

gesund durch Märkisch Oderland

www.gesund-durch.de

meine regionale
Gesundheitsinitiative

Ein Produkt des

BLICKPUNKT

IHRE ZEITUNG ZUM WOCHENENDE

Ausgabe 3 / 2009

WENN KINDER ZWEIMAL SPRECHEN LERNEN

Die Therapie beim Logopäden

PFLEGE

Was Qualität ausmacht



SCHMERZEN

Psyche spielt große Rolle



LEBENSRETTETTER

Mit Blaulicht unterwegs



INHALTSVERZEICHNIS

TITELTHEMA SPRACHE & STIMME

- 5 "Sprich bitte langsamer!" – Wann muss der Nachwuchs zum Logopäden?

DIABETES

- 4 Diabetiker Runter vom Sofa – Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel

FITNESS

- 6 Laufen & Walken – Richtiges Laufen ist gesund und hält fit

DEMENZ

- 7 Gelassen bleiben – Tipps zum Umgang mit Demenzkranken

Wellness

- 8 Kühlung für hitzige Gemüter – Schweißdrüsen sind das Thermostat im menschlichen Körper

SCHMERZ

- 9 Auch Kummer tut weh – Schmerztherapie muss die Psyche mit einbeziehen

Zahn & Kiefer

- 10 Die "Dritten" – Weisheitszähne und wann sie gezogen werden müssen

PFLEGE

- 11 Zeit für die mobilen Helfer – Was einen guten Pflegedienst ausmacht

KRANKENVERSICHERUNG

- 12 Die "besseren" Patienten – So funktioniert eine private Krankenversicherung

HERZ, KREISLAUF UND GEFÄSSE

- 13 Die Retter der Gehirnzellen – Zu Besuch in einer Schlaganfallereinheit



„Muss ich krankenversichert sein?“

WAS DAS SPARSCHWEIN SCHON IMMER WISSEN WOLLTE

Am 1. Januar 2009 ist die Gesundheitsreform in Kraft getreten. Besonders für Menschen, die nicht oder nicht mehr krankenversichert sind, lohnt hier ein genauer Blick. Eine Reihe von Änderungen, die bislang in den Medien oft untergegangen sind, sollten unbedingt beachtet werden. Im Juni hat auch das Bundesverfassungsgericht endgültig festgestellt, dass die Reform verfassungsgemäß ist und ihre Regelungen gültig bleiben.

Gibt es eine Versicherungspflicht?

Ja. In der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) besteht sie unter anderem für Angestellte mit einem Bruttoverdienst unter 4000 Euro oder Menschen, die Sozialleistungen erhalten. Seit 1. Januar 2009 gibt es auch in der privaten Krankenversicherung (PKV) eine Versicherungspflicht. Das heißt: Praktisch dürfte es seitdem niemanden mehr geben, der seinen Wohnsitz in Deutschland hat und nicht krankenversichert ist. Die Versicherungspflicht umfasst bei der PKV mindestens die Kostenerstattung für die ambulante und stationäre Heilbehandlung. Die vorgesehene Selbstbeteiligung (Selbstbehalt) darf 5.000 Euro pro Jahr nicht überschreiten. Achtung: Wer bisher keinen Versicherungsschutz hat und sich nicht gesetzlich versichern kann (zum Beispiel weil er Mitglied einer PKV war), sollte sich möglichst schnell um eine Krankenversicherung kümmern. Wer das bisher nicht getan hat, muss die Beiträge rückwirkend zum 1. Januar 2009 nachzahlen und eventuell Säumniszuschläge entrichten. Barzahlungsvereinbarungen mit Ärzten oder Krankenhäusern sind nicht mehr zulässig. Das wird zur Folge haben, dass Ärzte und Krankenhäuser den Nichtversicherten melden werden und es spätestens dann zu einer Nachzahlung kommt.

Kann ich von einer privaten Versicherung abgelehnt werden?

Vor der Gesundheitsreform 2009 konnte die PKV die Aufnahme von Mitgliedern aus verschiedenen Gründen ablehnen. Das hat sich seit Januar geändert. Jetzt müssen die PKVen jeden, der Zugang zu einer privaten Krankenversicherung hat und nicht unter die Regelungen der gesetzlichen Krankenversicherung fällt, zumindest im Rahmen des neuen Basistarifs aufnehmen.

Was ist der Basistarif?

Der Basistarif muss inzwischen von allen PKVen angeboten werden und umfasst in etwa die Leistungen der GKV. So genannte Risikozuschläge oder Leistungsaus-schlüsse sind in diesem Tarif nicht zulässig. Der Basistarif orientiert sich auch hinsichtlich des Beitragsatzes an dem der GKV und darf deren Beiträge nicht überschreiten. Ein monatlicher Satz von rund 570 Euro für einen Erwachsenen ab 21 Jahren ist hier die Obergrenze.

Was ist, wenn ich mir den Basistarif nicht leisten kann?

Der Basistarif soll dafür Sorge tragen, dass jeder Mensch im Krankheitsfall hinsichtlich der Kosten abgesichert ist. Ältere Menschen oder Arbeitssuchende mit geringem Einkommen können sich aber unter Umständen auch diese rund 570 Euro nicht leisten. Wenn das bei Ihnen der Fall ist und Sie hilfebedürftig sind, müssen Sie nur die Hälfte des Beitrags zahlen, also maximal 285 Euro. Wenn auch diese Halbierung nicht ausreicht, um die Hilfebedürftigkeit zu überwinden, treten Sozialämter beziehungsweise die Bundesagentur für Arbeit für einen Teil der Kosten ein. Weitere Informationen enthält die Broschüre „Gesundheitsreform: Neu-regelungen für die private Krankenversicherung 2009“, die bei den Verbraucher-zentralen erhältlich ist.

Thorsten Wünschmann

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung des:

BLICKPUNKT Verlag GmbH & Co. KG

Erscheinungsdatum: 19. September 2009

Herausgeber

BLICKPUNKT, Verlag GmbH & 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

MEDIA SCOUT Multimedia GmbH, Gubener Str. 45, 15907 Lübben

Druck

Union Druckerei Weimar GmbH

Österholzstraße 9, Nohra



Gesunder Sport braucht Regeln

Diabetiker müssen stets ihren Glukosewert messen

Bewegung kann Diabetikern helfen, ihren Blutzuckerspiegel zu normalisieren. Wer als Patient aber intensiv Sport treiben will, muss mit Blick auf seine Gesundheit einige Regeln einhalten.

Grundsätzlich können Betroffene – auch jene, die unter Diabetes Typ-1 leiden – jede Art von Sport treiben. Das stellt die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) in ihrer Leitlinie „Körperliche Aktivität und Diabetes mellitus“ fest. Wichtig ist, dass sie ihren Blutzuckerspiegel vor, während und nach dem Sport im Auge behalten. Der Grund: Sind die Muskeln im Körper in Bewegung, nehmen sie verstärkt Glukose aus dem Blut auf. Diabetikern, die Insulin spritzen oder Tabletten nehmen, droht deshalb eine Unterzuckerung. Entgegenwirken können sie dieser zum Beispiel, indem sie ihre Insulindosis vor dem Sport senken. Das ist allerdings nur möglich, wenn die Aktivität planbar ist. Bei einer spontanen Einladung zum Squash etwa, sollte der Patient hingegen Kohlenhydrate in Form von Getränken oder Snacks dabei haben, um die Unterzuckerung zu vermeiden.

Sportlich Tagebuch führen

Weil Kohlenhydrate aus Getränken wesentlich schneller aufgenommen werden können, liegen sie als Mittel zur Blutzuckerregulierung beim Sport ganz vorne. Die DDG empfiehlt aktiven Diabetikern, immer zuckerhaltige Getränke, Glukose-Gels oder Traubenzucker griffbereit zu haben. Außerdem sollte Folgendes bedacht werden:

- Ausdauersport wirkt sich intensiver auf den Blutzuckerwert aus als kurze Belastungen beim Krafttraining.
- Kalte Temperaturen verlangsamen die Insulinaufnahme, heiße beschleunigen sie.
- Alkohol kann eine Unterzuckerung verursachen – im Zusammenhang mit Bewegung ist er deshalb absolut tabu.

Wichtig ist auch: Wer am späten Nachmittag oder abends Sport treibt, muss damit rechnen, dass nachts eine Unterzuckerung eintreten kann. Verantwortlich dafür ist der Muskelauffülleffekt – das heißt, dass der Körper nach dem Sport seine Energiedepots in den Muskeln wieder aufstockt. Standard-Empfehlungen über die passenden Insulin- und Nahrungsdosen vor und während des Sports gibt es indes nicht. Weil jeder Patient anders ist, muss jeder die passende Menge durch ständige Blutzuckermessungen und zwingend in Absprache mit einem Arzt selbst herausfinden. Die DDG rät, ein Sporttagebuch zu führen, in das Datum und Uhrzeit der Belastung sowie Insulindosen, zugeführte Kohlenhydrate und die Blutzuckerwerte eingetragen werden.

