

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



INHALTSVERZEICHNIS

LUNGENHEILKUNDE

- 3 **Spezialisiert auf Lungenheilkunde**
Drei Fragen an Dr. Christian Markoff

KOPFLÄUSE

- 4 **Es krabbelt im Haar**
Warum Kopfläuse sich bei Kindern schnell ausbreiten

SENIOREN

- 5 **Tagespflege**
Angebot für Pflegebedürftige und Angehörige

ALLGEMEIN

- 6 **Digitale Patienten**
Die elektronische Gesundheitskarte kommt

IDEALGEWICHT

- 7 **Der Speck kommt**
Warum wir im Alter immer dicker werden

ALLERGIEN

- 8 **Niesreiz und Ambrosia**
Warum die neue in der deutschen Allergen-Liste so gefährlich ist

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 (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
Osterholzstraße 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





Seit drei Jahren gehört Dr. Christian Markoff als Leitender Oberarzt der Klinik für Innere Medizin zum Ärzteteam des Angermünder Krankenhauses. Durch seine berufliche Weiterbildung hat er nun eine besondere Spezialisierung im Bereich der Lungenheilkunde erreicht. Was das für die Klinik, für die Patienten und für ihn selbst bedeutet, erläutert er im Interview.

Seit kurzem verfügen Sie über eine von der Landesärztekammer erteilte „Subspezialisierung im Schwerpunkt Pneumologie“. Was ist darunter zu verstehen?

Dr. Christian Markoff: Das ist eine ärztliche Zusatzqualifizierung in der Lungenheilkunde. Die Lungenmedizin bildet im Angermünder Krankenhaus einen Schwerpunkt. Durch meine Spezialisierung habe ich die Möglichkeit, an der Seite von Chefarzt Dr. Christoph Arntzen unser Behandlungsspektrum für Patienten mit Lungenkrankheiten weiter auszubauen. Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Behandlung von Patienten mit Lungenkrebs, die häufigste zum Tode führende Tumorerkrankung. Die Krebserkrankung betrifft leider immer häufiger auch Frauen und jüngere Patienten. Unsere Klinik bietet alle modernen Untersuchungsverfahren, um für jeden einzelnen Patienten herauszufinden, ob Operation, Bestrahlung oder eine Therapie mit Medikamenten am aussichtsreichsten ist. Wir bieten aber auch zahlreiche neue Therapieverfahren für Patienten mit Lungenkrebs an. Der Tumor kann in den Bronchien über ein Bronchoskop mit Kälte (Kryotherapie) oder elektrischen Strom (Argonbeamer) zerstört werden.

Es können Platzhalter aus Drahtgeflecht (Stent) eingeeengte Bronchien wieder öffnen. In den meisten Fällen lässt sich Luftnot so beseitigen. Auch der Rippenfellspace kann zum Beispiel bei einer Spiegelung der Rippenfellhöhle (Thorakoskopie) verklebt werden (Pleurodesis), wenn nachlaufende Ergüsse die Lunge einengen und Luftnot verursa-

chen. Bei der medikamentösen Therapie verwenden wir neue zielgerichtete Medikamente und Antikörper, die in vielen Fällen die Chemotherapie ergänzen oder sogar ersetzen können. Eine enge Zusammenarbeit gibt es mit der Klinik für Strahlentherapie im Werner-Forßmann-Krankenhaus Eberswalde. Da Lungenkrebs meistens durch das

einmal ab – im wahrsten Sinne des Wortes und am liebsten in südlichen Gewässern. Meiner Meinung nach ist es auch wichtig, die Arbeit nicht in erster Linie als Belastung zu sehen, sondern als Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Wir haben zum Beispiel in der Klinik auch ein Schlaflabor. Hier werden vor allem Patienten mit nächtlichen

Spezialisiert auf Lungenheilkunde

Drei Fragen an Dr. Christian Markoff

Rauchen entsteht, sind wir froh, dass unsere Kollegen der Klinik für Psychiatrie seit diesem Jahr Kurse im Krankenhaus Angermünde anbieten für Raucher, die aufhören wollen.

Sie wohnen in Bernau und arbeiten in Angermünde. Warum an diesem Krankenhaus?

Dr. Christian Markoff: Ich fühle mich hier von einem hervorragenden Team umgeben. Es ist ein kleines Krankenhaus und überschaubar – das hat den Vorteil, dass es persönlicher zugeht. Andererseits ist unser Spektrum an Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten sehr breit. Ich hatte hier die Möglichkeit, meine Spezialisierung in der Pneumologie abzuschließen. Das war zu Beginn auch meine Hauptmotivation, jeden Tag 60 Kilometer Arbeitsweg auf mich zu nehmen.

Ihr Arbeitsalltag bringt hohe Belastungen mit sich. Wie gehen Sie damit um?

Dr. Christian Markoff: Ich habe zwei Kinder und verbringe so viel wie möglich Zeit mit der Familie. Um Abstand zu gewinnen, tauche ich auch gern

schlafbezogenen Atemstörungen untersucht und behandelt – eine weitere Spezialisierung, die mich reizt.



Dr. Christian Markoff



Alles für Ihre Gesundheit

Krankenhaus Angermünde



Wir bieten Ihnen

eine moderne, individuelle, wohnortnahe medizinische Versorgung.

- Klinik für Innere Medizin mit modernster Diagnostik und Therapie – Ultraschalluntersuchung, Computertomographie, Endoskopie, Intensivstation, Schlaflabor
- Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie/-somatik und Suchtmedizin für eine bedürfnisorientierte umfassende Behandlung und Beratung von Menschen in Krankheits- und Krisensituationen

- Ergotherapie, Krankengymnastik, Bewegungstherapie, Musik- und Tanztherapie
- Ambulanzen und Beratungsstellen für eine lückenlose Weiterbetreuung nach dem Aufenthalt in unserem Krankenhaus
- Hochmotivierte, patientenorientierte Fachkräfte, die sich für Ihre körperliche und psychische Gesundheit einsetzen



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

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

FÄHRMANN

Betreuungszentrum für
Senioren und Kranke GmbH



Leistungen der Pflegeversicherung
Grundpflege
Hauswirtschaftliche Verrichtung
Medizinische Behandlungspflege
Palliativpflege • Kurzeit- und Urlaubspflege
Tagespflege • Seniorenpflegeheim
Betreutes Wohnen • Wohngruppe für
Demenzranke • Seniorenservice
Angebot von Wohnen in Wohngruppen

Straße des Friedens 6 • 16278 Angermünde
Tel.: 03331/ 2 73 50 • Fax: 03331/ 29 70 97



Es krabbelt im Haar

Warum Kopfläuse sich bei Kindern schnell ausbreiten

Für das altersgerechte Schlafen!

Matratzen, Motorrahmen
und Seniorenbetten



Betten Fuchs
Vierradener Str. 32
Karl-Marx-Str. 21
16303 Schwedt/Oder
Tel.: 03332/ 411862

HAUSNOTRUF

Sicherheit im Notfall
Eigenständigkeit erhalten

- Hilfe im Alltag
- Sicherheit gewinnen!

UM-HILFE

Leitstelle für soziale
Dienstleistungen
in der Uckermark

16278 Angermünde
Straße des Friedens 6

Ansprechpartnerin
Gabriele Seelig

☎ 0180 3000574

☎ 03331 273530

**Hirsch-
Apotheke**

Inh. Christian Toll

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 08.00 - 18.30 Uhr
Sa. 08.00 - 12.00 Uhr
Tel (0 33 31) 2 39 51

Im Anger-Zentrum
R.-Breitscheid-Str. 27
16278 Angermünde
Fax (0 33 31) 25 20 26

e-Mail: Hirsch-Apotheke-Toll@t-online.de

Wenn der Kopf juckt, ist es schon zu spät: Dann siedeln die Kopfläuse im Normalfall bereits seit etwa zwei Wochen im Haar – vollkommen unentdeckt. Wer die etwa sesamkorngroßen Tiere wieder loswerden will, muss bei der Bekämpfung gründlich sein. Entgegen der landläufigen Meinung haben Kopfläuse (*Pediculus humanus capitis*) nichts mit mangelnder Hygiene oder einem schmutzigen Zuhause zu tun. Sie ernähren sich lediglich vom Blut ihres Wirts und verbreiten sich von Haar zu Haar. Hüpfen wie Flöhe können sie nicht, dafür aber gut klettern. In Schulen oder Kindergärten breiten sich Kopfläuse deshalb am schnellsten aus – dort stecken Kinder oft die Köpfe zusammen. Im Durchschnitt erwischt es jedes Jahr fünf Prozent eines Grundschuljahrgangs.

Experte für Kopfläuse ist Dr. Michael Forßbohm, Leiter der Abteilung Infektionsschutz beim Gesundheitsamt in Wiesbaden. Seinen Angaben zufolge kleben Läuse ihre Eier (Nissen) nahe der Kopfhaut ans Haar. Nach sieben bis acht Tagen schlüpfen daraus die Larven, auch Nymphen genannt. Sie brauchen weitere sieben bis zehn Tage, um geschlechtsreif zu werden. Vergehen danach erneut zwei bis drei Tage, legt eine junge Laus bereits die Eier der neuen Generation. Etwa 150 Stück schafft sie in ihrem Leben, sagt Forßbohm.

Strenge Haarkontrolle

Zu den Überträgern von Krankheiten gehören Kopfläuse nicht, allerdings ist der Befall lästig. Gestoppt werden kann er – zum Beispiel in einem Kindergarten – nur, wenn alle Beteiligten an einem Strang ziehen. „Ohne Behandlung geht die Laus nicht weg“, sagt der Experte. Die Kinderköpfe müssen also zuhause regelmäßig kontrolliert und wenn nötig mit Kamm und Läusemittel bearbeitet werden, um ein erneutes Ausbreiten zu verhindern.

Ein Nissenkamm muss her

Das Robert-Koch-Institut in Berlin (RKI) empfiehlt im Kampf gegen die Läuse eine Kombination aus verschiedenen Methoden: sowohl mit einem Nissenkamm als auch mit einem Insektizid oder anderem Arzneimittel. Sobald Läuse entdeckt wurden, sollten Eltern aktiv werden. Dabei muss die Behandlung mit einem Läusemittel nach dem neunten oder zehnten Tag wiederholt werden. Grund: Bis zum siebten oder achten Tag schlüpfen noch Weibchen nach, die nicht abgetötet wurden. Sie können ab dem elften Tag bereits neue Eier ablegen. Darüber hinaus muss der Nissenkamm her: Ein kleiner Kamm mit langen, extrem eng stehenden Zinken. Damit werden die nassen Haare strähnchenweise ausgekämmt.

(dbp/spo)



Tagespflege

Angebot für Pflegebedürftige und Angehörige

Nach der Änderung des Pflegeversicherungsgesetzes und der Stärkung ambulanter vorstationärer Leistungen wurde auch hier der Zugang zu diesem Angebot erweitert. Pflegeversicherte erhalten zusätzlich zu Ihren Geldleistungen oder Sachleistungen im ambulanten Bereich den hälftigen Betrag je anerkannter Pflegestufe I – III des Sachleistungswertes für die Nutzung der Tagespflege.

Bsp. Pflegebedürftiger erhält bei Pflegestufe I 215,00 Euro Geldleistungen, so stehen ihm gleichzeitig 210,00 Euro für die Nutzung des Tagespflegeangebotes zu. Dieses Angebot soll Angehörige entlasten und Sie in die Lage versetzen möglichst lange die Pflege der Angehörigen zu übernehmen, aber auch Freiräume für sich selbst zu schaffen und Erholungspausen zulassen. Während dieser Zeit werden die Besucher im Fährmann Betreuungszentrum für Senioren und Kranke in Angermünde liebevoll betreut, gefördert und können eigene Erfahrungen im Umgang mit ebenfalls Betroffenen machen.

Auf dem Tagesprogramm stehen alltägliche Aufgaben: wie Haushaltstätigkeiten, Blumenpflege, Gartengestaltung, Gedächtnistraining, Zeitungsschau, Spaziergänge, Spiele, Musik und Tanz, feiern von Festen und vieles mehr ganz nach Wunsch der Besucher. Seit 14 Jahren bieten wir als Einrichtung dieses Angebot an und Betroffene, wie Angehörige sind dankbar für diese Möglichkeit der Unterstützung und Entlastung

Kommen Sie sich die Einrichtung ansehen oder erleben Sie einen kostenlosen Schnuppertag. Für eine individuelle Beratung und Kostenplanung stehen wir Ihnen gern unter der Telefonnummer 0 33 31 / 2 73 50 zur Verfügung.

Stolperfalle Alter

Muskeln und Gleichgewicht brauchen Training

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 sogenannten Sarkopenie (Muskelabbau) und der damit einhergehenden Unsicherheit in ihren Bewegungen betroffen. „Spazieren gehen reicht nicht aus“, um dem entgegenzuwirken, sagt Dr. Becker. Das Projekt „Mobilitätsverbesserung und Sturzprävention“ (kurz „Ulmer Modell“) wurde diesbezüglich vom Geriater Dr. Becker Ende der neunziger Jahre ins Leben zu rufen.

(dbp/spo)



Gesundheit-Kur-Wellness 2009

Franzensbad (CZ) 14 Ü, HP ab 552,-
Goethe***
Franzensbad (CZ) 14 Ü, HP ab 504,-
Sevilla*** alle Behandlungen im Haus

Bad Flinsberg (PL) 14 Ü, HP ab 340,-
Leo*** mit Schwimmbad
Bad Flinsberg (PL) 14 Ü, VP ab 319,-
Kaja***

Preise in € pro Person incl. Anwendungen • Zuschuss durch Krankenkassen möglich
Haustürtransfer auf Wunsch • weitere Angebote in Kurorten in D, CZ, PL, SK, HU, HR

Beratung, Vermittlung, Buchung: im Auftrag der Kurbüro Dr. Tschacher GmbH
Reisebüro - Anke Peuker 16278 Angermünde, Brüderstr. 11 ☎ 03331 / 29 97 00
Agentur Dr. W. Braune 16303 Schwedt, Schwedter Lindenweg 8 ☎ 03332 / 51 69 01



Volkssolidarität Brandenburg e.V. Kreisverband Uckermark

Soziale Dienste

16303 Schwedt
Flinkenberg 26-27
Tel. 0 33 32 / 25 10 77

16278 Angermünde
Straße des Friedens 5a
Tel. 0 33 31 / 2 36 52

16307 Tantow
Bahnhofstraße 32
Tel. 03 33 33 / 3 03 03

Unsere Leistungen:

- Ambulanter Pflegedienst
- Soziale Beratung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Menüservice
- Wohnen mit Service
- Wohngemeinschaften
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst



Kosmetik & Fußpflegestudio

Hautnah

Inh. Kathrin Gubbe



Kosmetik, Fußpflege und Wellness für Sie und Ihn

Lassen Sie sich verwöhnen!

Termine nach 03 33 32 - 87 59 69 oder 0 17 2 - 38 37 80 3
Vereinbarung unter: Pommernstraße 125, 16307 Gartz

Schmerztherapie ohne Medikamente!

Kinesio/ Spiral Taping



die neue Therapie
Information und
Anmeldung im

SANITÄTSHAUS FUCHS

M. Reineke GmbH

Lindenallee 26 • Schwedt • Tel. 0 33 32/25 14 79

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

Wellness & Kurrresidenz Bielitz: 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; * Oster-
geschenk * gemeinsames Eier bemalen, * Hin + Rückfahrt mit Kleinbus 10.04. - 17.04.09
BUCHUNGEN: „Die Reisepezialisten“ 17268 Templin, Tel. 03987 6565 o. 0173 6985643

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 RentenauskünftenSteinrode 3, 17268 Boitzenburger Land
(zwischen Boitzenburg und Feldberg)

Telefon 039889 86888 • Fax 039889 86889

Häusliche Kranken- und Altenpflege

- Hauswirtschaft
- Behandlungspflege
- Grundpflege • Fahrdienst
- Essen auf Rädern

Christina Grenz

Klosterstraße 60, 16278 Angermünde

Telefon: 03331 / 2 26 84

**K & C Ambulanz**
Kranken- und Personentransporte

- Krankentransport liegend, sitzend
- Einweisung & Entlassungen aus dem Krankenhaus
- Verlegungsfahrten zwischen den Krankenhäusern

24-h-Bereitschaft**Infos unter**

Drehnitzstr. 7 Dorfstraße 46 Kirschallee 27
16225 Eberswalde 16247 Klein Ziethen 16303 Schwedt
Tel.: 0 33 32-83 57 71

ERLEBNIS. ENTSPANNUNG. ERHOLUNG.

Die NaturThermeTemplin bietet Badespaß für die ganze Familie in der Thermalsole-Badlandschaft, prickelnde Aufusserlebnisse 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

**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)



Der Speck kommt

Warum wir im Alter immer dicker werden

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 schleichende Gewichtszunahme also unvermeidlich.

Der Alterungsprozess beginnt mit 30

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. 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. 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/mb)

MMM-Kantine Schwedt



Tel./Fax 03332/46 22 20
- M M M - Am PCK, Straße 1

Wir liefern von Montag-Freitag im Bereich des Örtlichen Telefonbuchs Schwedt täglich 4 Gerichte frisch gekocht, auch 1/2 Portionen möglich.

Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele in außergewöhnlicher Atmosphäre

Tauchen Sie ein in eine Welt warmer Öle, duftender Kräuter und Gewürze

- * Ayurveda-Wohlfühl-Behandlungen, Öl-Güsse und Zeremonien
- * typbezogene Ayurvedische Kosmetik
- * Orientalische Stempelmassage
- * Hot-Stone-Massage
- * Thalasso- und Kreide-Behandlungen



Termine bitte unter 0 33 32 / 26 86 74 o. 01 52 02 88 23 99

Ayurveda Wellness Studio
Jati
Gudrun Puckewaldt
Ärztlich geprüfte Ayurveda-,
Massage- und Kosmetiktherapeutin
Handelsstraße 22 • 16303 Schwedt



Das bietet Ihnen die AWO Schwedt:

- attraktive Begegnungsstätten
- freundlicher ambulanter Pflegedienst
- stationäre Pflege und Betreuung
- flexible Urlaubs- und Verhinderungspflege
- kompetente Kurzzeit- und Tagespflege
- alten- und behindertengerechtes Wohnen

Haben Sie Fragen? Wir helfen Ihnen.

☎ 0 33 32 / 2 25 19 www.awo-schwedt.de
Auguststraße 2a



BAUERFEIND®

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Perfect-Fit System

VenoTrain® micro
Schmuckstücke in Farbe.



Ihr autorisierter VenoTrain® Fachhändler:

VENEN-SCHICK

Anke Kolesaric & Meike Damm

Stadtpark 3 · 16303 Schwedt · Tel. 03332/267924

Unter den größten Pollen-Allergenen fliegt seit einigen Jahren eines, das ein relativ junger Einwanderer in deutschen Landen ist: die Beifuß-Ambrosie (*Ambrosia artemisiifolia*), auch Traubenkraut oder Ragweed genannt. Heimisch ist sie ursprünglich in Nordamerika. Über Vogelfutter, Sonnenblumensamen, die Schifffahrt und ungenügend gereinigtes Saatgut kam die Beifuß-Ambrosie nach Europa. Die Projektgruppe Biodiversität und Landschaftsökologie an der Goethe-Universität Frankfurt am Main hat die Pflanze eingehend untersucht und kam zu deutlichen Ergebnissen: Große Bestände der Beifuß-Ambrosie gibt es besonders in Teilen Bayerns, Baden-Württembergs, in Berlin und Brandenburg, Bremen oder Bonn. Bei bestimmten Menschen kann sie schwere allergische Reaktionen hervorrufen. In Ländern, in denen *Ambrosia* gehäuft vorkommt, leiden der Projektgruppe zufolge zwölf Prozent der Bevölkerung an Allergien, die auf *Ambrosia*-Pollen zurückzuführen sind.



Niesreiz und Ambrosia

Warum die Neue in der deutschen Allergen-Liste so gefährlich ist

Die Allergie kommt auch beim Anfassen

„In Deutschland entstehen durch die *Ambrosia*-Arten nach Schätzungen einer vom Umweltbundesamt erstellten Studie heute schon Kosten im Gesundheitswesen zwischen 17 und 47 Millionen Euro jährlich“, so das Forschungsteam um Beate Alberternst und Stefan Nawrath. Der Grund für diese hohen Zahlen: Der Pollen hat den Experten zufolge eine besonders hohe allergene Wirkung, weshalb Betroffene besonders oft asthmatisch werden. Besonders tückisch: Auch wer die Pflanze anfasset, kann allergisch reagieren.

Die Beifuß-Ambrosie wird in Nordamerika als unerwünschtes Unkraut gesehen. Sie hat große gefiederte Blätter und lange Blütenstände, die angeordnet sind wie bei einem Kerzenleuchter. Bei optimalen Bedingungen kann die Pflanze bis zu zwei Meter groß werden. (dbp/spo)



Weitere Informationen

www.gesund-durch.de

www.ambrosiainfo.de, Internetseite der Projektgruppe Biodiversität und Landschaftsökologie an der Goethe-Universität Frankfurt am Main mit zahlreichen Informationen über die Eigenschaften der Beifuß-Ambrosie.

Gesamtdeutscher Pollenflugkalender

(nach Pollenflugdaten von 2000 bis 2007)



© Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst
Im Prinzenpalais / Burgstraße
33175 Bad Lippspringe

	Dez.	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.
Hasel												
Erle												
Pappel												
Weide												
Esche												
Hainbuche												
Birke												
Buche												
Eiche												
Kiefer												
Gräser												
Spitzwegerich												
Roggen												
Brennnessel												
Beifuß												
Traubenkraut												

www.pollenstiftung.de

■ Hauptblüte
■ Vor- und Nachblüte
■ mögliches Vorkommen