

# gesund durch ODER-SPREE

www.gesund-durch.de

meine regionale  
Gesundheitsinitiative



EIN PRODUKT DES

**BLICKPUNKT**

Ausgabe 1 / 2009

IHRE ZEITUNG ZUM WOCHENENDE AUS FÜRSTENWALDE UND UMGEBUNG

# STOLPERFALLE ALTER

## SO BLEIBEN SIE LANGE FIT


### Die richtige Balance



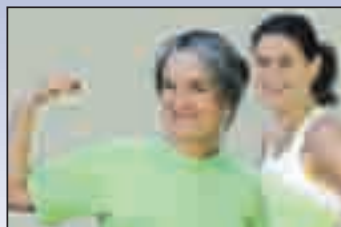
**ERNÄHRUNG**  
KLEINE SCHRITTE ZU AUSGE-  
WOGENER ERNÄHRUNG



**ALLERGIEN**  
WENN DIE POLLEN  
WIEDER FLIEGEN



**DARMKREBS**  
KRANKHEITS-  
RISIKO IST ERHEBLICH



## Regenbogen-Apotheke

Diabetes Schwerpunkt-Apotheke

## Bei uns: „CardioScan“-Messung

Die neue Perspektive in der Herzanalyse mit Stressmessung

## Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Mo., Di., Do.	7.30-18.30 Uhr
Mi., Fr.	7.30-18.00 Uhr
Sa.	9.00-12.00 Uhr

Karl-Liebnecht-Straße 21, 15517 Fürstenwalde  
Telefon (0 33 61) 24 19, Telefax (0 33 61) 71 00 06

## Physiotherapie-Praxis

A. Luban

Marchlewskistr. 5 • 15517 Fürstenwalde  
Tel. 0 33 61 / 37 51 22

## Kung Fu

## TAI CHI

Bewegungsmeditation

## GIM DO

chin. Schwertkampf

KAMPFKUNST-AKADEMIE

Julius-Pintsch-Ring 13

15517 Fürstenwalde

Anmeldung: Mo./Mi. 17-21 Uhr

Info: 0172 4776162

www.li-ki-do.de



gesund durch® ...

mein regionales  
Gesundheitsmagazin

## IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung des:

BLICKPUNKT Verlag GmbH &amp; Co. KG

Erscheinungsdatum: 28. März 2009

Herausgeber

BLICKPUNKT, Verlag GmbH &amp; Co KG, Tuchmacherstr. 45 - 50

14482 Potsdam-Babelsberg

Anzeigenleitung

Thomas Korte (verantw.)

Telefon: 0331 / 50 59 -642, Telefax: 0331 / 50 59 -643

Redaktion

gesund durch... • dbp Kommunikation oHG,

Andreas Bednorz

Europastraße 3, 35394 Gießen,

Telefon: 0641 / 9 48 83 90, Fax: 0641 / 9 48 83 99

a. bednorz@dbp-gruppe.de, www.dbp-kommunikation.de

Satz und Gestaltung

MEDIAScout Multimedia GmbH, Gubener Str. 45, 15907 Lübben

Druck

Union Druckerei Weimar GmbH

Österholzstraße 9, Nohra b. Weimar



## „Warum steigen die Gesundheitskosten?“

WAS DAS SPARSCHWEIN SCHON  
IMMER WISSEN WOLLTE

Ein Beitrag von Daniel Reuter, Redaktion „gesund durch®.“

Deutschland kann als reiches Land viel Geld für die Gesundheitsversorgung aufbringen. Allein die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) hat im Jahr 2006 etwa 140 Milliarden Euro hierfür ausgegeben, insgesamt lagen die Kosten bei zirka 245 Milliarden. Pro Einwohner sind das rund 3.000 Euro, Tendenz steigend.

## Worüber wird überhaupt gestritten?

Grundsätzlich bestreitet niemand, dass medizinische Versorgung auf hohem Niveau viel Geld kostet. Um helfen zu können, müssen Ärzte eine gute Ausbildung erhalten, die teuer ist. Medikamente müssen aufwändig erforscht und hergestellt werden und Kliniken brauchen neben einer guten Ausstattung genügend Personal, um die Patienten versorgen zu können. Die strittige Frage ist vor allem, warum die Kosten ständig steigen. Oft geht es dabei um die Medikamente, mit etwa 28 Milliarden Euro einer der größten Einzelposten der GKV-Ausgaben.

## Sind die Ausgaben für Medikamente tatsächlich zu hoch?

Die Kassen und Teile der Politik bestreiten, dass die Kostensteigerungen für Medikamente noch angemessen sind. Den Herstellern wird vorgeworfen, sie würden überzogene Gewinnabsichten verfolgen und Medikamente zu teuer abgeben. Bekannte Mittel würden als Neuentwicklungen auf den Markt gebracht, um auch nach Ablauf des Patentschutzes einen hohen Preis zu erzielen. Außerdem würden die Ärzte zu leichtfertig teure Medikamente verschreiben, was die Kosten ebenfalls in die Höhe treibe. Wegen dieser Annahmen hat die Politik viele Instrumente entwickelt, um den Preis und die Menge der verschriebenen Medikamente zu begrenzen. Die Hersteller der Medikamente und die Ärzte empfinden die Maßnahmen als schwerwiegenden Eingriff in ihre Arbeit, der letztlich die optimale Versorgung und auch die Entwicklung neuer Medikamente verhindere. Die Ursache für die steigenden Ausgaben liege nicht in der Verantwortung der Hersteller und Ärzte, sondern vor allem im stetig steigenden Bedarf an Medikamenten von Seiten der Patienten.

## Wer hat denn nun Recht?

Politik und Kassen machen es sich zu leicht, wenn sie die Verantwortung auf Ärzte und Industrie abschieben. Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass ältere Menschen auch mehr Medikamente benötigen. Wo vor diesem Hintergrund in einer alternden Gesellschaft bedeutende Einsparmöglichkeiten liegen sollen, wurde bis heute nicht befriedigend beantwortet. Die offen zur Schau gestellte Gegnerschaft zur Industrie entpuppt sich nicht selten als Scheinheiligkeit, da die pharmazeutischen Unternehmen als Arbeitgeber, Wachstumsmotoren und Steuerzahler benötigt und daher auch gefördert werden.

## Des Pudels Kern liegt also wo?

Vieles deutet darauf hin, dass die Politik versucht, einem Problem aus dem Weg zu gehen: Sie muss den Menschen erklären, dass alle Bereiche des Gesundheitswesens teurer werden; gerade erst wurden Ärzten und Kliniken zusätzliche Milliarden gewährt. Es fehlt immer noch die radikale Reform des Gesundheitswesens, mit der eine dauerhafte Versorgung für alle sichergestellt werden kann. Ärzte oder Industrie als Sündenböcke hinzustellen, hilft dabei nicht weiter.

Wenn Sie auch Fragen haben oder sogar eine Antwort parat, dann lassen Sie es mich wissen!

Ihr Sparschwein

sparschwein@gesund-durch.de





Wenn Kinder hinfallen, stehen sie meist sofort wieder auf. Wenn Senioren stürzen, droht gleich der Oberschenkelhalsbruch. Warum eigentlich?