Kinder nicht vom Sport ausschließen!

Besonders wichtig ist sportliche Aktivität für Kinder – schließlich stärkt sie das Selbstbewusstsein und integriert die jungen Patienten in Schule oder Verein in die Gemeinschaft. Eltern sollten dabei unbedingt Lehrer, Trainer und Freunde über die Krankheit ihres Kindes und die Risiken einer Unterzuckerung informieren. Darüber hinaus muss die Diabetes-Ausrüstung mit in die Turnhalle, wo das Kind jederzeit die Möglichkeit haben sollte, seinen Blutzuckerwert zu messen. Werden diese Regeln beachtet, kann jeder Diabetiker im Grunde die gleichen Sportarten ausüben wie ein gesunder Mensch, so die DDG. Extreme Versionen wie Freeclimbing oder Tauchen sollten allerdings nur Patienten wählen, die ihre persönliche Blutzuckerregulierung sehr gut kennen. *dbp/spo*

Weitere Informationen:

www.idaa.de; Die International Diabetic Athletes Association (IDAA) gibt auf Ihrer Webseite umfangreich Auskunft zu Diabetes in Kombination mit verschiedenen Sportarten





Sportstudio S5

Immer eine gute Sache!

Besuchen Sie unser neues Polar-Testcenter!

Neues Testsystem im S5

Optimale Basis für Trainingsplanung

Das Sportstudio S5 in Fredersdorf, Loosestraße 5a verfügt über das neue Polar Own Test-System zur Bestimmung Ihres biologischen Alters. „Neben den bisherigen Möglichkeiten, wie die grafische Darstellung der persönlichen aeroben Trainingszonen, dem Fitnessstest, der in der Ruhephase durchgeführt werden kann und dem Programm zu Erstellung eines individuellen Ausdauertrainings, können wir mit dem selben System auch schnell und unkompliziert individuelle Trainingsbereiche durch weitere Tests das biologische Alter durch unsere Mitarbeiter bestimmen lassen“, so Antje Bergner, die Chefin des S5.

Zur Testauswertung werden Körperdaten wie z. B. Körperfett und Blutdruck unter anderem Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauer-Ergebnisse herangezogen. „Jedes Mitglied erhält eine detaillierte Auswertung mit den entsprechenden Trainingsempfehlungen. Das verspricht die optimale Basis für eine Trainingsplanerstellung“, erklärt Antje Bergner. Regelmäßige Testwiederholungen dokumentieren die Trainingsfortschritte, die bei der nächsten Planung berücksichtigt werden. „Dieses neue Testsystem ermöglicht uns eine bestmögliche Trainingsplanerstellung und -angleichung.“

Loosestraße 5a • 15370 Fredersdorf
Tel: 033439 - 54 708 • www.s5-fitness.de

Öffnungszeiten:
Mo und Fr 9.00 - 22.00 Uhr
Di bis Do 10.00 - 22.00 Uhr
Sa 11.00 - 15.00 Uhr • So 10.00 - 15.00 Uhr

Diabetiker runter vom Sofa

Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel

Berg-Apotheke



Mo – Fr 8 – 18 Uhr
Sa 8 – 13 Uhr

Jenny Schlegel
Fialleleiterin
Bergstraße 2
15562 Rüdersdorf
Tel.: 033638/894765
Fax: 033638/894766

Mit uns kommen Sie gut über'n Berg!

berg-apotheke-ruedersdorf@gmx.de

Biloba
Häusliche Kranken-
und Altenpflege Strausberg



**verantwortungsvolle
Pflege in Strausberg
und Umgebung**



Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar

0 33 41 / 33 91 35

h 236767

Das können Sie drehen
und wenden, wie Sie wollen

Wir helfen!



Eines für
alle ...

DRK-Service-Telefon:
01805-41 40 04, 12 Cent/min

Physiotherapie

Dietrich & Bockisch GbR

www.physiotherapie-brandenburg.de

Öffnungszeiten:

Mo Mi Fr: 8 - 18 Uhr Di Do: 12 - 22 Uhr

Manuelle Therapie & Triggerpunkt-Therapie,
Therapie nach McKenzie, PNF, Bobath, Pelose,
strukturelle Osteopathie, med. Trainingstherapie,
man. Lymphdrainage, Wirbelsäulentherapie nach Dorn,
Akupressur, Elektrotherapie, Wärmetherapie, US,
Rückenschule, Krankengymnastik, Massage

Tel: 033439 / 144 992 Fax: 033439 / 144 993
Eggersdorfer Str. 10 15370 Petershagen

h 156591



Schon moderate Bewegung wie beim Spaziergehen hilft Diabetikern mit ihrer Blutzuckereinstellung. *(Foto: falkjohann/Fotolia)*

Zu viel essen, zu viel sitzen: So sieht der klassische Weg zu einer Diabetes-2-Erkrankung aus. Inzwischen haben zahlreiche Studien belegt, dass regelmäßige Bewegung die bei Diabetikern oft schlappe Insulinwirkung wieder auf Touren bringen kann.

Insulin ist ein Hormon, das den Zuckergehalt im Blut reguliert. Bei Typ-1-Diabetikern ist dessen Ausschüttung von Anfang an falsch programmiert. Bei Typ-2-Diabetes – auch „Alterszucker“ genannt – wirkt das Insulin meist nicht ausreichend. Die Folge: Ein zu hoher Glukosegehalt im Blut, der Gefäße und Nerven schädigt.

Je nach Krankheitsverlauf kann der Patient mit einer Ernährungsumstellung, Medikamenten oder Insulingabe therapiert werden. Darüber hinaus spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Regelmäßiges Ausdauertraining erhöht nach Angaben des Diabetologen Dr. Wolf-Rüdiger Klare (Hegau-Bodensee-Klinik Radolfzell) die Fähigkeit der Muskelzellen zur Glukoseaufnahme. Außerdem steige bei trainierten Muskeln die Kapillardichte und damit die Insulinwirkung. Die Folge: eine bessere Blutzuckereinstellung. Wer sich viel bewegt, senkt zusätzlich das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Gefahren, die bei Diabetikern grundsätzlich erhöht sind.

Die Art des Trainings ist individuell verschieden

Wie ein wirksames Training aussehen kann, hängt immer vom Patienten ab. Empfohlen wird – unter anderem vom Deutschen Diabetes-Forschungsinstitut an der Uniklinik Düsseldorf – sich an fünf Tagen der Woche zumindest eine halbe Stunde lang „moderat“ zu bewegen, etwa durch zügige Spaziergänge. Wer bessere Ergebnisse erzielen will, muss mehr tun – allerdings sollte das individuell in Absprache mit dem behandelnden Arzt geplant werden.

Um Diabetiker zur Bewegung zu motivieren, hat die Arbeitsgruppe Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) vor einigen Jahren zusammen mit weiteren Experten die so genannte DiSko-Schulung entwickelt. Die Abkürzung steht für „Wie Diabetiker zum Sport kommen“. Teilnehmer sollen dabei vor allem die positiven Auswirkungen von Bewegung auf den Blutzuckerspiegel am eigenen Leib spüren. Vereine oder Volkshochschulen bereiten.

dbp/spo



"Sprich bitte langsamer!"

Wann muss der Nachwuchs zum Logopäden?

„Je mehr Sorgen sich Eltern machen, desto eher ist Beratungsbedarf“, sagt Dietlinde Schrey-Dern. Sie arbeitet im Referat für Sprachförderung des Deutschen Bundesverbands für Logopädie (dbl) und weiß: Eine kindliche Sprech- oder Sprachstörung kann durch das Verhalten der Umwelt verstärkt werden.

Ein einfaches Rezept, ab wann der Besuch beim Logopäden angebracht ist, gibt es nicht. Dafür sind die Entwicklungsstadien und sprachlichen Fortschritte der Kleinen zu individuell. „Man weiß nicht: Ist das jetzt normal oder nicht“, beschreibt Dietlinde Schrey-Dern die elterliche Reaktion auf Probleme bei der Aussprache. „Aber es fällt auf, wenn mein Kind etwas anders macht als alle anderen.“ Viele Eltern versetzt diese Erkenntnis unbewusst in Stress. Sie versuchen, das Kind zu verbessern, ermahnen es: „Sprich doch mal langsamer.“ Doch dieser Schuss kann nach hinten losgehen.

