empfiehlt: viel Bewegung, die Beine statt des Rückens beugen, aufrecht gehen und sitzen und bei Beschwerden eine Wärmeflasche auflegen.
- ▶ Verstopfung: Im zweiten und letzten Drittel der Schwangerschaft haben viele Schwangere Verstopfung. Ursachen sind eine Lockerung des Bindegewebes und eine Weitstellung des Darmes, eine falsche Er-

nährung oder Bewegungsmangel. „Eine Ernährung, die ganz betont und konsequent reich an Ballaststoffen und viel Gemüse ist, zusammen mit reichlichem Trinken und viel körperlicher Bewegung hilft in den meisten Fällen“, weiß Albring. Auch manche Eisenpräparate führen zu Verstopfung.

▶ Haarausfall: In der Schwangerschaft sollte man Haarausfall nicht einfach abtun. Denn er kann Anzeichen einer Mangelversorgung sein, wie Klaus Doubek vom Berufsverband der Frauenärzte betont. Zwei Ursachen sind besonders verbreitet: ein seit längerem anhaltender Mangel an Jod, das für eine normale Funktion der Schilddrüse gebraucht wird. Haarausfall ist darüber hinaus ein frühes Anzeichen für

Eisenmangel. Bestätigt eine Blutuntersuchung den Verdacht, sollten ärztlich verordnete Eisenpräparate eingesetzt werden.

- ▶ Müdigkeit: „Hier kommen mehrere Ursachen in Frage“, erläutert Doubek. „Erstens haben Schwangere oft einen etwas niedrigeren Blutdruck. Die Müdigkeit kann aber auch ein Hinweis auf einen Mangel an Jod oder Eisen sein.“
- ▶ Heißhunger: Viele Schwangere kennen vor allem in der zweiten Schwangerschaftshälfte einen besonders großen Appetit und Heißhunger. Isst eine werdende Mutter zu viel, führt das zu Übergewicht und zu einem zu hohen Nährstoffangebot beim Baby. Letztlich helfe hier nur eiserne Disziplin. dpa/tmn

Keuchhusten: Impfung für Schwangere und deren enge Freunde

Um den Nestschutz für ihr ungeborenes Kind zu erhöhen, sollen sich Schwangere gegen Keuchhusten impfen lassen. Die Impfung soll laut Empfehlung am besten am Anfang des letzten Schwangerschaftsdrittels erfolgen. Ziel sei es, eine Erkrankung des Neugeborenen zu verhindern, welches in den ersten Lebenswochen noch nicht geimpft werden könne, so der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) von Ärzten, Krankenkassen und Kliniken. Wenn eine Frühgeburt

wahrscheinlich ist, kann die Impfung ins zweite Trimester vorgezogen werden. Die Stiko rät außerdem, die Impfung für werdende Mütter in jeder Schwangerschaft zu wiederholen. Der G-BA hat die entsprechende Empfehlung der Stiko in die Schutzimpfungsrichtlinie aufgenommen. Auch enge Freunde der Schwangeren, die Kontakt mit dem Neugeborenen haben werden, haben Anspruch auf eine Keuchhusten-Impfung. Voraussetzung ist, dass diese Personen in den vergangenen


zehn Jahren keine Keuchhusten-Impfung erhalten haben – sie sollten diese dann möglichst bis vier Wochen vor der anstehenden Geburt auffrischen. Generell empfiehlt die Stiko eine Impfung gegen Keuchhusten beziehungsweise Pertussis allen Säuglingen und Kleinkindern. Auffrischt wird der Schutz durch eine weitere Impfung im Vorschul- und Jugendalter. Erwachsene erhalten eine Auffrischung im Rahmen der fälligen Tetanus-Diphtherie-Impfung. dpa/tmn


bürste regelmäßig wechseln.

▶ Übelkeit: Vielen Frauen ist vor allem in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft übel bis hin zum Erbrechen. Das sei eine Art Nebenwirkung, wie BVF-Präsident Christian Albring erklärt: Denn das Immunsystem der werdenden Mutter lerne, das Baby zu tolerieren und nicht als Fremdkörper abzustoßen. Betroffene sollten auf fettige, stark eiweiß- oder säurehaltige und gewürzte Mahlzeiten verzichten.

Außerdem sollten sie jeden Bissen gut durchkauen und Gerüche so gut es geht meiden. Am Morgen kann es helfen, einen leicht gesüßten Tee oder warmes Wasser zu trinken. Wenn die Beschwerden

Rahel Hansen Hebamme





Kurse im Refugium –
Zentrum für seelische Gesundheit

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: info@hebamme-rahel-hansen.de · Telefon (01 79) 3 94 77 68

Beim Wickeln lohnt es sich, die Ausscheidungen des Kindes genauer anzusehen. Denn der Stuhl gibt vielleicht Hinweise auf Krankheiten. Foto: Christin Klose/dpa/tmn

Indikator in der Windel

Prüfblick Verfärbungen im Stuhl von Neugeborenen können ein Alarmsignal sein – in Panik verfallen müssen Eltern aber nicht

Gelb bis schwarz: Ausscheidungen von Säuglingen haben ganz unterschiedliche Farben – je nach Alter und Ernährung. Meistens sind Verfärbungen harmlos, manche sind aber auch ein Warnsignal.

Bei der Stuhlfarbe ihrer Säuglinge sollten Eltern genau hinsehen. Denn sie gibt Aufschluss über die Gesundheit des Kindes. Darauf weist der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) hin. In der ersten Woche ist die normale

Farbe des Kots von Neugeborenen schwarz. Danach hellt sich der Stuhl zu gelb beziehungsweise dunkelgelb auf. Dies ist die normale Farbe des Stuhls eines gestillten Babys. Säuglinge, die nicht gestillt werden, haben einen leicht dunkleren Stuhl als diejenigen, die Muttermilch bekommen. Ab und an dürfen die Ausscheidungen von Säuglingen auch grünlich sein. Das passiert den Angaben nach, wenn das Baby mehr als gewöhnlich gegessen oder die Mutter grüne Lebensmittel zu

sich genommen hat. Ein roter Stuhl ist dagegen ein schlechtes Zeichen. Zum Beispiel kann Blut aus dem Verdauungstrakt des Kindes den Kot rot färben. Möglich ist auch, dass der Säugling kleine Mengen Blut von der Brustwarze der Mutter verschluckt hat. Achtung: Blutungen können den Stuhl auch so dunkel verfärben, dass er schwarz erscheint.

Farbloser oder lehmfarbener Stuhl ist gemeinsam mit dunkel gefärbtem Urin ein Warnzeichen für eine Leber-

entzündung beziehungsweise Gelbsucht. Ein Mangel von Gallenflüssigkeit kann ebenfalls zu einer Entfärbung führen. Eltern sollten dann mit ihrem Kind zum Arzt gehen. In Panik verfallen müssen sie aber nicht.

Durchfall-Medikation beispielsweise kann die Ausscheidungen auch in der Farbe verändern. Sobald die Kinder feste Nahrung zu sich nehmen, können Färbungen außerdem durch Nahrungsmittel entstehen. 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



DR. MED.
MAIKE HÖPPNER

Allgemeinmedizin & Kinderheilkunde

Heberer Straße 11
29640 Schneverdingen
Telefon 05193 5191690

www.familienpraxis-hoepfner.de
info@familienpraxis-hoepfner.de



Gesund durch das erste Babyjahr

Schlafmangel Das erste Jahr mit Kind ist ein Ausnahmezustand – für die Partnerschaft und für die Gesundheit

Es ist kein Schlaf, es ist ein halbwachtes Dämmern. Es ist kein Essen, mehr ein schnelles Futtern zwischen zwei Schreiatracken. Und es ist kein Sitzen, es ist ein gebeugtes Hocken auf der Krabbeldecke. Das erste Babyjahr ist für Eltern schön, aufregend – und stressig. Ein Ausnahmezustand eben. Kann so viel Anstrengung gesund sein?

Die Frage ist nicht leicht zu beantworten, sagt Ulrike von Haldenwang vom Deutschen Hebammenverband. „Mit einer schönen Geburt und einem gut vorbereiteten Wochenbett ist es in der Regel so, dass die Freude überwiegt.“ Gleichzeitig passiere es aber oft, dass gerade Erstlings-Eltern die Anstrengung unterschätzen und sich dann ernsthafte Probleme einhandeln – auch psychischer Art, bis hin zur Depression.

„Es gibt da diese weit verbreitete Vorstellung, dass man quasi in Glück gebadet ist“, sagt von Haldenwang. Und jede Mutter und jeder Vater weiß, dass an diesem Klischee viel Wahres dran ist. „Aber diese enorme emotionale Tiefe der Gefühle kann eben auch belasten“, warnt die Expertin. „Von den praktischen und körperlichen Anstrengungen ganz abgesehen.“ Wie die Geburt verläuft, lässt sich in der Regel kaum planen oder vorhersagen. Das Wochenbett vorbereiten kann dagegen jeder. Und dabei kommt es nicht zuerst auf ein fertig eingerichtetes Kinderzimmer oder einen Kühlschrank voller fertiger Mahlzeiten an, so von Haldenwang. „Ganz wichtig bei der Vorbereitung des Wochenbetts ist die Gesprächskultur in der Beziehung.“

Denn gerade die ersten Wo-

chen mit Kind seien oft ein Hätetest dafür, wie ein Paar kommuniziert. „Kann man gute Absprachen treffen, kann man gut verhandeln, kann man offen über seine Bedürfnisse sprechen?“, zählt von Haldenwang auf. Ob das unter Druck wirklich klappt, stellt sich zwar erst im Ernstfall heraus. Die Grundlagen einer guten Gesprächskultur lassen sich aber schon vorher etablieren. Auf Grundlage dieser vernünftigen Gesprächskultur lassen sich

dann die zahlreichen praktischen Hindernisse gut aus dem Weg räumen. Beispiel Schlaf: „Es ist natürlich so, dass man im ersten Jahr mit Kind weniger und auch schlechter schläft, weil man angespannter ist“, sagt von Haldenwang. Tatsächlich sei es aber so, dass manche Menschen das besser vertragen als andere – und oft wisse man das ja schon vorher über sich. „Da sollte man also am besten vorher aushandeln, wie man damit umgeht.“ *dpa/tmn*



Helios Klinikum Uelzen

Ein guter Start ins Leben

- Mutter-Kind-Zentrum
- Perinatologischer Schwerpunkt
- Entbindung ab der 32. Schwangerschaftswoche/ bei Zwillingen ab der 33. Schwangerschaftswoche
- Beckenendlagegeburt ohne Kaiserschnitt
- Durchführung von äußeren Wendungen bei Beckenendlage
- Hebammengeleitete Geburt
- Individuelle Geburtshilfe
- Gebärranne
- Möglichkeit zur ambulanten Geburt
- Familienzimmer (nach Verfügbarkeit)
- Stillberatung (IBCLC)
- Storchentaxi

Lernen Sie unser Team und unsere Kreißsäle kennen!



Helios Klinikum Uelzen
Gynäkologie und Geburtshilfe
Hagenskamp 34, 29525 Uelzen

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de/uelzen

Kinderarztpraxis Dr. Büsscher

Schwerpunkt Kinderkardiologie
Dres. Uwe Büsscher, Bianca Rickerf & Sina Quante

Allgemeine kinderärztliche Sprechstunde
Kardiologische Sprechstunde
Allergie-Sprechstunde / Hyposensibilisierung
Vorsorge-Untersuchungen U2 bis U9, U10, U11 und J1
Impfungen (auch für Eltern)

Unser breites diagnostisches Spektrum umfasst u.a.

Hüft- und Schädel-Ultraschall	Fruktose/Laktose-Testung
Bauch- und Nieren-Ultraschall	Herz-Ultraschall
Hörtest (ab ca. 4 Jahre)	Sauerstoffsättigung
Lungenfunktionsuntersuchung	Langzeit-EKG
Allergie-Teste	Event-Rekorder
PlusOptix®-Sehtest	Langzeit-Blutdruckmessung



Bahnhofstr. 5
29640 Schneverdingen
Tel: 05193-829 259-0
Wir bitten um Terminvereinbarung
www.kinder-dr.de

Stoffwechsel: Antrieb des Körpers

Ankurbeln Sich fit fühlen, abnehmen – es spricht einiges dafür, seinem Stoffwechsel Beachtung zu schenken. Die Ernährung hat großen Einfluss.

Man fühlt sich ausgelaugt und ohne Energie, obwohl man eigentlich kerngesund ist? Das könnte an einem schlecht funktionierenden Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, liegen. Aber keine Sorge: Er lässt sich in aller Regel leicht ankurbeln, sodass der Körper wieder optimal die ihm zugeführten Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Co. in den Zellen abbaut, umbaut und alles im Organismus rundläuft.

Abbauen und Aufbauen – die Stoffwechselprozesse

Viele setzen Stoffwechsel mit Verdauung gleich. „Das ist nicht ganz richtig“, sagt Ernährungsmediziner Prof. Matthias M. Weber von der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Der Stoffwechsel meint alle bioche-



Lieber immer mal einen Salat auftischen: Nimmt man regelmäßig mehr Energie auf, als der Körper eigentlich benötigt, macht sich das auf der Waage bemerkbar. Foto: Christin Klose/dpa/tmn

mischen Vorgänge, welche in den Körperzellen ablaufen. Die Verdauung ist nur eine Vorstufe.

Unterschieden wird zwischen dem katabolen und dem anabolen Stoffwechsel. Katabolismus heißt Abbauen: Nährstoffe werden in Moleküle und chemische Verbindungen zerlegt. Aus Kohlenhydraten werden Einfachzucker, aus Eiweißen Aminosäuren, aus Fetten Fettsäuren und Glyceride. So erwächst Energie.

Anabolismus heißt Aufbauen: Dieser Prozess hilft zum Beispiel dabei, Zellen zu reparieren. Aus Aminosäuren, Fettsäuren und Glukose werden wieder Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate. „Sie tragen dazu bei, etwa Infektionen zu bekämpfen und Verletzungen zu reparieren“, erläutert der Internist Prof. Johannes Georg Wechsler. Er ist Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner. Unter anderem sorgen Ei-

weiße, Fette und Kohlenhydrate für den Muskelaufbau und die Zellerneuerung.

Zu hohe Energiezufuhr setzt auf Dauer an

Überschüssige Energie, die der Körper nicht benötigt, kommt gewissermaßen auf Lager – sie landet in den Fett- oder Muskelzellen, wo sie auf Abruf wartet. Problem: Wer regelmäßig mehr Energie aufnimmt, als der Körper eigentlich benötigt, nimmt an Gewicht zu. Möchte man das verhindern oder zumindest in Grenzen halten, sollte man sich regelmäßig bewegen und so Kalorien verbrennen.

Und wie klappt es mit dem Abnehmen? „Wichtig ist nicht zuletzt in dem Fall eine ausgewogene und vollwertige Ernährung“, betont Matthias M. Weber, der im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie sitzt. So regen etwa Vollkornprodukte, Hafer-

kleie, Hülsenfrüchte und Gemüse den Stoffwechsel an. Das gilt auch für fettarmes Eiweiß, das zum Beispiel in magerem Fleisch sowie in Fisch steckt.

Viel trinken bringt die Verdauung und damit den Stoffwechsel ebenfalls auf Trab. Ein Erwachsener sollte laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich mindestens 1,5 Liter zu sich nehmen, idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee.

Den Fluchtmodus vermeiden

Auf dem Weg zu einem optimalen Metabolismus hilft auch Stressabbau. Denn Stress versetzt den Körper in eine Art Fluchtmodus und wirbelt so die Stoffwechselprozesse gehörig durcheinander. Schon kleine Pausen und Rituale im Alltag können hier helfen – bewusst atmen oder ein paar Minuten frische Luft am Fenster schnappen zum Beispiel. dpa/tmn



GenussReich
Naturkost & mehr

Bergstraße 2 | 29646 Bispingen
Telefon (051 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

Apfel statt Banane: Mit Diabetes bei der Obstauswahl aufpassen

Süßigkeit Nicht jede Obstsorte wirkt sich gleichermaßen auf den Blutzuckerspiegel aus. Diabetiker sollten mitunter Vorsicht walten lassen

Diabetiker mit häufig zu hohem Glukosespiegel oder Gewichtsproblemen sollten bei ihrer Obstauswahl vorrangig auf Sorten mit weniger Zucker setzen. Hierzu zählen zum Beispiel Äpfel und Beeren, während Bananen und Weintrauben den Blutzucker stärker ansteigen lassen. Aufmerksam sollten Menschen mit Diabetes bei tiefgefrorenen Obstmischungen sein, weil hier manchmal Zucker zugesetzt sei. In eingemachten Früchten sowie in getrocknetem Obst sei

hochkonzentriert Zucker enthalten: Diese Lebensmittel sind demnach als Süßigkeiten zu betrachten und sollten mit Maß genossen werden, da sie den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lassen können. Wer sich ausgewogen ernähren möchte, sollte drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag essen. Eine Portion sei die Menge, die in eine Hand passt – ein mittelgroßer Apfel etwa. Bei Beeren dürfe es auch die Menge sein, die in zwei Hände passt. *dpa/tmn*



Gerne zugreifen: Ein Apfel ist ein guter Obstsnack für Diabetiker.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

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



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

Fitnessclips aus dem Netz sind eine Alternative

Workout Videos auf „Youtube“ sind oft gut gemacht, aber dennoch nicht für jeden geeignet

Auch während des Corona-Lockdowns im vergangenen Frühjahr hatte die Enkelin von Professor Theodor Stemper einen festen Fitness-Zeitplan. Nach dem morgendlichen Homeschooling musste sie um 12 Uhr „Reif“ machen, wie sie ihrem Opa erklärte. Hinter „Reif“ steckt die 24-jährige Karlsruherin Pamela Reif, die auf Youtube zahlreiche Fitnessvideos veröffentlicht hat. Rund fünf Millionen Menschen folgen ihr dort und machen ihre Workouts. „Aus sportwissenschaftlicher Sicht sind Reifs Videos gut gemacht“, schätzt Stemper ein,

der bis zu seinem Ruhestand im Sommer Professor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wuppertal war. „Die Bewegungen sind bis auf ganz wenige Ausnahmen sauber ausgeführt.“ Die unterlegte Musik spreche die Zielgruppe an und motiviere junge Menschen zum Sport.

Hohe Qualität trotz Kritik

Reif ist nur eine von vielen, die auf Youtube Workout-Clips hochladen. Diese Fitness-Youtuber haben davon profitiert, dass viele in der Corona-Krise den Sport angesichts geschlossener



Lieber mit Gummimatte: Der heimische Trainingsbereich sollte genug Platz und

Fitnessstudios oder fehlender Trainingsmöglichkeiten im Verein in die eigenen vier Wände verlegt haben und dort ihre Clips anschauen.

Dass die Videos gratis sind, ist kein Zeichen schlechter Qualität: „Durch die Demokratisierung des Internets sind die Schlechten sofort weg und die Guten werden gepusht“, sagt Professor Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule in Köln. „Es ist beeindruckend, wie

gut diese Angebote sind.“ Dennoch gibt es Kritikpunkte: So wird manchmal der Schwierigkeitsgrad eines Trainings im Titel des Videos deutlich gemacht. Jedoch vermisst Sportwissenschaftler Stemper zum Beispiel bei Pamela Reif Hinweise zur Kontrolle der Belastung.