Der Unterschied liegt in der Flexibilität des Körpers, wie der Stuttgarter Geriater und Experte für Sturzprävention, Dr. Clemens Becker, erklärt. Die Haut ist im Alter weniger elastisch, das abfedernde Muskelpolster ist kleiner und die Knochen sind brüchiger – all das führt dazu, dass Senioren meist schwerere Verletzungen davontragen als junge Menschen. Hinzu kommen Balanceprobleme, gefördert durch nachlassende Sehkraft und die langsamere Verarbeitung von Informationen durch das Gehirn.

Dass sich die Muskeln abbauen, wenn sie nicht trainiert werden, ist indes normal: Pro Jahr verliert der inaktive erwachsene Mensch ein bis zwei Prozent seiner Muskelmasse. Darüber hinaus sind besonders Frauen ab dem 60. Lebensjahr verstärkt von der so genannten Sarkopenie (Muskelabbau) und der damit einhergehenden Unsicherheit in ihren Bewegungen betroffen. „Spazieren gehen reicht nicht aus“, um dem entgegenzuwirken, sagt Dr. Becker.

### Schwache Muskeln, sinkender Mut

Welche Folgen all das haben kann, wird anhand von Statistiken deutlich: Pro Jahr werden in Deutschland zirka 120.000 Hüftfrakturen und rund 160.000 Knochenbrüche registriert, die von Stürzen herrühren, sagt der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB). 250.000 Deutsche über 65 Jahre müssen jährlich nach einem Sturz ins Krankenhaus eingewiesen werden. Tendenz steigend. Das Problem: Wer einmal gestürzt ist, ist danach oft unsicher, traut sich weniger zu und zieht sich zurück. Ein Teufelskreis. Studien belegen, dass etwa die Hälfte der Patienten nach einer Hüftfraktur nicht mehr die ursprüngliche Beweglichkeit wiedererlangt. 20 Prozent werden sogar pflegebedürftig. All diese Zahlen gaben für den Geriater Dr. Becker Ende der neunziger Jahre den Ausschlag, das Projekt „Mobilitätsverbesserung und Sturzprävention“ (kurz „Ulmer Modell“) ins Leben zu rufen. Mehrere Jahre lang trainierte bei diesem Experiment zunächst eine Gruppe von

gesund, schlank und fit

## IN NUR 30 MINUTEN

Der EASY-LINE-Trainingszirkel:

### JETZT 3 WOCHEN TESTEN!

für 9,90 € pro Woche

Funfitness IT'S MY LIFE

TEL. 03361 37 50 37  
Große Freiheit 1  
15517 Fürstenwalde  
www.funfitness.de

## Stolperfalle Alter

Muskeln und Gleichgewicht brauchen Training

Ulmer Seniorenheimbewohnern Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Ein persönliches „Sturztagebuch“ sollte darlegen, wie sich Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag dadurch verändern.

(dbp/spo)



**KJO** **Praxis für Physiotherapie**  
**Katrin Quandt**

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie, auch bei Kiefergelenksbeschwerden
- Manuelle Lymphdrainage
- medizinische Massagen
- Fußreflexzonen-therapie
- Cranio-Sacrale-Osteopathie
- Wirbelsäulen- u. Gelenkbehandlung nach Dorn
- Elektrotherapie, Ultraschall
- Naturpellose Packung
- KG-Gerät
- Rückenschul- kurse für Kinder, Erwachsene, Senioren

Bitte informieren Sie sich über weitere Angebote in der Praxis.  
Alle Kassen und privat, Hausbesuche

**August-Bebel-Str. 121 • Fürstenwalde**  
Telefon/Fax (0 33 61) 29 26  
**Domgasse 1 • Fürstenwalde**  
Tel. (0 33 61) 37 52 23

### Osteoporose- und Lungensport

**AGL Physiotherapie**  
Aktiv Gesund im Leben

Sabine Reinecke  
Präventions- und Rehabilitationszentrum  
**Bettina-von-Armin-Straße 1**  
15517 Fürstenwalde • Tel. 03361 / 73 68 92

### Praxis für Physiotherapie

## H. Oczko & S. Ludwig

*Alle Kassen und privat.*

- Krankengymnastik • Massagen (klassisch-, Segment-, Bindegewebe-, Periost-, Colon-, Herzsegment)
- Manuelle Lymphdrainage mit Kompressionsbandagierung
- Manuelle Therapie • Manuelle Extension • Ultraschall
- Kurz-/Mikrowelle • Elektrotherapie • Heiße Rolle
- Kryotherapie • Fitness an Geräten • Pellosepackungen
- Hausbesuche

E.-Thälmann-Str. 118 • 15517 Fürstenwalde  
Tel./Fax (0 33 61) 3 30 96  
Zugang behindertengerecht • günstig parken möglich!

**Physiotherapie Bad Saarow**  
Bettina Krüger Manualtherapeutin

**Pieskower Straße 1 • 15526 Bad Saarow • Tel. 033631 / 35 90**  
[www.physiotherapiebadsaarow.de](http://www.physiotherapiebadsaarow.de)

**Bunte Welt Brillen**  
 Augenoptikermeisterin Bärbel Fischer  
 – Frühjahrskollektion eingetroffen –  
 Friedrichstraße 22 A/ Eingang Seestraße - 15537 Erkner  
 Tel. / Fax 03362 / 2 92 93  
 Öffnungsz.: Mo. 14-18 Uhr, Di.-Fr. 9-18 Uhr u. n. Vereinbarung

In jungen Jahren können Augenschwächen oft noch gut behandelt werden. Deshalb sind Sehtests wichtig. Die Augen sind unser wichtigster Zugang zur Welt; aus guten Gründen sollte man etwas besonders Wertvolles sprichwörtlich so gut hüten, wie seinen Augapfel. Leider wissen wir nicht so genau, in welcher Verfassung sich dieser gerade befindet, weil uns schlechterdings der Vergleich fehlt. Der Augenarzt oder -optiker kann helfen, das Sehvermögen objektiv einzuschätzen - denn je eher eine Schwäche erkannt wird, desto besser ist sie therapierbar.

**Mit Kindesaugen die Welt entdecken**

Besonders in jungen Jahren können Sehtests hilfreich sein, da die Genesungschancen in diesem Entwicklungsstadium entsprechend hoch sind. Die Augen können jede Unterstützung verwerten, die sie bekommen. Allerdings können Kinder ihr Sehvermögen schlecht selbst einschätzen, weil ihnen Erfahrungswerte fehlen. Eltern müssen daher Initiative zeigen und sich frühzeitig um einen Sehtest für ihren Sprösslinge kümmern. Geholfen werden kann in jeder Altersklasse und peinlich ist das Tragen einer Brille schon lange nicht mehr: In Deutschland haben etwa 63 Prozent der Bevölkerung eine Sehhilfe.

**Den Durchblick behalten**  
 Sehschwächen rechtzeitig in jungen Jahren behandeln

**Gute Aussicht durch passende Gläser**

Wurde eine Sehschwäche diagnostiziert, bleibt einem der Weg zum Optiker kaum erspart. Dieser hat für alles von Weitsichtigkeit bis zur Hornhautkrümmung die passenden Hilfsmittel. Zwar sind Sehtests auch per Internet möglich - inklusive der Bestellung der entsprechenden Brille - aber oft ist das Ergebnis nicht zufriedenstellend. Schließlich soll man sich mit seiner Brille wohl fühlen und dazu ist kompetente Beratung wichtig. Natürlich spielt auch der Preis eine Rolle. Häufig gibt es Sonderangebote und Rabatte auf bestimmte Modelle und man kann bedenkenlos den Optiker seiner Wahl daraufhin ansprechen.