Verstehen Fremde mein Kind?

Der Grund: „Dem Kind ist zunächst nicht bewusst, dass es etwas falsch macht.“ Doch auf einmal merkt es, dass etwas nicht stimmt. „Dadurch wird die Sprechfreude gehemmt und das ist extrem ungünstig“, urteilt die Logopädin. Meist ist das Manko beim Sprechen nur ein vorübergehendes und es liegt gar keine Störung vor. Die Beratung der Eltern kann helfen, Druck abzubauen und sie unterstützen, die kindliche Sprachentwicklung zu fördern. Als Kennzeichen, dass ein Sprech-Experte einbezogen werden sollte, wertet Dietlinde Schrey-Dern auch den Fall, dass ein Kind von Fremden nicht verstanden wird. Die Eltern selbst verstehen in der Regel, was ihr Kind sagt, sie haben sich „eingehört“. Daher sei der Kontakt mit Fremden eine gute Messlatte.

Für die optimale Sprachentwicklung des Nachwuchses können Eltern indes einiges tun. Wichtig sind Erlebnisse: Neue Eindrücke durch Bilderbücher und Gute-Nacht-Geschichten, Kontakt zu anderen Kindern auf dem Spielplatz, Gespräche beim Essen – all das unterstützt das Lernen neuer Wörter und damit die Kommunikation. Ein Kind, das nur fernsieht und nicht draußen mit anderen spielt, hat wenig Gelegenheit, Sprache anzuwenden. Schließlich ist der Fernseher kein guter Gesprächspartner.



Bilderbücher, Spiele und Geschichten unterstützen die kindliche Sprachentwicklung.
(Foto: Brebca/Fotolia)

Verstopfte Ohren, gestörtes Sprechen

Zur Beruhigung besorgter Eltern: Ein ungünstiger Umgang mit dem Kind kann zwar die Ausbildung einer Sprech- oder Sprachschwäche fördern, Sprachentwicklungsstörungen haben aber immer andere Ursachen. Zum Teil liegt es am Gehör, weiß Dietlinde Schrey-Dern aus Erfahrung: Nicht behandelte Mittelohrentzündungen, besonders zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr, können den Lauterwerb massiv stören.

Der Grund ist einleuchtend: Wenn das Kind die Laute gar nicht hören kann, wie soll es sie dann richtig aussprechen?

Eine unbehandelte Sprach- oder Sprechstörung kann der Expertin zufolge schlimme Folgen haben: „Manche Kinder ziehen sich zurück, andere finden neue Kommunikationsformen. Sie wehren sich zum Beispiel mit Händen und Füßen.“

Auch das Zusammenleben in der Familie wird mitunter sehr stark belastet. Schließlich sei das Kind mit seiner Störung unbewusst immer der Problemfall in der Familie – eine Tatsache, die sich noch verstärken kann, wenn es in die Schule kommt. „Dann kann in Folge einer Sprachentwicklungsstörung der Lese- und Schreiberwerb erschwert werden“, sagt Dietlinde Schrey-Dern. *dbp/spo*

Probleme beim Lese- und Schreiberwerb



**PRAXIS FÜR
LERNTHERAPIE**

Beratung, Diagnose und Förderung bei Lernstörungen

Cathrin Trzcensky

Dipl. Psychologin

Dipl. Legasthetietrainerin ®

Am Försterweg 93, 15344 Strausberg

Tel./Fax 03341 / 42 05 73

info@lerntherapie-strausberg.de • www.lerntherapie-strausberg.de

Physiotherapie

Iris Dietrich-Bockisch



- Krankengymnastik ➤ Atemgymnastik
 - PNF ➤ Schlingentisch
 - Manuelle Therapie
 - Unterwassermassage
 - KG-Bobath ➤ KG-Gerät ➤ D 1
 - Fußreflexzonenmassage
 - Manuelle Lymphdrainage
 - Extension ➤ Massagen
 - Elektrotherapie Moorpackungen
 - Migränebehandlung ➤ Akkupressur
-
- Sauna - Öffn. nach Vereinbarung

Brückenstraße 12 b

15562 Rüdersdorf

Tel.: 033638 / 48 98 98

Behandlungszeiten:

Mo, Mi, Do 8 - 20 Uhr

Di, Fr 8 - 22 Uhr

Bestelltermine und Hausbesuche nach Vereinbarung

Lauf-Anfänger sollten sich anfangs nicht überfordern. Foto: Kzenon/Fotolia

Laufen & Walken

Laufen ist gesund und hält fit

„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft.“ Dieser Ausspruch stammt von dem Leichtathleten Emil Zátopek. Und tatsächlich liegt es in der Natur des Menschen, sich laufend fortzubewegen.

In der Frühzeit der Menschheitsgeschichte waren Gehen und Laufen ebenso wie Springen und Werfen von existenzieller Bedeutung. Während der Jäger und Sammler früher viele Kilometer am Tag zurücklegen musste, um zu überleben, ist der moderne Mensch kaum noch gezwungen, sich zu bewegen. Das hat Folgen für unsere Gesundheit: Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen, vor allem des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparats.

Laufen ist ideal und es kann jeder

In einem Eckpunktepapier des Nationalen Aktionsplans „IN FORM“ bezeichnen die Bundesministerien für Gesundheit sowie für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die Vermeidung von Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht als „eine der größten gesundheits- und ernährungspolitischen Herausforderungen der kommenden Jahrzehnte“.

37 Millionen Erwachsene sowie zwei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland sind nach Angaben des Bundes übergewichtig oder fettleibig (adipös). Vier Millionen Menschen leiden an Diabetes, jede fünfte Frau und jeder siebte Mann an chronischen Rückenschmerzen.

Pro Jahr entstehen durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen Behandlungskosten in Höhe von 35 Milliarden Euro. Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems schlagen mit 25 Milliarden Euro zu Buche.

Zwei bis drei Stunden Training pro Woche

Durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung könnten wir bereits viel für unsere Gesundheit tun. „Laufen ist dabei fast die ideale Bewegungsmöglichkeit“, sagt Professor Andreas Nieß, Vorsitzender der Sektion Breiten-, Alters- und Freizeitsport der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention.

Laufen kann man fast überall und ohne größere Sportgeräte. Außerdem setzt der Körper dabei in relativ kurzer Zeit relativ viele Kalorien um. Wer seine Gelenke schonen muss, ist allerdings vielleicht besser auf dem Fahrrad oder im Wasser aufgehoben. Außerdem weist Andreas Nieß darauf hin, dass es gerade bei stark Übergewichtigen bereits ein Trainingserfolg ist, wenn diese sich im Rahmen von Alltagsaktivitäten bewegen. „Wenn ein Mensch mit einem Body-Mass-Index von 40 mit Einkäufen in der Hand nach Hause läuft, treibt er zwar keinen Sport“, erklärt Nieß. „Aber er trainiert!“

N. Schwarzwäller

Gesundheit kennt kein Lebensalter



Nordic-ALFA-Walking

- A** - aufrechte Körperhaltung
- L** - langer Arm
- F** - flacher Stock
- A** - angepasster Schritt

Wir freuen uns auf Ihr Kommen
 • es macht viel Spaß
 • mit der "Nordic ALFA Technik" auf dem Weg zum Könnert

Um Voranmeldung wird gebeten.
info@schadock-ots.de

The Team
 der
 ots Schadock GmbH

Gesundheitszentrum Vogelsdorf b. Berlin

Technische Orthopädie • Rehabilitationstechnik • Physiotherapie
 Beratung und Verkauf von Trainings- und Fitnessgeräten

ots Schadock
 15370 Vogelsdorf
 Försterweg 28 (Nähe Multicenter, B1)

(033439) 409-0 (033439) 409-55

Rüdersdorf b. Ber. (033439) 27 57
 Senftenberg (033439) 27 57

www.schadock-ots.de

Berlin Köpenick-Friedrichshagen
 (030) 64 09 00 40
 Bölschestraße 58

Neuenhagen b. Berlin
 (033472) 5 01 73
 Hauptstraße 10-12

Die Revolution geht weiter!



Machen Sie das Beste aus Ihrer Freizeit und formen Sie gleichzeitig Körper und Muskeln!

AKTIONSZEIT
29.8. - 3.10.09

Sie kaufen im Aktionszeitraum ein MBT und können diesen Schuh 30 Tage testen.