Lars Donath ergänzt, dass es bei den Youtube-Workouts auch kaum Rückmeldungen der Trainerinnen und Trainer gebe. Diese Interaktivität fehlt im Unterschied zum Sport im Verein oder Studio, wo Instrukto- ren Haltung und Ausführung korrigieren können. In den meisten Videos dagegen werde eben „von A bis Z durchgeturnt“, sagt Stemper. Der stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands Gesundheitsstudios Deutschland (BVGSD) empfiehlt daher, sich selbst im Spiegel zu kontrollieren und zu schauen, ob man die Übungen so wie im Video ausführt. Außerdem, so Stemper, könne man sich selbst per Smartphone filmen und beide Videos vergleichen.

Senioren ins Fitnesszentrum

Nicht jedes Angebot passt für jede Altersgruppe. Gerade ältere Menschen, die möglicherweise zehn oder zwanzig Jahre keinen Sport mehr getrieben hätten,

Für mehr Fahrspaß und ein beschwerdefreies Fahrradfahren!

Nutzen Sie unser Vermessungssystem für ein perfektes auf Dich abgestimmtes Rad.

Infos unter www.akuesel.de

Verkauf und Reparatur von Zweirädern und Motorgeräten

Täglich 9–12 Uhr u. 13–18 Uhr.
Samstag 9–12 Uhr.

29643 Neuenkirchen OT Tewel-Moor
Telefon (05195) 7170

• Monatlich kündbar

- 20 effektive Minuten für deine Gesundheit
- Aktives EMS-Training
- Kombiangebot mit der Fitnessworld Walsrode
- Eltern (Kind) EMS

Probetraining?

1 Vertrag 2 Standorte

Soltau
Walsroder Straße 39
29614 Soltau
Internet: www.anders-ems.de · Mail: info@anders-ems.de · Tel.: 05161 73 477

Anders EMS

Walsrode
Gottlieb-Daimler-Straße 10–12
29664 Walsrode
Tel.: 05161 73 477

Warum beim moderaten Laufen das Immunsystem gestärkt wird



und einen rutschfesten Untergrund bieten.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

sollten zunächst eher in einen Verein oder ein Fitnessstudio gehen und am besten dort bleiben, empfiehlt Stemper. Dort würden sie Unterstützung erhalten.

Bereits ab einem Alter von etwa 30 Jahren sollte man sich grundsätzlich fragen, „ob man genügend Vorerfahrung hat und noch ausreichend im Training ist“, meint der Experte. Zur Sicherheit könne man vorher für einen Check-up zum Arzt gehen.

Bei jungen Menschen bis zum Alter von 20 oder 25 Jahren bestehe allerdings keine allzu große Gefahr, sich auf Youtube zu überfordern, erklärt Stemper. Sie hätten, sofern sie gesund seien, häufig noch einen guten Kontakt zum Sport, etwa durch Schulsport.

Darüber hinaus sei es gut, sich Ziele zu setzen, sagt Donath. „Man braucht den unbedingten Willen durchzuhalten. Deshalb sollte man sich bewusst machen, warum man Sport macht und sich einen Plan erstellen.“ Das gelte bei Online-Angeboten, die einem im Unterschied zu Vereins- oder Studioangeboten keine konkreten Zeiten fürs Training vorgeben. Stempers Enkelin lag also richtig: Um 12 Uhr „Reif“ machen. *dpa/tmn*

Joggen ist gut für den Geist – besonders, wenn man sich dabei nicht allzu sehr verausgibt. „Die positiven mentalen Effekte kommen beim moderaten Laufen – im sogenannten aeroben Bereich, wo die Muskulatur noch genug Sauerstoff hat“, sagt Daniela Dihismaier, die als Systemischer Coach und Sport-Mental-Coach in München arbeitet. Aerob bedeutet: ungefähr bei 60 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit laufen.

Die meisten Menschen seien aber zu schnell unterwegs, beobachtet Dihismaier. „Mein Rat ist: Wenn es sich anstrengend anfühlt, nimmt man ein bisschen Tempo raus. Fast so, dass man sich etwas unterfordert fühlt. Das ist dann der richtige Bereich für aerobes Training.“

Was passiert dabei im Körper? „Im aeroben Bereich wis-

sen wir, dass der Cortisolspiegel im Körper sinkt – die Belastung ist noch im Rahmen und angenehm, so dass die Gedanken wandern können. Das sorgt für Stressabbau“, erklärt Dihismaier.

Laufen im aeroben Bereich hat der Expertin zufolge außerdem positive Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit. „Es bilden sich neue Nervenzellen, was gut für die Erinnerungsfähigkeit ist. Außerdem wird die neuronale Vernetzung gefördert, wovon unter anderem das Arbeitsgedächtnis profitiert.“ Beim Laufen in diesem Bereich kurble man auch seinen Stoffwechsel an. So stärke man sein Immunsystem. „Außerdem schüttet der Körper Glückshormone aus. Auf mentaler Ebene entsteht dadurch ein Genussmoment. Das prägt sich irgendwann ein und es fällt immer

leichter, den Schweinehund vor der Joggingrunde zu überwinden“, erklärt Dihismaier.

Und was passiert, wenn man sich bis an die Grenzen belastet? „Im sogenannten anaeroben Bereich, etwa beim Intervalltraining, hat man Adrenalin im Blut, hier steigt der Cortisolspiegel – man setzt seinen Körper unter Stress, um seine Leistung zu steigern“, sagt Dihismaier. Dieser Stress kann auch Freude bringen: „Wer wettkampforientiert ist, schneller werden will und sich mit anderen vergleicht, für den können Trainingserfolge eine zusätzliche Belohnung und Motivation sein“, erklärt Dihismaier und fügt zugleich an: „Dafür muss man aber eine gewisse Resilienz mitbringen, damit es einen nicht umwirft, wenn man sich mit anderen vergleicht.“ *dpa/tmn*



seit
01.02.
auch in
Uelzen

Wir vereinen
**Physiotherapie,
Ergotherapie
und Logopädie**
unter einem Dach.

*Sichern Sie sich
Ihren Therapieplatz!*

v+itorium



Therapiezentrum
Am Königsberg 1
29525 Uelzen



0581 208326-26
info@das-vitorium.de
www.das-vitorium.de

Faszien: Mehr als nur eine Verpackung

Schlagwort Das Faszientraining erlebt einen regelrechten Hype – vor allem Bewegungsmuffel profitieren

Die meisten Menschen denken bei Faszientraining wahrscheinlich an eine Schaumstoffrolle, auf der man hin- und herrollt. Vielleicht wissen sie außerdem noch, dass Faszien die Muskeln umhüllen. All das stimmt. Aber Faszien sind viel mehr als eine bloße Hülle. „Faszien wurden lange Zeit ebenso wenig wertgeschätzt wie eine Geschenkverpackung“, sagt Robert Schleip. Er ist Hu-



Dehnübungen wie der Herabschauende Hund halten die Faszien geschmeidig.

manbiologe und forscht seit mehr als 25 Jahren zum Thema. „All das, was wir im Alltag als Bindegewebe bezeichnen, sind Faszien“, erklärt er. Die dünne, weißliche, kollagenhaltige Struktur bildet ein Netz im gesamten Körper. Faszien finden sich um und in Muskeln, Gelenkkapseln, Sehnen, Bändern und Knochen. Sie geben dem Organismus Stabilität, sind aber nicht starr, sondern elastisch.

Auch bei Bewegungen sind sie von Bedeutung. „Sie sind ein wichtiger Teil der mechanischen Druckübertragung“, sagt Schleip und beschreibt Faszien als Sinnesorgan, das mit seinen vielen Millionen Rezeptoren einen großen Teil unserer Körperwahrnehmung ausmacht und somit eine wichtige Rol-

le etwa bei Rückenschmerzen spielt.

Gegenstand der Forschung ist derzeit außerdem, inwieweit Faszien und unser Immunsystem zusammenhängen. Faszien sind also nicht nur für Sportbegeisterte wichtig. Das fällt wohl am meisten auf, wenn die eigentlich elastische Struktur starr wird: Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folgen. Das geschieht zum Beispiel mit zunehmendem Alter oder durch mangelnde Bewegung. Um starren, verklebten Faszien vorzubeugen, geben Experten drei Tipps: Bewegung, eine gesunde Ernährung und ausreichend Wasser.

Regelmäßige Bewegung hält Faszien elastisch

Was die Bewegung angeht,

Fitnessstraining an Geräten
Fitnesskurse wie Zumba, Yoga etc.
Präventionskurse nach § 20
Rehabilitationssport
Firmenfitness
Personaltraining

EMS 1:2 Personaltraining (Elektro Muskel Stimulation)



ImPuls fit & aktiv gesund

Das Gesundheitszentrum in Bispingen

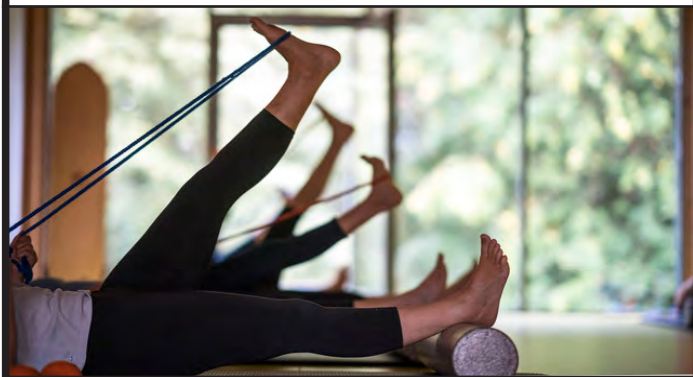


Das ImPuls fit & aktiv liegt im schönen Bispingen neben dem Luhetalbad.

Tel.: 05194-982 99 11

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ihr ImPuls Team

Impuls
fit & aktiv gesund
Inh. J. Eggers
Trift 17
29646 Bispingen
www.impuls-gesund.fit



**Fahrräder
von Fintel**



Martin Mohs

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



Foto: Christin Klose/dpa/tmn

brauchen Faszien ähnlich wie Muskeln Reize, um zu wachsen oder zumindest den Ist-Zustand zu halten, sagt Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Ob es nun ein gezieltes Faszientraining sein muss oder ob Bewegung im Allgemeinen die Faszien geschmeidig hält, darüber sind Experten sich nicht ganz einig. Froböse ist der Meinung: „Die Faszien sind bei jeder Bewegung dabei.“ Er hält den Hype um das Faszientraining für überzogen. Keiner, der sich ausreichend bewegt, müsse vorbeugend ein gezieltes Faszientraining machen. Aber: „Bei Defiziten macht es Sinn.“ Unter therapeutischer Anleitung könne Faszientraining helfen, verklebte Strukturen zu lösen.

Schleip sieht das etwas anders: Natürlich könne man Muskeln und Faszien nicht vollständig getrennt voneinander trainieren. Aber es mache durchaus Sinn, den Fokus gelegentlich auf die Faszien zu legen: „Zwei- bis dreimal die Woche zehn Minuten zusätzlich zu Ausdauer- und Krafttraining reichen hier meist schon aus.“ Nach ungefähr drei

Monaten sind erste Ergebnisse mit einem speziellen Ultraschall messbar. „Man selbst merkt es möglicherweise noch etwas später, dass der Körper geschmeidiger wird.“

Vier Säulen des Faszientrainings

Aber wie soll so ein Faszientraining aussehen? Laut Schleip besteht es aus vier Säulen. Die erste Säule sind schwingende und federnde Bewegungen – zum Beispiel die Beine möglichst weit schwingen, die Arme dynamisch kreisen oder auch hüpfen. Die zweite Säule sind mehrgelenkige Dehnungen, ähnlich dem Yoga, ein Beispiel ist der sogenannte herabschauende Hund. Dabei wird nicht nur die Muskulatur etwa

in der Wade gedehnt, sondern durch die Position auf Händen und Füßen mit dem Gesäß als höchstem Punkt spürt man die Dehnung von den Hacken bis in die Fingerspitzen. Wichtig bei faszienspezifischer Dehnung ist außerdem, die Dehnung nicht nur in einem Winkel durchzuführen.

Die dritte Säule ist die Faszienrolle: Rücken und Gliedmaßen werden mit der Schaumstoffrolle abgerollt. Die vierte Säule beinhaltet ein achtsamkeitsbasiertes Wahrnehmungstraining. Es soll die Sinne für die Wahrnehmung des eigenen Körpers schulen und damit auch möglichen Verletzungen bei der Durchführung der dynamisch-federnden Bewegungen vorbeugen. *dpa/tmn*



Raiffeisenweg 2
29303 Bergen
Telefon (0 50 51) 24 49
Fax (0 50 51) 91 27 45
www.physio-dalquen.de

- Krankengymnastik
- Manuelle- und Maitland-Therapie
- Bobath-Therapie für Kinder und Erwachsene
- Manuelle Lymphdrainage

SMART FIT IN 20 MINUTEN

LASS 2021 ANDERS WERDEN!



Mehr Zeit für deine Gesundheit! Mehr Zeit für Dich!

- Monatlich kündbar
- 20 effektive Minuten für deine Gesundheit
- Aktives EMS-Training
- Kombiangebot der Fitnessworld Walsrode
- Eltern (Kind) EMS

Probetraining?



1 Vertrag
2 Standorte



Soltau

Walsroder Straße 39 · 29614 Soltau

Walsrode

Gottlieb-Daimler-Straße 10–12 · 29664 Walsrode

Internet: www.anders-ems.de · Mail: info@anders-ems.de · Tel.: 05161 73 477

Multimodale Therapie contra Schmerzen

Ganzheitlich Schmerzmedikamente können ein Segen sein – es gibt aber auch interdisziplinäre Alternativen

Mit einer Tablette sind die Schmerzen in Armen oder Beinen weg? Schön wäre es, doch so einfach ist es leider nicht immer – und vor allem ist es oft auch nicht zu empfehlen, sich einfach nur eine Pille gegen den Schmerz einzuwerfen.

Prof. Winfried Meißner ist Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft. Er sagt: „Leichte Schmerzen sollten nicht primär mit Schmerzmitteln behandelt werden.“ Bei stärkeren akuten oder chronischen Schmerzen stellten sie aber oft einen von mehreren

Bausteinen einer erfolgreichen Therapie dar. Generell gilt laut Meißner mit Blick auf Schmerzmittel immer: „So niedrig wie nötig, so kurz wie möglich.“

Manche Schmerzmedikamente können offenbar verhindern, dass aus vorübergehenden Schmerzen dauerhafte und damit chronische werden. „Das kann zum Beispiel nach Operationsschmerzen der Fall sein“, so Meißner. Trotzdem sollte man immer wieder Auslassversuche machen – also probieren, ob es nicht auch ohne Schmerzmittel geht.



Bei Schmerzen sind Hausärzte oder Orthopäden oft die erste Anlaufstelle.

Kein Entweder-oder bei Therapie

Bei der Behandlung chronischer Schmerzen sollte es laut Meißner nie um Entweder-oder gehen. „Wir sehen nichtmedikamentöse Verfahren nicht als Alternative an, sondern als Ergänzung, also als komplementäre Schmerztherapien“, erklärt Meißner.

Doch wie bei Medikamenten gilt auch hier: Sie müssen richtig ausgewählt sein. „Denn neben wirkungsvolle Verfahren gibt es leider auch viel Humbug“, sagt Meißner, der auch Leiter der Sektion Schmerztherapie am Universitätsklinikum Jena ist.

Hinzu kommt, dass es „häufig erhebliche Defizite und Fehlbehandlungen bei Schmerzbehandlungen gibt“, sagt Jan-Henrich Stork, chefarztlicher Leiter einer multimodalen stationären und tagesklinischen Schmerztherapie am Krankenhaus Tabea in Hamburg.

Verschiedene Fachbereiche arbeiten zusammen

So mangle es zwar nicht an Konzepten zur Schmerzbe-

handlung, aber sie würden in der ambulanten Versorgung kaum umgesetzt, so Stork. Häufig dominierten monodisziplinäre Diagnostik- und Therapieansätze. Aus seiner Sicht ist es besser, wenn verschiedene medizinische Fachbereiche an dieser Stelle zusammenarbeiten.

„Zunächst einmal sollte eine Schmerztherapie durch den Hausarzt, Orthopäden oder Internisten begonnen werden“, sagt Stork. Kommt es zu keiner Linderung, steht eine ambulante spezialisierte Therapie bei einem Schmerztherapeuten an. Hier wird der Ursache auf den Grund gegangen – und dann wird entschieden, welche Form der Therapie angebracht ist.

Körper und Geist sollten aktiv sein

Grundvoraussetzungen einer erfolgreichen Schmerztherapie sind laut Winfried Meißner körperliche und geistige Eigenaktivitäten wie Schwimmen, Yoga und Qigong. „Aber: Die Kombination macht’s“, sagt Meißner. Man sollte sich beraten lassen. Nicht alle Verfahren seien bei allen Problemen gleich hilfreich. Denn genau wie bei



- ✓ TAXI – Service
- ✓ Krankenbeförderungen
Reha, Chemo-,
Strahlentherapie oder Dialyse
(direkte Abrechnung mit allen Kostenträgern)
- ✓ Flughafen und Bahnhofsfahrten
- ✓ Eventfahrten

SERVICE >>> in und um Neuenkirchen

TAXI Bortels | Siemensstraße 15 | 29643 Neuenkirchen



Foto: Christin Klose/dpa/tmn

Medikamenten kann es auch hier eine Unter- oder Überdosierung geben.

Als eher „passive“ Verfahren gelten zum Beispiel Massagen. „Sie können kurzfristig hilfreich sein, langfristig können sie aber auch zu Inaktivität beitragen“, sagt Meißner. „Aktive Verfahren sind daher meist wirksamer.“

Entspannungstechniken wiederum sind dem Experten zufolge eine „hervorragende Möglichkeit“, unabhängig von Ort und Behandler die Schmerzwahrnehmung zu verändern. Vor allem aber seien Physio-, Psycho- und Ergotherapie zentrale Bestandteile der Therapie chronischer Schmerzen. „Wichtig ist, dass diese Verfahren sinnvoll kombiniert werden und nicht unkoordiniert nebeneinander herlaufen“, sagt Meißner. Bei chronischen Schmerzen geschehe das am besten bei einer multimodalen Schmerztherapie.

Die multimodale Schmerztherapie

Hier müssen die Behandler ihre Verfahren miteinander abstimmen. Laut Definition be-

inhaltet sie eine Behandlung chronischer Schmerzen unter Einbeziehung von mindestens zwei Fachdisziplinen. „Es werden Schmerz-, Physio- und Psychotherapeuten miteinander kombiniert. Auch die Orthopädie ist dabei, deren Expertisen zum Beispiel Patienten mit chronischen Bewegungsschmerzen ganzheitlich helfen können“, erläutert Jan-Henrich Stork. Die Therapie könne bis zu 14 Tagen stationär oder vier Wochen in einer Tagesklinik dauern.

Stork und seine Kolleginnen und Kollegen in Hamburg arbeiten nach dem sogenannten bio-psycho-sozialen Schmerzmodell. Das berücksichtigt die körperliche, also biologische, die psychische und die soziale Ebene eines Menschen.

„Wir betrachten den Schmerz also nicht eindimensional als reine Erkrankung“, erklärt Stork, „sondern wir setzen ihn in Beziehung zu individuellen körperlichen, seelischen und sozialen Folgen sowie Auswirkungen auf den Alltag.“

Behandlung mit vielen Facetten

Dementsprechend besteht die Behandlung aus ärztlicher Therapie und psychologischen sowie psychotherapeutischen Verfahren, Physiotherapie und vor allem auch aus Schulungen zum Thema Schmerz. Verletzungen und Operationen, die der Patient in der Vergangenheit hatte, fließen in die Therapie ebenso ein wie genetische Dispositionen und Einstellungen sowie Denkmuster des Patienten.