Foto: bilderbox.de

Milan Barthel  
 und Maximilian Mehner

**schmutzler OPTIC ACTUELL**  
**Brillenabo**   
 So kauft man heute Brillen

- Null Zinsen
- 24 Raten
- Kostenloser Sehtest
- Brillenschutzbrief
- Alle Fassungen möglich
- Markengläser aus Deutschland
- Passt 100%

Schmutzler Optic Actuell  
 Eisenbahnstr.16  
 15517 Fürstenwalde  
 Kostenlose Servicenummer 0800 22 55 444

 **Beuster**  
 Augenoptik und Hörakustik  
 Eisenbahnstraße 29  
 (Mahlingpassage)  
 15517 Fürstenwalde  
 Tel. und Fax 0 33 61 / 22 77  
**Mo.-Fr. 8.30 - 18.30 Uhr**  
**Sa. 9.00 - 12.00 Uhr**

**Unsere Sonnenbrillenaktion startet ab sofort\***  
 Paarp reis Einstärken ab **29,90€**  
 Paarp reis Gleitsicht ab **159,-€**  
 inkl. Lichtschutz

**internationale Brillenmode**  
**Beratung, Brillenglasbestimmung**  
**Fertigung in eigener Werkstatt**

**Aktuell!** *– alles aus einer Hand –*

- 0% - Finanzierung mit kostenlosem Brillenglaswechsel bei Sehstärkenänderung
- Brillenschutzbrief
- dauerhaft Aktionspreise für alle Brillengläser
- Hörgeräte, Zubehör, Kontaktlinsenpflegemittel

\* gültig bis 31.8.2009



Auf den Füßen lastet das gesamte Gewicht unseres Körpers. Sie müssen uns einen festen Halt ermöglichen, aber gleichzeitig Stöße flexibel abfedern können. Um das zu ermöglichen, liegt nicht die gesamte Fußfläche auf, sondern die Last verteilt sich auf Zehenballen, Ferse und Fußaußenrand. Im Bereich des Fußinnenrandes ist der Fuß gewölbt. Dieses Fußgewölbe liegt beim gesunden Fuß nicht auf. Viele Fußknochen, Muskeln und Sehnen halten dieses System im Gleichgewicht.

### Viele Gestalten

Fußdeformitäten können in vielen Formen auftreten. Sie können angeboren oder erworben sein. Manche entstehen aufgrund von falschen Schuhwerk oder Übergewicht, manche haben neurologische Ursachen.

Der Spreizfuß ist eine klassische Zivilisationskrankheit. Durch übermäßig langes Stehen und unpassendes Schuhwerk kommt es zu Verformungen des Fußes. Das Gewicht lastet nicht mehr auf den äußeren, sondern den inneren Zehenballen, die für diese Aufgabe aber gar nicht ausgelegt sind. Es kommt zu charakteristischen Schwielen zwischen den äußeren Zehenballen.

Beim Hohlfuß handelt es sich um ein überhöhtes Gewölbe. Der Fuß liegt bei starker Ausprägung nur noch mit Zehenballen und Ferse, nicht aber mit dem Mittelfuß auf. Die Ursachen sind meist neurologischer Natur.

## Fußfehlbildungen

Meistens helfen orthopädische Maßnahmen

Die wahrscheinlich bekannteste Verformung der Füße ist der Plattfuß. Er zeichnet sich dadurch aus, dass der gesamte Fuß flach auf dem Boden aufsetzt und auch ohne Belastung die natürliche Wölbung nicht erkennbar ist. Vom Senkfuß unterscheidet er sich darin, dass dieser nur bei Belastung flach aufliegt.

Besonders bei Kindern kommt häufig der Knick-Senkfuß vor. Zu den Symptomen des Senkfußes tritt eine X-Stellung der Ferse auf, wobei die Innenseiten der Füße besonders belastet werden. Diese Fehlstellung ist völlig normal und wächst sich in der Regel bis zum Schuleintritt aus. Ebenfalls bei Kindern tritt häufig der Sichelfuß auf, eine Verkrümmung der vorderen Fußpartie nach innen.

Der Klumpfuß ist eine schwere angeborene Fehlbildung, die viele Symptome vereint. Häufig zeigen sich extrem O-förmige Beine und eine nach innen oder sogar oben verdrehte Fußsohle.

Krankheitsbilder wie der Klumpfuß oder angeborene Plattfüße werden in der Regel operativ behandelt, ansonsten kommen Operationen eigentlich nur als letztes Mittel in Frage. Gerade Platt- und Spreizfüße bleiben oft beschwerdefrei. In einem solchen Fall ist eine Therapie häufig überhaupt nicht nötig.

Wie eine Fehlbildung der Füße behandelt wird, richtet sich primär nach der Schwere der Deformität. Normalerweise kommt eine Kombination aus Physiotherapie und

orthopädischen Maßnahmen zum Einsatz. Leichte Fehlstellungen lassen sich mit Einlagen für die Schuhe behandeln, in schwereren Fällen müssen es schon speziell angefertigte orthopädische Schuhe sein. (dbp/mbf)

Mit gesunden Füßen "Läufis" besser

**SPREE(WALD)SCHUSTER**  
**Kasparick**  
 Mit uns kommen Sie weiter

**Eisenbahnstraße 138**  
**15517 Fürstenwalde**  
**Tel. 0 33 61 - 25 63**

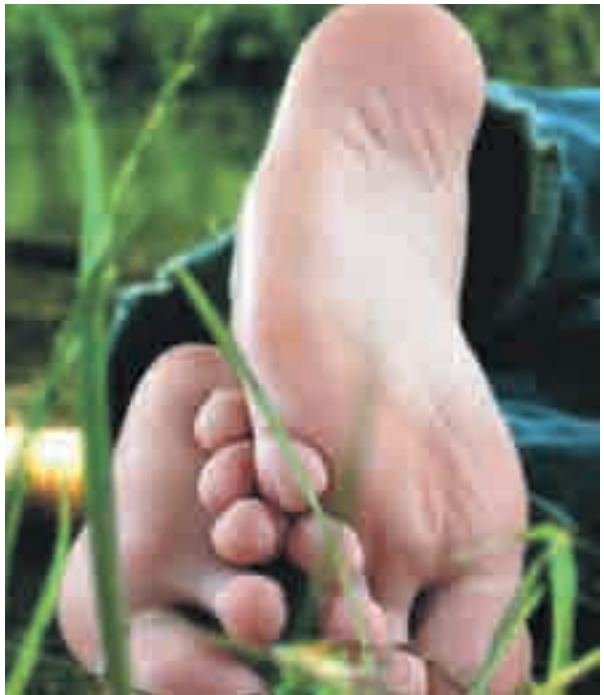
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Einlagen
- Kompressionsstrümpfe
- Orthopädische Schuhzurichtungen
- Elektronische Fußdruckmessung
- Schuhreparaturen
- Komfortschuhe für Damen und Herren

[www.spreewaldschuster.de](http://www.spreewaldschuster.de)

**Lettiv Cosmetics**  
 Mobile Kosmetik & Fußpflege mit med. Spezialkenntnissen

Terminvereinbarung bei:  
**Sabine Böttcher**  
 Saarower Chaussee 33  
 15517 Fürstenwalde  
 Tel. 0 33 61 / 71 14 84  
 Mobil: 01 75 / 3 82 51 33

**Fußpflege ab 15,- €**



## Podologie

Medizinische Fußbehandlungen  
 Podologin **Ivonne Lieback**  
 Zulassung für alle Krankenkassen

Di. 9-17, Mi. 11-17, Do. 9-19 Uhr u. n. Vereinl.  
**Schloßstraße 2 · 15517 Fürstenwalde**

**Achtung neu:**  
**Tel.: 03361 / 73 38 52**

**Gesundheit kennt kein Lebensalter**

**Nordic Walking - NEU!**  
 mit der 7-Steps-Methode  
 in sieben Schritten machen Sie sich mit der Technik des Nordic Walking vertraut.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen  
 • es macht viel Spaß  
 • mit der „Nordic ALFA Technik“ auf dem Weg zum Könnler!