Bei nichtgefallen Geld-zurück-Garantie!
 Teilzahlung möglich!

www.mbt-fachhandel.de



The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

The anti-shoe.

sana vetus[®]
 Gesundheitsforum



sana vetus[®]
 Fachhandel für Gesundheits- und Fitnessartikel

Dr. Wilhelm-Külz-Straße 13
 DE-15562 Rüdersdorf
 Tel.: (033 638) 89 47 89

www.sanavetus.de



GYMSTICK[™]



Gelassen bleiben!

Tipps zum Umgang mit Demenzkranken

Ein Demenzpatient im Haus stellt die Geduld der Angehörigen auf eine harte Probe. Scheinbar grundlose Wutausbrüche, unruhiges Umherlaufen, Schlaflosigkeit oder gar Wahnvorstellungen sind typische Symptome einer fortgeschrittenen Erkrankung. Damit der Umgang miteinander besser funktioniert, gibt es einige nützliche Tipps.

Wichtig ist, dass sich Pflegende umfassend über die Krankheit informieren. Nur so können sie verstehen, dass der Betroffene in einer Art Parallelwelt mit eigenen Vorstellungen und Wahrnehmungen lebt. Nur so können sie sich sein Verhalten erklären und korrekt darauf reagieren. Weil Demenzkranke sich nicht an ihre Umgebung anpassen können, muss das Umfeld sich ihnen anpassen.

Die Selbstständigkeit erhalten

Die persönliche Würde des Patienten sollte nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in jedem Fall bewahrt werden. Das bedeutet, dass seine Bedürfnisse und Wünsche beachtet und die Eigenständigkeit so weit wie möglich erhalten werden müssen. Pflegende sollten dem Kranken also einfache Aufgaben nicht sofort abnehmen, nur weil sie dann schneller erledigt sind.

Neben der Selbstständigkeit spielt auch die Beschäftigung eine große Rolle. Weil das Lernen neuer Dinge schwierig ist, sollten die Patienten bekannte Tätigkeiten trainieren – etwa die Hilfe beim Tisch decken oder Kartoffeln schälen. Auch Spiele und Lieder, die aus der Vergangenheit bekannt sind, können den Tag ausfüllen. Darüber hinaus regen Spaziergänge den Kreislauf an und heben die Stimmung, so die Alzheimer Gesellschaft.

Aggressivität und Unruhe

Gleichzeitig mit Gedächtnis und Sprache verlieren Demenzkranke ihre Orientierung. Deshalb ist es sinnvoll, den Tagesablauf strikt zu regeln. Das heißt: Gleiche Zeiten für Aufstehen, Essen, Schlafengehen.



Um Demenzpatienten zu pflegen, brauchen Angehörige viel Geduld. (Foto: absolut/Fotolia)

Darüber hinaus sorgen eine gut lesbare Uhr und ein Kalender, an dem das jeweilige Datum markiert ist, für Sicherheit. Wichtige Wege in der Wohnung sollten – auch nachts – gut beleuchtet und bei Bedarf mit Hinweisschildern versehen werden. Die Erinnerung an Personen kann zum Beispiel mit Hilfe von Fotos trainiert werden. Darüber hinaus gibt es in der Ergotherapie (Beschäftigungstherapie), Krankengymnastik (Physiotherapie) oder Logopädie (Sprachtherapie) einige speziell für Demenzkranke konzipierte Trainingsmethoden. Auskünfte darüber können Ärzte oder spezialisierte Beratungsstellen geben.

Mit fortschreitender Krankheit kann das Verhalten der Patienten immer schwerer zu ertragen sein. Oft werden sie grundlos aggressiv, streitsüchtig oder extrem misstrauisch. Auch Unruhe ist ein typisches Symptom: Manche entwickeln feste Wege, die sie immer wieder auf- und ablaufen.

Nach Angaben der Experten des Medizinischen Wissensnetzwerks evidence der Universität Witten/Herdecke ist es wichtig, die Gründe dafür zu finden: Hat der Patient vielleicht Schmerzen? Hört oder sieht er schlecht und fühlt sich deshalb unsicher? Oder hat eine Reaktion des Betreuers Ärger provoziert? Die akute Lösung in kritischen Situationen lautet stets: Ruhe bewahren. S. Polig

SENIORENPFLEGEHEIM
NEUENHAGEN-EBERESCHENALLEE
PROCURAND
SENIORENSTIFT
NEUENHAGEN-HAUPTSTRASSE

**Einladung
zum Angehörigentreffen und
zum Tag der offenen Tür**

Lebensfreude kennt kein Alter

<p>Menschen mit Demenz Angehörige und Freunde treffen sich jeden 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr</p> <p>Ebereschentallee 13 - 15 15366 Neuenhagen Telefon 0 33 42 / 21 14 0</p>	<p>Tag der offenen Tür: neuer Pflegebereich Bezugsfertig ab Oktober 20.09.2009, 15.00 - 17.00 Uhr</p> <p>Hauptstraße 30-32 15366 Neuenhagen Telefon 0 33 42 / 30 91 000</p>
---	---

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Einrichtungsleiterin Roswitha Lehmann • www.procurand.de

Eckert

pflegen und betreuen
von Mensch zu Mensch

Häusliche
Krankenpflege

Häusliche Seniorenbetreuung

Hauswirtschaftliche Versorgung

**Josef-Zettler-Ring 1
15344 Strausberg Telefon:
Fax: 03341/44 98 92 03341/42 15 15**

Kühlung für hitzige Gemüter

Die Schweißdrüsen sind das Thermostat im menschlichen Körper

(dbp/ihs) Jeder Mensch schwitzt, und das ist auch gut so. Schließlich dient der Schweißfluss dazu, unnütze Abbauprodukte des Stoffwechsels aus dem Körper zu transportieren. Vor allem aber sorgt er dafür, dass wir nicht „heißlaufen“.

Mehr als zwei Millionen Schweißdrüsen sind von Kopf bis Fuß in der menschlichen Haut verteilt – pro Quadratzentimeter zwischen 100 und 300, wie die Arbeitsgemeinschaft ästhetische Dermatologie und Kosmetologie (AKD) sagt. Die meisten Drüsen sind unter den Achseln, an den Fußsohlen, an der Stirn und den Handflächen angeordnet. Deshalb bildet sich Schweiß zuerst dort und danach am ganzen Körper. Darüber hinaus ist die Schweißdrüsen-Verteilung auch je nach Geschlecht unterschiedlich: So besitzen Männer insgesamt deutlich mehr Drüsen.

Es gibt zwei Arten von Schweißdrüsen – ekkrine und apokrine. Erstere sind für den wässrigen Schweiß zuständig, während die apokrinen Drüsen nur in bestimmten Körperregionen vorkommen und jedem Menschen seinen typischen Eigengeruch verleihen.

99 Prozent Wasser und ein bisschen Salz

Ekkriner Schweiß, den wir vom Sport treiben kennen, besteht zu 99 Prozent aus Wasser. Der Rest enthält Kochsalz (Natriumchlorid) und andere Bestandteile wie Harnstoff, Aminosäure, Milchsäure oder Zucker. Durch das Salz entstehen auf der Haut Verdunstungseffekte, mit Hilfe derer dem Körper Wärme entzogen wird. So bleibt der gesunde Mensch konstant wohltemperiert auf 36 bis 37 Grad. Je nach Situation verdunstet täglich ein halber Liter bis ein Liter Schweiß auf

der Haut. Bei beruflicher Tätigkeit oder Anstrengung steigt die Produktion auf mehrere Liter an. Es ist daher wichtig, ausreichend zu trinken. Muffelig riecht Schweiß übrigens nicht von vorneherein, sondern entsteht laut AKD erst, wenn er an der Hautoberfläche von Bakterien zersetzt wird. An warmen und luftdicht verpackten Stellen wie der Achselhöhle oder im Schuh passiert das besonders schnell. Auch bei emotionaler Anspannung wird Schweiß produziert. Er hilft überdies, den wichtigen Säureschutzmantel der Haut zu bilden, durch den Bakterien abgewehrt werden.

Hyperhidrose heißt übermäßiges Schwitzen

Die Menge der normalen Schweißproduktion ist individuell verschieden. Manche Menschen schwitzen selbst bei größter Hitze kaum, anderen tritt schon bei der geringsten Anstrengung der Schweiß auf die Stirn. Besonders in den Wechseljahren (Klimakterium) klagen viele Frauen hormonell bedingt über unangenehme Hitzewallungen, die mit der Regulierung der Körpertemperatur nicht mehr viel zu tun haben. Für ein krankhaftes übermäßiges Schwitzen gibt es sogar einen Namen: Hyperhidrose.