Eines haben alle Schmerztherapien gemeinsam: „Die Patienten müssen in der Lage und bereit sein, wieder in die Bewegung kommen zu wollen“, sagt Stork. Sie müssten sich darauf einlassen, ihre chronische Schmerzerkrankung aktiv selber verbessern zu wollen. *dpa/tmn*

Sport mit Hüftprothese: Vieles ist möglich

Eine Hüftprothese ist keine Ausrede, nicht mehr aktiv zu sein. Eher im Gegenteil. „Inaktivität erhöht wahrscheinlich das Risiko für Knochenbrüche“, betont der Chirurg und Orthopäde Prof. Carsten Perka von der Berliner Charité. Er ist überzeugt: „99 Prozent der Träger könnten mehr tun, als sie machen – weil sie sagen, sie müssten vorsichtig sein.“ Es sei Bewegung, die Muskeln und Knochen rund um die Prothese gesund halte. Elementar ist aus Sicht des Mediziners nur, dass man koordinativ zu der Tätigkeit in der Lage ist und die Sportart im Idealfall schon vor der Hüft-OP beherrscht hat. „Es geht darum, dass der Körper diese Abläufe kennt.“ Perka hält es zum Beispiel für keine gute Idee, mit dem künstlichen Gelenk das erste Mal Skifahren auszuprobieren. Wer indes darin geübt ist, kann weiter die Pisten herunterjagen. Durch die Bewegungsein-

schränkungen mit dem neuen Gelenk könnten koordinative Probleme entstehen. Die seien dann wiederum oft Ursache für die Brüche rund um die Prothese, ordnet der Experte von der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik ein. Beim Material der Prothesen habe es in den letzten zehn bis zwanzig Jahren indes große Fortschritte gegeben. „Die brechen so gut wie nie, halten viel mehr aus und werden selten lockerer.“

Der Experte empfiehlt: „Wer einen bestimmten Sport weiter ausüben möchte, sollte das dem Operateur sagen.“ Der könne etwa einen muskelschonenderen Zugang und eine zementfreie Technik wählen. Oft werde in so einem Fall auch ein Gelenkkopf mit relativ großem Durchmesser gewählt. „Da ist der Weg bis zum Ausrenken aus der Pfanne größer, was das Risiko des Ausrenkens bei bestimmten Belastungen senkt.“ *dpa/tmn*

ENDO-Klinik – mehr als 45 Jahre Erfahrung

Damals wie heute eine gute Wahl: Seit unserer Gründung 1976 haben wir mehr als 175.000 Kunstgelenke implantiert. Jährlich verhelfen wir mehr als 9.000 Menschen zu neuer Mobilität.

Terminvereinbarung: (040) 3197-1225
www.helios-gesundheit.de/endo

Helios

www.helios-gesundheit.de

Sport kontra Grünen Star

Studie Sie ist eine tückische Erkrankung. Oft bleibt sie lange unbemerkt, sodass der Sehnerv leidet

Wer regelmäßig Sport treibt und in Bewegung ist, beugt damit womöglich der Augenkrankung Grünen Star vor. Das berichtet die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) unter Verweis auf Ergebnisse einer Studie an mehr als 9500 Frauen und Männern im Alter zwischen 40 und 81 Jahren.

Diese Wirkung ist aus Sicht

des Augenarztes Prof. Hagen Thieme durchaus plausibel. Demnach senkten Ausdauersportarten wie Radfahren oder Laufen vorübergehend den Augeninnendruck, so der DOG-Fachmann. Bei sportlichen Menschen sei der Sehnervenkopf besser durchblutet. Das seien unter anderem Faktoren, die erklären könnten, warum sportlich Aktive seltener an Grünem Star erkranken.

Unklar ist, ob Sport vielleicht auch hilft, eine bestehende Erkrankung zu stoppen. Das sei gegenwärtig noch nicht ausreichend untersucht, betont die Fachgesellschaft.

Zu hoher Augeninnendruck ist einer der Risikofaktoren für ein Glaukom, wie der Grüne Star auch genannt wird. Die Erkrankung ist nicht heilbar und wird häufig lange nicht bemerkt. Der Schaden lässt

sich durch Medikamente, Therapien oder Operationen nur begrenzen. Je früher die Diagnose erfolgt, desto mehr kann vom Sehnerv gerettet werden. Mit zunehmendem Lebensalter steigt das Erkrankungsrisiko. Nach Angaben der DOG haben in Deutschland rund eine Million Menschen einen Grünen Star. Er zähle zu den häufigsten Erblindungsursachen. *dpa/tmn*



MTV Soltau von 1864 e. V.

...deine Stadt – dein Sportverein

Kostenloses Probetraining



Krankenkassengeförderte Präventionskurse

Stärke deine Gesundheit und dein Immunsystem mit regelmäßigem Kraftausdauer- u. Beweglichkeitstraining! **Wir freuen uns auf dich!**

milan Kraft-Ausdauer-Zirkel
five Rücken- und Gelenk-Zirkel
cardioscan



SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM DES MTV SOLTAU

www.mtv-soltau.de · Tel. 05191 3502 · info@mtv-soltau.de

Die richtige Dosis für Sportanfänger

Sportanfänger haben anfangs oft Schwierigkeiten mit der richtigen Dosierung. Problematisch ist das vor allem, wenn sie es mit der Belastung übertreiben und ihrem Körper zu viel zumuten. Das fördert die Gesundheit dann nicht, sondern schadet ihr langfristig, erklärt Tobias Mischo von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Um einen perfekten Mittelweg zu finden, helfen einige Regeln. Bei Ausdauersport wie Joggen, Nordic Walking oder Radfahren gilt: Einsteiger sollten die Intensität so wählen, dass sie sich während

des Sports noch unterhalten können, ohne außer Atem zu kommen. Möchte man mit dem Sport seine Gesundheit fördern, fühlt sich das Training im Idealfall „etwas anstrengend“ an, also nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer. Wer schon älter ist oder Vorerkrankungen hat, sollte vor dem Start seiner Sportroutine Rücksprache mit seinem Arzt oder seiner Ärztin halten, rät der Experte. Die Mediziner können vielleicht auch erste Empfehlungen zur Dosierung und der Art der Belastung geben. Ausreichend Erholungszeit ist ein weiterer wichtiger Faktor. *dpa/tmn*

Ihr Fahrradgeschäft im Heidekreis

- große Fahrrad & E-Bike Auswahl auf 1.000 qm
- Sofort-Reparatur-Service
- Hol- & Bringservice
- Parken direkt vor unserem Haus
- Unser Motto: Leidenschaft • Qualität • Spaß



Fahrrad SANDAU - aus Liebe zum Rad!

Fahrrad SANDAU

Söhlnstraße 23 | 29633 Munster
Telefon (05192) 24 58
fahrrad-sandau@t-online.de
Inh.: Karina Sandau

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr
Sa. 9.00-14.00 Uhr



Wellness daheim: Fußbäder sind gesund und wohltuend

Entspannung Nicht nur im Winter können Füße Pflege und Zuwendung brauchen – manche Anwendung wirkt auf den ganzen Körper

Nach einem langen Winterspaziergang mit durchgefrorenen Füßen kann ein warmes Fußbad eine wahre Wohltat sein. Aber nicht nur das: Fußbäder können auch die Abwehrkräfte stärken, entspannen und auf die Pediküre vorbereiten, erklärt der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW). Diese drei Möglichkeiten gibt es:

1. Warmes Fußbad: Hierfür empfehlen die Experten des IKW die Füße für etwa 10 bis 20 Minuten in Wasser mit einer Temperatur von 36 bis 38 Grad zu baden. Ein Zusatz

von Lavendelöl verstärke den wärmenden Effekt und kann den Stressabbau fördern. Weitere durchblutungsfördernde Zusätze sind Thymian, Arnika, Rosmarin oder Meersalzextrakte, schreibt das Portal haut.de. Schon ein paar Minuten im warmen Wasser reichen oft aus, um die oberste Verhornung zu erweichen. Mit einem Bimsstein kann diese dann leicht entfernt werden.

2. Wechselbad: Wer seine Abwehrkräfte und Gefäße trainieren will, kann es mit einem Wechselfußbad probieren. Dafür braucht man nur zwei Ei-

mer oder Behälter, in denen die Füße bequem Platz finden.

In das eine dafür warmes Wasser mit einer Temperatur von etwa 36 bis 38 Grad einfüllen und die Füße für fünf Minuten eintauchen. Dann für 10 bis 15 Sekunden in den anderen Behälter mit möglichst kaltem Wasser wechseln. Dies ein paar Mal wiederholen und im kalten Wasser enden. Die Füße danach abtrocknen und

durch Bewegung warmhalten.

3. Ansteigendes Fußbad: Die Wassertemperatur wird im Laufe einer Viertelstunde durch Nachgießen langsam von etwa 20 auf 34 bis 40 Grad erhöht. Dadurch wird die Blutzirkulation gefördert, Entspannung setzt ein und kann mit einem Nickerchen abgerundet werden. Vorsicht geboten ist bei einigen Krankheiten. *dpa/tmn*



RENSCH SAUNABAU
Der Spezialist seit 1980
Eigene Herstellung

Maßanfertigungen

Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

29640 Schneverdingen
Hasenwinkel 20-24
☎ (051 93) 68 27 · Fax 25 11
www.rensch-saunabau.de
info@rensch-saunabau.de

Studie: Saunagang belastet wie Sport

Ein Saunagang ist für den Körper eine Belastung. Wie eine Studie von Forschern der Universität Halle-Wittenberg zeigt, erreichen Saunagänger in etwa die gleichen Blutdruck- und Herzfrequenzwerte wie Freizeitsportler nach einem moderaten Training. Wer fit genug für Sport in Maßen ist, kann daher in der Regel auch unbesorgt in die Sauna gehen. Denn der Körper profitiert davon: Regelmäßige Saunabesuche sind nicht nur ähnlich anstrengend wie Sport, sie haben auch ähnlich positive Langfrist-Effekte, für das Herzkreislauf-System zum Beispiel. Ausnahme: Beim Abnehmen hilft die Sauna nicht, dafür fehlt es an Muskelaktivität. *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

Aufmerksam, stressresistent und gelassen: Wege in die Meditation

Auszeit Wer regelmäßig meditiert, wird entspannter, achtsamer und konzentrierter. Zum Einstieg gibt es viele Möglichkeiten

Ob im Yogastudio, zu Hause auf dem Kissen oder in einem Achtsamkeitszentrum: Meditation ist weit verbreitet – immer mehr Menschen schwören auf die positiven Effekte der konzentrierten Auszeiten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch ganz ohne spirituelle Erfahrung. „Für Anfänger sind Atemmeditationen am besten geeignet“, sagt Gen Kelsang Repa, Lehrerin am Kadampa Meditationszentrum Stuttgart. „Es geht zunächst darum, die gesamte Aufmerksamkeit auf die ein- und ausströmende Luft zu richten.“ So haben die Meditierenden etwas, zu dem sie immer wieder zurückkehren können, wenn die Gedan-



Ommmmm: Meditieren lässt sich auch gut zu Hause.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

Impuls
fit & aktiv gesund
Inh. J. Eggers
Trift 17
29646 Bispingen
www.impuls-gesund.fit

ken abschweifen.

Eine Alternative zum Atem kann ein Mantra – also eine bestimmte Formulierung, die man mental wiederholt – oder eine Visualisierung sein, auf die sich die Meditierenden konzentrieren. Wie viele Experten rät Gen Kelsang Repa Anfängern dazu, sich von er-

fahrenen Lehrern begleiten zu lassen. „Es gibt zwar auch viele gute Meditationsbücher und CDs, aber die helfen nur bis zu einem bestimmten Level, da sie kein individuelles Feedback geben können.“ Dasselbe gelte für Apps oder Podcasts, von denen es mittlerweile sehr viele rund um Meditation gibt. „Viele Teilnehmer haben anfangs Probleme mit ständiger Ablenkung oder sie geraten in einen eher dumpfen Zustand des Geistes“, sagt die Meditationslehrerin. In Meditationskursen können Lehrer helfen, diese Erfahrungen einzuordnen.

Deutliche Hinweise auf positive Effekte

Die Studienlage zu den Wirkungen verschiedener Medita-

tionsformen ist unterschiedlich. Für einige Formen gibt es aber deutliche Hinweise auf positive gesundheitliche Effekte. „Eine allgemeine Einschätzung zu dem Meditieren an sich wäre nicht seriös, weil Meditation ein Sammelbegriff für Hunderte von Methoden ist“, sagt Björn Husmann, Psychotherapeut aus Bremen und 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (dge.de).

Eine weit verbreitete Methode ist die Achtsamkeitsmeditation. „Regelmäßig praktiziert, fördert sie unter anderem die persönliche Gegenwartigkeit und Präsenz“, sagt Husmann. Auch autogenes Training hat einen großen meditativen Anteil. „Es fördert nachweislich die

	<h3>Qigong Yangsheng</h3> <h4>Ruhe und Bewegung</h4> <p>Gesundheitsfördernde Übungen der Chinesischen Medizin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wöchentliche Übungsstunden – z.Z. Online • Präventionskurse (Kostenbeteiligung durch gesetzliche Krankenkassen) – z.Z. Online • Einzelstunden auf Anfrage • Erfahrungsaustausch in Schneverdingen, 24.04.2021 <p>Informationen: Irmela Schubert, email: irmela.schubert@t-online.de Tel. 05193 800132</p>
--	---

Konzentration und die Fähigkeit zur Entspannung“, erklärt Husmann. Der Diplom-Psychologe weist darauf hin, dass auch Personen mit körperlicher Krankheit oder psychischen Störungen von der Meditation profitieren können – wenn sie eine speziell auf ihre Beschwerden abgestimmte Begleitung bekommen. „Es gibt aber auch Störungen, die sich bei Medi-

tation verschlimmern können, wie etwa bestimmte Formen der Atemstörungen oder Psychosen“, sagt Husmann. Wer mit der Meditation beginnen möchte und bereits regelmäßig ins Yogastudio geht, ist mit Grundsätzen der spirituellen Praxis bereits vertraut – aber wie ähnlich sind sich Yoga und Meditation? „Eine Gemeinsamkeit ist, dass Meditation und

Yoga beide sehr viel mit dem eigenen Atem zu tun haben“, sagt Lisa Bastian, Coach und Yogalehrerin in Koblenz.

Beim Yoga seien die Gedanken stärker auf die Bewegungen konzentriert. „Bei der Meditation sind die Gedanken spiralen im Kopf meistens intensiver.“ Wichtig sei es immer, kein Urteil über sich selbst zu fällen – auch wenn es mal nicht

funktioniert wie geplant. „Oft gerät man in Selbstvorwürfe: Du sollst dich doch auf den Atem konzentrieren, jetzt hast du es wieder nicht geschafft“, sagt Bastian. Hilfreich sei es, sich die Gedanken bewusst zu machen und dann aktiv loszulassen. „Am besten nimmt man einfach wahr: Ach so, ich denke an Kartoffelsalat – und das lasse ich vorbeiziehen.“ *dpa/tmn*

Entspannung durch Achtsamkeit

Die Suche nach Entspannung steht hoch im Kurs. Das zeigt auch der weltweite Nachfrageanstieg bei Meditations-Apps. „Die meisten Menschen sind durch die Anforderungen im Alltag eher mindless, also kopflos, und leben im Autopilot“, meint Ann-Carolin Helmreich, die als Coachin in Berlin arbeitet. Täglich etwa 30 Minuten zu meditieren, schafften die wenigsten. „Achtsamkeit hilft uns, präsent zu werden und wieder in den Fahrersitz des Lebens zu steigen. Deshalb erfreut sich Mobile Mindfulness immer größerer Beliebtheit“, sagt Helmreich.

Entspannen zwischen Tür und Angel

Viele Apps setzen auf kurze Meditationsübungen, die zwischen Tür und Angel, Frühstück und Arbeitsplatz erledigt werden können. Kann das entspannend sein? „Mir persönlich gehen Meditations-Apps bislang nicht tief genug“, meint die Diplom-Psychologin Eva Kaczor aus Berlin.

Dennoch geht der Trend zur Achtsamkeit „to go“. Er zieht mit Mini-Meditationen auch die Gestressten an, die nicht stundenlang über ihren Geist meditieren können. „Auch wäh-

rend der Mittagspause können Atemübungen mehr Energie für den restlichen Tag generieren“, sagt Ann-Carolin Helmreich. Und: „Eine kurze Meditation bündelt den eigenen Fokus, macht präsenter und leistungsstärker.“

Aber das Handy als Meditations-Coach – kann das gut gehen? Gerade die übermäßige Nutzung von Smartphones steht in Zusammenhang mit Stressbelastung und psychischen Erkrankungen bereits im Jugendalter, wie Psychologinnen der US-Universitäten San Diego und Florida State in einem Forschungsartikel beschreiben. „Natürlich kommt Achtsamkeit auch ohne Handy aus“, sagt Helmreich. Ein langer Spaziergang im Wald, kombiniert mit einer Atemübung, löse etwas aus, das eine App nie erreichen könne. „Es würde auch reichen, sich einen Kalendereintrag zu machen um Achtsamkeit zu praktizieren“, sagt die Expertin. Auch Meditations-Apps, die Nutzer kurz vor dem Schlafengehen helfen, liegen im Trend. Andere Apps setzen auf Tiefenentspannung: „Ich finde Apps großartig, die mit Yoga Nidra, dem erleuchtenden Schlaf, arbeiten. Das ist eine Art wacher Schlafzustand.“ *dpa/tmn*

Handelsblatt

Gemanagtes Fondsangebot SEHR GUT

2020

VGH Provinzial Hannover

Im Test: 66 gemanagte Fonds aus 17 Finanzprodukten
Handelsblatt - 22.04.2020
In Kooperation mit Asskurata



DAMIT
DIE
RENTE
SPÄTER
PASST

DIE NEUE
VGH RENTE

Die VGH Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

<p>Jens Grefe Wilhelmstr. 21 29614 Soltau Tel. 05191 15044/45</p>	<p>Tim Albers Lüneburger Str. 26 29633 Munster Tel. 05192 98010</p>
<p>Servicebüro Wietzendorf Hauptstr. 8 29649 Wietzendorf Tel. 05196 9639523</p>	<p>Carsten Röhrs Borsteler Str. 2 29646 Bispingen Tel. 05194 6822</p>
<p>Luhmann & Piskorz GmbH Bahnhofstr. 19 29643 Neuenkirchen Tel. 05195 972710 Moorstr. 21 29664 Walsrode Tel. 05161 74711</p>	<p>Roman Schwarz Oststr. 3 29640 Schneverdingen Tel. 05193 6465 und 05193 4027</p>

fair versichert
VGH

Finanzgruppe

Mit Shiatsu Schmerzen lindern

Akupunkturpunkte Traditionelle Chinesische Medizin bietet sich gegen Stress, Überforderung, geistige und körperliche Blockaden an

Shiatsu ist eine vor rund 100 Jahren in Japan entwickelte Behandlungsmethode, die auf dem System der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fußt. Stress und Überforderung, geistige und körperliche Blockaden, können zu unterschiedlichen Beschwerden führen, für die sich eine Shiatsu-Behandlung anbietet. Das können zum Beispiel Verspannungen, Spannungskopfschmerz (Migräne) und Rückenschmerzen sowie Schmerzen im Bewegungsapparat, das Gefühl, dass „es nicht mehr rund läuft“, psychosomatische Beschwerden und Erschöpfungszustände sein. Die Berührung im Shiatsu erfolgt achtsam und respektvoll, tief und einfühlsam. Die Gelenke werden mobilisiert, die Beweglichkeit wird erweitert,



Sanfter Druck, Dehnungen und Rotationen kommen zum Einsatz.