Ihr Team  
 der ots Schadock GmbH

Um Voranmeldung wird gebeten.  
[info@schadock-ots.de](mailto:info@schadock-ots.de)

**Besuchen Sie uns am 29.3. zum 5. Erkneraner Gesundheitstag**



Jeder dritte Deutsche über 65 stürzt im Schnitt einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen ist es schon fast jeder zweite. Das kann schwere Knochenbrüche zur Folge haben.

Ein Training zur Sturzprävention hilft, länger fit und vor allem selbständig zu bleiben. Hauptbestandteile sind dabei Übungen, die Gleichgewichtssinn und Muskelkraft stärken. Auch für gebrechliche Menschen sind die immer öfter angebotenen Kurse geeignet, denn ihr Schwierigkeitsgrad kann variiert werden.

### Wer ein Training braucht

Um festzustellen, ob man ein Kandidat für die Sturzprävention ist, schlägt Sturz-Experte und Geriater Dr. Clemens Becker drei Tests vor:

1. Balancieren Sie wie ein Seiltänzer – den einen Fuß vor dem anderen – auf einer erdach-

## Die Balance halten

Wie Stürze effektiv vermieden werden

### Praxis für **PHYSIO**

## therapie

Grit Gladigau

#### Aus meinem Angebot:

- Deckenschlingengerät
- Krankengymnastik / orthopädisches Turnen
- Klassische und spezielle Massage
- Elektrotherapie
- Kurzwelle
- Moorpackungen
- Ultraschall
- Migränebehandlung

- Babymassage
- Fußreflexzonenmassage
- Entspannungs- und Schmerztherapie
- Ultraschall-Inhalation
- Zweizellenbad
- manuelle Lymphdrainage
- **Gutscheine zu Ostern!**
- Hausbesuche –

Karl-Marx-Str. 8 · 15517 Fürstenwalde  
Tel. 03361 - 29 38, 0173 - 6316323  
bahnhofnah, Parkplätze direkt vor der Tür

### PHYSIOTHERAPIE

*Martina Schirmer*  
Lizenz für Physiotherapie

- Physiotherapie
- Krankengymnastik
- Massage
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik

- Ergotherapie
- Ergotherapie
- Ergotherapie
- Ergotherapie
- Ergotherapie
- Ergotherapie
- Ergotherapie
- Ergotherapie



Gutscheine erhältlich.

Vogelsdorfer Straße 2, 15569 Woltersdorf  
Tel./Fax: 0 33 62 / 2 72 89

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 8.00 - 18.00 Uhr, Mi. 8.00 - 13.00 Uhr

ten Linie. Können Sie zehn Sekunden stehen, ohne wegzukippen? (Notfalls eine zweite Person zum Festhalten hinzuziehen!)

2. Können Sie innerhalb von 15 Sekunden fünf Mal ohne Hilfe der Arme von einem Stuhl aufstehen?

3. Wenn die Ampel auf Grün springt und Sie starten die Überquerung einer normal breiten Straße mit zwei Fahrbahnen – schaffen Sie es bis zur nächsten Rotphase auf die andere Seite? (Die meisten Ampeln sind so eingestellt.)

Wer alle drei Fragen mit „Nein“ beantwortet, braucht eine Muskel- und Balancestärkung. Bei Frauen ab 60 (bei Männern etwa ab 70) rät Becker sowieso zum Krafttraining – zumindest in den eher bewegungsarmen Wintermonaten. Drei Monate lang sollten dann regelmäßig zwei Mal die Woche kleine Gewichte gestemmt werden. „Spätestens wenn Sie merken, dass der Haushalt schwerer fällt, sollten Sie anfangen“, so der Experte. Empfohlen wird als Ergänzung mindestens drei Mal pro Woche eine Sportart, die das Gleichgewicht schult: etwa Tanzen, Qi Gong oder Tai Chi. Aus sportlicher Sicht müssten demnach viele Senioren ihr Leben umkrempeln.

(dbp/spo)

### A. BUDOW PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE UND SPORTPHYSIOTHERAPIE



Unser besonderes Angebot:

**Medi-Taping**  
eine neue  
medikamentenfreie  
Schmerztherapie



SCHLOSSSTRASSE 23  
15517 FÜRSTENWALDE  
03361 / 5 74 29

PARKPLÄTZE DIREKT VOR DER PRAXIS



gesund durch® ...  
mein regionales  
Gesundheitsmagazin

www.gesund-durch.de

- Funwalking
- Indoor Cycling
- Tennobics
- Pilates
- Zirkeltraining
- Senioren sport
- 40 Kraftgeräte
- 2 Kursräume
- 140 Kurse/ Monat
- Kassenkurse
- Sauna & Infrarot
- 2 Solarien
- Massage
- Toptrainerteam

www.avfitness.de

Frühjahrsaktion

**30 %**

bei Jahres Abo  
**nur 39,90 Euro**  
alles inklusive  
(Angebot endet am 30.04.2009)

**03362/ 88 73 80**

av Fitness GbR, Berliner Straße 8, 15537 Erkner

## Physiotherapie

Kristin Bonk

Rudolf-Breitscheid-Straße 72  
15859 Storkow

#### Unsere aktuellen Kurse:

- Beckenbodengymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates

Öffnungszeiten:  
Mo.-Do. 8.00 - 19.00 Uhr · Fr. 8.00 - 14.00 Uhr  
Telefon: 033678 / 7 12 00

BEHANDLUNGEN THERAPIEN

- manuelle Therapie
- Massage (auch nach Marnitz)
- Lymphdrainage
- Krankengymnastik (auch Bobath, PNF)
- Elektrotherapie
- Schlingentisch
- Unterwassermassage
- Wärmepackung
- Fußreflexzonenmassage
- Präventionskurse



Nach einem Schlaganfall haben viele Patienten Probleme sich richtig zu artikulieren. Die verschiedenen Formen von Sprachstörungen, die durch eine Beschädigung des Gehirns entstehen können, bezeichnet man als Aphasien. Ursache ist zwar meist ein Schlaganfall, aber auch andere Verletzungen, wie ein Schädel-Hirn-Trauma oder ein Gehirntumor, können zu Sprachlosigkeit führen.

