

gesund durch DIE UCKERMARK

www.gesund-durch.de

meine regionale
Gesundheitsinitiative



EIN PRODUKT DES

BLICKPUNKT

Ausgabe 1 / 2009

STOLPERFALLE ALTER

SO BLEIBEN SIE LANGE FIT

Welche ist
die Richtige

Verloren vor dem Zahnpastaregal



INHALTSVERZEICHNIS

KINDERHEILKUNDE

- 3** Kinder im Krankenhaus
Behandlung so wohnortnah
wie möglich

ERNÄHRUNG

- 4** Klein anfangen
Ernährungstipps für Berufstätige

ZAHNPFLEGE

- 5** Richtige Zahnpasta finden
Einige Einkaufstipps auf einen Blick

HAUTPFLEGE

- 6** Orange oder Pfirsich
Der Bikini-Alptraum Cellulite im Porträt

ALLGEMEIN

- 7** Digitale Patienten
Die elektronische
Gesundheitskarte kommt
- 7** Früherkennung
Darmkrebs ist heilbar

SENIOREN

- 8** Stolperfälle Alter
Muskeln und Gleichgewicht
brauchen Training

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung des:
BLICKPUNKT Verlag GmbH & Co. KG
Erscheinungsdatum: 21. Februar 2009
Herausgeber
BLICKPUNKT, Verlag GmbH & Co KG,
Tuchmacherstr. 45 - 50
14482 Potsdam-Babelsberg
Anzeigenleitung
Thomas Korte (verantwort.)
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
MEDIASCOU Multimedia GmbH,
Gubener Str. 45, 15907 Lübben
Druck
Union Druckerei Weimar GmbH
Österholzstraße 9, Nohra



„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





Der Junge, der auf die Kinderstation im Krankenhaus Prenzlau eingeliefert worden war, hatte einen

Kinder- und Jugendmedizin in der Klinikum Barnim GmbH, Werner Forßmann Krankenhaus in

handlung nach neuestem Erkenntnisstand der Medizin gewährleisten.“

Kinder im Krankenhaus Behandlung so wohnortnah wie möglich

Infekt und plötzlich extrem hohes Fieber. Der Verdacht einer lebensbedrohlichen Blutvergiftung lag nahe. Zur Diagnostik tauschten sich die Ärzte des Prenzlauer Krankenhauses mit ihren Kollegen der

Leben und Gesundheit mbH und sind telemedizinisch vernetzt. Das heißt, die Ärztinnen und Ärzte können unabhängig von der Entfernung ohne Zeitverlust jederzeit in Verbindung treten, gemeinsam medizinische Daten bewerten, Befunde erheben und Behandlungsschritte festlegen. In diesem Fall ließ sich die anfängliche Verdachtsdiagnose glücklicherweise ausschließen.

„Der Junge wurde im Prenzlauer Krankenhaus behandelt und ist mittlerweile wieder gesund“, berichtet Dr. Steffi Miroslau, Cheffärztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin an der Klinikum Barnim GmbH, Werner Forßmann Krankenhaus. „Durch die telemedizinische Vernetzung können wir an beiden Standorten jederzeit unsere modernen Möglichkeiten der Diagnostik nutzen und eine kinder- und jugendärztliche Be-

Einmal pro Woche ist Dr. Steffi Miroslau persönlich in Prenzlau vor Ort. Sie tauscht sich mit den Kolleginnen und -kollegen über spezielle Fragen aus und redet mit den jungen Patienten. Die Qualität der medizinischen Versorgung im Prenzlauer Krankenhaus sei sehr gut, urteilt Dr. Steffi Miroslau. Tagsüber ist immer ein Spezialist für Kinderheilkunde auf der Station. Die Nachtdienste werden durch Ärzte der Inneren Medizin übernommen, denen Fachärzte der Eberswalder Klinik für Kinder- und Jugendmedizin per Telemedizin zur Seite stehen. „Bei speziellen Erkrankungen, die in Prenzlau nicht zu behandeln sind, werden die Patienten in eine andere geeignete Klinik verlegt“, sagt Dr. Steffi Miroslau. „Das ist in jedem Krankenhaus so üblich.“ Wenn die Kinder in das Partner-Krankenhaus nach Eberswalde verlegt werden, besteht die Möglichkeit, sie nach der akuten Behandlungsphase wieder nach Prenzlau zurückzuverlegen.