Foto: Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V.

durch die Wirkung auf das vegetative Nervensystem wird die Funktion der Organe beeinflusst. Durch sanften Druck, Dehnungen und Rotationen

werden Blockaden gelöst, die beispielsweise zu Verspannungen, Schmerzen und Krankheiten führen. Im Gegensatz zu vielen anderen Methoden muss sich der Patient für die Behandlung nicht entkleiden. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird auf Meridiane und Akupunkturpunkte eingewirkt, allerdings ohne Nadeln, nur mit mehr oder minder intensiven Berührungen. In der achtsamen Stille der Behandlung sei es dem Klienten wie auch dem Praktiker möglich, feine und feinste Bewegungen der Lebensenergie, des Qi, im Körper wahrzunehmen, erklärt die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V. (GSD). Dieses eröffne die Möglichkeit einer natürlichen Einflussnahme.

Qi beeinflusst werden, können Stauungen oder Blockaden behoben werden. Shiatsu, so die GSD, fördere die Lebensfunktion auf verschiedenen Ebenen: auf der Körperebene werden Haut, Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke gedehnt, stimuliert und mobilisiert, auf der energetischen Ebene werden die Meridiane je nach Behandlung angeregt oder beruhigt, über die Behandlung der Meridiane findet eine ausgleichende Wirkung auf die inneren Organe statt. Auf der geistig-seelischen Ebene wirkt Shiatsu entspannend und beruhigend, anregend, ordnend oder harmonisierend. Shiatsu eigne sich für alle Altersstufen und werde zur Unterstützung in verschiedenen Lebensphasen und -situationen angewendet, fördere natürliche Wachstums-, Entwicklungs- und Gesundheitsprozesse.

Lebensfunktion auf verschiedenen Ebenen

Nach Denkart der TCM steht die geistige und körperliche Gesundheit in wesentlicher Verbindung zu seiner Lebensenergie, dem „Qi“. Über das Meridiansystem kann der Fluss des

► Infos im Internet:
Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V.:
www.shiatsu-gsd.de

Shiatsu – Die Kunst der Berührung



Schmerzlindernd
Blockadenlösend · Tiefenentspannend

Beziehungs-Atelier
ALEXANDRA HEINE

Heidelberg 5 · 29646 Bispingen · 05194-5276819
www.alexandra-heine.de

Wolfgang Bunk_{GbR}

Sachverständiger für Immobilien-
und Schimmelpilzbewertung

Telefon (051 92) 66 66

Wenn die Schultern schmerzen und die Füße nicht mehr wollen

Parkinson Stoffwechselstörung im zentralen Nervensystem – Grund: Überträgersubstanz Dopamin nicht ausreichend vorhanden

Die Schultern schmerzen dauernd, die Arme bewegen sich nicht mehr gleichmäßig, beim Gehen wollen die Füße nicht mehr locker vorwärts laufen, das kann einen schon ins Stolpern oder auch zum Sturz bringen. Um zu erfahren, was los ist, wird ein Arzt und ein Therapeut nach dem anderen besucht. Manchmal hilft auch der Zufall, dass jemand plötzlich fragt, hast du etwas Parkinson? Auch wenn die Frage erst einmal ungeheuerlich klingt, ist das endlich ein Hinweis auf das, was sein könnte. Zur Klärung der Frage hilft ein Facharzt der Neurologie und gibt dann oft die Bestätigung. Die Parkinsonsche Krankheit ist eine Stoffwechselstörung im Zentralen Nervensystem. Sie entsteht, weil die Überträgersubstanz Dopamin im Gehirn nicht mehr ausreichend vorhanden ist. Die Ursache der Krankheit ist bisher nicht bekannt.

Zittern beginnt meist in der Hand

Häufig ist das erste Anzeichen der Parkinsonschen Krankheit das Zittern, das durch den Willen nicht beeinflusst werden kann. Es beginnt meistens in einer Hand, einem Arm oder Bein, dieses muss aber nicht bei jedem so sein. Ein weiteres Symptom, die Muskelsteifigkeit, äußert sich in schmerzhaften Dauerverkrampfungen. Gesichtsausdruck und Mimik werden vermindert, die Geschicklichkeit lässt nach.

Nach dem Besuch beim



Im Heidekreis existiert eine Selbsthilfegruppe „Morbus Parkinson“.

neurologischen Facharzt gibt es dann Medikamente, die den Dopaminmangel im Gehirn ausgleichen. Zunächst werden sie dreimal täglich eingenommen.

Muskeln stärken mit Bewegung

Einen Rat von den Ärzten gibt es immer: Bewegung, Bewegung, Bewegung. Denn die Medikamente ermöglichen die Bewegung der Gelenke, aber die Muskeln werden nur durch die Bewegung gelockert und gestärkt. Für die richtigen Be-

wegungsübungen geben die Physiotherapiepraxen wichtige Anleitungen, denn nicht nur die Muskeln anzuspannen ist wichtig, auch das Dehnen und Strecken der Muskeln, was oft vergessen wird. Jeder Patient hat eigentlich sein eigenes Fitnessstudio zu Hause. Hier gibt es Treppen, die hoch und herunter gegangen werden können. Sie lassen sich auch für eine Stepp-Funktion nutzen, und man kann sich auch sicher festhalten.

Mineralwasserflaschen als

Hanteltraining, Gardinenabnehmen und wieder aufhängen als Dehn- und Streckübungen, Staubwischen als Übungen für die Armgelenke, Abwaschen in der Küche als Geschicklichkeitstraining sind weitere Übungen für daheim. Das Spazierengehen mit Nordic-Walking-Stöcken gibt Sicherheit beim Gehen. Es werden nicht nur die Beine, sondern auch die Arme mitbewegt. Das Tanzen nach einer Lieblingsmusik lockert im ganzen Körper die Muskeln. bz

- gemeinsam aktiv sein -
Morbus Parkinson

Selbsthilfegruppe im Heidekreis

Hans-Jürgen Mayhack

Danziger Straße 5 – 29614 Soltau

Telefon (05191) 939 11 79

www.parkinson-soltau.de



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Paarberatungs-Mythen: „Das müssen wir ohne Hilfe schaffen“

Beziehungshelfer Eine Partnerschaft muss nicht mit einem Fuß im Grab stehen, damit sich der Besuch eines Paartherapeuten lohnt

Wer erzählt schon gerne einer fremden Person intime Details seines Lebens? Wenn zwei Menschen sich zu einer Paartherapie entschließen, ist das ein mutiger Schritt. Die Hemmschwelle ist für viele aber sehr groß. Warum eigentlich? Holly Parker ist Psychologin und Dozentin für Paapsychologie in Harvard in den USA. Sie entschlüsselt in der Zeitschrift „Psychologie heute“ (Ausgabe 03/2021) einige der Mythen, die sich um die Beziehungsarbeit ranken.

Mythos 1: Das letzte Mittel

Viele Menschen denken, dass eine Paartherapie erst dann gerechtfertigt ist, wenn schon eine Trennung oder Scheidung am Horizont sichtbar ist. Studien zeigen aber, dass nur eine Minderheit der Paare in Therapie am Fortbestand ihrer Beziehung zweifelt.

Etwa die Hälfte der Studienteilnehmer gab als Therapiemotiv an, ihre ständigen Konflikte besser handhaben zu wollen. Mehr als ein Viertel der Paare gab an, ihr Beziehungs-



Ein Außenstehender kann helfen, den Blickwinkel zu verändern

Foto: Mascha Brichta/dpa/tmn

band sei immer noch stark – sie wünschten sich bloß eine Art Auffrischung. Holly Parkers Fazit: „Beziehungen müssen nicht mit einem Fuß im Grab stehen oder schwerwiegende Probleme haben, um eine Therapie zu erwägen.“

Mythos 2: Kampfzone

Manche Menschen haben Angst, dass sie in einer Paartherapie beschuldigt und atta-

ckiert werden – und verständlicherweise hat darauf keiner Lust. In einer professionell geführten Therapie geht es aber nicht um hässliche Auseinandersetzungen. Um Erfolg zu haben, ist die „therapeutische Allianz“ wichtig – ein emotionales Bündnis zwischen Therapeuten und den beiden Personen, die das Paar bilden. Tatsächlich geht es also nicht um „zwei gegen einen.“

Mythos 3: Einmischung

Ein weiterer Vorbehalt gegen die Therapie: Da kommt jemand Fremdes und schraubt an unserem Innenleben als Paar herum – wie soll das funktionieren? Unsere Probleme müssen wir schon selbst lösen! Dem hält Parker entgegen: Nicht immer sind Paare aus ihrer Binnenperspektive heraus in der Lage, das breite Umfeld ihres Konfliktes überhaupt zu sehen. Beim harmlosen Streit um den Abwasch geht es vielleicht um etwas ganz anderes. Die Draufsicht eines Außenstehenden kann dann helfen, weil sie das Blickfeld erweitert.

Überhaupt spricht laut Parker nichts dagegen, die Dienste eines „Beziehungsklempners“ in Anspruch zu nehmen – denn man gehe ja auch zur Ärztin, zum Fitnesstrainer oder zum Ernährungsberater. dpa/tmn

Psychologische Einzel-, Paar- und Familienberatung

Meditation & Coaches

Beziehungs-Atelier

ALEXANDRA HEINE

Heidelberg 5 · 29646 Bispingen · 05194-5276819
www.alexandra-heine.de



Soziale Phobie: Die Furcht vor den Blicken der anderen

Kontakte Es ist mehr als nur Schüchternheit. Wer Sozialphobiker ist, hat Angst vor alltäglichen Situationen. Die Erkrankung sollte ernstgenommen werden

Reiß dich zusammen! Das ist doch nichts!“ Solche und ähnliche Sprüche hören viele Patienten von Prof. Peter Zwanzger – bevor sie sich bei ihm psychotherapeutischen Rat wegen ihrer Sozialphobie einholen. „Deswegen mache ich meinen Patienten im Erstgespräch immer Mut“, erklärt der Chefarzt der Allgemeinpsychiatrie und Psychosomatik am kbo-Inn-Salzach-Klinikum Wasserburg am Inn.

Starke Furcht vor negativer Bewertung

Das andere das Problem des Betroffenen nicht ernstnehmen oder herunterspielen, liegt womöglich auch daran, dass sie das Verhalten mit Schüchternheit oder Introvertiertheit verwechseln. Doch die Sozialphobie grenzt sich davon klar ab. „Denn die soziale Phobie ist durch die starke Furcht geprägt, von anderen Menschen negativ bewertet oder kritisiert zu werden“, sagt Dietrich Munz, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer.

Introvertiertheit ist eine Charaktereigenschaft. Solche



Schon Alltäglichkeiten wie ein Theaterbesuch können bei Betroffenen starke Ängste auslösen. Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa/tmn

Menschen sind meist in sich gekehrt und gegenüber anderen zurückhaltend – aber nicht, weil sie Angst haben. „Schüchterne Menschen haben dagegen auch eine Angst vor zwischenmenschlichen, insbesondere nicht vertrauten Kontakten“, erläutert Munz. „Dieses Verhalten wird erlernt und kann durch Training wieder verlernt werden.“ Schüchternheit kann in eine so-

ziale Phobie übergehen. „Bei der sozialen Phobie ist die Angst so stark, dass gesellige Treffen wie das Essen mit Freunden immense Angst verursachen und deshalb manchmal sogar vermieden werden“, erklärt Munz weiter.

Wenn sich die Angst ausdehnt

Es gibt zwei Formen der sozialen Phobie: die generalisierte und die isolierte. Eine Ausprägung

der letzteren ist zum Beispiel die isolierte Sprechangst. „Hier unterscheiden wir, ob ein Mensch nur Schwierigkeiten hat, vor anderen zu sprechen oder ob sich die Angst sukzessive auf mehrere Lebensbereiche ausdehnt“, sagt Peter Zwanzger, der auch der Gesellschaft für Angstforschung vorsitzt.

Dann könnten Betroffene etwa Angst davor haben, in einem Restaurant ein Glas umzustossen. Oder dass der Chef ihnen eine Frage stellt, die sie nicht beantworten können. Dabei kann es auch zu einem selbstverstärkenden Effekt kommen. „Dann ist es den Patienten extrem peinlich und unangenehm, wieder zu zittern oder zu erröten. Allein der Gedanke daran kann eine Panikattacke auslösen, und eine Angst vor der Angst entsteht. Ein regelrechter Teufelskreis beginnt“, erklärt Dietrich Munz.

Weil sich soziale Phobien nur selten alleine bewältigen lassen und sie Depressionen und Suchterkrankungen nach sich ziehen können, sei es wichtig, rechtzeitig einen Psychotherapeuten oder Arzt aufzusuchen, betont Munz. dpa/tmn

Naturheilpraxis

Frank Sanowski

Heilpraktiker
Heilmagnetische Behandlungen
Psychotherapien

Weinligstr. 18–20
Erdgeschoss
29614 Soltau

Telefon: 05191/3944
Privat: 05197/999781
Fax: 05197/999782

Termine
nach
Vereinbarung

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.

Entspannter im Homeoffice: Übungen für zwischendurch

Stresskiller Jobaufgaben und ständige Ablenkung durch Kinder: Arbeiten von zu Hause kann belastend sein – „Bewegte Pausen“ für Stressabbau

Der Arbeitsweg und damit die Möglichkeit zum kurzen Abschalten zwischen den Pflichten im Job und den Pflichten daheim fallen im Homeoffice weg. Das bedeutet oft: Ständige Anspannung und Unausgeglichenheit.

Wie lässt sich die körperliche und seelische Balance stärken? Aus Sicht der Diplom-Psychologin Karin Matko von der TU Chemnitz liegt in Yoga und Meditation am Heimarbeitsplatz eine mögliche Antwort darauf. Wiederkehrende bewegte Pausen von nur fünf bis zehn Minuten könnten bereits wahre Wunder wirken und sich positiv auf das Wohlbefinden und die Produktivität auswirken, so Matko. Hier sind drei einfache

Übungen für zwischendurch:

► **Die Tänzerin:** Man stellt sich gerade hin, verlagert das Gewicht auf das linke Bein, winkelt das rechte Bein nach hinten an und fasst mit der rechten Hand den rechten Fuß. Nun wird der linke Arm gerade nach oben gestreckt und der Körper ein klein wenig nach vorn gebeugt. Man zieht den rechten Fuß nun etwas zurück – dadurch wird der Oberkörper gedehnt. In dieser Position eine paar tiefe Atemzüge lang verharren und dann die Seite wechseln.

► **Meridiandehnung:** Sie ist laut Matko perfekt für den Ausgleich von der Schreibtischarbeit. Man steht auf und stellt seine Füße parallel und

weit auseinander. Die Hände verschränkt man hinter dem Rücken. Die Arme sollten möglichst gestreckt sein und können etwas vom Körper weggezogen werden. Wichtig ist: Nicht im Hohlkreuz stehen. Das Becken wird nun sanft nach vorn gekippt. In der Position einige Male tief in die Brust atmen. Wer möchte, beugt sich dann noch gerade nach vorn und streckt die Arme mit verschränkten Händen über den nach unten hängenden Kopf. In dieser nach vorn gebeugten Haltung verharret man für kurze Zeit und schiebt sich anschließend langsam wieder in die aufrechte Position zurück.

► **Passiver Fisch:** Für diese Übung darf man sitzen blei-

ben – am besten funktioniert sie der Expertin zufolge auf einem festen Stuhl mit niedriger Lehne. Man setzt sich aufrecht hin und beugt sich nach hinten über die Stuhllehne. Entscheidend sei, dass man sich „bequem“ ablegen könne. Die Arme lässt man locker an der Seite nach unten hängen. Die Beine werden ein wenig ausgestreckt. Der Kopf wird indes so weit nach hinten gestreckt, wie es sich angenehm anfühlt. Nun atmet man tief in die Brust ein – und entspannt sich. *dpa/tmn*

► **Übungen online:**

Übungen im pdf-Format:

<http://dpaq.de/3JTCp>.

Video mit Übungen von der TU

Chemnitz: <http://dpaq.de/8CJGA>.



Ganzheitliches Heil- u. Yoga Haus

Ingrid A. Parge

Naturheilpraxis

Psychotherapie-Coaching

Pflanzenheilkunde

Magnetfeldtherapie

Termine nach Vereinbarung.

Info und Anmeldung

Fon/Fax 05193 - 9711453 • ingrid.parge@t-online.de

Yoga-Haus

Hatha-Yoga

Kinder-Yoga

Yoga für Schwangere

Wir bieten Ihnen eine kompetente Beratung
über die richtigen Büromöbel am Arbeitsplatz
in der Firma und Zuhause an!



ASSMANN
BÜROMÖBEL
GUTE ARBEIT.



KREINATH Die komplette Lösung

Büro- und Objekteinrichter

Querweg 12 | Schneverdingen

Tel. 05193 7075 | www.kreinath.de

Infizierte können noch lange nach einer Covid-Erkrankung an Spätfolgen leiden. Foto: Gerd Altmann/pixabay.de

Long Covid – und nun?

Covid-19 Die Wissenschaft weiß schon viel über das Coronavirus. Betroffene leiden möglicherweise an Spätfolgen – Beratungsangebote

Eine Corona-Infektion kann Betroffene längerfristig einschränken. Mediziner sprechen dann vom Long-Covid- oder Post-Covid-Syndrom, weil es anhaltende Beschwerden sind. Sie können auch nach dem Abklingen der akuten Erkrankung weiter bestehen. „Noch gibt es relativ wenige Daten dazu – vor allem fehlen aber noch systematische Langzeitstudien“, sagt die Neurologin Prof. Kathrin Reetz von der Neurologischen Klinik der RWTH Aachen. Aber was sich aus den bereits vorliegenden Studien und ersten Erfahrungen aus Sprechstunden sehen lasse: Die häufigsten Long-Covid-Symptome seien anhaltende Müdigkeit und eine geringere Belastbarkeit, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Riech- und Geschmacksstörungen sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen.

„In einer kürzlich publizierten Studie bei fast 2500 Patienten wurde zudem gezeigt, dass noch nach Wochen der Covid-19-Erkrankung weiterhin eine Atemnot bestand“, sagt Reetz.

„Aus unserer Sprechstunde wissen wir, dass auch häufig von einer emotionalen Unaus-

geglichenheit berichtet wird. Viele sagen, sie seien einfach anders und nicht mehr so belastbar“, so die Medizinerin. Es seien auch junge Menschen betroffen, die mitten im Berufsleben standen und zuvor keine Schwierigkeiten im Alltag hatten.

Die bisher vorliegenden Daten deuten zwar darauf hin, dass vermehrt Menschen mit einem schweren Krankheitsverlauf im Krankenhaus solche Long-Covid-Symptome entwickeln können. Doch nach bisher sehr groben Schätzungen sind laut der Medizinerin auch zehn bis zwanzig Prozent derjenigen betroffen, die einen milden Verlauf hatten oder trotz einer Corona-Infektion gar keine Symptome gezeigt haben.