## Sprechen - ein komplexer Prozess

Das Sprechen ist ein komplexer Vorgang, der laut der Deutschen Gesellschaft für Sprachheilpädagogik (DGS) mehrere Schritte umfasst. Zunächst müssen aus dem Wortschatz die für den Satz benötigten Worte ausgewählt werden. Diese müssen anschließend in die richtige Reihenfolge und Wortform gebracht werden. Anschließend werden die Laute ausgewählt und richtig aneinandergereiht. Bei jedem dieser Schritte kommt es mitunter auf kleinste Unterschiede an, so kann bereits ein falsch gewähltes Wort oder

## Plötzlich fehlen die Worte Verlust der Sprachfähigkeit nach Schlaganfall

eines, das an der falschen Stelle sitzt, den Unterschied zwischen Verstehen und nicht Verstehen ausmachen. Ebenso kompliziert ist das richtige Verstehen von Gesagtem - hier wird derselbe Weg in entgegengesetzter Richtung durchlaufen.

## Sprachstörungen können sich verschiedenartig äußern

Im Gehirn ist für das Sprachverständnis bei den meisten Menschen die linke Gehirnhälfte verantwortlich. Es gibt verschiedene Bereiche des Gehirns, in denen sich für das Verständnis wichtige Abläufe abspielen. Je nachdem, welche Gehirnareale beschädigt sind, unterscheidet man grob vier Arten der Aphasie:

1. Die motorische oder Broca-Aphasie äußert sich durch einzelne, unter großer Mühe hervorgebrachte Worte, die sich zu telegrammstilhaften Äußerungen ohne Artikel oder Grammatik zusammensetzen. Einzelne Worte sind manchmal klanglich entstellt oder inhaltlich nicht ganz zutreffend, der Wortschatz eingeschränkt. Dennoch ist eine Unterhaltung mit einem Broca-Aphasiker möglich. Auf Fragen können sie in der Regel kurz und präzise antworten, aber komplexe Sätze bereiten ihnen oft Schwierigkeiten.

2. Dem gegenüber steht die sensorische oder Wernicke-Aphasie. Betroffene reden wie ein Wasserfall und bilden komplizierte, verschachtelte Sätze, verwenden dabei aber oft falsche Worte oder sprechen sie falsch aus. Einen Sinn aus den Äußerungen eines Wernicke-Aphasikers zu lesen, ist oft kaum möglich. Im Gegenzug fällt es dem Betroffenen äußerst schwer, auch nur einzelne Worte seines Gegenübers zu verstehen.

3. Amnestischen Aphasikern fehlen oft die Worte, um sich angemessen auszudrücken, ansonsten ist ihre Sprache nicht gestört. Der DGS zufolge entwickeln sie oft Strategien, sich dennoch verständlich zu machen. Floskeln, Ersatzwörter und Umschreibungen, aber auch Mimik und Gestik kommen zum Einsatz, um den Inhalt des Gesagten trotz fehlender Worte zu vermitteln.

4. Bei der globalen Aphasie ist eine verständliche Lautäußerung meist nicht mehr möglich. Betroffene sprechen entweder überhaupt nicht oder wiederholen immer dieselben Silben oder Floskeln unabhängig von einem Sinnzusammenhang. Auch das Verständnis ist der DGS zufolge schwer gestört, eine Kommunikation hauptsächlich über nichtsprachliche Mittel möglich.

## Jeder Betroffene ist anders

In der Praxis treten viele verschiedene Misch- und Sonderformen der Aphasie auf. Hier gilt - jede Erkrankung ist genauso wie jeder Patient ein bisschen anders. Auch der Umgang mit der Erkrankung muss dem Rechnung tragen. Logopäden können Betroffenen zwar helfen, zumindest einige der verlorenen Fähigkeiten wiederzuerlangen. Dennoch sollten die Angehörigen lernen, dem Betroffenen möglichst entgegen zu kommen. Das heißt Wege finden, das gegenseitige Verstehen zu erleichtern, den Erkrankten selber zu Wort kommen lassen und vor Allem eines nicht vergessen: Den Symptomen der Erkrankung zum Trotz ist der Betroffene ein gleichberechtigter Gesprächspartner.

(dbp/mbl)

### Praxis für Logopädie Christiane Löffler

Ärztehaus am Bahnhof  
Karl-Marx-Str. 8  
15517 Fürstenwalde  
Tel/Fax 03361 / 30 58 85

Kurt-Fischer-Str. 17  
15859 Storkow  
Tel. 033678 / 8 38 36

praxis@logopaedie-loeffler.de

## Gemeinschaftspraxis für Logopädie

*Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen*

C. Ostrzinski

& S. Köntopp

Apfelstraße 4

15306 Seelow

Telefon/Telefax:

03346 / 85 53 68

K.-Liebknecht-Str. 21

15517 Fürstenwalde

Telefon/Telefax:

03361 / 74 81 74

## Logopädische Praxis Grundemann

Katja Grundemann

Staatl. geprüfte Logopädin



## Beratung, Diagnostik u. Therapie

bei allen Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, myofunktionellen Störungen und zentral-auditiven Verarbeitungsstörungen und nach Laryngektomie

Eisenbahnstraße 141

15517 Fürstenwalde

Tel. (0 33 61) 37 69 54

Bodelschwinghstr. 40

15848 Beeskow

Tel. (0 33 66) 15 39 88

Jetzt auch mit Ergotherapie in Beeskow!

## Therapiezentrum



ERGO- PHYSIO- LOGOTHERAPIE

**WIR SIND FÜR SIE DA UND BETREUEN:**

- Patienten nach Schlaganfall, mit Parkinson, MS u.a.
- Lokomotionstraining u.a. nach Schlaganfall und Amputation (Laufbandtraining)
- Patienten mit neurologischer Erkrankung
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Teilnehmer an Rehagruppen und Funktionstraining (auch Geräte)
- Interessierte an Rückenschule, Pilates, Muskelentspannung nach Jacobsen

ERGO- UND PHYSIOTHERAPIE EVA-MARIA KRIEHMING

Eisenbahnstraße 141 - 15517 Fürstenwalde - Tel. 03361 / 30 76 84



Dipl. Pharm. H.-J. Lange e. K.  
 Fachapotheker Allgemeinpharmazie

Rudolf-Breitscheid-Str. 72 15859 Storkow/Mark Telefon: 033678/6880 Telefax: 033678/68819 maerkische.apotheke.storkow@t-online.de	Hauptstraße 13 f 15848 Tauche - OT Lindenberg Telefon: 033677/5729 Telefax: 033677/5700 apotheke.lindenberg@gmx.de
--	--



**Apothekerin**  
**Veronika Gallasch**  
 täglich 8.00–19.00 Uhr  
 Sa. 8.00–13.00 Uhr

**Unser Service:** Arzneimittelberatung - Blutzuckermessung - Blutdruckmessung • Überprüfung von Haus- und Reiseapotheke • Inkontinenzberatung • Anmessen von Kompressionsstrümpfen • Verleih von Babywaagen, Milchpumpen u. Inhalationsgeräten

**Johann-Sebastian-Bach-Str. 25 • 15517 Fürstenwalde**  
 Tel. (0 33 61) 3 21 67 • Fax (0 33 61) 34 13 82

**KASTANIEN-APOTHEKE**



**Rudolf-Breitscheid-Str. 26, 15569 Woltersdorf**

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr  
 Sa. 8 - 12 Uhr

Telefon: 0 33 62 - 2 78 30 • Fax: 2 78 40



Oberpharmazierat  
 Frithjof G. Winkel

**15537 Grünheide**  
**Karl-Marx-Str. 26**  
 e-mail: Peetzsee-Apotheke@t-online.de

**Tel. 03362 / 2 78 05**  
**Fax 03362 / 2 78 07**  
 Mo. - Fr. bis 18.30 Uhr, Sa. bis 12.00 Uhr



**Michael Redmann**

Telefon: 0 33 62 58 1119  
 Fax: 0 33 62 58 60 60  
 Friedrichstraße 58  
 15537 Erkner

Mo.-Fr. 8.00-19.00 Uhr  
 Sa. 8.00-12.30 Uhr

www.maulbeer-apo.de  
 e-mail: info@maulbeer-apo.de



## Reizender Blütenstaub

Pollen fliegen fast das ganze Jahr über

Sie sind winzig klein, treten in Massen auf und bringen etwa ein Sechstel der Deutschen Jahr für Jahr zur Raserei: Pollen, die die Schleimhäute reizen. Ob Birke, Erle, Hasel, Gräser oder der jüngste Kandidat in der Allergen-Liste, die Beifuß-Ambrosie (Traubenkraut), – juckende Augen, Niesreiz und Atemnot verursachen sie alle.

Dafür muss der Pollen nur auf einen geeigneten „Wirt“ stoßen. Einen, dessen Schleimhäute sensibilisiert sind und der bereits 15 bis 20 Minuten nach dem Pollenkontakt die ersten Beschwerden zu spüren bekommt. Zum sogenannten Soforttyp I werden die Allergene aus der Luft gezählt – weil die Reaktion nicht lange auf sich warten lässt.

### Quaddeln nach dem Prick-Test

Typisch für die Pollenallergie – ihr offizieller Name lautet Pollinosis – ist, dass sie saisonal auftritt und die Beschwerden sich bei Regen abmildern. Um sicher zu gehen, ob es sich um eine Pollenallergie (landläufig: Heuschnupfen) handelt, gibt es die so genannten Prick-Tests. Dabei wird ein Pollenextrakt auf die Haut aufgetragen und deren Oberfläche gleichzeitig leicht eingeritzt. Ist ein Patient allergisch auf das Extrakt, bildet sich innerhalb der nächsten 20 Minuten eine mückenstichähnliche Quaddel.

Laut dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) kann ergänzend dazu das Blut auf Pollen-Antikörper untersucht werden und ein Provokationstest bringt abschließende Sicherheit. Dabei wird der verdächtige Pollen direkt auf die Nasenschleimhaut gesprüht, um eine Reaktion herauszufordern. Letztere Methode sollte nur angewendet werden, wenn der Betroffene danach unter ärztlicher Beobachtung steht.

### Was können Allergiker tun?

Die Möglichkeiten für Betroffene, ihre teils starken Beschwerden zu bekämpfen – Pollinosis kann zu Asthma, Hautekzemen und Schlafstörungen führen – sind rar. Der erfolgreichste Weg wäre, dem Pollen aus dem Weg zu gehen. Da dieser sich aber kilometerweit über die Luft verbreitet, müssten Betroffene zu ihrer persönlichen Allergen-Blütezeit schon das Land verlassen. Hilfe kann eine Hyposensibilisierung bringen. Dabei wird dem Allergiker laut DAAB das Extrakt, auf das er reagiert, in immer höheren Dosen gespritzt. Allmählich soll er so gegen die Reizung resistent werden. Heuschnupfen-Symptome lindern können darüber hinaus spezielle Medikamente, etwa Antihistaminika.

(dbp/spo)



## Orange oder Pfirsich? Der Bikini-Albtraum Cellulite im Portrait

Wie eine Gemeinheit der Natur hebt sie sich dort am deutlichsten ab, wo sie am meisten stört. Sie macht Po und Oberschenkel zu den Problemzonen per se – denn nahezu jede Frau über 20 Jahren leidet unter Orangenhaut. Obwohl Cellulite die Gesundheit nicht einschränkt, nehmen viele Betroffene Anstoß daran und suchen verzweifelt nach Abhilfe. Entsprechend viele Präparate und Behandlungsansätze kursieren auf dem Markt. Doch inwieweit die Dellen in der Haut therapiert werden können, ist wenig erforscht.

Fest steht, dass Cellulite ein geschlechtsspezifisches Problem ist: Bei Frauen ist das Fettgewebe im Körper in größeren Lappchen angeordnet als bei Männern. Diese Lappchen lagern in der Unterhaut parallel zueinander. Zudem ist die Lederhaut, die Ober- und Unterhaut trennt, bei Frauen wesentlich flexibler. Erhöht sich durch eine Konzentration von Fett der Druck auf die Lederhaut, gibt diese leichter nach und es entsteht eine noppenartige Oberfläche – die Orangenhaut. Durch Östrogen bilden sich Fettanlagerungen und damit auch Cellulite vorzugsweise an Po und Oberschenkeln.

### Mit sanften Mitteln

Oft werden drei Stadien der Cellulite nach Sichtbarkeit unterschieden: Im Anfangsstadium ist die unliebsame Struktur nur beim Kneiftest sichtbar. Im zweiten Stadium sieht man die Dellen beim Stehen, im dritten schließlich auch beim entspannten Liegen. Oft meinen Frauen beim Anblick dieser Symptome, sie hätten zugenommen. Ein so unmittelbarer Zusammenhang lässt sich jedoch nicht nachweisen. Auch schlanke Frauen leiden an Orangenhaut. Sport und eine ausgewogene Ernährung können das Übel bestenfalls einschränken, Radikaldiäten verschlimmern wegen des Jojo-Effekts oft die Symptome. Dennoch gilt körperliche Aktivität als vergleichsweise effektive und schonende Maßnahme.

### Ungewisse Wirksamkeit

Die Untersuchung der Wirksamkeit von Cremes gestaltet sich schwierig, weil der Effekt dieser Präparate schwer von Umwelteinflüssen und dem Lebensstil der Untersuchten getrennt werden kann. Die wenigen Studien diesbezüglich, die im „Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft“ zusammengestellt sind, bestärken jedoch die positive Wirkung von Koffein. Massagen und andere Methoden zur Stimulation der Durchblutung und Verbesserung des Lymphabflusses sind nur zu empfehlen, wenn sie von Fachleuten ausgeführt werden. Als weitreichend effektiv gilt hingegen die Fettsaugung (Liposuktion), denn dabei werden die Fettdepots beseitigt und die Struktur des Gewebes aufgebrochen.

(dbp/mmr)

**Frauen macht Euch schön, denn Männer können besser gucken als denken!**  
**SOMMERZEIT - BIKINIZEIT**  
 Möchten Sie glatte Haut an Bauch, Beine und Po?  
 Oder wasserfestes, dauerhaftes Make up?  
 Ich mache Sie sommerfit!

**Ihre BeautyFee Anne**  
 Tränkeweg 13 • 15517 Fürstenwalde  
 Tel.: 03361 / 37 77 62  
 Termine nach Vereinbarung • Mail: beautyfee-anne@web.de



**Beate Lindner**  
 staatlich geprüfte Kosmetikerin

Gesichtsbehandlungen  
 Maniküre  
 Pediküre  
 Intensivpflege Massagen  
 Verkauf von Pflegeprodukten  
 Güterverkehr

Feldstraße 5  
 15517 Fürstenwalde  
 Tel.: 03361 755836  
 www.kosmetik-lindner-aufits.com



**Kosmetik Institut**  
 VON KOPF BIS FUSS

**Läuten Sie den Frühling ein mit einer Kur zur Hauterneuerung**

Sirka Hildebrandt • Rosenberg 4 • 15537 Grünheide  
 www.kosmetik-grünheide.de • Tel. 03362 / 2 52 58

**Schönheit auf natürliche Weise!**  
**Jetzt ist Entschlackungszeit**



- Analyse von 600 Nahrungsmitteln mittels ProNutri - Feststellen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Hilfe beim Abnehmen und bei der Ernährungsumstellung
- Farblichtbehandlungen
- diverse Körper- und Kosmetikbehandlungen

**pingou vital**  
 Energetisches GesundheitsCentrum

**Ingrid Ulbrich**  
 Kosmetikerin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Diensdorfer Str. 10  
 15526 Bad Saarow  
 Tel. 033631 / 5 93 15  
 e-mail: pingou-vital@web.de



# Bessere Heilungschancen durch Früherkennung

## Das Darmkrebsrisiko steigt ab dem 40. Lebensjahr

Darmkrebs gehört bei Männern und Frauen zu den häufigsten bösartigen Erkrankungen in Deutschland. Über 70.000 Menschen erkranken jährlich daran, nach Angaben des Berliner Robert-Koch-Instituts endet dies für fast 30.000 tödlich. Was viele nicht wissen: Durch eine individuelle Vorsorge und geeignete Früherkennungsmaßnahmen könnten bis zu 90 Prozent der Erkrankungen vermieden werden.

### Hintergründe und Risiken

Wenn ein Arzt von Darmkrebs spricht, meint er fast immer eine Krebserkrankung des Dickdarms (Kolonkarzinom) oder des Mastdarms (Rektumkarzinom). Beide werden häufig unter dem Begriff kolorektale Karzinome zusammengefasst. Darmkrebs entsteht in den meisten Fällen aus Dickdarmpolypen, die zunächst gutartig sind und in jedem Alter wachsen können. Ab dem 40. Lebensjahr erhöht sich jedoch das Risiko der Polypenbildung deutlich. Teilweise kann es über zehn Jahre dauern, bis ein Polyp bösartig wird und zu einem Tumor entartet.

Neben Darmpolypen gibt es weitere Risikofaktoren, wie etwa das Rauchen von Zigaretten, übermäßiger Alkoholkonsum sowie Bewegungsmangel und Stress. Auch Diabetes und chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa und Morbus Crohn) können das Darmkrebsrisiko erhöhen. Die Gefahr: Häufig treten Beschwerden erst auf, wenn es für eine vollständige Heilung zu spät ist. Deshalb ist es wichtig, die angebotenen Früherkennungsmaßnahmen zeitig in Anspruch zu nehmen. Aus medizinischer Sicht besteht die Vorsorge im Allgemeinen aus vorbeugenden Maßnahmen, die eine Erkrankung verhindern sollen. Doch Darmkrebs lässt sich nicht zu 100 Prozent verhindern. Deshalb ist das Ziel der Darmkrebsvorsorge, die oben genannten Risiken durch einen gesunden Lebensstil möglichst gering zu halten. Maßnahmen hierfür sind unter anderem eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung. Darüber hinaus sind Früherkennungsmethoden wie die Darmspiegelung oder ein Stuhltest wichtig. Sie zielen darauf, die Vorstufen von Darmkrebs oder einen Darmtumor im Anfangsstadium zu erkennen. Wird der Krebs früh entdeckt, sind die Heilungschancen sehr gut – insbesondere durch die modernen chirurgischen Operationsmethoden.

(dbp/fru)



## Naturheilpraxis

Heilpraktikerin Hannelore Schulz

\* **AKUPUNKT-Massage** nach Penzel  
zur ganzheitlichen Behandlung von:

Augenkrankheiten, Kopfschmerzen, Schlafstörungen,  
Rückenschmerzen, Migräne, Durchblutungsstörungen,  
Rheuma, Blasen- u. Nierenerkrankungen u. a.

\* **Akupunktur \* Homöopathie \* sanfte Wirbelsäulen- u. Gelenktherapie nach Dorn-Breuss**

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Johannes-R.-Becher-Str. 6 • 15517 Fürstenwalde  
Telefon (03361) 30 78 88

Perücken und  
Zweithaar -  
nur vom  
Spezialisten



*Barbara Hieske*  
HAARFANTASIEN

Beginnen wir mit Vertrauen - kompetenter Service vom Rezept bis zur fertigen Perücke, individuell und passend für jeden Typ. Spezielle Beratung in persönlicher Atmosphäre in unserem Salon oder auch bei Ihnen zu Haus.

Diplom Coloristin Barbara Hieske, Dr.-W.-Külz-Strasse 57,  
Fürstenwalde, Tel. 03361 302029 [www.hieske-haarfantasien.de](http://www.hieske-haarfantasien.de)  
(Zusätzliche Parkplätze stehen auf dem Hof zur Verfügung!)

**Dauerhaft schöne Fingernägel - Nagelmodellage  
ab sofort in unserem Salon!**

gesund durch® ...  
mein regionales  
Gesundheitsmagazin

## TAXI KRÜGER

TAXIBETRIEB KARL KRÜGER

Taxi - Großraum-Taxi - Kurierfahrten  
Krankenfahrten sitzend; alle Kassen

Mobil: 0174 / 7 87 80 80

Tel.: 03361 / 71 14 41

Fax: 03361 / 71 14 42 • E-Mail: [taxi-kruegerfw@arcor.de](mailto:taxi-kruegerfw@arcor.de)  
Alte Langewahler Chaussee 1 • 15517 Fürstenwalde

### Christophorus-Werkstätten

Anerkannte Werkstatt für behinderte Menschen

Mobilität für Behinderte  
durch Spezialumbauten:

- Rollstuhlverladeeinrichtungen / Rampen
- Schwenklifte
- Rollstuhlschwenksystem „Carony“
- Hand-Gas-Brems-Geräte

Beratung unter:

Telefon: 03361 / 567-409

E-Mail: [auto@christophorus-werkstaetten.de](mailto:auto@christophorus-werkstaetten.de)

[www.christophorus-werkstaetten.de](http://www.christophorus-werkstaetten.de)

SAMARITERANSTALTEN



[www.gesund-durch.de](http://www.gesund-durch.de)



Ab dem Jahr 2009 bekommen nach und nach alle Pflegeheime und ambulante Dienste in Deutschland Schulnoten für die Qualität ihres Angebots.

Darauf haben sich der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) sowie die Träger von Pflegeeinrichtungen und der überörtlichen Sozialhilfe geeinigt. Demnach bewertet der Medizinische Dienst der Krankenkassen die Heime und Dienste nach 82 Einzelkriterien - etwa der Qualität der Pflege und medizinischen Versorgung, dem Umgang mit Demenzkranken oder der Alltagsgestaltung. Darüber hinaus soll es auch für das Wohnen, die Verpflegung und die Hygiene Punkte geben. Zudem werden Bewohner beziehungsweise Pflegebedürftige nach ihrer persönlichen Einschätzung gefragt.

### Die Noten werden öffentlich gemacht

Der Medizinische Dienst werde seine Ergebnisse anschließend in Form von Schulnoten von sehr gut bis mangelhaft veröffentlichen - und zwar über die Landesverbände der Pflegekassen. Die Noten sollen dann sowohl im Internet als auch als Aushang im Heim oder beim Pflegedienst selbst eingesehen werden können. Heimbewohner und auch künftige Interessierte sollen sich nach Angaben des GKV-Spitzenverbands durch die



Foto: Boris Franz/Fotolia.com

# Schulnoten für Pflegedienste und Pflegeheime

## Heime und Dienste nach 82 Einzelkriterien bewertet

Benotung besser über die Qualität der Pflegeanbieter in der Region informieren können. Derzeit leben in den rund 10.400 deutschen Pflegeheimen etwa 677.000 Menschen, teilte der Verband mit.

**gesund durch** ...  
mein regionales  
Gesundheitsmagazin

[www.gesund-durch.de](http://www.gesund-durch.de)

### Depressive Patienten mit Vorbehandlung gesucht

In einer laufenden Studie an depressiven, bereits vorbehandelten Patienten wird die Wirksamkeit eines neuen Medikaments zur Behandlung der Depression geprüft.

Es werden Patienten zwischen 18 und 65 Jahren gesucht, die an einer Depression erkrankt sind und deren bisherige medikamentöse Therapie die Symptome nicht ausreichend lindern konnte.

Die Studiendauer beträgt 6–8 Wochen und ist mit 7 Besuchen in der Studienarztpraxis verbunden. Die Behandlung im Rahmen der Studie ist kostenlos. Die Fahrkosten für die Besuche werden nach Aufwand erstattet.

Haben Sie Interesse an dieser Studie, dann kontaktieren Sie bitte Studienpraxis der GIT unter Tel.-Nr. 033631 / 89 60 (Frau Beck/Dr. Gestewitz).

## Ambulanter Pflegedienst Anni Falk

August-Bebel-Straße 23  
15517 Fürstenwalde  
Telefon 03361 / 74 78 80  
Telefax 03361 / 74 78 81  
*...immer in guten Händen*

### Station der Diakonie Storkow

**Wir kümmern uns**

- ambulante häusliche Pflege
- Intensivpflege
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- hauswirtschaftliche Versorgung
- fahrbarer Mittagstisch
- soziale Beratung und Betreuung
- Besuchs- und Begleitdienste
- Verleih von Pflegehilfsmitteln
- Betreuung nach dem Pflegeleistungs - Ergänzungsgesetz
- Kurse für pflegende Angehörige
- Tagespflege seit 1.9.08
- Fußpflege

Unser Fachpersonal erreichen Sie im 24-Stunden-Dienst, auch an Sonn- und Feiertagen über:

**Tel. 0173 / 6 07 90 06**

Tel. 033678 / 7 30 16    Neu Bostoner Str. 2  
Fax 033678 / 7 30 24    15859 Storkow

**BENDEL**  
Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

**Häusliche Krankenpflege**  
**Häusliche Kinderkrankenpflege**  
**Beratung und Hilfe zur Pflege**  
**Ambulante OP-Nachsorge**  
**Hauswirtschaftliche Versorgung**  
**Mobile Fußpflege**

**Rita Bendel Häusliche Krankenpflege**  
Karl-Liebknecht-Straße 21  
15517 Fürstenwalde  
Telefon: 0 33 61/345 999

**Bürozeiten:**  
**Montag - Freitag 8.00 - 16.00 Uhr**  
**und nach Vereinbarung**

h-46126



## Meine Fastenkur

Die bewährten Begleiter bei Entschlackungs- oder Cellulitekuren, beim Fasten oder einer Diät.

Natürlich gesund leben.



Eisenbahnstr. 23  
15517 Fürstenwalde  
Tel. (0 33 61) 5 72 52



# Mit den Jahren kommt der Speck

Warum wir im Alter immer dicker werden

## Physiotherapie

Torsten Wenkel

- Orthomolekulare Medizin
- Nutriologie
- man. Therapie
- Krankengymnastik
- Hochtontherapie - WaDit
- man. Lymphdrainage
- Behandlungen im Hausbesuch

Alle Kassen sind privat

Waldenröder Landstraße 19 • 15537 Erkner  
Telefon: 03 36 21 80 15 74

gesund durch® ...

mein regionales Gesundheitsmagazin



**OPTICUS**  
Müggelpark Gosen 10-12  
15537 Gosen Neu-Zittau  
Tel.: 0 33 62 - 88 53 73 • Öffnungszeit: Mo.-Sa. 9.30-20.00 Uhr

Man kann es an Anderen, aber auch an sich selbst schmerzlich feststellen: Wer älter wird, nimmt zu. Unmerklich schleichen sich bei den meisten Menschen mit den Jahren die Pfunde ein. Aus Fettpölsterchen werden Fettpolster und plötzlich kommen mehr oder weniger dezente Hinweise von Angehörigen und Kollegen. Warum legen wir mit den Jahren eigentlich so zu? Die Antwort darauf weiß die Marburger Ernährungsberaterin Andrea Thutewohl, Expertin im Verband der Oecotrophologen. „Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel“, erklärt sie. Falsche Ernährung kann in jungen Jahren noch ausgeglichen werden. „Aber in späten Jahren verzeiht der Stoffwechsel nicht mehr.“ Denn im Alter sinkt auch der Energiebedarf des Körpers. Wer nicht gezielt auf seine Ernährung achtet, bei dem ist eine schlechende Gewichtszunahme also unvermeidlich.

## Der Alterungsprozess beginnt mit 30

„Alt sein“ bedeutet in diesem Zusammenhang nicht „jenseits der Fünfzig“ oder „im Rentenalter“. Der biologische Alterungsprozess setzt etwa zwischen dem dreißigsten und vierzigsten Lebensjahr ein. Besonders bei Männern spiegelt sich das direkt im Gewicht wider. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II von 2008 sind 40,4 Prozent der Männer zwischen 20 und 29 Jahren übergewichtig oder adipös. In der Altersgruppe 30 bis 39 sind es bereits 56,9 Prozent, Tendenz steigend. „Männer ernähren sich in der Regel nicht so bewusst wie Frauen“, erklärt Andrea Thutewohl. Daher schlägt das Alter bei ihnen deutlicher auf das Gewicht durch. Frauen haben ein anderes Problem: „Bei ihnen spielen die Wechseljahre eine Rolle“, fährt sie fort. Die so genannte Menopause wird von großen Veränderungen im Hormonhaushalt begleitet, die sich oft auch im Gewicht niederschlagen.

## Im Alter ist bewusste Ernährung wichtig

Die Konsequenz aus diesen Erkenntnissen ist klar: Je älter die Menschen werden, desto bewusster müssten sie essen. Allerdings gibt es in jeder Lebensphase „gute“ Gründe, nicht auf die Ernährung zu achten. Gerade im Rentenalter wird die Ernährung oft einseitiger – jeden Tag frisch zu kochen, wird vielen zu anstrengend. Stattdessen kommen häufig Dosen oder Fertigprodukte zum Einsatz. Wer im Arbeitsleben steht, findet wiederum oft keine Zeit, auf die Ernährung zu achten. Morgens reicht es gerade für eine Tasse Kaffee im Stehen, mittags wird am Computer eine Pizza vom Bringdienst gegessen oder auf das Essen ganz verzichtet. Abends, nach der Arbeit, kommt dann der Heißhunger. Zusammen mit mangelnder Bewegung ist das eine fatale Kombination.

(dbp/mbl)