„Grundsätzlich kann ich Eltern nur empfehlen, ihre Kinder so nah am Wohnort wie möglich in ein Krankenhaus zu bringen“, sagt die erfahrene Kinderärztin. „Die schnelle Erreichbarkeit der Eltern und der häufige Kontakt zwischen Eltern und Kind ist ein besonders wichtiger Baustein bei der Genesung der jungen Patienten.“



Dr. Steffi Miroslau (Mitte) und die Ärztin Svetlana Baun am Bett einer jugendlichen Patientin im Kreis-Krankenhaus Prenzlau.

Foto: M. Bruck

Alles für Ihre Gesundheit

Kreis-Krankenhaus Prenzlau



Wir bieten Ihnen:

- Moderne Diagnostik und Therapie, orientiert an den Bedürfnissen und Wünschen der Patienten
- Klinik für Innere Medizin mit allen Angeboten einer umfassenden Grundversorgung und den Schwerpunktbereichen Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Erkrankungen des Verdauungssystems
- Individuelle Behandlung in der Gynäkologie, ergänzt durch neue Leistungen der Ästhetischen und Plastischen Chirurgie
- Beliebte Angebote der Geburtshilfe: Stillcafe und Familienzimmer
- Kinder- und Jugendstation in wohnlicher Atmosphäre, verbunden mit professioneller Pflege durch examinierte Kinderkrankenschwestern
- OP-Bereich, Notaufnahme und Intensivstation mit modernster Medizintechnik
- Enge Vernetzung mit anderen Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen



Informieren Sie sich im Internet unter: www.krankenhaus-prenzlau.de

Ein Unternehmen der **GLG**
Gesellschaft für Leben und Gesundheit mbH

Busunternehmen Kaczmarek



**Krankentransporte
für alle Kassen
(mit PkW)**

Mieten Sie unsere Kleinbusse für Ihre Familienfeier!

Kaakstedter Straße 28 • 17268 Gerswalde

☎ (039887) 331 • Funk: 0171 / 470 73 37
www.Busunternehmen-Kaczmarek.de



**HÄUSLICHE
KRANKENPFLEGE**

Schwester Kerstin Wiviotta

Straße am Uckersee 2
17291 Röpersdorf

☎ (03984) 800900
Mob. Tel.: 0172/9212246

Bietet Ihre Krankenkasse genug Service?

NEU ab 01.04.2009 ... Entdecken Sie Ihre Vorteile bei der KKH!

KKH-Die Kaufmännische bietet Ihnen Serviceleistungen, die nicht zum Standard innerhalb der gesetzlichen Krankenkasse gehören:

- Beispiel:
- Alternative Behandlung als ergänzende Kassenleistung – Akupunktur
 - Reiseschutzimpfungen
 - Innovative Leistungen z.B. Behandlungsmodell "Hilfe bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne"
 - Teilnahme am Pro-Boni und attraktive Prämien erhalten

Diese und viele andere Zusatzleistungen, der derzeit viertgrößten bundesweiten Krankenkasse können auch Sie bekommen – über Ihre KKH-Allianz vor Ort



Allianz 
Generalvertretung der
Allianz Beratungs u. Vertriebs-AG
Evelin Rückert

Alte Gärtnerei 3
17268 Boltzenburger Land
Telefon & Fax 03 98 89 / 76 08
Email: evelin.rueckert@allianz.de

**Sana Krankenhaus
Templin**

Sonntagvorlesung 22. März 2009
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

**Neue Aspekte zum Schlaganfall -
Bessere Versorgung durch die Telemedizin**
mit Videodemonstrationen

Referent: Dr. Stephan Kinze
Oberarzt der Neurologischen Klinik
am Unfallkrankenhaus Berlin

Gelegenheit für einen Mittagsbiss in entspannter Atmosphäre.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Veranstaltungsort: Senioren-Landsitz
„An der Buchheide“
17268 Templin**

Die Reihe unserer Sonntagvorlesungen findet mit freundlicher Unterstützung der Senioren-Landsitz „An der Buchheide“ GmbH statt.