Spezielle Sprechstunden

Für Betroffene ist die erste Anlaufstelle idealerweise eine sogenannte Post-Covid-Sprechstunde, die es unter anderem bereits an verschiedenen Universitätskliniken gibt. Dort können die geschilderten Probleme durch erfahrene Medizinerinnen und Mediziner eingeordnet und objektiviert werden – zum Beispiel bei wahrgenommenen Riech-

störungen durch die Durchführung von Riechtests oder bei Gedächtnisstörungen durch eine neuropsychologische Testung. „Das ist wichtig, da es durchaus auch zu Unterschieden zwischen der eigenen Wahrnehmung der Beschwerden und der Objektivierung dieser kommen kann“, erläutert Reetz, die auch Vizepräsidentin der Deutschen Hirnstiftung ist. „Nach der Einordnung der Beschwerden, kann dann gegebenenfalls auch eine Therapie erfolgen – ob man gegen Schmerzen zum Beispiel Medikamente verordnet oder bei Konzentrationsschwäche ein neuropsychologisches Training oder Ergotherapie.“

Symptom-Tagebuch führen

Sie hält es für hilfreich, wenn

Betroffene ein Symptom-Tagebuch führen. „Der Verlauf von Beschwerden, gerade auch, wenn sie schwankend sind, lässt sich damit besser nachvollziehen.“ Das hilft den Medizinern bei der Einschätzung. Und man selbst versteht vielleicht auch besser die eigenen Beschwerden und in welcher Ausprägung sie wann auftreten. *dpa/tmn*

► Infos im Internet:

Fragen und Antworten der Deutschen Hirnstiftung:

<http://dpaq.de/FZfbt>

Apotheken Umschau: Interview mit Infektiologin zu Post-Covid:

<http://dpaq.de/V4Lp9>

Symptom-Tagebuch der gemeinnützigen Organisation Data4Life:

<http://dpaq.de/ogmOR>



Lebenskrautraum
Institut für Resilienzförderung

**Angstfrei durch Krisen,
handlungsfähig bleiben und
die Gesundheit stärken.**

Doris Franke · Heilpraktikerin für Psychotherapie
Beratung | Coaching | pferdegestützte Begleitung
Führenkamp 105 · 29640 Schneverdingen
0151-5613 4995 · www.lebenskrautraum.com

Der Fernseher brüllt: Anzeichen für Schwerhörigkeit ernst nehmen

Aufgedreht Unterhaltungen kann man kaum folgen, das TV-Gerät läuft immer lauter: Viele hören im Alter schlechter

Probleme beim Hören sollten ältere Menschen nicht herunterspielen. Schämen müssen sie sich dafür schon gar nicht. Und dennoch: Viele Betroffene wollen keine Hilfe, sie verweigern sich – und nehmen gravierende Folgen in Kauf.

Jeder erlebt irgendwann eine Form der Höreinschränkung im Alter. Manchmal geht es schon mit 40 los, manchmal erst mit 60 bis 65 Jahren. „Es gibt sicher niemanden, der mit 90 Jahren noch normal hört“, sagt Prof. Christian Betz, Direktor der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

Der Grund: Die Lebensdauer der Innenohrhaarzellen ist be-



„Was sagt er?“ – Viele Menschen hören im Alter zunehmend schlechter.

Foto: Kai Remmers/dpa/tmn

grenzt, sie können sich nicht mehr regenerieren. Eine Prävention gegen diesen alters-

bedingten Abbau gibt es nicht. Der Betroffene selbst spürt den Hörverlust zwar. „Es ist

aber nicht so, dass man plötzlich nichts mehr hört oder bestimmte Geräusche nicht mehr

HÖRGERÄTE-Studio
Freytag Meisterbetrieb

Wir kommen auch zu Ihnen nach Hause



Björn Freytag *Renate Freytag* *Konrad Freytag*

IHR TEAM FÜR BESSERES HÖREN

Buchholz · Kirchenstraße 3 · Tel. (0 41 81) 3 45 07
Tostedt · Himmelsweg 4 · Tel. (0 41 82) 2 33 20
Schneverdingen · Rathauspassage 6 · Tel. (0 51 93) 97 21 68
www.hoergeraete-freytag.de

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

da sind“, sagt Betz. Sondern: „Es wird schwieriger, diese voneinander zu unterscheiden oder einzelnen Schallquellen zuzuteilen.“ So kann man zum Beispiel in einer Gruppe nicht mehr gut den Worten einer einzelnen Person folgen. Das äußert sich auch im Haushalt – manchmal zum Leidwesen anderer. So werde beispielsweise das Telefon oder die Türklingel überhört sowie Fernseher und Radio lauter gestellt, ergänzt Stefan Zimmer, Vorsitzender des Bundesverbands der Hörgeräte-Industrie (BVHI).

Gespräche in Gruppen und am Telefon empfinden Betroffene häufig als anstrengend. Sie seien häufiger erschöpft, litten unter Verspannungen, schliefen in der Regel schlechter und mieden soziale Kontakte, so

Zimmer. „Alarmierend wird es, wenn akustische Warnsignale wie zum Beispiel im Straßenverkehr nicht mehr wahrgenommen werden.“

Frühes Handeln ist gefragt

Dann gilt es zu handeln, denn: „Wird eine leichte Hörminderung früh behandelt, kann ein Fortschreiten verhindert werden“, sagt Zimmer. Ohne Hilfe dagegen verschlechtert sich das Hören weiter. Soziale Isolation und Depressionen sind mögliche Folgen. Auch die kognitiven Fähigkeiten könnten abbauen. „Eine Demenz kann die Folge sein“, sagt Mediziner Betz.

Trotzdem weigern sich viele, Hilfe anzunehmen. „Weil es ein schleichender Prozess ist, ist die Dunkelziffer an nicht adäquat versorgten Menschen sehr

hoch“, sagt Betz. Werden die Betroffenen darauf angesprochen, spielen viele ihre Symptome herunter.

Ähnlich wie bei Ohrgeräuschen, Tinnitus, Infektionen oder einem Hörsturz muss auch bei einer Hörminderung zuerst der HNO-Arzt die Art und Ursache bestimmen. Falls ein Hörgerät verschrieben wird, erklärt ein Hörakustiker die Modelle und bietet sie zum Probetragen an. Danach stellt die Expertin oder der Experte das Hörsystem schrittweise ein und macht mit dem Träger, falls notwendig, ein Hörtraining.

Trotzdem wird ein solches Gerät von manchen als ästhetisch inakzeptabel empfunden. Man müsse die Hörhilfe jeden Tag tragen, obwohl sie vielleicht erstmal als unangenehm emp-

Ohren auf keinen Fall mit Stäbchen reinigen

Wattestäbchen sind kein sinnvolles Mittel gegen Ohrenschmalz. Denn häufig schiebt man das Cerumen dabei nur noch weiter ins Ohr. Die Folge: Es trocknet und bildet einen harten Pfropf, erklärt Roland Laszig, Direktor der Universitäts-HNO-Klinik Freiburg. Übermäßiges Gestoche im Ohr kann außerdem Entzündungen verursachen. Stattdessen rät der Experte, dem Ohr zu vertrauen. Denn in den meisten Fällen reinigt sich das Hörorgan selbst. *dpa/tmn*

Unsichtbare Hörsysteme

schenken Lebensqualität

HÖRAKUSTIK
SCHMITZ

... wie ein Freund.

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. Der digitale 3D-Druck macht es möglich. Wir informieren Sie gern.

Ihr Team von Hörakustik Schmitz



Individuell gefertigte Im-Ohr-Systeme bieten wir kostenfrei und unverbindlich zur Ausprobe an. Gleich Termin vereinbaren!



„Ich bin glücklich, dass es Hörgeräte gibt, ansonsten könnte ich nicht am Geschehen teilnehmen und mein Leben nicht so leben, wie ich es lebe.“ Martina Zinser

Kostenloser Service - egal wo gekauft!

Soltau

Marktstraße 38
Tel. 05191 - 97 37 95

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 9 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr
Sa: 9 - 13 Uhr



Ausgezeichnet: Filiale Zeven



28 x in der Region

www.hoerakustik-schmitz.de

Brackets oder doch Aligner

Gedultsfrage Für ein schöneres Lächeln oder mehr Stabilität: Auch Erwachsene können sich ihr Gebiss mit einer Spange korrigieren lassen

Eine Zahnspange betrachten viele vor allem als Jugendphänomen. Dabei kommt sie auch bei Erwachsenen zum Einsatz – zum Beispiel, wenn die Zähne zu schief oder zu eng stehen. Das hat nicht nur ästhetischen Nutzen, sondern kann auch ganz praktische Vorteile bieten. So seien eng stehende Zähne schlechter zu putzen, erklärt der Kieferorthopäde Hans-Jürgen Köning. Das ziehe ein erhöhtes Risiko für Zahnfleischentzündungen nach sich.

Bei manch einem haben sich die Zähne im Laufe der Zeit verschoben – das kann auch Menschen passieren, die früher eine Spange hatten. Ein Grund können durchbrechende Weisheitszähne sein, die Druck aufbauen, erläutert Köning, der Bundesvorsitzender des Berufsverbands der Deutschen Kieferorthopäden ist. Notwendig werden kann eine Spange auch, um die Stabilität einer Brücke zu verbessern. „Der Kieferorthopäde arbeitet in diesem Fall dem Zahnarzt zu“, erklärt Köning. Er stelle zunächst die sogenannten Pfeilerzähne gerade, ehe die Brücke angebracht wird. Aus welchen Gründen man sich auch für eine Spange entscheidet: Ein Kieferorthopäde muss be-



Herausnehmbare Kunststoffschienen sind aber nicht bei allen Fehlstellungen eine Option. Foto: Andrea Warnecke/dpa/tmn

urteilen, ob der Kieferknochen eine Korrektur zulässt. „Wer beispielsweise starker Raucher ist, hat ein Risiko für Knochenabbau, da müsste man vorsichtig sein“, erläutert Dirk Kropp, Geschäftsführer der Initiative ProDente.

Bei der Behandlung falle die Wahl in der Regel auf festsitzende Apparaturen, sagt Köning. „So lassen sich gezielter bestimmte Zähne oder Zahngrup-

pen bewegen.“ Zudem muss man nicht regelmäßig daran denken, die Spange einzulegen.

Bei den festsitzenden Apparaturen ist Hygiene extrem wichtig. „Es gibt deutlich mehr Nischen, in denen sich Essenreste festsetzen können, deshalb müssen Brackets mit speziellen Hilfsmitteln gereinigt werden“, so Köning. In dieser Hinsicht besser sind Brackets, die auf der Innenseite platziert werden.

Eine Alternative sind herausnehmbare Kunststoffschienen, Aligner genannt. Aber die sind nicht bei allen Fehlstellungen geeignet. Erwachsene wählen diese Variante gerne, weil sie zeitweise herausnehmbar ist. Wobei: „22 Stunden muss man sie aber schon tragen“, schränkt der Kieferorthopäde ein. dpa/tmn

Diabetes: Zähne und Zahnfleisch verwundbarer

Menschen mit Diabetes sollten einen besonderen Fokus auf ihre Mundhygiene legen. Diabetiker haben ein erhöhtes Kariesrisiko. Das liege am erhöhten Zuckergehalt in ihrem Speichel, erläutert der Zahnmediziner Stefan Zimmer. Bestimmte Kariesbakterien könnten sich dadurch leichter vermehren. Dazu kommt noch, dass sich im Speichel von Diabetikern häufig zu wenig Kalzium finde, was die Remineralisierung der Zähne erschwere. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann außerdem zu Mundtrockenheit führen – was den Bakterien ebenfalls in die Karten spiele, so der Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe in Frank-

furt am Main. Speichelfluss trage dazu bei, Essenreste und bakterielle Zahnbeläge wegzuspülen. Zu hohe Blutzucker-Langzeitwerte begünstigen laut Zimmer wiederum Entzündungen und somit die Entstehung einer Parodontitis. Diabetiker sollten darum nicht nur Wert auf eine gründliche Zahnpflege legen, sondern auch ihren Blutzucker optimal einstellen. Mundgeruch und Zahnfleischbluten als erste Anzeichen für eine Parodontitis sollten sie rasch ärztlich abklären lassen. Denn es gibt auch eine Wechselwirkung, auf die Zimmer hinweist: Parodontitis wirke sich negativ auf den Blutzuckerspiegel und damit den Diabetes aus. dpa/tmn



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
--	---

Einmal im Jahr zum Zahnarzt

Ratschlag Um Karies und anderes Ungemach früh zu entdecken, soll man regelmäßig zum Zahnarzt – ein Drittel geht alle sechs Monate zum Dentisten

Um Karies, Parodontose und anderes Ungemach im Mund frühzeitig zu entdecken, empfehlen Kassen und Mediziner jährliche Zahnarztbesuche. Doch längst nicht jeder folgt diesem Ratschlag. Rund jeder zehnte Bundesbürger

geht nicht regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des Versicherers Cosmos Direkt. Elf Prozent der Befragten gaben demnach an, seltener als alle zwei Jahre oder nur bei akuten

Zahnproblemen eine Praxis aufzusuchen. Fünf Prozent gehen nur einmal alle zwei Jahre. Die große Mehrheit nimmt die Vorsorgetermine aber in den empfohlenen Abständen wahr: Knapp die Hälfte (45 Prozent) schaut demnach einmal im Jahr beim Zahnarzt vorbei. 38 Prozent sind sogar mehr als vorbildlich und vereinbaren nach eigenen Angaben ungefähr jedes halbe Jahr einen Termin. Befragt wurden insgesamt 1003 Menschen ab 18

Jahren im September vergangenen Jahres. Sechs von zehn Personen (60 Prozent) waren 2020 bei einer Vorsorgeuntersuchung. Rund drei von zehn Personen (29 Prozent) wollten das auf jeden Fall oder zumindest wahrscheinlich noch machen. Von den Menschen, die 2020 noch nicht zur Vorsorge beim Zahnarzt waren, gaben 28 Prozent an, dass sie bislang wegen der Corona-Pandemie nicht in die Praxis gehen mochten. *dpa/tmn*



Rund jeder zehnte Bürger scheut den regelmäßigen Gang zum Zahnarzt. *Foto: Christin Klose / dpa/tmn*

Jeder Fünfte putzt nicht oft genug Zähne

Zähne sollten mindestens zweimal am Tag geputzt werden – das ist allgemein bekannt, doch längst nicht jeder setzt die Empfehlung um. Lediglich vier von fünf Befragten (79 Prozent) gaben in einer YouGov-Umfrage an, dass sie mindestens zweimal täglich zu ihrer Zahnbürste greifen. Bei jedem oder jeder Zweiten (50 Prozent) kommen Zahnseide oder Mundspülungen zum Einsatz, und etwas mehr

als zwei von fünf Befragten (43 Prozent) lassen professionelle Zahnreinigungen oder andere hygienische Behandlungen vornehmen. Dass sie Karies an den Zähnen bekommen könnten, hält mehr als ein Drittel (35 Prozent) der Befragten für unwahrscheinlich, während ein Viertel (26 Prozent) das als wahrscheinlich einschätzt. Im Auftrag des Versicherungsmanagers Clark wurden 2064 Personen befragt. *dpa/tmn*



www.cohrs-kurier.de

Munster
(05192) 7000

Soltau
(05191) 939 0000

Bispingen
(05194) 97 98 0

Schneverdingen
(05193) 3222

- Besorgungsfahrten
- Personenbeförderung
- Flughafentransfers
- Arztfahrten
- Dialysefahrten
- Krankentransporte (sitzend)
- Rollstuhlfahrten



Knick-Senkfuß: OP vermeiden

Einlagen Ständig schmerzende Füße beeinträchtigen das Leben enorm. Oft steckt eine Fehlstellung dahinter. Die kann leicht behoben werden

Bei einem Knick-Senk-Plattfuß ist das Fußlängsgewölbe aufgrund von schwachen Sehnen und Bändern abgesenkt. Um Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen empfiehlt die „Apotheken Umschau“ Barfußlaufen, Muskeltraining und vor allem ortho-

pädische Einlagen. Sie stützen das Fußgewölbe und richten es wieder auf.

Wichtig ist, dass Schuhe und Einlagen zueinander passen. Während Sneaker und Trekkingschuhe genug Platz im Innenraum bieten, müssten andere Schuhe öfter eine Größe

größer gekauft werden. Ratsam ist, die Schuhe nachmittags zu kaufen, rät die Zeitschrift. Denn dann seien Füße generell etwas dicker.

Gesetzliche Kassen übernehmen in der Regel zwei Paar Einlagen im Jahr, den Patienten bleibt allerdings eine kleine Zuzahlung. Das Tragen der Hilfen kann gewöhnungsbedürftig sein, ist aber nicht von lebenslanger Dauer. Nach Absprache

mit dem Arzt darf man die Einlagen wieder weglassen, wenn die Beschwerden abgeklungen sind.

Der Knick-Senk-Plattfuß sorgt für Schmerzen und Schwellungen an der Innenseite des Knöchels. Die schiefstehende Ferse belastet außerdem das Sprunggelenk, Bänder und Sehnen. Bei schwerwiegenden Fällen dieser Fehlstellung droht eine Operation. dpa/tmn

Fußschmerzen? Das muss nicht sein!



Wir fertigen in eigener Werkstatt:

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

Wir bieten:

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

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

**Orthopädie
Schuhtechnik
Dehning**
Bernhard Dehning OHG

Am Markt 5
29640 Schneverdingen
Telefon (05193) 23 81
www.schuhhaus-dehning.de

Probleme durch geschwächte Muskeln

Schmerzen beim Gehen können eine Folge von geschwächten Muskeln in den Füßen, im Kniegelenk und in der Hüfte sein. Ein Weg, um Beschwerden loszuwerden oder diesen vorzubeugen, liegt darin, bestimmte Muskeln zu stärken. Eine gute Übung ist der Einbeinstand. So wird die Balance trainiert und die hüftumgreifende Muskulatur aktiviert, wie die Physiotherapeutin Kirsten Götz-Neumann in der Zeitschrift „Brigitte“. Als Training

für die Po-Muskeln nennt sie die „Münzpresse“: Dabei drückt man die Gesäßbacken so fest zusammen, als würde man mit ihnen eine Münze pressen wollen, beschreibt die Expertin. Wer etwa im Büro lange sitzt, sollte spätestens nach eineinhalb Stunden aufstehen und sich etwas bewegen. Durch langes Sitzen und Bewegungsmangel können die Muskeln verkümmern. In der Folge werden zum Beispiel Knorpel beim Gehen stärker belastet. dpa/tmn

Gebärmutterhalskrebs: Impfung im Kindesalter bietet Schutz

HPV-Impfung Humane Papillomviren (HPV) können Krebs auslösen. Wenn Kinder früh geimpft werden, wird das Risiko jedoch stark gesenkt

HPV ist die Abkürzung für Humane Papillomviren. Die Erreger sind die häufigsten sexuell übertragenen Viren der Welt. Bisher sind mehr als 200 Virustypen bekannt, von denen etwa 40 die Geschlechtsorgane befallen können. Einige dieser Viren sind für die Bildung von gutartigen Feigwarzen an den Genitalien verantwortlich, andere Typen sind maßgeblich an der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs und weiteren Krebsarten beteiligt. Etwa 7850 Krebserkrankungen in Deutschland gehen jedes Jahr auf die Humanen Papillomviren zurück – etwa 6250 Frauen und rund 1600 Männer sind betroffen. Bei Frauen kommt es jährlich zu rund 4600 neuen Krebserkrankungen am Gebärmutterhals, pro Jahr versterben etwa 1500 Frauen daran. Bei Männern rufen Infektionen mit HPV-Hochrisiko-Typen hauptsächlich Krebs im Mund- und Rachenbereich sowie an Anus und Penis hervor. Um den Krankheiten frühzeitig vorzubeugen, empfehlen Frauenärzte, aber auch Kinderärzte, eine sogenannte HPV-Impfung. Sie senkt das Risiko für eine spätere Krebserkrankung, die durch diese Viren ausgelöst wird, deutlich. Wer geimpft ist, kann zudem künftige Sexualpartner nicht mehr anstecken.