Nach Angaben des Berufsverbands der Frauenärzte und der Arbeitsgemeinschaft ästhetische Dermatologie und Kosmetologie sind es unter anderem folgende Dinge, die die Schweißproduktion anregen:

- Kaffee, Alkohol und scharfes Essen.
- Enge Kleidung aus synthetischen Fasern. Baumwollstoffe, Wolle oder Seide sind hingegen viel luftdurchlässiger.
- Zu heißes Baden oder Duschen – zumindest Arme und Beine sollten kalt abgeduscht werden, um Schweißausbrüche zu vermeiden.
- Saunagänge – wobei sie zum gesunden Schwitzen zählen, denn das Immunsystem wird durch die Temperaturunterschiede gestärkt.
- Das Rasieren der Achselhaare sorgt indes nicht dafür, dass der Körper weniger schwitzt, allerdings kann es die Geruchsbildung reduzieren.

August's SAUNA im Grünen & Solarium



Sauna-Öffnungszeiten:

Mo	14 - 19 Uhr	Gemischt
Di	11 - 22 Uhr	Frauen
Mi	9 - 20 Uhr	Gemischt
Do	14 - 20 Uhr	Gemischt
Fr	12 - 22 Uhr	Gemischt
Sa/So n. Vereinb.		Gemischt

Sauna-Preise:

Erwachsene	2 Std.	8,- €
Rentner	2 Std.	5,- €
Kinder bis 14 Jahre		5,- €
Infrarot-Sauna		
Jeder 10. Besuch gratis!		

Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Atemgymnastik
- PNF • Schlingentisch
- manuelle Therapie
- Unterwassermassage
- Akupunktur und KG nach Bobath
- Fußreflexzonenmassage
- manuelle Lymphdrainage
- Extension • Massagen
- Elektrotherapie • Moorpackungen
- Migränebehandlung • Akupressur

Behandlungszeiten:

Mo., Mi., Do. 8 - 20 Uhr • Di. und Fr. 8 - 22 Uhr
Bestelltermine und Hausbesuche nach Vereinbarung

h 238371

A.-R. Bockisch, Rückertstraße 4
15370 Petershagen • Tel./Fax (033 439) 60 50

SENIORENRESIDENZ AM STRAUSSÉE

Wohnen & Pflege
gemeinnütziger Betrieb

PROCURAND

Genießen Sie
Ihren Ruhestand in
schönster Natur
direkt am Straussee



Lebensfreude kennt kein Alter

- 139 Pflegeplätze in Einzel- und Doppelzimmern
- 75 komfortable Appartements von 32 bis 59 m²
- med. Versorgung: Ärzte, Dementenbetreuung, Physiotherapie
- Kleintierzoo, einmalige Parkanlage und Badestelle am See, Fitness, Sauna, Kegelbahn, Shop, Frisör, Fußpflege
- auch Kurzzeit- / Verhinderungspflege / Probewohnen möglich

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und nehmen uns gern Zeit für Sie!

Zertifizierte verbraucherfreundliche Einrichtung

Drosselweg 5 • 15344 Strausberg • Telefon: 0 33 41 / 33 90
Kostenloses Infotelefon: 0800 200 33 77 • www.procurand.de



Auch Kummer tut weh

Schmerztherapie muss die Psyche einbeziehen

Millionen Deutsche leiden an chronischen Schmerzen – solche, die den Körper nicht mehr vor Gefahren warnen, sondern sich verselbständigen haben. Früher wurden Schmerzen oft als Strafe Gottes betrachtet. Darauf weisen heute noch das englische Wort „pain“ oder das veraltete deutsche „Pein“ hin (von lateinisch poena, Strafe). Doch Schmerz ist nie nur ein Reiz, sondern wird immer durch ein begleitendes Gefühl und die Bewertung im Gehirn geprägt.

Jene Areale, die im Gehirn Schmerzreize verarbeiten, sind zum Teil auch für die Emotionen zuständig. So erklärt sich die enge Verwandtschaft zu seelischem Schmerz, wie Professor Harald Traue von der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (DGSS) sagt. „Deshalb können wir Liebeskummer oder Heimweh fast als körperlich schmerzhaft wahrnehmen.“

Sich selbst Schmerz zufügen

Wie wir Schmerzen erleben, hat neben dem persönlichen Empfinden auch mit kultureller Prägung zu tun. Vor allem der traditionelle Zusammenhang mit Schuld und Sühne ist laut Harald Traue in anderen Kulturen nicht gegeben. Dass Schmerzen heute nicht mehr in dem Maß wie früher schuldhaft bewertet werden, habe mit einem gesellschaftlichen Lernprozess zu tun, erklärt DGSS-Experte Professor Rolf-Detlef Treede.

Das Phänomen, sich selbst Schmerz zuzufügen, findet sich heute noch als Folge von Traumata oder im Rahmen einer Borderline-Störung. Betroffene stimulieren so ihr Schmerzverarbeitungssystem, das körpereigene Opiate ausschüttet. Einen Zusammenhang zwischen Schmerz und sexuellem Erleben gibt es ebenfalls: Bei sado-masochistischen Neigungen dient er zur Luststeigerung.

Psychologische Faktoren mitbehandeln

Bei chronischen Schmerzpatienten sind Emotionen nicht nur auf Basis der Reizverarbeitung relevant, sondern auch auf weiteren Ebenen des Schmerzgeschehens. Schmerzen ängstigen den Betroffenen. Sie belasten, bereiten Sorgen. Allein die geistige Beschäftigung damit ist bereits eine erhebliche zusätzliche Belastung,



Im Gehirn sind teilweise die gleichen Areale für das Schmerzempfinden und die Gefühle zuständig.
(Foto: Lidiya Shironina)

sagt Treede. Ähnlich wie der Körper automatisch reagiert, um Schmerzen zu vermeiden – zum Beispiel indem eine Schonhaltung einnimmt – reagiert auch die Psyche. „Schmerz ist ein Vermeidungssystem per se“, stellt Harald Traue fest. Ein System, das im Akutfall seinen Sinn hat. Bei chronischen Schmerzen aber müssen Schon- und Fehlhaltungen ebenso wie Schon- und Fehlverhalten durchbrochen werden. Der psychische Bereich ist bei Schmerzpatienten in der Regel bedeutend – seien es Belastungen durch eine eingeschränkte berufliche Leistungsfähigkeit, Zukunftsängste oder ein Rückzug von Freunden und Familie. Auch psychosomatische Erkrankungen können zu Schmerzen führen oder Schmerzen verstärken. Eine Mitbehandlung psychologischer Faktoren ist deshalb bei einer Schmerztherapie sehr wichtig. Zum Beispiel können Entspannungstechniken helfen, sich gedanklich von den Schmerzen abzukoppeln und zusätzlich die verkrampte Muskulatur zu lockern.

dbp/nas

Privatpflegestation

Melitta Schubert & Gundula Gunia GbR

Hauptstraße 79 • 15377 Buckow
Telefon/Fax: 033 433 - 56 104

Funk: 0171 - 4903767 (Fr. Gunia)
Funk: 0171 - 5391300 (Fr. Schubert)

h 207673

TreffPunkt
für Senioren

Unterstützung
und
Beratung

Feiern und Gepräche
Vorträge und Veranstaltungen

Sie sind uns herzlich
Willkommen!

Kontakt:

Am Kirchberg 1c • 15374 Müncheberg

Telefon: 033432 /79-0

Mail: APH-Muencheberg@policare.de



Wenn die Weisheitszähne im Kiefer schräg liegen ..
(Foto: pro Dente e.V.)



In folgenden Fällen kann eine Entfernung allerdings sinnvoll sein:

- wenn der Weisheitszahn das Zusammenbeißen stört
- bei Wurzelentzündungen, nicht reparabler Karies, Infektionen oder Zysten
- wenn die Zähne – etwa durch Schiefelage – Nachbarzähne beschädigen
- Wenn der Patient kieferorthopädisch behandelt wird und der Weisheitszahn droht, korrigierte Zahnstellungen zu verschieben, sollte die Entfernung zumindest überprüft werden.

Um zu erkennen, wie es um die „Achter“ steht, muss der Zahnarzt den Kieferröntgen – und zwar so, dass auch das Umfeld des Zahns erkennbar ist. In einigen Fällen, wenn der Zahn zum Beispiel extrem schräg liegt, verdeckt wird oder stark entzündet ist, kann die Aufnahme mit Hilfe der digitalen Volumentomographie sinnvoll sein. Sie zeigt den Kiefer als 3-D-Bild. Allerdings ist dieses Verfahren relativ teuer, weshalb es von den Zahnärzten noch nicht flächendeckend eingesetzt wird.