**Sana Krankenhaus Templin, Robert-Koch-Straße 24
17268 Templin, Tel.: 03987/420,
E-Mail: info@sana-kt.de, www.sana-kt.de**

Mehr bewegen und bewusster ernähren – das ist der gängige Ratschlag an Leute, die gerne abnehmen möchten. Die Rechnung ist denkbar einfach: Wer mehr Energie verbraucht, als er zu sich nimmt, bei dem können Fettpolster gar nicht erst entstehen. Der einzige Weg, langfristig etwas am eigenen Gewicht zu ändern, ist daher die konse-

Klein anfangen

Ernährungstipps für Berufstätige

quente Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Damit eine langfristige Veränderung greifen kann, muss sie sich in den Alltag integrieren lassen. Das bedeutet auch, dass allzu ehrgeizige Ziele oft zum Scheitern verurteilt sind, während viele kleine Schritte einige wichtige Verbesserungen schaffen können.

Mehr Bewegung im Alltag statt Marathonlauf

„Man muss klein anfangen“, meint auch Andrea Thutewohl, Expertin des Verbands der Oecotrophologen. Das Ziel ist es nicht, in Marathonform zu kommen. Stattdessen komme es darauf an, sich im Alltag mehr zu bewegen.

- Lassen Sie das Auto stehen, wann immer Sie können.
- Erledigen Sie kleine Besorgungen lieber zu Fuß.
- Fahren Sie im Sommer mit dem Fahrrad zur Arbeit.
- Richten Sie Ihre Freizeitaktivitäten sportlich aus: Machen Sie öfters einen Spaziergang, verabreden Sie sich am Wochenende zu Fahrradtouren oder zum Joggen.



Ein ausgewogenes Ernährungskonzept in den Arbeitsalltag zu integrieren ist schwierig. Der Ernährungsberaterin zufolge machen viele den Fehler, nur unregelmäßig und nebenbei zu essen.

- Versuchen Sie daher, regelmäßig zu essen. Finden Sie heraus, ob Sie besser mittags oder abends warm essen können und richten Sie sich Ihren Tag darauf ein.
- Gönnen Sie sich ein echtes Frühstück, auch wenn es nur ein belegtes Brötchen vom Bäcker ist.
- Legen Sie zwischen den drei Hauptmahlzeiten zwei kleine Zwischenmahlzeiten ein, etwa mit Obst oder Joghurt.
- Vermeiden Sie es, nebenbei zu essen. Machen Sie lieber eine Pause, die Sie bewusst dem Essen widmen – auch wenn es nur drei Minuten sind. (dbp/mb)



Das gesunde Extra von
Zahnzusatzversicherer

DEVK Hauptvertretung
Carmen Czepluch
Fürstenberger Str. 1
17279 Lychen
Telefon: 039888 52577
carmen.czepluch@ad.devk.de

DEVK. Persönlich, preiswert, n...

ERLEBNIS. ENTSPANNUNG. ERHOLUNG.



Die NaturThermeTemplin bietet Badespaß für die ganze Familie in der Thermalsole-Badelandschaft, prickelnde Aufgusserlebnisse im Saunabereich und besondere Angebote für Sie und Ihn im Wellnesszentrum.

„Die Lange Nacht der Therme“ am 27. März 2009:
Alle Bereiche bis 1:00 Uhr geöffnet • Lichteffekte & Musik
Sauna-Spezialaufgüsse • kulinarische Überraschungen!

Die Frühlingspakete für Zwei zum Verwöhnen und Verschenken: Infos und Reservierung unter 03987/201 300 oder www.naturthermetemplin.de!

NaturThermeTemplin GmbH
Dargersdorfer Straße 121
17268 Templin
Telefon: 03987 201-200
www.NaturThermeTemplin.de

Öffnungszeiten: täglich
09:00 bis 21:00 Uhr





Eine geeignete Zahncreme zu finden, ist gar nicht so schwer. Es gibt nur eine Handvoll Faktoren, die der Zahnärztekammer zufolge wirklich wichtig sind:

Richtige Zahnpasta finden

Einige Einkaufstipps auf einen Blick

Inhaltsangaben: Da Zahnpasten zu den Kosmetikartikeln zählen, gibt es keine Verpflichtung, Inhaltsstoffe aufzuführen. Seriöse Hersteller werden aber immer auf den Inhalt ihrer Produkte hinweisen.

Fluoride: Kinder bis etwa sechs Jahre sollten spezielle Kinderzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm (parts per million, Milligramm pro Kilogramm) benutzen. Zahnpasta für Schulkinder und Erwachsene sollte 1.000 bis 1.500 ppm Fluoride enthalten. Bei den meisten Zahncremes ist der Gehalt auf der Tube gesondert angegeben. Von Zahncremes ohne Fluoride raten Zahnärzte ab.

Süßungsmittel: Zahncremes für Kinder, die nach Früchten schmecken und gestift sind, laden zum Verschlucken förmlich ein. Jedoch sollte Zahnpasta nicht in Massen verschluckt werden, da manche wasserlösliche Fluoride in hohen Mengen schädlich sind.

Abrieb: Manche Zahnpasten zeichnen die RDA, die radioaktive Dentinabrasion, auf der Tube aus. Die RDA gibt an, wie viel radioaktiv eingefärbtes Dentin bei einem standardisierten Messvorgang abgerieben wird. Werte bis 70 gelten als niedrig, als schädlich wird die Abrasionswirkung erst ab einem Wert von 150 angesehen. Patienten mit freiliegenden Zahnhälsen oder empfindlichen Zähnen sollten mit ihrem Zahnarzt besprechen, ob sie auf spezielle Zahncremes mit niedrigem RDA zurückgreifen sollten.

Tenside verbessern das Ergebnis des Zähneputzens, da sie auch entlegene Winkel erreichen. Das häufig verwendete Natriumlaurylsulfat ist umstritten, weil es das Zahnfleisch angreift. Konzentrationen bis zwei Prozent sind aktuellen Erkenntnissen zufolge aber unbedenklich. (dbp/mb)



NEU! NEU! NEU! Permanent Make-up in Prenzlau

Stellen Sie sich vor, Ihr Gesicht ist vollendet schön ... in jeder Situation



Dauerhafte Pigmentierung für Lippen, Augenbrauen und Lidstriche auch Wimpernwelle im Angebot

Kosmetik- und Fußpflegestudio im Hotel Overdiek
Kosmetikmeister Karin Märker-Balser
Baustraße 33 • 17291 Prenzlau • Tel. 0 39 84 / 83 31 58

RENTENBERATER

Wolfgang Brachmann
Dipl.-Verwaltungswirt

Unabhängiger Sachverständiger

- Berät Sie in allen Fragen der gesetzlichen Renten-, Kranken-, Unfall- und Pflegeversicherung sowie des Schwerbehinderten- und Versorgungsrecht
 - Vertritt Sie gegenüber den Sozialleistungsträgern und vor Sozialgerichten
- Arbeitsschwerpunkt: Prüfung von Rentenbescheiden und Rentenauskünften**

Steinrode 3, 17268 Boitzenburger Land
(zwischen Boitzenburg und Feldberg)
Telefon 039889 86888 • Fax 039889 86889

TAXI-Unternehmen



Birk Schleising
Warbender Straße 61
OT Parmen
17291 Nordwestuckermark
Telefon 03 98 55 / 3 999 3
oder 03 98 55 / 2 18
Mobil 01 74 - 42 53 092

Kurierfahrten - Dialysefahrten - Dauertransporte
Flughafentransfer - Krankenfahrten für alle Kassen

Venen- und Lymphkompetenzzentrum



- optimale Bestrumpfung durch präzise Größenmittlung mittels Computer
- der Herbst wird bunt mit trendigen Farben der Firma Mediven
- der Mediven Elegance ist für seine Farbvielfalt und Transparenz bekannt
- die passende Pflege rund ums Venenleiden, auch bei leichten Beschwerden

Ihre Venengesundheit ist uns wichtig!
Fachpersonal vor Ort!!!

Sanitätshaus Kohn

Grabowstraße 20
17291 Prenzlau
Tel. 03984 / 22 79

Obere Mühlenstr. 10a
17268 Templin
Tel. 03987 / 5 36 62



Unser Osterknüller für Sie: 1 Woche für nur 259 € !!!

Wellness & Kuresidenz Bielek: in Misdroy / Insel Wollin (PL), im Appartement (EZZ: 60 €) * 7 x U/HP, * 2 x Aromamassage, * 1 x klass. Massage, * 10 x Kuranwendungen, * Folklore Tanzabend, * 2 x Ostermenü zu den Feiertagen, Sauna, Schwimmbad, Whirlpool; * Ostergeschenk * gemeinsames Eier bemalen, * Hin + Rückfahrt mit Kleinbus 10.04. - 17.04.09
BUCHUNGEN: „Die Reisepezialisten“ 17268 Templin, Tel. 03987 6565 o. 0173 6985643



Stefan Gbur
Orthopädie - Schuhmachermeister

Starken Füßen auf die Sprünge helfen

JETZT NEU: Digitale Fußdruckmessung

Unsere Leistung

- orthopädische Maßschuhe
- orthopädische Zurichtung
- elektronische Fußdruckmessung
- Handel mit fußgerechtem Schuhwerk

17268 Templin
Bahnhofstr. 9
Telefon
0 39 87 / 23 80

Ärztehaus
Obere
Mühlenstr. 10 a
Telefon
0 39 87 / 5 07 42

Dentalstudio ^{böhme}

* Qualität * Individualität * Beratung *

Telefon 0 39 87 / 20 88 70
Handy 01 73 / 20 511 59

Am Markt 9
17268 Templin

Orange oder Pfirsich? Der Bikini-Alptraum 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 Fettsanlagerungen 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 Fettabsaugung (Liposuktion), denn dabei werden die Fettdepots beseitigt und die Struktur des Gewebes aufgebrochen.

(dbp/mmr)



Ambulanter Pflegedienst



Hildrun Vitense

In der Uckermark
für Sie unterwegs

Dorfstraße 27 Rufen Sie uns an unter:
17291 Randowtal Randowtal Tel. (03 98 62) 21 35
OT Schmölln Mobil (0172) 4326899

IHSfrey Pflegedienst

- Alles rund um die häusliche Pflege
- Innovative Wohnformen wie Senioren- Wohngemeinschaft
- Medizinische Nachsorge nach Krankenhausaufenthalt

17291 Prenzlau * Kietzstraße 20 a *
fon 0 39 84 48 29 85 mobil: 0151 54 60 10 14
mailto: IHSpflegedienst@googlemail.com



Taxibetrieb Burkhard Koppe

Krankenfahrten für alle Kassen • Vorbestellung
Liegendtransporte • Tragesitze

(0 39 84) 29 12 oder 57 97
Franz-Wienholz-Straße 21 • 17291 Prenzlau

Die Landschwestern

Ihr Pflegedienst rund um Prenzlau und Templin



Die Landschwestern
Blume & Löser GbR
Prenzlauer Straße 20
17291 Nordwestuckermark
Tel.: 039852/ 1 88 36

ERGOTHERAPIE

ANGELIKA SCHULTZ
seit 2005 in Prenzlau



Tel.: 03984-71 808 17
Fax: 03984-71 808 18
Mobil: 0177-59 051 48

Brüssower Allee 5





Digitale Patienten

Die elektronische Gesundheitskarte kommt

Schritt für Schritt geht er voran – der Austausch der bisherigen Krankenversicherungskärtchen gegen die neue elektronische Gesundheitskarte (eGK). Auf dieser prangt künftig ein Foto des Versicherten, zudem können auf Wunsch Daten über eingenommene Medikamente, Allergien oder Krankheiten gespeichert werden.

Die Karte ist in Zukunft Pflicht und soll die Behandlung von Patienten vereinfachen sowie unnötige Doppeltherapien vermeiden. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums wird auf ihr – wenn die Einführung abgeschlossen ist – zunächst Folgendes gespeichert:

- Angaben zur Person, also Name, Anschrift, Versicherungsstatus, Krankenkasse und Geburtsdatum. Sie sind verpflichtend.
- Angaben zu Verordnungen des Arztes (eRezept).
- Angaben zu eingenommenen Medikamenten oder bestehenden Krankheiten (Stichwort: Arzneimitteldokumentation). Sie sind freiwillig.
- Angaben für die Notfallversorgung. Das heißt: eingenommene Arzneimittel, etwaige Allergien oder Vorerkrankungen. Sie sind ebenfalls freiwillig.

Langfristig soll die neue Chipkarte sogar eine komplette Patientenakte enthalten. Dokumente wie Arztbriefe, Befunde oder medizinische Bilddateien könnten – in Abstimmung mit dem Patienten – digital gesammelt werden. Sensible medizinische Daten sollen jedoch nur von Personen mit einem extra ausgestellten Heilberufsausweis (etwa Ärzte, Zahnärzte oder Apotheker) und dem Einverständnis des Patienten gelesen werden. Letzterer muss seine Daten dafür mit Hilfe einer PIN-Nummer freigeben. Zwei-Schlüssel-Prinzip heißt diese Sicherheitsidee.

Rezepte ohne Papier

Mit der Einführung der Karte wird sich auch bei den Rezepten einiges ändern. Das alte Papierformular wird abgelöst von einer elektronischen Variante. In der Praxis soll das Ganze folgendermaßen funktionieren: Der Patient geht mit seiner elektronischen Gesundheitskarte zum Arzt. Dieser steckt das Kärtchen sowie seinen eigenen Heilberufsausweis in ein Lesegerät und der Patient bestätigt mit der Eingabe seiner PIN-Nummer, dass die Daten freigegeben werden dürfen. Jetzt kann der Arzt sehen, welche Medikamente der Patient bereits einnimmt oder welche Vorerkrankungen er hat, und darauf achten, dass seine Verschreibung nicht damit konträr läuft. Ein Rezept speichert der Arzt mit seiner digitalen Signatur auf der Karte oder via verschlüsselter Verbindung auf einem eRezept-Server (externe Datenablage). Beim Apotheker wird die Karte dann erneut eingelesen und das eRezept geöffnet. (dbp/spo)

Darmkrebs ist heilbar – wenn er früh erkannt wird

Was haben Boxprofi Wladimir Klitschko, Tatort-Kommissarin Maria Furtwängler und Moderatorin Verona Pooth gemeinsam? Auf Fernschirmen und von Plakatwänden herunter animieren sie die Menschen zur Darmkrebsvorsorge. Der Hintergrund: Die Felix Burda Stiftung, die den März zum Darmkrebsmonat auserkoren hat, will mit ihrer diesjährigen Kampagne „I feel good“ erreichen, dass die Zahl der Darmkrebstoten in Deutschland sinkt.

Infos zum familiär bedingten Darmkrebs und eine Liste Humangenetischer Beratungsstellen finden Sie unter www.gesund-durch.de. (dbp/spo)

Spasa GmbH

DENTALLABOR TEMPLIN



Dargersdorfer Straße 13a, 17268 Templin
Telefon (0 39 87) 4 07 62 und 62 22
Fax: (0 39 87) 4 07 63



MED. FUßPFLEGE

FUßREFLEXZONEN MASSAGE

Heidi Georg

Praxis f. med. Fußpflege

Öffnungszeiten

Mo - Do 8-18 Uhr

Fr 8-13 Uhr

Pestalozzistr. 22
17268 Templin
Telefon:

03987/551984

Termine
nach
Vereinbarung

- Altenpflege
- Kinderpflege
- Krankenpflege
- Tagespflege
- Angehörigen-Café
- Seniorenstübchen
- Migrationserstberatung
- Arbeitslosenstammtisch
- Betreuung Demenzkranker
- soziale Beratung und Betreuung
- Plegekurse für pflegende Angehörige
- Fahrdienst
- Möbelbörse
- Kleiderkammer
- Seniorenreisen
- Seniorensport
- Pflegeberatung

ASB

Arbeiter-Samariter-Bund

Helpen ist
unsere Aufgabe

Kreisverband Uckermark e. V.
Grabowstr. 58, Tel.: 03984 / 80 46 52

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 Men-

Stolperfalle Alter

Muskeln und Gleichgewicht brauchen Training

schen. 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

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



Senioren  Landsitz

„An der Buchheide“ Templin
Thermal-Sole-Heilbad

**Vollstationäre Pflegeeinrichtung
Verhinderungspflege • Kurzzeitpflege**

Senioren-Landsitz „An der Buchheide“ GmbH
Dargersdorfer Straße 123 • 17268 Templin
Telefon 03987-707700 • Telefax 03987-707701
post@senioren-landsitz.de

Physiotherapie-Praxis 

„Am Senioren Landsitz“

**Massagen, Therapien, Krankengymnastik,
Fango, Nordic Walking, Bäder,
Kurzweile, Lymphdrainage
Präventionskurse (von allen Kassen anerkannt)
...und vieles mehr.**

Dargersdorfer Straße 123 • 17268 Templin
Telefon 03987-707500 • Telefax 03987-707501
post@physio-landsitz.de



Landsitz-Hotel

- gut ausgestattete Einzel- und Doppelzimmer
- barrierefreie Ausstattung • Gesundheits-Arrangements
- Ambulante Vorsorgekurse nach §20 SGB V
- Seminar- und Tagungsräume
- direkt neben der NaturThermeTemplin gelegen

... Gesundheit aktiv erleben

LKV Landsitz Kur- und Verwaltungs GmbH
Landsitz-Hotel • Gesundheit • Kongress • Tagung • Restaurant

Dargersdorfer Straße 123, 17268 Templin
Tel. 03987-707900, Fax 03987-707901
www.landsitz-kur.de, post@landsitz-kur.de