Vor dem ersten Geschlechtsverkehr

Den besten Schutz bietet die Impfung, wenn sie bereits im Kindesalter – vor dem ersten Geschlechtsverkehr – verab-



Der ideale Zeitpunkt für eine HPV-Impfung liegt im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Aber auch danach kann noch geimpft werden.

Foto: AOK Mediendienst

reicht wird, denn zu diesem Zeitpunkt ist der Körper noch nicht mit den HP-Viren in Kontakt gekommen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die HPV-Impfung für Mädchen – und seit 2018 – auch für Jungen zwischen 9 und 14 Jahren. Nicht geimpfte Jugendliche können die HPV-Impfung bis zum Alter von einschließlich 17 Jahren nachholen. Bis zu diesem Zeitpunkt übernehmen die Krankenkassen auch die Kosten der Impfung. Studien haben zwar gezeigt, dass jüngere Mädchen eine bessere Immunantwort aufbauen als ältere, doch auch im Erwachsenenalter können sich Impfwillige noch spritzen lassen. Das bestätigt auch Dr. med. Carolin Spicher, Ärztin in

der Praxis für Frauengesundheit in Schneverdingen. „Die Impfung kann zum Beispiel auch für Frauen, bei denen eine Krebsvorstufe diagnostiziert wurde und die operiert wurden, einen positiven Effekt haben.“ Gleichzeitig weist die Frauenärztin darauf hin, dass eine Impfung in späteren Jahren keinesfalls die Krebsvorsorge ersetzt, da auch seltene Virenstämme, die nicht von den Impfstoffen abgedeckt werden, Krebs auslösen können. Allerdings bescheinigen erste Studienergebnisse den seit 2006 durchgeführten Impfungen eine hohe Wirksamkeit. So ergab eine schwedische Studie von 2020 mit mehr als 1,5 Millionen Mädchen und jungen Frauen zwischen 10 und 30 Jahren, dass

Frauen, die vor dem Alter von 17 Jahren gegen HPV geimpft wurden, ein um 88 Prozent geringeres Risiko für Gebärmutterhalskrebs hatten als ungeimpfte Frauen. „Wir werden in der Zukunft im Bereich des Gebärmutterhalskrebses viel weniger Karzinome sehen“, weist auch Dr. Spicher auf den positiven Effekt der Impfung hin.

Zwei Impftermine

In der Regel führen die Frauenärzte die Impfungen durch. „Das liegt natürlich daran, dass wir die Mädchen, wenn sie in die Pubertät kommen oder ihre erste Periode bekommen, oft bei uns in der Praxis sehen und die Impfung anbieten können“, so Carolin Spicher. Sie weist aber darauf hin, dass auch Kinderärzte, Hausärzte oder Urologen die Impfung verabreichen können. Bis zum Alter von 15 Jahren sind zwei, danach drei Impfungen erforderlich.

Es wird angenommen, dass sich die meisten sexuell aktiven Menschen im Laufe des Lebens mindestens einmal mit HP-Viren infizieren. Die Wahrscheinlichkeit einer Infektion steigt bereits mit den ersten sexuellen Kontakten deutlich an, allerdings heilen die meisten davon innerhalb von zwei Jahren von alleine aus, ohne dass es zu Problemen kommt. Wird eine HPV-Infektion mit einem „Hochrisiko-Typ“ chronisch, besteht sie also dauerhaft fort, kann dies zur Entstehung von Krebsvorstufen und Krebserkrankungen führen – meist weit im Erwachsenenalter. is

Schwanger: Schon kleinste Mengen Alkohol sind gefährlich

Fetales Alkoholsyndrom Das Ungeborene trinkt mit – und kann auch durch geringe Mengen Alkohol schwer geschädigt werden

Ein Gläschen Sekt, um den Kreislauf in Schwung zu bringen – das galt lange auch für Schwangere als ungefährlich. Heute weiß man, dass auch schon sehr geringe Mengen Alkohol zu einer Schädigung des Ungeborenen führen können – mit lebenslangen und vor allem irreversiblen Folgen.

In Deutschland werden in jedem Jahr etwa 10 000 Babys mit alkoholbedingten Schäden geboren, diese Störungen werden unter dem Begriff „Fetale Alkoholspektrumstörungen“ (FASD) zusammengefasst. Zirka 3000 Neugeborene davon kommen mit schweren alkoholbedingten Folgeschäden, dem sogenannten Fetalen Alkoholsyndrom (FAS), auf die Welt. Bei voller Ausprägung weisen betroffene Kinder auch deutlich erkennbare körperliche Symptome wie etwa Minderwuchs, einen kleinen Kopfumfang, eine schmale Oberlippe oder eine verstrichene Falte zwischen Nase und Oberlippe auf. Es gibt aber auch eine große Zahl Betroffener ohne körperlicher Auffälligkeiten – die neurologischen Folgen können aber ebenso dramatisch sein.

Die Diagnose ist schwierig, zumal der Alkoholkonsum der

Mutter während der Schwangerschaft oftmals nicht nachgewiesen werden kann, dieses Thema ist schambehaftet. Es ist allerdings nicht so, dass vor allem Frauen aus niedrigen sozialen Schichten während der Schwangerschaft Alkohol konsumieren – ganz im Gegenteil. So berichtet die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen in einem Faktenblatt, dass ein hoher Sozialstatus mit einem höheren Alkoholkonsum, auch während der Schwangerschaft, einher geht. Eine möglichst frühe Diagnose und Therapie ist aber elementar, um die betroffenen Kindern optimal fördern zu können. Ein großes Problem stellen fehlende, falsche oder späte Diagnosen dar.

Auswirkung auf Zellwachstum und Organentwicklung

Aber warum können schon kleinste Mengen Alkohol so große negative Auswirkungen auf die Entwicklung eines ungeborenen Kindes haben, und das während der gesamten Schwangerschaft? Wenn auch die Plazenta für das Ungeborene eine wirksame Schranke etwa vor einigen Erkrankungen bietet, gefährdet Alkohol so den Embryo oder Fötus – Alkoholmoleküle



Die DAK engagiert sich mit ihrer Aktion „Bunt statt blau“ gegen Alkoholmissbrauch und Wettbewerbsverzerrung. Hier ein Bild des Landessiegers Rheinland-Pfalz aus dem vergangenen Wettbewerb.

können die Plazenta passieren, sodass der Alkohol auch in den Blutkreislauf des Ungeborenen eindringt. Das Kind hat schnell die gleiche Blutalkoholkonzentration wie die Mutter. Allerdings ist seine Leber noch nicht in der Lage, den Alkohol auch abzubauen, es fehlen dafür Enzyme, die sich erst nach der Geburt ausbilden. Alkohol wirkt toxisch auf die Zellteilung, informiert das Wissenschaftsmagazin „Quarks“. Vom Alkoholkonsum der Mutter seien insbesondere Organe mit einer hohen Wachstumsrate und erhöhtem Stoffwechsel betroffen, an allererster Stelle das Gehirn.

Hohe Risiken in der gesamten Schwangerschaft

Es gibt keinen Zeitraum in der Schwangerschaft, in dem Alkoholkonsum ohne Risiko für das Ungeborene ist. Im ersten bis dritten Schwangerschaftsmonat besteht nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

die größte Gefahr für körperliche Fehlbildungen, wobei das Gehirn besonders anfällig ist: durch die Einwirkung von Alkohol wird das Zellwachstum gestört, auch die Zellvermehrung ungünstig beeinflusst. In der Folge kann das Gehirn in seiner Entwicklung zurückbleiben und deutlich kleiner als normal bleiben. Laut BZgA wird die geringere Zahl an Gehirnzellen auch mit späteren Entwicklungsstörungen der Kinder in Zusammenhang gebracht.

Vom vierten bis sechsten Schwangerschaftsmonat kann Alkoholkonsum der Mutter zu Wachstumsstörungen des Fötus führen, außerdem steigt das Risiko für eine Fehlgeburt. Im letzten Drittel der Schwangerschaft wächst das Ungeborene normalerweise am stärksten, das kann durch Alkohol deutlich gestört werden. Auch das Gehirn vergrößert und entwickelt sich stark – unter Alkoholeinfluss können sich die Nervenzellen nicht optimal ver-



Alkoholsyndrom – unter anderem mit einem Bilderbuch im vergangenen Jahr.

Foto: DAK

netzen, sogar absterben. Das führt beim Kind zu Entwicklungsstörungen.

Unterschiedliche Ausprägungen

Kinder mit einer Fetalen Alkoholspektrumstörung (FASD) leiden in der Regel unter einer Minderung ihrer Intelligenz und/oder der Aufmerksamkeit beziehungsweise unter Auffälligkeiten im sozialen Verhalten, erklärt der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. auf seiner Internetplattform www.kinderaerzte-im-netz.de. Das Risiko einer Intelligenzminderung des Kindes sei durch den Konsum von Alkohol während der Schwangerschaft um den Faktor 19 erhöht. Unterschieden werden drei verschiedene Ausprägungen:

► das Fetale Alkoholsyndrom (FAS), bei dem Wachstumsstörungen, typische Auffälligkeiten im Gesicht sowie Schäden des zentralen Nervensystems vorliegen.

► das Partielle Fetale Alkoholsyndrom (pFAS) mit Auffälligkeiten des zentralen Nervensystems sowie typischen Merkmalen im Gesicht.

► die Alkoholbedingte entwicklungsneurologische Störung (ARND), von der man spricht, wenn bei einem bestätigten Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft ausschließlich die beim Fetalen Alkoholsyndrom beschriebenen Auffälligkeiten des zentralen Nervensystems zu beobachten sind.

Laut dem Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte ist die Quote der nicht korrekt diagnostizierten Fälle groß:

So sollen Schätzungen zufolge 90 bis 95 Prozent der erkrankten Kinder keine oder eine falsche Diagnose erhalten – oftmals ADHS.

Großer Leidensdruck

Für die betroffenen Kinder, aber auch Eltern oder Pflegeeltern, kann der Leidensdruck sehr hoch sein, vor allem solange keine klare Diagnose vorliegt. Kinder mit einer Fetalen Alkoholspektrumstörung weisen oftmals Verhaltensauffälligkeiten auf, die von Aggressionen und Hyperaktivität bis zur Distanzlosigkeit reichen. Sie können Erlerntes schwer umsetzen, brauchen mitunter lange, um Routinen selbstständig erledigen zu können. „Diese Kinder können in vielen Bereichen beeinträchtigt sein, wie der Wahrnehmung, Konzentration, Motorik und Sprache sowie auch im Lernen be-

ziehungsweise der Intelligenz. In nicht wenigen Fällen wird ADHS, Autismus oder ab dem späten Jugendalter auch eine Persönlichkeitsstörung diagnostiziert, so Dr. Ingo Spitzcok von Brisinski vom Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland (BKJPP, www.kinderpsychiater-im-netz.org) mit Sitz in Mainz. „Die Kinder können die Risiken des eigenen Verhaltens oft nicht einschätzen und lernen kaum selbst aus schlechten Erfahrungen. Im Alltag vergessen

ist, dass betroffene Kinder und ihre Eltern oder Pflegeeltern frühzeitig eine Diagnose erhalten, um eine Überforderung des Kindes zu verhindern.

Stabiles Umfeld und frühe Therapie

Um eine Fetale Alkoholspektrumstörung zu diagnostizieren, bedarf es in der Regel eines multiprofessionellen Teams, sozialpädiatrische Zentren sind hier der richtige Ansprechpartner. Steht eine Diagnose fest, können therapeutische Maßnahmen wie Frühförderung, Logopädie und Ergotherapie helfen, auf Defizite zu reagieren.

In der Schule brauchen Kinder mit einer fetalen Alkoholspektrumstörung viel Unterstützung, zum Beispiel durch einen Schulbegleiter. Besonders wichtig ist aber ein stabiles Umfeld, das dem Kind ohne Schuldzuweisungen begegnet. Viele Kinder mit FASD leben in Pflegefamilien, weil ihre Herkunftsfamilien mit ihnen überfordert sind.



© www.aeggf.de und www.fasd-netz.de

sie immer wieder zuvor Gelerntes beziehungsweise Eingebühtes. Oft sind sie unbefangen, haben ein geringes Distanzgefühl und auch kein natürliches Misstrauen oder Gefahrenbewusstsein. Das birgt ein Risiko, dass die Kinder wiederholt in Situationen geraten, deren Konsequenzen sie für sich und andere nicht verstehen“, erklärt der Kinder- und Jugendpsychiater. Umso wichtiger

► **Infos im Internet:**
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) zum Thema Alkohol in der Schwangerschaft:
<https://bit.ly/39tjffH>
<https://bit.ly/3m3bvX0>
Kinderärzte im Netz zu Fetalen Alkoholspektrumstörungen:
<https://bit.ly/3ke8TDP>
FASD Deutschland:
<https://www.fasd-deutschland.de/>

Wenn im Alter Kilos ungewollt purzeln

Verlust Wenn Senioren immer mehr abnehmen, steckt nicht zwangsläufig eine Krankheit dahinter

Ein paar Kilos weniger auf die Waage zu bringen, schadet bei vielen Menschen nicht. Doch im Alter ist das anders. Bei Senioren kann ein Gewichtsverlust unangenehme Folgen haben, „weil sie dabei neben Leistungsfähigkeit auch Muskulatur verlieren“, sagt Prof. Rainer Wirth, Direktor der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation am Marien Hospital in Herne.

Eine mögliche Folge ist ein höheres Risiko von Stürzen, die langwierige Krankenhausaufenthalte nach sich ziehen können. Viele Senioren wollen auch gar nicht abnehmen. Die Kilos purzeln ungewollt. Doch wann ist das bedenklich? „Kritisch wird es, wenn ein älterer Mensch über zehn Prozent seines Körpergewichts innerhalb eines halben Jahres verliert“, erklärt Prof. Matthias Banasch, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin mit Gastroenterologie und Onkologie am Florence-

Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf. Idealerweise suchen Senioren schon bei ersten Anzeichen von ungewolltem Gewichtsverlust einen Arzt auf. Je früher gegengesteuert wird, desto besser für den Patienten. „Die Ursachen können vielfältig sein, und nicht selten kommen mehrere Faktoren zueinander“, erläutert Wirth, der im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie ist. Ein ungewollter Gewichtsverlust kann, muss aber nicht zwingend, mit einer Tumorerkrankung einhergehen“, ergänzt Banasch. Auch ein unerkannter Diabetes oder eine Funktionsstörung der Schilddrüse sind mögliche Ursachen. Neurologische Erkrankungen wie Parkinson oder eine dementielle Entwicklung können ebenfalls zu ungewolltem Gewichtsverlust führen. Gleiches gilt für schlecht sitzende Zahnprothesen oder Schluckstörungen. Bestimmte Medikamente können als



Vor einiger Zeit noch 65, heute nur noch 55 Kilogramm: Verlieren ältere Menschen binnen eines halben Jahres mehr als zehn Prozent an Gewicht, wird es kritisch. Foto: Kai Remmers/dpa/tmn

Nebenwirkung Appetitlosigkeit haben, sagt Wirth. Auch Patienten mit einer depressiven Stimmung verspüren mitunter weniger Appetit und essen nicht die gewohnte Menge. „Oft lässt sich die Ursache für den ungewollten Gewichtsverlust schon bei einem Gespräch mit dem Patienten eingrenzen“, sagt Banasch. Ein Beispiel: Ein Mann isst seit dem Tod der Frau nicht mehr regelmäßig. Zur Trauer über den Verlust kommt hinzu, dass die Frau Jahrzehnte lang für das Kochen im Haushalt zu-

ständig war. In solch einem Fall könne im Arztgespräch bereits der Tipp helfen, sich Mahlzeiten per „Essen auf Rädern“ nach Hause liefern zu lassen, sagt der Mediziner.

Lieber in Gesellschaft essen und stärker würzen

Ein weiterer Aspekt: „Viele Menschen kommen nicht damit klar, alleine essen zu müssen“, erklärt Wirth. Sie sollten daher so oft wie möglich in Gesellschaft speisen und dazu zum Beispiel Angehörige, Freunde oder Nach-

13.06.–17.06. Zillertal*, 533,00 €. 27.06.–30.06. BUGA Erfurt*, 410,00 €. 04.07.–07.07. Sauerland*, 377,00 €. 04.07.–08.07. Mecklenburger Seenplatte*, 352,00 €. 17.07.–20.07. Prag und Dresden*, 353,00 €. 04.09.–10.09. Lago Maggiore*, 610,00 €. 19.09.–22.09. Rüdesheim Drosselgasse*, 350,00 €. 02.10.–10.10. Toscana*, 848,00 €. 03.10.–07.10. Traumzüge Graubünden*, 629,00 €. * Preis pro Person im DZ, ** EZ teurer

Weitere Reisen, Infos, Anmeldung und Reisekataloge erhältlich bei

Springhorn Reisen

An der Weide 25a · 29614 Soltau · ☎ 05191 3816 · Fax 15333
 info@reisedienst-springhorn.de · www.reisedienst-springhorn.de


Sanitätshaus Möhrmann vorher „Hochwald“
 ORTHOPÄDIETECHNIK · REHATECHNIK

Pflegehilfsmittel · Orthesen · Prothesen · Einlagen · Mieder

Dirk Möhrmann
 Orthopädiemeister

Marktstraße 21 Tel. (05191) 5476 · Fax (05191) 17476
 29614 Soltau sanitaetshaus.moehrmann@t-online.de

barn einladen. Verursachen bestimmte Medikamente Appetitlosigkeit, kann ein Arzt oft ein gleichwertiges Präparat verordnen, das nicht diese Nebenwirkung hat, oder gegebenenfalls die Dosis des Medikaments reduzieren. Oft führt auch ein veränderter Geschmackssinn bei älteren Menschen dazu, dass sie Essen als fade empfinden. Weil man dieses Empfinden kaum wiederherstellen kann, gilt hier: im Zweifel stärker würzen.

Immer ausreichend Eiweiß auf den Teller packen

Große Portionen schaffen viele Menschen im Alter nicht mehr. Indem sie mehr kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilen, stellen sie dennoch die notwendige Kalorienzufuhr sicher.

Wichtig ist, dabei genügend Eiweiß zu sich zu nehmen, betont Rainer Wirth. Dies beugt altersbedingtem Muskelschwund vor. Eiweißhaltig sind Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Milch, aber auch Erbsen und Linsen. Für den Muskelerhalt braucht der Körper auch Mineralstoffe und Vitamine – also sollte man viel frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte und gesunde Öle wie Oliven- oder Rapsöl verzehren.

Damit der Spaß am Essen nicht verloren geht und weil das Auge bekanntlich mitisst, sollte das Gericht appetitlich auf dem Teller angerichtet sein – und nicht einfach lieblos angehäuft. Wer unter Schluckstörungen leidet, für den bietet es sich oft an, Mahlzeiten in pürierter Form einzunehmen. „Schön dekoriert kann auch ein Brei dazu anregen, mit Appetit zuzulangen“, sagt Matthias Banasch. Wenn das normale Essen nicht reicht oder funktioniert, kann hochkalorische Zusatznahrung eine Lösung sein. „Diese kohlenhydrat- und eiweißreichen Kalorienbomben gibt es als Trinkpäckchen in vielen Geschmacksrichtungen.“ *dpa/tmn*



Spiele wie Memory sind gut für die geistige Fitness.
Foto: Silvia Marks/dpa/tmn

Geistige Fitness fördern

Pflege Hohes Alter und Hilfsbedürftigkeit sind kein Grund, nicht weiterhin Kopf und Körper zu beanspruchen

Wer ältere Menschen pflegt, sollte deren geistige Fitness stets fördern. Das geht durch kleine Aufgaben im Alltag: Kopfrechnen beim gemeinsamen Einkauf oder das gemeinsame Lesen einer Zeitung beispielsweise. Gesellschaftsspiele sind nach Angaben des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) ebenfalls gut geeignet. Hohes Alter und Hilfsbedürftigkeit schließen es jedenfalls nicht aus, geistige Fähigkeiten zu erhalten oder sogar zu verbessern, betont das ZQP. Wichtig sei nur, dass alles ohne Zwang erfolge. Das schließt körperliche Aktivitäten ein – Tanzen, Ballspielen und andere Übungen, die Koordination fordern, lassen nützliche Netzwerke im Hirn neu entstehen.