„Hamsterbacke“ klingt von selbst wieder ab

Weisheitszähne werden in der Regel ambulant unter örtlicher Betäubung entfernt. Je nach Lage und Zustand kann der Eingriff kleiner oder größer ausfallen, werden gleich mehrere oder zunächst nur einer entnommen. In manchen Fällen kann der Zahn ganz normal gezogen werden. Ist die Wurzel allerdings entzündet oder liegt er tief im Kiefer quer, wird das Ganze zu einer komplizierteren Operation.

Die hat dann – wie jeder operative Eingriff – ihre Risiken. Dazu gehören zum Beispiel Wundinfektionen oder das Verletzen des Gesichtsnervs. Über alle möglichen Komplikationen muss der Zahnarzt vor dem Eingriff detailliert aufklären. Die bekannteste Operations-Nachwirkung, die typische „Hamsterbacke“, entsteht übrigens, wenn Blutgefäße verletzt werden und sich ein Bluterguss entwickelt.

In der Regel bildet sich die Schwellung aber von selbst wieder zurück. *dbp/spo*

Die "Dritten"

Weisheitszähne und die Folgen

Auf jeder Kieferseite zwei Schneidezähne, ein Eckzahn, zwei Vorbackenzähne und drei Backenzähne – so sieht das normale menschliche Gebiss aus. Der dritte Backenzahn ist der Weisheitszahn, er wird als letzter in der Reihe gebildet. Zahnärzte sprechen vom „Achter“, weil es sich um den achten Zahn in einer Kieferhälfte handelt. Das Problem ist, dass in vielen Mundhöhlen der Platz für den zusätzlichen Zahn fehlt. Oft bleiben die Weisheitszähne dann ganz oder teilweise unter dem Zahnfleisch verborgen oder stehen schief.

Schräglage im Kiefer

Zwingend entfernt werden müssen die Letzten in der Zahnreihe nicht. Wenn sie sich ohne Probleme in die bestehende Reihe eingliedern, können sie nach Angaben der Bundeszahnärztekammer erhalten bleiben. Fehlt zum Beispiel bereits ein Backenzahn, kann ein Weisheitszahn gut als Ersatz dienen. Das muss jedoch im Einzelfall mit dem Zahnarzt entschieden werden.

**Lieber jetzt Vorsorgen,
als später das Nachsehen haben!**



Praxisgemeinschaft

Karin Simon

Fachärztin für
Allgemeine Stomatologie

Mahlsdorfer Str. 59 • 15366 Hönow
Telefon: 030/9942804

Ihre Familienpraxis für die ganze Familie

NEU: Akupunktur,
Bioresonanztherapie und -materialtestung



Antje Simon

Zahnärztin

h. 190216

Guter Plan:

Gesund und schön sollen unsere Zähne sein, ein Leben lang.
Ein Plan, der aufgeht – mit professioneller Hilfe:
Prophylaxe, Implantologie, Zahnersatz; nur modernste Methoden
nehmen es mit der Natur auf!

Patientenveranstaltung am **25.09.**, um 18 Uhr.
Anmeldung erforderlich!

zahn [®] **B**

Systemische Zahnmedizin
in Berlin und Brandenburg

**Zahnarztpraxis Prutean
Strausberg**

zertifiziert DGOI und ICOI, New York University

Hegermühlenstr. 1
Tel.: (03341) 49 73 71
prutean@zahn-b.de
www.zahn-b.de



Zeit für die mobilen Helfer

Was einen guten Pflegedienst ausmacht

(dbp/spo) Ein lieber Mensch wird zum Pflegefall – das ist für Betroffene zunächst eine seelische Belastung. Doch auch der Alltag will neu organisiert werden, was bedeutet: Ein guter Pflegedienst muss her.

Erster Ansprechpartner sind in diesem Fall die Pflegekassen, die der jeweiligen Krankenkasse zugeordnet sind. Sie können Adresslisten mit allen in der Region zugelassenen Pflegediensten liefern – inklusive Preisübersicht. Außerdem informieren sie über die nötigen Anträge und Formalitäten, um Geld aus der Pflegeversicherung zu erhalten. Vor Ort geben außerdem Pflegeberatungsstellen oder Pflegestützpunkte Hilfestellung. Ansprechpartner sind hier die Kommunen.

Den Alltag vorher planen

Bevor die Angehörigen einen Pflegedienst unter Vertrag nehmen, sollten sie sich genau überlegen, was dieser überhaupt leisten soll. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen empfiehlt, im Vorfeld folgende Fragen zu klären:

- Welche Leistung soll der Pflegedienst bringen? Das heißt: Geht es um die Grundpflege wie Waschen, Essen, An- und Ausziehen oder ist eine Behandlungspflege, also zum Beispiel Wundbehandlung, Spritzen, Infusionen, nötig? Braucht der Betroffene auch Hilfe beim Putzen und Wäsche waschen? Einige Dinge davon können vielleicht Familienmitglieder abwechselnd übernehmen.
- Wann soll der Pflegedienst kommen? Zwei, dreimal die Woche oder täglich? Diese Frage hängt vom Zustand des Pflegebedürftigen ab. Darüber hinaus muss geklärt werden, zu welchen Uhrzeiten der Dienst kommen soll – direkt am Morgen oder lieber nachmittags, wenn kein Angehöriger Zeit hat? Und: Was ist mit den Wochenenden?



Wer einen ambulanten Pflegedienst beauftragt, sollte sich vorher genau überlegen, wofür Hilfe gebraucht wird. (Foto: Elena Elisseeva/Fotolia)

Wer mehrere Angebote einholt, kann Preise und Leistungen vergleichen. Ob ein Dienst guten oder weniger guten Service bietet, ist im Vorfeld schwer zu beurteilen. Fragen sollten die Angehörigen aber danach, welche Qualifikation die Pflegekräfte haben, rät die Verbraucherzentrale.

Krankenpfleger beziehungsweise –schwestern sowie Altenpfleger haben eine dreijährige Ausbildung absolviert, Pflegehelfer nur ein Jahr. Für die Behandlungspflege sind Krankenpfleger und –schwestern am besten qualifiziert. Beschäftigt ein Pflegedienst auch Mitarbeiter, die einen Pflegestudiengang absolviert haben, spricht das nach Meinung der Verbraucherzentrale für seine Qualität.

Hebamme



Beate Franzke

h 204648

**GEBURTSVORBEREITUNG • WOCHENBETTBETREUUNG
RÜCKBILDUNGSKURSE**

15374 Müncheberg • Tel. 033432 - 7 33 99
Mobil 0172 - 32 02 530

Manu's mobile Fußpflege

Damit Sie auf Wolken gehen

Auch Diabetikerbehandlung! 15374 Müncheberg
Tel.: 0172 / 43 61 812

Termine zum Hausbesuch nach Vereinbarung
Müncheberg 12,50 Euro bis 15 km 15,50 Euro
alles ab 15 km 17,50 Euro

Professionelle Pflege seit 1992



Treffen kann es jeden, von einem Tag auf den anderen. Dann benötigen Sie selbst oder Ihre Angehörigen Hilfe. Gut, wenn Sie dann einen kompetenten Partner haben der Sie begleitet. Und dass seit 1992.

Vertragspartner aller Krankenkassen und Pflegekassen.

**persönlich • schnell
professionell
unbürokratisch**



BENDEL

Häusliche Kranken-
und Seniorenpflege

Gesundheitszentrum
am Krankenhaus
Prötzeler Chaussee 5
15344 Strausberg
Telefon 03341 44204

Die "besseren" Patienten

So funktioniert die private Krankenversicherung



Ein Einzelzimmer im Krankenhaus und der Besuch vom Chefarzt persönlich – mit einer privaten Krankenversicherung möglich. (Foto: Bilderbox)

Privatpatienten bekommen schneller Arzttermine, werden vom Chefarzt persönlich behandelt und sind die Top-Verdiener unter den Versicherten. So lautet die landläufige Meinung über die private Krankenversicherung (PKV) und ihre Mitglieder. Doch wie funktioniert die eigentlich?

Die Versicherten. In der PKV versichern können sich Beamte, Selbstständige sowie Angestellte, die mindestens drei Jahre lang eine bestimmte Gehaltsgrenze (gut 4000 Euro monatlich) überschritten haben. Im Gegensatz zur gesetzlichen Versicherung (GKV) sind bei der PKV Familienmitglieder nicht kostenlos mitversichert. Eine Rückkehr in die GKV funktioniert nur, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt werden.

Das System. Während in der GKV seit Einführung des Gesundheitsfonds am 1. Januar 2009 alle den gleichen Beitrag zahlen – inzwischen 14,9 Prozent des Einkommens –, hängen die Beiträge (Prämien) in der PKV davon ab, welche Leistungen der Versicherte in Anspruch nehmen möchte. Er kann zwischen verschiedenen Tarifen wählen. Wer mehr will, muss auch mehr Beiträge zahlen – und zwar losgelöst vom Einkommen.

Über die Leistungen wird zwischen der Versicherung und dem Kunden ein Vertrag geschlossen. Dafür sollten Interessierte im Vorfeld unbedingt verschiedene Angebote vergleichen und sich gut beraten lassen.

Rückstellungen fürs Alter

Die private Krankenversicherung unterscheidet sich von der gesetzlichen Variante auch in der Bildung von Altersrückstellungen. Das heißt: Von den Beiträgen der Versicherten legt sie einen Teil für das Alter zurück, denn dann sind erfahrungsgemäß mehr Behandlungen nötig, die höhere Kosten verursachen. Diese Rückstellungen können zumindest zum Teil beim Wechsel in eine andere PKV mitgenommen werden.

Die Leistungen. Während es bei der GKV einen für alle gültigen Leistungskatalog gibt, sind diese bei der PKV variabel. Wer einen entsprechenden Tarif wählt, kann also damit rechnen, dass zum Beispiel die Kosten für alternative Heilmittel bezahlt werden. Außerdem sind ein Einzelzimmer beim Klinikaufenthalt und der Besuch beim Facharzt ohne Überweisung möglich.

Privatpatienten werden in Arztpraxen oft bevorzugt behandelt und bekommen häufig tatsächlich schneller Termine. Grund: Für Ärzte ist ihre Behandlung finanziell lohnender, da die Honorare hier deutlich höher angesetzt sind. Das liegt vor allem daran, dass die gesetzlichen Leistungen durch ein festes Budget gedeckelt sind – je mehr GKV-Patienten eine Behandlung in Anspruch nehmen, desto weniger bekommt der Arzt am Quartalsende dafür. Bei der PKV gibt es das nicht.

Keine einheitlichen Prämien

Die Arztrechnungen gehen in der PKV immer direkt an den Patienten, der sie dann an seine Versicherung zur Erstattung weiter reicht. So hat er stets den Überblick über die Kosten seiner Behandlung. Die Prämien richten sich danach, welche Leistungen versichert werden sollen. Außerdem zählen Alter, Geschlecht, Beruf und der Gesundheitszustand, für den eventuell Risikozuschläge fällig sind. In regelmäßigen Abständen werden die Beiträge neu kalkuliert; Experten sagen, dass die Preissteigerung bei der PKV deutlich über den Steigerungen der GKV liegt.

In ihren regulären Tarifen können die PKV-Versicherer auch Antragsteller ablehnen, wenn sie zum Beispiel Vorerkrankungen haben und damit ein zu hohes Kostenrisiko besteht. Inzwischen müssen sie aber einen gesetzlich vorgeschriebenen Basistarif anbieten, der auch für ältere und kränkere Menschen offen ist. Hintergrund dafür ist der Wunsch, dass die PKV-Unternehmen sich nicht mehr nur die jungen, gesunden Gutverdiener aussuchen können. *dbp/spo*

LEBENS  WERT

GESUNDHEITSSTUDIO UND PERSONAL TRAINING
NEU: POWER-YOGA

Claudia Trawny
Schöneicher Allee 3b
15370 Fredersdorf
033439 144802

- eingehende Analyse
- individuelle Trainingskonzeption
- Ausdauertraining
- Muskelstraffung und -aufbau
- Figurformung
- Ernährungsberatung
- Präventionskurse

www.ct-personaltraining.de

Bender und Kollegen

Steuerberatungsgesellschaft mbH

Wir sind die Partner, auf die Sie sich verlassen können.



Wir helfen gern, Ihren unternehmerischen Erfolg sowie die berufliche und persönliche Zufriedenheit zu sichern und zu steigern, damit Sie sich auf die Führung Ihres Unternehmens konzentrieren können.

Schulstraße 7/Ecke Große Straße
15344 Strausberg

Tel.: 03341/3379 0 | strausberg@bender-kollegen.de
Fax: 03341/337920 | www.bender-strausberg.de

h 216491



Auf einmal war ihre ganze Körperhälfte gelähmt. „Ich bin einfach umgefallen“, erinnert sich Anneliese Klett (Name geändert). Gott sei Dank, sagt sie, habe sie es noch bis zum Telefon geschafft und einen Arzt gerufen. Seit 24 Stunden liegt die 75-Jährige nun auf der Schlaganfallereinheit (Stroke Unit) des Krankenhauses St. Marienwörth im rheinland-pfälzischen Bad Kreuznach. Die Diagnose: transitorisch ischämische Attacke (TIA), eine Vorstufe des Schlaganfalls.

Oberarzt Dr. Frank Liepe, Leiter der Stroke Unit, lobt: Frau Klett habe schnell gehandelt. Andere Patienten zögern viel länger mit dem Notruf. „Sie warten bei Symptomen in der Nacht auf den Morgen und gehen dann zuerst zum Hausarzt.“ Doch bei einem Schlaganfall kann jede Minute wertvolles Hirngewebe kosten.

Mit Blaulicht zum Patienten

Mehr als 200 deutsche Kliniken haben inzwischen Stroke Units aufgebaut. So heißen Einheiten, die auf die schnelle Erstversorgung von Schlaganfallpatienten spezialisiert sind. Hier werden in den ersten 24 bis 72 Stunden nach Auftreten von Symptomen die Vitalfunktionen, also Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzucker und Sauerstoffsättigung, stabil gehalten.

Außerdem sorgt ein Team aus Neurologen, Internisten, Kardiologen, Radiologen, Pflegepersonal, Krankengymnasten, Ergo- und Sprachtherapeuten (Logopäden) dafür, dass der Patient sofort eine individuell zugeschnittene Behandlung bekommt. Und während schon am ersten Tag das Sprach- oder Bewegungstraining beginnt, kann der Sozialdienst der Klinik bereits die weitere Rehabilitation organisieren. Auch Seelsorger geben bei Bedarf Rat und Hilfe.

Die Retter der Gehirnzellen

Zu Besuch in einer Schlaganfallereinheit (Stroke Unit)

Wichtig: Das Lyse-Fenster

In Bad Kreuznach gibt es seit 2005 vier Plätze für Schlaganfallpatienten. Oberarzt Dr. Liepe schildert, wie im Notfall die optimale Rettungskette aussieht: Sobald der Patient Symptome wie einseitige Lähmungen im Gesicht oder am Körper, Sehstörungen oder Schwindel bemerkt, sollte er die Notrufnummer 112 wählen. „Der Notarzt braust dann mit Blaulicht los. Gleichzeitig wird vorgeföhrt, wo die nächste Stroke Unit ein freies Bett hat“, so Dr. Liepe.

Ist ein Bett gefunden, wird die Klinik informiert, ob der Patient im so genannten Lyse-Fenster ist. Zur Erklärung: In etwa 80 Prozent der Fälle verursacht ein verstopftes Blutgefäß im Gehirn den Schlaganfall, bei 20 Prozent ist es eine Hirnblutung. Bei einer Verstopfung kann mit Hilfe der Lyse-Behandlung – also der Infusion mit einem blutverdünnendem Medikament – der Pfropf gelöst und betroffenes Nervengewebe gerettet werden. Die Lyse ist derzeit aber nur in den ersten drei Stunden (künftig nach neuesten Studien womöglich 4,5 Stunden) nach Auftreten der Symptome möglich, dem Lyse-Fenster. Passiert sie später, wiegen die Risiken des Medikaments den Nutzen auf. Bei Hirnblutungen kann sie gar nicht angewandt werden.

„Unnötige Höflichkeit“

„Man spricht von Risikogewebe“, sagt Dr. Liepe über jene Nervenzellen, die bei einer Gefäßverstopfung von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten sind. „Es schaltet zunächst auf Winterschlaf ohne komplett abzusterben.“ Beginnt das Blut schnell genug wieder zu fließen, kann auch das betroffene Hirngewebe gerettet werden. So entgeht der Patient vielleicht der schweren Pflegebedürftigkeit oder gar dem Tod. In der Stroke Unit in Bad Kreuznach sind vergangenes Jahr 350 Patienten behandelt worden. Nur bei 31 konnte nach Angaben des Oberarztes eine Lyse durchgeführt werden. Der Rest kam schlichtweg zu spät. „Oft ist es unnötige Höflichkeit seitens der Patienten oder der Wunsch, niemanden stören zu wollen“, erklärt Dr. Liepe die oft späte Reaktion auf Symptome. Dabei ist ein falscher Alarm besser als der Verlust von Körperfunktionen. *dbp/spo*

Die Schlaganfallereinheit in Bad Kreuznach verfügt über eigens geschaffene große Einzelzimmer für die Patienten.

(Foto: Klinikum Marienwörth)





Ayurveda-Yoga



Physiotherapie

Ines Bauer

h 200757

Brückenstraße 54a • 15562 Rüdersdorf
Tel./Fax: 033638 - 6 15 76 • www.ines-bauer.de

Dr. med. Volker Melchert

FA für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Badearzt



Werderstraße 36/37
15377 Buckow
Tel.: 033433 / 330

Sprechzeiten:
Mo.-Mi. & Fr.
8.00 - 12.00 Uhr
Mo. & Do.
14.00 - 18.00 Uhr

h 162176

Wir sind für Sie da!!!

Am Tag und in der Nacht

In einer Hand

Bahnhofs-Apotheke



**Ihr Apotheker:
Berater
für Arznei
und Gesundheit**



Bahnhofstraße 21 • 15344 Strausberg
Tel. 03341/421015 • Fax 472140



Am Försterweg 93 • 15344 Strausberg
Antje Brüssow
Tel. 03341/44276



**Askanische
Apotheke
im EKZ-Kaufland**

Otto-Grotewohl-Ring 72
15344 Strausberg
☎ 03341/3148-87, Fax-88

**Beratungstelefon kostenlos!
für Sie 08000 31 48 87
zu den Öffnungszeiten.**

**ANNATAL-
APOTHEKE**

**Wir beraten Sie
gern zum Thema
Gesundheit.**

Filiale der Stadt-Apotheke Strausberg
Ihn. U. Kretschmer

Am Annatal 60 • 15344 Strausberg
Tel.: 03341/421349 • Fax: 03341/271932
www.annatal-apotheke.de • info@annatal-apotheke.de



GIEBELSEE


**Individuelle
Haar- und Nagelanalyse
am 1.10.2009
von 9 - 17.45 Uhr
Termine nach Absprache**




APOTHEKE
Apothekerin
Felicitas Sonnenburg

Eggersdorfer Str. 43 c
15370 Petershagen
Telefon: (03 34 39) 59 880
Telefax: (03 34 39) 59 881

Mo, Di, Mi, Fr 8.00-18.30 Uhr
Do. 8.00-19.00 Uhr
Sa. 8.00-12.00 Uhr



STADT-APOTHEKE



**Ihr Gesundheitsberater
in der Innenstadt**

Markt 1 • 15344 Strausberg
Tel. (03341) 31 38 41 • Fax 31 38 40



**apotheker
am Landsberger Tor**

Apotheker PhR Klaus Kretschmer

Telefon (03341) 31 45 46
Große Straße 74 ▪ 15344 Strausberg

für die Erhaltung Ihrer Gesundheit

Beratung zu Allergien wie Pollenflug,
Vorbeugung zum Thema Zeckenschutz,
Aktionen wie Blutzuckermessungen
oder wie Venen Vorträge, Reiseimpfungen
und und und ...

Schauen Sie mal wieder rein.

Gesund Leben bringt mehr Lebensqualität





Weit verbreitet ist die Regel, dass der Mensch acht Stunden Schlaf braucht, um morgens fit und frisch zu sein. Allerdings trifft das nicht auf jeden zu. Nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) gibt es mehrere Studien, die belegen, dass das Schlafbedürfnis mit dem Alter abnimmt. Heißt: Während Neugeborene täglich bis zu 16 Stunden in den Federn liegen, sind es bei Kindern und Jugendlichen später in etwa acht. Ab dem vierzigsten Lebensjahr reichen sogar meist sieben Stunden aus.

Viele Erwachsene schlafen schlecht

Alle haben eines gemeinsam: Probleme, wenn der Schlaf gestört ist. In einer Umfrage des Instituts Emnid haben 47 Prozent der über 50-Jährigen angegeben, Probleme mit dem Schlafen zu haben. Die Fachwelt – beziehungsweise die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) – unterscheidet Schlafstörungen in so genannte Dysomnien und Parasomnien. Unter erste Gruppe fallen alle Ursachen, die den Schlaf in seiner Dauer, Qualität und seinem Zeitpunkt stören. Die zweite Gruppe umfasst unnormale Begleiterscheinungen wie Alpträume, Schlafwandeln oder nächtliches Zähneknirschen. Für Dysomnien gibt es mehrere Ursachen. Betroffene sollten zunächst gemeinsam mit einem Arzt abklären, ob vielleicht organische Gründe vorliegen. Alle Krank-

Alles schläft, einer wacht

Schlafstörungen und ihre Ursachen

heiten, die mit Schmerzen verbunden sind, haben nach Angaben der DGPPN-Experten auch das Potenzial, die Nachtruhe zu stören.

Gleiches gilt für psychische Erkrankungen (Angststörungen, Depressionen), die fast immer mit Schlafproblemen einhergehen. Auch Stress, ungelöste Konflikte und andere seelische Belastungen lassen die Betroffenen nachts wach liegen.

Weitere Schlafstörer sind: Koffein vor dem Schlafengehen, zu viel Alkohol oder bestimmte Medikamente. Zudem liegen die Probleme bei Frauen in den Wechseljahren oft in der hormonellen Umstellung im Körper begründet. Auch ein unregelmäßiger Rhythmus, zum Beispiel bei Schichtarbeit, kann problematisch werden.

Doch ab wann wird aus der unruhigen Nacht überhaupt eine handfeste Schlafstörung? Laut DGPPN gilt: Wer im Zeitraum von einem Monat mindestens drei Mal pro Woche nach weniger als sechs Stunden einfach so aufwacht – leidet unter einer Durchschlafstörung. Wer wiederholt länger als 30 Minuten braucht, um einzuschlafen, leidet unter einer Einschlafstörung.

Wer bei sich eine Schlafstörung feststellt, sollte besser einen Arzt aufsuchen. Unbehandelt kann sie tagsüber für Konzentrations- und Leistungsstörungen sorgen, im Extremfall sogar für depressive Verstimmungen oder Depressionen. Von einer Selbst-Behandlung mit Schlafmitteln raten Mediziner durch die Bank weg ab. Grund: Die Gefahr der Gewöhnung ist zu groß. Außerdem bekämpft die Schlaf-tablette lediglich akut die Symptome, die Ursache der Schlafstörung beseitigt sie nicht.

dbp/spo

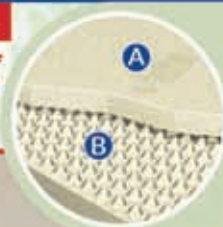
TEMPUR® MODELLWECHSEL: NUR FÜR KURZE ZEIT!

NUR SO LANGE DER VORRAT REICHT!

MODELLWECHSEL

€ 799, statt € 949,-*
(€150,- gespart)

*unverb. Preisempf.



DIE ORIGINAL MATRATZE 15 by Tempur®

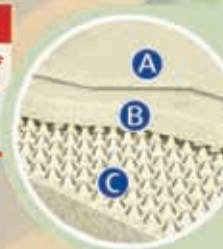
- A. 7 cm viskoelastisches und temperaturempfindliches TEMPUR Material
- B. 8 cm Polyurethan-Schaum mit Lamellen für optimale Luftzirkulation

90/100 x 200 x 15 cm

MODELLWECHSEL

€ 999, statt € 1.249,-*
(€250,- gespart)

*unverb. Preisempf.



DIE COMFORT PLUS MATRATZE 20 by Tempur®

- A. 2 cm TEMPUR Comfort-Schicht
- B. 7 cm viskoelastisches und temperaturempfindliches TEMPUR Material
- C. 11 cm Polyurethan-Schaum mit Lamellen für optimale Luftzirkulation

90/100 x 200 x 20 cm

Wir beraten Sie freundlich und kompetent zu allen Fragen rund um den gesunden Schlaf:



Bettenhaus Strausberg

Große Straße 68 • 15344 Strausberg
Telefon: 03341/30 35 91
Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr



▪ Sportmedizin ▪ Fitness ▪ Wellness ▪ Lounge



Auf dem Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude!

Gründe für einen Besuch in Ihrem IPT Fitnesscenter

- Spaß, Lebensfreude, positives Lebensgefühl, bessere Alltagsbewältigung
- Konsequente Vorsorge für eine langanhaltende Gesundheit
- Vitalität und Entspannung auf Langzeitwirkung
- Anhaltende körperliche und geistige Fitness
- Günstige Konditionen, gute Erreichbarkeit

und vieles mehr

Kontakt

IPT Lounge GmbH
Klosterstraße 1
15344 Strausberg

TEL 03341 41 99 80
FAX 03341 41 99 88
info@ipt-lounge.com

www.ipt-lounge.com