Es gibt für fast jeden das passende Seniorensportangebot: Wer nicht mehr gut auf den Beinen ist, könnte etwa Sitzgymnastik machen. Es gibt laut ZQP auch Rollator-Übungen.

Kurze Spaziergänge oder Treppensteigen sind ebenfalls förderlich. Gut ist außerdem, wenn sich Pflegebedürftige selbst waschen oder anziehen.

Kontakte zu Freunden und Verwandten sind ein weiterer Baustein, um die geistigen Fähigkeiten zu erhalten. Darum sollte sichergestellt sein, dass das Telefon möglichst selbstständig vom Pflegebedürftigen genutzt werden könne – Telefonate sind laut ZQP gerade für nicht mehr so mobile ältere Menschen wichtig, um persönliche Kontakte zu pflegen. *dpa/tmn*



Ergänzung zur GKV

ZahnProfi CEZP plus StartAmbulant

Wir bieten Ihnen Top-Leistungen beim Zahnarzt, Heilpraktiker, Optiker, im Ausland und mehr.

Bezirksdirektion
Versicherungsbüro
Rainer & Oliver Graubohm
Rehrhofer Weg 70
29633 Munster
Tel. 05192 10333





Möchtest du etwas trinken? Anfangs kann die Pflege eines Angehörigen noch scheinbar leicht von der Hand gehen – auf Dauer zehrt sie jedoch an den Kräften.

Foto: Mascha Brichta/dpa/tmn

Erschöpfungsfalle: Pflegesituation immer wieder neu beurteilen

Marathon Viele pflegen mit Hingabe ihre Mutter oder den Ehemann. Doch sollten sie nicht vergessen, mit kühlem Kopf auf die Situation zu schauen

Für viele ist die Pflege eines Angehörigen Herzensangelegenheit und Selbstverpflichtung. Und mancher überschätzt dabei seine Kräfte – es droht eine Erschöp-

fungsfalle. Um das zu vermeiden, sollten Pflegende einen Schritt zurücktreten und die Situation in Ruhe beurteilen, wenn sich alles eingespielt hat, rät die Alterspädagogin Prof. Elisabeth Bubolz-Lutz in der Zeitschrift „Pflege und Familie“. Zentral ist dabei die Frage: Ist das Konstrukt langfristig tragfähig oder braucht man Hilfe – von einem ambulanten Pflegedienst zum Beispiel?

Pflege ist ein Marathon

Denn am Anfang hat man meist noch viel Kraft und Tatendrang. Doch Pflege ist ein Marathon – acht Jahre dauere sie im Durchschnitt, wie die Expertin sagt. Diesen Realitätscheck sollten pflegende Angehörige darum auch regelmäßig machen, betont die Alterspädagogin. Das Problem: Sowohl Pflegebedürftige als auch Pflegende verschließen

sich Hilfsangeboten oft. Doch gerade Angehörige müssten lernen, sich entbehrlich zu machen und loszulassen, heißt es.

Überforderung erkennen

Ausgleich ist ebenso wichtig: Freunde treffen, Hobbys pflegen etwa. Bubolz-Lutz rät auch zu Selbsthilfegruppen, in denen man sich mit anderen Pflegenden über die täglichen Probleme austauschen kann – und unter Umständen auf mehr Verständnis trifft als im Freundeskreis. Wenn einen die Pflege überfordert, macht sich das bemerkbar. Die Anzeichen muss man aber wahrnehmen: Schlafmangel, Reizbarkeit, Wut und dauerhafte Anspannung zählen etwa dazu. Spätestens, wenn man dem Pflegebedürftigen gegenüber aggressiv wird, sollte man die Notbremse ziehen – für sich und seinen Angehörigen. *dpa/tmn*



VICTUM 24
Pflege – 24h & Zuhause

Pflege – 24 h & Zuhause

- ✓ Höchste Qualität in der Betreuung
- ✓ In der gewohnten Umgebung bleiben können
- ✓ 24-Stunden-Betreuung ist bezahlbar

Wir sind für Sie da!



Christiane Schade · Auf dem Bossel 10 · 29699 Walsrode
Tel.: 01 74 62 50 133 / 051 97 37 69 929
c.schade@victum24.de · www.victum24.de

Mögliche Demenz ernstnehmen

Jeder vergisst mal etwas – doch ab einem bestimmten Punkt wird das Ausmaß bedenklich. „Eine Vorstellung beim Arzt ist generell geboten, wenn die Gedächtnisstörungen neu auftreten und anhalten oder wenn für den Betroffenen wichtige Dinge vergessen werden“, erklärt Prof. Janine Diehl-Schmid, Leiterin des Zentrums für kognitive Störungen am Klinikum

rechts der Isar in München. Gleiches gelte, „wenn die Betroffenen unangemessen oft Fragen oder Gesprächsinhalte wiederholen, weil sie sich nicht mehr erinnern können, dass sie dieses oder jenes schon erzählt oder gefragt haben“, erläutert Diehl-Schmid. Orientierungsstörungen oder Probleme mit der Benutzung von Handy, Computer oder Kaffeemaschi-

ne sind ebenfalls Alarmsignale – sofern das vorher jeweils problemlos funktioniert hat. Eine erste Anlaufstelle kann dann der Hausarzt sein. Neurologen oder Psychiater können aber in der Regel besser feststellen, ob im konkreten Fall „nur“ eine Vergesslichkeit oder eine beginnende Demenz vorliegt. Es gibt auch sogenannte Gedächtnissprechstunden. Eine Übersicht

findet man im Internet zum Beispiel bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (<https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/gedaechtnissprechstunden.html>). Von einer Demenz spricht man, wenn geistige Einschränkungen vorliegen, die den Alltag beeinträchtigen. Sie kann viele Ursachen haben, die Alzheimer-Erkrankung ist die häufigste. *dpa/tmn*

Flexible Verteilung: Pflegegeld und Sachleistungen kombinieren

Zuschuss Pflege daheim kostet Zeit und Geld. Oft übernehmen Pflegedienste einen Teil der Aufgaben, Angehörige den anderen Teil

Der Pflegedienst übernimmt Aufgaben wie Medikamentengabe oder das Waschen, andere Bereiche stemmen Angehörige: Wer daheim gepflegt wird, kann in so einem Fall Pflegesachleistungen und Pflegegeld in Kombination beantragen. Hintergrund: Je nach Höhe des Pflegegrads stehen Betroffenen zwischen 689 Euro und 1995 Euro Sachleistungen für ambulante Pflege und Betreuung von der Pflegekasse zu. Wer diese Summe nicht ausschöpft, kann sich den Rest anteilig als Pflegegeld auszahlen lassen und dadurch etwa seine Angehörigen für deren investierte Zeit finanziell entlasten. Der Pflegegeldbetrag liegt, abhängig vom Pflegegrad (2 bis 5), zwischen 316 und 901 Euro im Monat.

Kombiniert man beide Leistungen, werden sie prozentual gegengerechnet, heißt in dem Bericht. Eine Beispielrechnung: Eine Person mit

Pflegegrad 5 nimmt 798 Euro und damit 40 Prozent der ihr zustehenden Sachleistungen in Höhe von 1995 Euro in Anspruch. So kann sie sich noch 60 Prozent des ihr zustehenden Pflegegelds in Höhe von 901 Euro überweisen lassen – das sind monatlich 540,60 Euro. Die Verbraucherschützer weisen auch darauf hin, dass man seine Wahl bezüglich der Kombination der Leistungen jederzeit ändern könne – das sollte man dann stets schnell der Pflegekasse mitteilen. *dpa/tmn*



In der häuslichen Pflege fallen viele Aufgaben an. Oft teilen sich Angehörige und Pflegedienst diese. *Foto: Mascha Brichta/dpa/tmn*

HAUS TABOR

Vollstationäre Pflege – Kurzzeitpflege – Verhinderungspflege



Lange Reihe 10, 29328 Faßberg
Telefon (05055) 987 500, Fax 987 510
www.seniorenheim-tabor.de

Wir
gehören
zusammen



HAUS BETHESDA



Schwarze Horst 22, 29649 Wietendorf
Telefon (05196) 961 0, Fax 961 420
www.haus-bethesda.de

Dickere Griffe am Besteck und an der Tasse und ein erhöhter Tellerrand erleichtern das Essen.
Foto: Kirsten Neumann/dpa-tmn



Mit Hilfsmitteln flexibler bleiben

Mobil Mit dem Alter lassen die Kräfte nach und man sieht schlechter. Kleine Helferlein schaffen aber ein Stückchen mehr Unabhängigkeit

An- und Ausziehen kann im Alter zur Belastung werden. Die Schultern, Arme und Hände sind nicht mehr so mobil, der Rücken nicht mehr so beweglich, die Augen nicht mehr so gut. Anziehhilfen bieten hier eine gute Unterstützung – und manche zahlt sogar die Krankenkasse. Eine Knöpfhilfe ist so ein Beispiel. Sie hat an einem Ende eine Schlaufe, am anderen einen Griff. Mit der Schlaufe fädelt man durch das Knopfloch, fängt den Knopf ein und führt ihn durch das Loch. Hier ist aber Fingerspitzengefühl gefragt, sagt Michael Hubert von der Agentur Barrierefrei NRW. Auch Strumpf- oder Stützstrumpf-Anziehhilfen können

bezuschusst werden. Bei Stützstrumpfhilfen handelt es sich meist um eine Metallrahmen- oder Kunststoffkonstruktion, über die der Strumpf gezogen und dadurch vorgedehnt wird.

Mit Anziehstrumpf üben

Bei anderen Varianten können Socken oder Strumpfhosen über eine flexible, nach vorne offene Röhre gestülpt werden. Man steckt den Fuß hinein und zieht dann an Bändern den Strumpf nach oben. Für Stützstrümpfe, die vorne offen sind, gibt es eine Art Gleithilfe – Strumpfgleiter genannt. „Das ist ein Anziehstrumpf, den man später wieder rauszieht, erklärt Michael Hubert.

Die Anwendung dieser Hil-

fen erfordert nach Worten von Christine Gaszczyk vom Sozialverband VdK einiges an Übung. Dazu kommt noch, dass man medizinische Kompressionsstrümpfe liegend vor dem Aufstehen anziehen sollte. Wer das nicht selbst kann, sollte einen Pflegedienst nutzen. Dafür sei eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

Greifhilfe für alle Fälle

Ein nützliches Werkzeug ist die Greifhilfe. „Sie ist für alle Generationen praktisch, weil es sie mit verschiedenen Greifern gibt“, erläutert Gaszczyk. Ob Türklinken, Fenstergriffe oder heruntergefallene Dinge, damit lässt sich einiges erreichen. Beim An- und Ausziehen kann

sie ebenfalls helfen. Wenn die Kraft nachlässt und die Finger nicht mehr so gut gehorchen, kann es sinnvoll sein, beim Essen und Trinken Hilfe in Anspruch zu nehmen etwa mit extra dicken Besteckgriffen. „Der Klassiker der Griffverdickung ist ein Moosgummi-Schlauch“, sagt Hubert. Der sei in verschiedenen Stärken und Durchmessern erhältlich und könne etwa auch um eine Zahnbürste gelegt werden. „Isolationsmaterial aus dem Baumarkt ist ebenfalls dafür geeignet“, so der Experte. Spezielle Teller mit höherem Rand verhindern, dass man das Essen darüber hinaus schiebt. Das ist für alle praktisch, die hauptsächlich eine Hand benutzen.

Hilfsmittel für alle Zwecke


Es gibt unzählige clevere Hilfsmittel für alle Zwecke – das Wichtigste ist aber, dass die Hilfsmittel auch angenommen werden: Die Anwendung gehe meistens mit einer Verhaltensänderung einher. Daher gebe es die Möglichkeit, einige Einheiten Ergo- oder Physiotherapie in Anspruch zu nehmen, um den Umgang mit den Hilfen zu üben. *dpa/tmn*




Profipflege SIGRUN FASSL


Mitglied im Palliativnetz Heidekreis

EINFACH BESONDERS! PFLEGE MIT KOMPETENZ UND HERZ!

Seit **23 Jahren** an 365 Tagen im Jahr sind wir mit  für Sie da. Unsere Haltung ist geprägt durch gegenseitigen Respekt und Wertschätzung durch geschultes, ortsansässiges Fachpersonal.

Veestherrnweg 12 · 29633 Munster · Telefon 0 51 92 - 55 52 · Fax 88 67 78

 Grund- und Behandlungspflege

 Urlaubs- und Verhinderungspflege

 Betreuungsleistungen nach § 45 SGB XI

 spezielle ambulante Palliativversorgung

rund um die Uhr für Sie da

Betreutes Wohnen im Altus

immer nah am Menschen

Ambulanter Pflegedienst

für die schönste Zeit des Tages

Tagespflege Moment mal

Neue Wege in der Gemeinschaft. Lernen Sie uns kennen!

Kaiserhof Catering

gut versorgt in jeder Situation

Ihr Vertrauen

seit 25 Jahren!

Sonnwald

Vom ambulanten Pflegedienst über die neue Tagespflege Moment mal bis hin zum Betreuten Wohnen im Altus **ein einzigartiger vitaler Kreislauf!**

<p>Tagespflege Moment mal</p> <p>📍 Klappgarten 31 29633 Munster</p> <p>☎ 05192 1349030</p> <p>✉ momentmal@sonnwald-munster.de</p>	<p>Betreutes Wohnen im Altus</p> <p>📍 Klappgarten 31 29633Munster</p> <p>☎ 05192 1349014</p> <p>✉ betreuteswohnen@sonnwald-munster.de</p>	<p>Ambulanter Pflegedienst Sonnwald</p> <p>📍 Klappgarten 31 29633 Munster</p> <p>☎ 05192 88229</p> <p>✉ c.sonnwald@sonnwald-munster.de</p>	<p>Hotel Kaiserhof Catering</p> <p>📍 Breloher Straße 50 29633 Munster</p> <p>☎ 05192 1349026</p> <p>✉ kaiserhof@sonnwald-munster.de</p>
--	--	---	--

Für die Höhe des Pflegegrades spielt es eine große Rolle, wie selbstständig man noch im Alltag ist. Foto: Mascha Brichta/dpa/tmn

Pflegegrad abgelehnt: Widerspruch

MDK-Gutachten Pflegekassen können Anträge auf Leistungen ablehnen oder sie attestieren einen geringeren Pflegegrad – das muss man nicht hinnehmen

Eine Krankheit, ein Unfall, Abbau im Alter - und plötzlich ist nichts mehr so, wie es einmal war. Wenn Betroffene dann dauerhaft ihren Alltag nicht gestemmt bekommen oder in ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt sind, können sie Geld- oder Sachleistungen der Pflegeversicherung

beantragen.

In welchem Umfang, das hängt vom Pflegegrad ab. Den ermittelt ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK), der zu einem Hausbesuch kommt. Wegen der Corona-Pandemie findet die Pflegebegutachtung aktuell aber in der Regel

telefonisch statt. Auf Basis des MDK-Gutachtens entscheidet die Pflegekasse. Erkennt sie den angestrebten Pflegegrad an und bewilligt die beantragten Leistungen, dann ist alles im grünen Bereich.

Zeitnah Widerspruch einlegen

Der Bescheid kann aber auch anders als erwartet oder erhofft ausfallen. Das muss man als Antragsteller nicht einfach hinnehmen. In solchen Fällen können Betroffene Widerspruch einlegen.

„Der Widerspruch muss zwingend schriftlich und innerhalb eines Monats nach Erhalt des Bescheides bei der zuständigen Pflegekasse erfolgen“, sagt Verena Querling. Sie ist Expertin für Pflegerecht bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf. Lebt der Antragsteller im Ausland, beträgt die Widerspruchsfrist drei Monate nach Erhalt des Bescheides. Darauf weist Janka Hegemeister vom GKV-Spitzenverband hin, von dem die Krankenkassen im Bund vertreten werden.

Fehlt im Bescheid der Pflege-

kasse ein Hinweis auf die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen, verlängert sich generell die Frist auf ein Jahr, beginnend ab Zustellung des Bescheids.

Um auf der sicheren Seite zu sein, sollten Betroffene ihren Widerspruch per Einschreiben mit Rückschein verschicken, empfiehlt Verbraucherschützerin Querling.

Begründung nicht zwingend, aber empfehlenswert

Ihren Widerspruch gegen den Bescheid der Pflegekasse können Betroffene begründen, sie müssen es aber nicht zwingend. „Es reicht, zu schreiben, dass man Widerspruch einlegt“, sagt die Rechtsanwältin Ulrike Kempchen, die beim BIVA-Pflegeschutzbund Leiterin Recht ist. Es ist nach ihren Angaben aber besser, wenn man den Widerspruch begründet und möglichst detailliert darlegt, warum man die eigene Pflegebedürftigkeit anders beurteilt als der Gutachter – so steigen die Chancen, dass der Widerspruch zum gewünschten Pflegegrad führt.

Pflegebedürftige sollten sich

LÖNS-APOTHEKE

familienfreundlicher Arbeitgeber 2019-2022
prüfen bewerten auszeichnen
| Betriebsratkollaboration

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen!

medi vision – einfach innovativ.
Erleben Sie die smarte Zukunft des digitalen Messens: berührungslos, schnell, präzise.

Hauptstraße 5 · 29646 Bispingen · Telefon (051 94) 68 11
www.loens-apotheke-bispingen.de

nicht scheuen, beim Einlegen des Widerspruchs gegebenenfalls Unterstützung zu haben: „Das Lesen und Verstehen des Gutachtens kann für viele schwierig sein“, erläutert Verena Querling. Hilfe gibt es zum Beispiel in Pflegestützpunkten, beim BIVAPflegeschutzbund oder in einer Verbraucherzentrale.

Schritt für Schritt

Querling rät, schrittweise vorzugehen: Zunächst der Pflegekasse innerhalb der Frist den Widerspruch schriftlich mitteilen. Danach das Gutachten genau ansehen und dabei eventuell Experten zu Rate ziehen. Im nächsten Schritt auflisten, warum man Widerspruch ein-

legt und dieses Schreiben der Pflegekasse zuleiten.

In einem Widerspruchsverfahren prüft die Pflegekasse den jeweiligen Fall und erstellt ein Zweitgutachten – entweder nach Aktenlage oder mit einem erneuten Besuch beim beziehungsweise durch ein erneutes Telefonat mit dem Antragsteller. „Bei einer erneuten Begutachtung kann der MDK gezielt auf die Widerspruchsgründe eingehen“, erläutert Janka Hegemeister.

Gut gerüstet für den erneuten Termin

Pflegebedürftige sollten für den Folgetermin alle medizinischen Unterlagen bereithalten – „gegebenenfalls auch ein Pflegeeta-

gebuch“, sagt Ulrike Kempchen. So kann sich der Gutachter ein umfassendes Bild von der Situation machen. Betroffene können darüber hinaus auch einen Pflegegradrechner im Internet nutzen und dessen Ergebnisse dem Gutachter während des Gesprächs präsentieren.

Der Zweitgutachter leitet seine Empfehlung an die Pflegekasse weiter. Folgt diese letztendlich dem Widerspruch, bekommen Pflegebedürftige einen positiven Bescheid. Das ist die sogenannte Abhilfe.

Letzte Option Sozialgericht

Verfehlt der Widerspruch sein Ziel, erlässt die Pflegekasse einen Widerspruchsbescheid. Pflegebedürftige können da-

gegen klagen. Wer vor das Sozialgericht ziehen will, muss das innerhalb eines Monats nach Erhalt des Widerspruchsbescheids tun. „Man kann einen Anwalt einschalten, man muss es aber nicht zwingend“, erklärt Verena Querling. Diejenigen, die selbst aktiv werden möchten, können ihre Klage per Einschreiben mit Rückschein oder per Fax an das Gericht schicken, nicht per E-Mail. Man kann die Klage aber auch bei der Geschäftsstelle des Sozialgerichts aufnehmen lassen. Im Zuge des Verfahrens prüft ein unabhängiger Gutachter erneut den Fall. Das Verfahren ist in aller Regel gratis, ebenso das Gutachten. Kosten können für einen Anwalt anfallen. *dpa/tmn*

UNSERE PFLEGELEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

Diakoniestation
MUNSTER
begleiten + pflegen + helfen



- > Pflege und Betreuung
- > SGB V-Leistungen der häuslichen Krankenpflege
- > Palliativpflege/SAPV
- > Demenzpflege
- > Haushaltshilfen
- > Beratungsbesuche nach SGB XI §37 Abs. 3



05192/
99077

29633 Munster · Marienburger Straße 1 · E-Mail: info@dst-munster.de · www.diakonie-munster.de

Im Baumhaus Komfort und Natur genießen

Für Abenteurer Außergewöhnliche Kombination aus Historie, Moderne, Natur und Individualität



Besonderes Ambiente in luftiger Höhe bieten die Baumhäuser.

Der Wind rauscht durch die Baumkronen, die Vögel zwitschern auf Augenhöhe und der Blick schweift über die Landschaft

rund um Bad Harzburg und den Burgberg. Das Sonnenresort Ettershaus in Bad Harzburg hat im vergangenen April zehn Baumhäuser auf dem Hotelge-

lände eröffnet – außergewöhnliche Übernachtungsquartiere nicht nur für ausgemachte Abenteurer, denn im Gegensatz zu ihren namensgebenden

Holzstätten bieten die Baumhäuser des Sonnenresorts eine besondere Kombination aus Naturerlebnis und Komfort. Zum Hotelkomplex gehören außerdem die historische Villa, die mit viel Liebe zum Detail und der Geschichte des Gebäudes saniert worden ist, eine Erlebnisgastronomie und ein 900 Quadratmeter großer Spabereich mit einem durchgängigen Innen- und Außenpool als Highlight. In der Villa befinden sich 51 Zimmer, Appartements, Juniorsuiten und Suiten sowie das á-la-carte-Restaurant.

In Kooperation mit dem Unternehmen Sonnenhotels Deutschland verlosen wir unter den Lesern unseres „Gesund“-Magazins zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstück in einem der Baumhäuser „Elvis Junior“.

Abenteuerfeeling mit Hotelkomfort

Die Baumhäuser versprechen ein ungewöhnliches und spannendes Urlaubserlebnis, ohne dass dabei Komfort und Erholung auf der Strecke bleiben – ganz im Gegenteil. Die Baumhäuser sind vielmehr so gestaltet und ausgestattet, dass keine Wünsche offen bleiben – und natürlich können die weiteren Hotelangebote ebenfalls genutzt werden, beispielsweise, wenn einem der Sinn

ICH MÖCHTE **GEWINNEN!**

▶ **Ja**, ich möchte zwei Übernachtungen im Baumhaus des Sonnenresorts Ettershaus 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 **8. Mai 2021**

 **Böhme Zeitung**



Foto: Sonnenhotels

nach Wellness steht. Wer „sein“ Baumhaus beziehen möchte, muss zunächst einen kurzen Weg durch die Natur nehmen – und bekommt so schon einen ersten Eindruck von seinem speziellen Urlaubsquartier. Ist die Gitter-Treppe erklommen, befindet man sich in luftiger Höhe zunächst auf der Terrasse, über diese erfolgt auch der Zugang zum Baumhaus. Und bei schönem Wetter ist die Terrasse auf Höhe der Baumwipfel natürlich perfekt, um ein Glas Wein oder eine leckere Mahlzeit zu genießen. Das Innere des Baumhauses präsentiert sich dann klein, aber überaus fein und durchdacht: Das Wohn-/Schlafzimmer verfügt

über Bett und Sofa sowie eine Sitzgelegenheit, es gibt viel pfiffig geplanten Stauraum, ein Bad mit Dusche und WC. Besonders sind auch die Atmosphäre und der Flair der Baumhäuser: gerundete Formen und viel Holz setzen wohnliche und moderne Akzente.

Erlebnis zu jeder Jahreszeit

Eine Übernachtung im Baumhaus des Sonnenresorts Ettershaus ist zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis, die Natur wird hier viel unmittelbarer und fühlbarer: vom Regen, der an die großen Scheiben schlägt über die Windböhen, die die Baumspitzen zausen bis zum Sonnenuntergang, der in luftiger Höhe nochmal ganz anders wahrgenommen werden kann als am Boden. Wer dann Lust verspürt, sich kulinarisch verwöhnen zu lassen, kann sich im Restaurant „Hexenwerk“ harztypische und modern interpretierte Speisen schmecken lassen oder im „Taut’s“ auf eine lukullische Entdeckungsreise in edlem Ambiente begeben.

Der Wellnessbereich lädt mit verschiedenen Saunen, Innen- und Außenpool und vielen Anwendungen zum ausgiebigen Relaxen ein.



Das Sonnenresort Ettershaus mit der historischen Villa, in der Zimmer, Apartments, Suiten und das Restaurant „Taut’s“ untergebracht sind.
Foto: Sonnenhotels

VERLOSUNG AUCH ONLINE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie können an der Verlosung unserer Kurzreise auch online teilnehmen – besuchen Sie unsere Internetseite unter <https://www.boehme-zeitung.de/gesund>

Vielen Dank und viel Glück!

Ihr Gesund-Team der



Mit freundlicher Unterstützung der kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen und des Landkreises Heidekreis

Arztpraxis Hohls



Fachärztin für Allgemeinmedizin
Schwerpunkt
Homöopathie, Osteopathie

Wagnerstraße 37 · 29633 Munster
Telefon 05192 286 4370



Online-Termine: <http://www.Termine.Arztpraxis-Hohls.de>

AKTIV. SPORTLICH. GESUND.

Wer regelmäßig Sport treibt, steigert sein Wohlbefinden und tut etwas für seine Gesundheit. Wir unterstützen Sie gerne mit unserem Online-Fitness-Coach.

Mehr erfahren Sie unter:

www.dak.de/dakfitness-coaching

oder bei der DAK-Gesundheit Soltau.

DAK-Gesundheit

Soltau

Telefon: 05191 96 749-0

E-Mail: service716900@dak.de

dak.de

www.dak.de



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	Poststraße 2	05191 12131	Allgemeinmedizin
◉ Dr. med. Schulz, Stefanie			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. Riekenberg, Fabian			Innere Medizin
◉ 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
◉ Dr. med. Pflichthofer, Diana**	Marktstraße 35	05191 968554	Psychotherapeutische Medizin
◉ Dr. med. Nitsche-Brunke, Andrea	Scheibenstraße 23	05191 3650	Psychiatrie und Psychotherapie
◉ 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. Jacobsen, Jens	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
◉ Isenbart, Kai			Innere Medizin
◉ Dr. med. Wiechern, Volker*	Oeninger Weg 30	05191 602-0	Innere Medizin/Kardiologie
◉ Lober-Hagelstein, Sabine	Walsroder Straße 8	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 Helholt, Katharina	Winsener Straße 34G	05191 70787	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
◉ Kowalski, Uwe, Dr. med. Endler, Elke			
◉ Dr. med. Fiocchetta, Anna Maria			
◉ Tödter, Sylke	Winsener Straße 33	05191 17882	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
◉ Dr. Abend, Michael	Oeninger Weg 30	05191 6023060	Kinderheilkunde
◉ Krüger-Ruda, Lutz	Walsroder Straße 8	05191 969880	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. Sabine Flanz			
◉ Dr. med. Valentina Rez	Walsroder Straße 8	05191 2228	Augenheilkunde
◉ Dr. med. Flöhr, Christian	Poststraße 18-20	05191 9780133	Augenheilkunde
◉ Dr. med. Grunewald, Cornelia			Augenheilkunde

• 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 34	05191 6233590	FA Orthopädie, Unfallchirurgie
• Dr. med. Rebhan, Benjamin			FA Orthopädie, Unfallchirurgie
• Prof. Dr. med. Mathias Wellmann			FA Orthopädie, Unfallchirurgie
• Dr. med. Phillips, Frederick Jay		05191 93920	Diagnostische Radiologie
• Dr. med. Cihal, Stephan			
• Chiarello, Cristian		05161 488490	Urologie
• Dr. med. Hartmann, Alexander			Urologie
• Dr. med. Pröttsch, 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
• Dipl.-Sozialp. Böke, Enno	Walsroder Straße 8	05191 9698841	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
• Hohls, Maria	Wagner Straße 37	05192 2864370	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.
• Youssef, Haidar		05192 964922	Innere Medizin/hausärztl.
• Dr. med. Muradi, Qasem	Veestherrnweg 12	05192 88011	Innere Medizin
• Dr. med. Wroblewski, Junes	Hindenburgallee 3	05192 2166	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
• Knape, 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
• Dipl.-Psych. Heinemann, Diana	Breloher Straße 67	05192 9758174	Psychologische Psychotherapie

ÄRZTE IN SCHNEVERDINGEN

• Domzig, Gero	Bahnhofstraße 35	05193 6563	Allgemeinmedizin
• Smuda-van Amerongen, Michaela	Am Brammer 35	05193 974231	Psychologische Psychotherapie
• Dr. med. Büsscher, Uwe	Bahnhofstraße 5	05193 8292590	Kinderheilkunde
• Dr. med. Bianca Rickert		05193 8292590	Kinder- und Jugendmedizin
• Dr. med. Huß, Carlo	Schulstraße 7	05193 6860	Allgemeinmedizin, Chirurgie
• Dr. med. Mix, Jürgen		05193 6860	Allgemeinmedizin
• 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
• Dipl.-Psych. Onnen, Antje	Am Brammer 35	05193 3631	Psychologische Psychotherapie
• Dr. Maack, Carola		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	Psychologische Psychotherapie
		0173 7039459	
• Fintel von, Bodo	Bergstraße 10	05193 7670	Allgemeinmedizin
• Dipl.-Psych. Hirschmann, Andrea	Harburger Straße 1	05193 9707958	Psychologische Psychotherapie
		0162 1322570	
• Dr. med. Bauer de Torres, Antonia		05193 9662074	Neurologie
• 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
• Tim Fricke			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		05193 9662074	Nervenheilkunde (Neurologie und Psychiatrie)
• Dr. med. Hausdorf, Marcus;		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			
• Dr. med. Maïke Höppner	Heberer Straße 11	05193 5191690	Allgemeinmed./Kinder- und Jugendmed.

ÄRZTE IN BISPINGEN

• Voß, Meinhard	Gartenstraße 3	05194 1204 u. 97970	Allgemeinmedizin
• Voß, Stephanie			Allgemeinmedizin
• Dipl.-Psych. Fettweiß, Kathrin	Steinbecker Straße 51	05194 9707406	Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Sozialpäd./Sozialarb. (FH) Böke, Enno	Gartenstraße 9a	05194 9824800	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
• Dr. Barbara Laumerick	Hauptstraße 6	05194 98797790	Allgemeinmedizin
• Dr. Franka Stiehm			Allgemeinmedizin

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
• Dr. med. Irmani Beatrice Obersteller			Allgemeinmedizin
• Dipl.-Psych. Rosebrock, Sabine	Theodor-Storm-Straße 4	05195 3337000	Psychologische Psychotherapie
• Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Malak, Jasmin			Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Psych. Rink, Christine			Psychologische Psychotherapie

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. Fischer, Gabriele	Hauptstraße 21	05196 9637363	Psychologische Psychotherapie
		0160 95260428	

* zur ambulanten Behandlung ermächtigt, ** nur privatärztlich tätig; *** angestellter) Arzt; MVZ = Medizinisches Versorgungszentrum

ZAHNÄRZTE IN SOLTAU

• Dr. Hans-Christian Lohmeyer	Feldstraße 24	05191 2466	
-------------------------------	---------------	------------	--

• Zahnarzt Henning Thorey		
• Dr. med. Dr. med. dent. Möhle, Dirk	Walsroder Straße 8	05191 3311
• Waqaf, Manar	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 Valentina Zivkovic		
• Zahnärztin Julia Münkemüller	Wilhelm-Bockelmann-Str. 10	05192 888955

ZAHNÄRZTE IN SCHNEVERDINGEN

• Dr. Joachim Schulz	Geschamp 5	05193 2275
• Zahnärztin Birte Schulz		
• 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
---	----------------	--------------

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 4 2 61) 77-0
Internet: www.diako-online.de

• **Helios-Klinikum Uelzen**
Hagenskamp 34
29525 Uelzen
Telefon (0 5 81) 8 30
Internet: www.helios-kliniken.de/uelzen

• **Seniorenbeirat der Stadt Soltau**
Poststraße 12, 29614 Soltau
Telefon: (0 51 91) 82-185
Internet: <https://seniorenbeirat-soltau.jimdofree.com>

• **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 Fallingbostel
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) 1 77 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) 2 22 22
Internet: www.teestube-soltau.de

• **Frauenschutzhaus Walsrode**
Telefon: (0 51 61) 7 33 00



**MAMMOGRAPHIE
SCREENING
LÜNEBURG**

Mammographie–Screening in Nordost–Niedersachsen Ein Programm zur Früherkennung von Brustkrebs

WARUM?

Brustkrebs ist in Deutschland die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen ab 50.

Ziel des Programms ist es, Brustkrebs frühzeitig und sicher zu erkennen, um Behandlungs– und Heilungschancen zu verbessern.

Dafür wird eine Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brust) gemacht, zu der Frauen im Alter von 50 bis 69 alle zwei Jahre eingeladen werden.

Das Mammographie–Screening ist kostenlos und ein zusätzliches Angebot zur regelmäßigen jährlichen Vorsorge durch den persönlichen Frauenarzt.

FÜR WEN IST DAS PROGRAMM?

Für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren.

www.MAMMASCREENING–NORDOST.de

WO WIRD DAS SCREENING ANGEBOTEN?

In der stationären Mammographie–Einheit in Lüneburg. Für die weiteren Einzugsgebiete wird das Mammobil, eine fahrbare Mammographieeinheit, eingesetzt. Das Mammobil kommt auch in Ihre Nähe:

Schneverdingen April / Mai 2021

Bomlitz Juli 2021

Soltau Juli - September 2021

WIE FUNKTIONIERT DIE TEILNAHME AN DEM PROGRAMM?

Alle Frauen im Einzugsgebiet in der Altersgruppe 50 bis 69 erhalten per Post eine Einladung mit einem Terminvorschlag für ihre persönliche Mammographie.

WAS KOSTET DIE TEILNAHME?

Die Untersuchung ist für Sie kostenlos. Die Kosten werden im Rahmen des persönlichen Krankenversicherungsschutzes übernommen.



Weitere Informationen erhalten Sie in der Mammographie–Einheit Lüneburg sowie unter der zentralen Hotline: 04 21 – 36 11 42 70 oder: www.mammo–programm.de

Dr. K. Struckmann
Programverantwortlicher Arzt
Willy–Brandt–Straße 2, 21335 Lüneburg
Fon: +49 (4131) – 2 24 38 76



Knirschen, Verspannungen, Kopfschmerzen? Der richtige Biss ist entscheidend!

Ist die Harmonie im Körper gestört durch einen falschen Biss, kann Dr. Garske durch die Verbesserung der Bisslage dauerhaft helfen.

Sie leiden unter Verspannungen der Kaumuskelatur, Kiefergelenksbeschwerden, eventuell sogar begleitet von Kopfschmerzen? Sie knirschen oder pressen die Zähne stark aufeinander? Der menschliche Körper ist ein zusammenhängendes Funktionssystem und wenn der Biss nicht stimmt, kann es zu Beschwerden in der Kaumuskelatur, im Kiefergelenk oder auch im ganzen Körper kommen (z.B. Beckenschiefstand, Blockaden, Bandscheibenvorfälle).

Das perfekte Zusammenspiel der Zähne, Kiefer und Kiefergelenk ist für die Kaufunktion wichtig. Die Therapie fängt in der Regel mit einer Anfertigung einer Aufbisschiene an, bei Bedarf verbessern kleine Einschleifmaßnahmen bis zu Kronen, Inlays oder anderem Zahnersatz die Bisslage dauerhaft.

Wir beraten Sie gerne!

dr. 
bärbel
garske



Zahnarztpraxis Dr. Bärbel Garske
Bargmannstr. 6, 29640 Schneverdingen
Termine unter Tel. (051 93) 97 23 30
info@dr-garske.de, www.dr-garske.de



Wir sind mit unserem Team in Soltau und Rotenburg für Sie da und beraten Sie gerne!



Weil gutes Sehen nicht selbstverständlich ist!

**Dr. Sven Holzberg
Dr. Jens Loesch
Valentina Rez
Dr. Olivia Rainer**

UNSERE LEISTUNGEN

Operationen

Von der Grauen-Star-Operation, über die Korrektur von Hornhautverkrümmung und Intravitrealen Injektionen (bei Makuladegeneration, Diabetes oder Gefäßverschlüssen) bis hin zu Lid-Operationen, führen wir alle Eingriffe ambulant in unserem OP-Zentrum durch.



DR. LOESCH
&
DR. HOLZBERG
MVZ ROTENBURG - SOLTAU

Vorsorge

Wir bieten ein breites Spektrum an Vorsorgeleistungen an, darunter die Begutachtung der Verkehrstüchtigkeit, eine Glaukomfrühevorsorge und Netzhautvoruntersuchungen zur rechtzeitigen Erkennung von Erkrankungen wie z. B. Makuladegeneration, Diabetes und weitere.

WIR BIETEN IHNEN MIT JAHRELANGER ERFAHRUNG UND NEUESTEN FACHKENNTNISSEN SOWIE TECHNOLOGIEN EINE OPTIMALE VERSORGUNG IHRER AUGEN

Wir sind auf dem aktuellen Stand der Technik und nutzen **moderne Diagnostik** wie z. B. OCT, Fluoreszenzangiographie und die **neuste Technik, die OCT-Angiographie**. Wir sind von Beginn an Anwender dieser neuen Technik, die derzeit nur an wenigen Zentren in Deutschland verfügbar ist. Mit diesem berührungsfreien Verfahren wird die Diagnoseerstellung auch bei schwierigen Fällen ermöglicht und ergänzt.

Auch die augenärztliche Grundversorgung decken wir im kompletten Umfang ab, wie z. B. therapeutische **Laserbehandlungen, Sehschule**, Kinderophthalmologie und vieles mehr ...



CORONA?

Wir kümmern uns um Ihre Sicherheit.

Informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage.