

gesund durch DIE REGION TELTOW FLÄMING

www.gesund-durch.de

meine regionale Gesundheitsinitiative

Ein Produkt des

Ausgabe 2 / 2010

BLICKPUNKT

IHRE ZEITUNG ZUM WOCHENENDE

REISE APOTHEKE

Tipps für gesunde
Urlaubstage



**UNSERE FÜSSE
FEHLSTELLUNGEN
RICHTIG BEHANDELN**



**KRAMPFADERN & CO.
WAS TUN, WENN
DIE VENEN LEIDEN?**



INHALTSVERZEICHNIS

REISEMEDIZIN

- 3 Gut vorbereitet in den Urlaub
Das sollte in die Reiseapotheke

ZAHN & KIEFER

- 4 Weiß ist nicht gleich gesund
Zahnverfärbungen sind oft nur ein kosmetisches Problem

VENENHEILKUNDE

- 5 Elastische Stützen für die Venen
Kompressionsstrümpfe sorgen für den richtigen Druck
- 8 Thrombose, Kramfader & Co.
Was passiert, wenn Venen leiden

PFLEGE

- 6 Mit pflegebedürftigen Urlaub machen
Die Kassen bezahlen teils Zuschüsse

HAND & FUSS

- 7 Fußfehlstellungen frühzeitig behandeln
Ein Ballenzeh kann schmerzhaft sein

www.trisana-natur.info



Besuchen Sie meinen Stand zum Gesundheitstag in Zossen am 03.07.2010 und lernen Sie diese Programme kennen!

- Antistress Programm
- Programm für Gelenk und Bewegung
- Gewichtsmanagement Programm

M. Hanne, Moselstraße 7, 14974 Ludwigfelde, Tel. 03378 - 829087, Fax: 829086

Kinderarztpraxis



Dipl.-Med. Heike Warda
Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Zossener Damm 42 • 15827 Blankenfelde
Tel.: 03379 / 37 14 89 • Fax: 32 05 77

**Wir haben Urlaub:
vom 02.08. – 20.08.2010**

HEIDE APOTHEKE



Gut vorbereitet
in den Urlaub.

Auf Wunsch stellen wir Ihnen Ihre
Reiseapotheke zusammen

POTSDAMER STRASSE 78 - 80 • 14974 LUDWIGSFELDE
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr, Sa. 8.00 - 13.00 Uhr
TEL. 03378 / 80 49 05 • Fax: 03378 / 51 08 57
www.heideapotheke.info



„Was bringt das Gendiagnostikgesetz“

**WAS DAS SPARSCHWEIN SCHON
IMMER WISSEN WOLLTE**

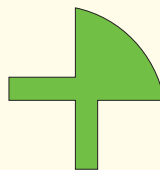
Im Februar 2010 ist in Deutschland der Hauptteil des neuen Gendiagnostikgesetzes in Kraft getreten. Das Gesetz nennt klare Bedingungen für die Untersuchung des menschlichen Erbguts zu medizinischen Zwecken. Doch was bedeutet das für den Einzelnen? Mithilfe der Gendiagnostik können Veranlagungen für bestimmte Krankheiten schon lange vor deren Ausbruch erkannt werden. Eine solche Veranlagung spielt zum Beispiel bei Alzheimer-Demenz, Parkinson, Mukoviszidose oder auch Brustkrebs eine Rolle. Außerdem kann durch einen Gentest auch eine Vaterschaft festgestellt werden. Häufig wird dafür das Blut untersucht – beim Vaterschaftstest meist nur der Speichel. Das Gesetz soll den Missbrauch der Gendiagnostik verhindern und die Rechte des Einzelnen schützen. Niemand soll aufgrund seiner erblichen Veranlagung diskriminiert werden können. In der Praxis heißt das: Jeder hat sowohl ein Recht darauf, über die Zusammensetzung seines Erbguts Bescheid zu wissen, als auch auf das Nichtwissen darüber.

Eine genetische Untersuchung darf nur durchgeführt werden, wenn der Betroffene zustimmt. Das bedeutet: Heimliche Vaterschaftstests sind nicht mehr möglich. Das Kind muss so alt sein, dass es seine Einwilligung dazu geben kann. Wenn es noch nicht volljährig ist, entscheiden die Sorgeberechtigten. Menschen, die zur Zustimmung nicht in der Lage sind, müssen einen gesundheitlichen Nutzen von der Untersuchung haben. Genetische Untersuchungen zu medizinischen Zwecken darf zudem nur ein Arzt vornehmen. Er muss den Betroffenen ausführlich darüber informieren, was das Ergebnis für ihn bedeuten kann.

Indem es zum Beispiel Arbeitgebern verbietet, vor der Einstellung eines Mitarbeiters einen Test auf bestimmte genetische Anlagen zu verlangen oder die Ergebnisse vergangener Tests einzusehen. Gleiches gilt für Versicherungsunternehmen – eine Ausnahme besteht lediglich bei besonders hohen Versicherungssummen ab circa 300.000 Euro.

Vor der Geburt dürfen nur solche DNA-Eigenschaften eines Babys untersucht werden, die die Gesundheit des Fötus vor oder direkt nach der Geburt beeinträchtigen könnten. Dazu gehört auch die Trisomie 21 (Down-Syndrom). Verboten sind alle Tests auf Krankheiten, die erst im Erwachsenenalter ausbrechen.

Je nach Art des Vergehens können bei einem Verstoß gegen das Gendiagnostikgesetz Geldbußen von mehreren tausend Euro oder sogar Freiheitsstrafen bis zu zwei Jahren fällig werden.



gesund durch® ...
mein regionales
Gesundheitsmagazin

www.gesund-durch.de

IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung des:

BLICKPUNKT Verlag GmbH & Co. KG

Erscheinungsdatum: 26. Juni 2010

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

Schenkelberg Stiftung & Co. KGaA,

Am Hambuch 17, 53340 Meckenheim



Gut vorbereitet in den Urlaub

Was Sie unbedingt in die Reiseapotheke packen sollten



Eine gut ausgestattete Reiseapotheke sollte auf jeden Fall ins Urlaubsgepäck.
Foto: LianeMIFotolia

Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres. Doch auch am schönsten karibischen Sandstrand oder dem entlegensten skandinavischen Fjord kann es zu Verletzungen oder Erkrankungen kommen. Deshalb ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke das A und O.

Was gehört also in die Reiseapotheke? Zunächst einmal die Medikamente, die ohnehin regelmäßig eingenommen werden müssen. Hierfür im Ausland Ersatz beschaffen zu müssen, ist oft mühsam, da teilweise andere Warenzeichen verwendet werden. Außerdem können in Deutschland frei verkäufliche Medikamente im Ausland verschreibungspflichtig sein, dann werden sie nicht ohne Rezept ausgegeben. Und wer weiß schon, wie weit es vom Urlaubsort zur nächsten Apotheke ist, die das gewünschte Mittel vorrätig hat?

Wichtiges für die Wundversorgung

Ansonsten empfiehlt der Deutsche Fachverband Reisemedizin eine Reiseapotheke, die auf alle gängigen Erkrankungen und Wehwehchen vorbereitet ist, und zwar mit folgendem Inhalt: Pflaster und Desinfektionsmittel, elastische und Mullbinden, sterile Wundauflagen, eine Schere und eine Pinzette, eine Sportsalbe, Schmerzmittel und Mittel gegen Erkältung und Durchfall, Nasentropfen, Sonnenschutzmittel und eine Salbe gegen Insektenstiche.

Außerdem müssen sich Urlauber vor Reiseantritt um ihren Impfstatus kümmern. Die offizielle Behörde für Impfpfehlungen ist in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut. Sie rät dazu, Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie und Polio auf jeden Fall auffrischen zu lassen. Eine Reise ist dafür ein guter Anlass.

Manche Kassen zahlen Zuschüsse

Wichtig sind eine ausführliche Vorinformation und ein guter Impfschutz vor allem bei Reisen nach Afrika, Südamerika und Asien. Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten für notwendige Impfungen oder zumindest einen Teil davon. Hier lohnt es sich, nachzufragen. Neben der Reiseapotheke sollte auch der Impfpass in den Reiseunterlagen nicht fehlen. Dann steht einer erholsamen Reise nichts mehr im Weg – schließlich soll der Urlaub ja die schönste Zeit des Jahres werden. *dbp/oli*

Impfungen auffrischen

Für ausführliche Informationen über Impfungen an konkreten Reisezielen, vor allem außerhalb Europas, gibt es in Deutschland reisemedizinisch fortgebildete Ärzte, die beim Deutschen Fachverband Reisemedizin (www.fachverband-reisemedizin.de) gelistet sind. Nachfragen können Reisewillige auch in den Impfsprechstunden der regionalen Gesundheitsämter. Informationen über die aktuellen Impfpfehlungen in einzelnen Ländern finden sich zudem auf den Internetseiten des Centrums für Reisemedizin (www.crm.de).

Anzeige



American Express Travelers Cheques – jetzt bei ausgewählten Partnern gebührenfrei.

Der sichere Reisebegleiter Nachfrage nach Travelers Cheques seit Anfang des Jahres gestiegen

Unverhofft kommt auf Reisen oft. Nicht vorhersehbare Ereignisse können Reisende aus heiterem Himmel treffen. Sei es ein unfreiwillig verlängerter Urlaub aufgrund eines Vulkanausbruchs, der Diebstahl des Portemonnaies oder ein defekter Geldautomat. Was auch passiert: Travelers Cheques sind ein zuverlässiger Reisebegleiter und bieten auch in brenzligen Situationen Sicherheit und Schutz – und das überall und jederzeit. Reiseschecks bilden seit mehr als einem Jahrhundert eine ideale Ergänzung für jede Reisekasse, denn sie sind zuverlässig und können **unbeeinträchtigt von wirtschaftlichen und technologischen Entwicklungen sicher und bequem eingesetzt werden.**

„Eine bunt gemischte Reisekasse trägt dazu bei, dass der Urlaub tatsächlich zur schönsten Zeit des Jahres wird. Denn sie schützt Urlauber vor unliebsamen Überraschungen und kann ihnen viel Ärger ersparen. Neben etwas Bargeld und Karten gehören auch Travelers Cheques in das Reisegepäck. Sie können bei tausenden Einlösestellen weltweit eingelöst werden und sind unbegrenzt gültig“, erklärt Ed Chesshyre, Vice President EMEA für Global Prepaid bei American Express. Nicht eingelöste Travelers Cheques können einfach für die nächste Reise oder als sichere Reserve aufgehoben werden. Auch

der Deutsche Sparkassen- und Giroverband und Finanztest empfohlen Urlaubern Anfang des Jahres, bei Reisen ins Ausland Reiseschecks mitzunehmen.

Besonders für Reisende, die großen Wert auf Sicherheit legen, sind Reiseschecks ideal. Wie eine Umfrage von TNS Infratest im Auftrag von American Express Travelers Cheques ergab, sind die deutschen Urlauber besonders sicherheitsorientiert. Rund 94 Prozent geben an, dass ihnen bei Reisezahlungsmitteln die Sicherheit vor Fälschung und Manipulation wichtig ist. 92 Prozent möchten bei Diebstahl oder Verlust schnell Ersatz erhalten. Travelers Cheques gehen auf diese Wünsche ein. Sie sind gegen Diebstahl und Verlust versichert und werden – im Gegensatz zu Bargeld – in der Regel weltweit binnen 24 Stunden ersetzt.

American Express Travelers Cheques gibt es in fünf verschiedenen Währungen und diversen Stückelungen. **Pünktlich zur Hauptreisezeit können sie in den Währungen Euro und US-Dollar gebührenfrei bei allen teilnehmenden Sparkassen der Bayerischen Landesbank, der Reisebank und der Exchange AG erworben werden, wenn der Kaufwert mindestens 500 Euro beträgt. Die Aktion läuft bis zum 31. August 2010.**

Zahnarztpraxis

Dr. Monika Friedrich-Romstedt



Mo., Di., Do., Fr. 8.00 - 12.00 Uhr
 Mo., Di. 14.00 - 19.00 Uhr
 Do. 14.00 - 18.00 Uhr
 Mi. + Sa. nach Vereinbarung
 Notdienst: 0 33 78 / 82 80

Waldstraße 8 a
 15827 Dahlewitz
 Tel. 03 37 08/3 04 71

Dental-Studio Dörte Thie

Fontanestr. 1 • 15827 Blankenfelde

Zähne sitzen wieder fest.

Haben Sie Fragen, dann rufen Sie uns an.

Tel. (0 33 79) 20 27 90 • Fax (0 33 79) 20 27 99 • Funk 0171/7256745

E-Mail: J_D_Thie.de@t-online.de • www.dental-studio-thie.de

ZAHNARZTPRAXIS

PRAXISLABOR • IMPLANTATBERATUNG • VOLLNARKOSE

Jens Hundt

Zertifizierter Implantologe
 DGI/APW/BDIZ

Tätigkeitsschwerpunkte:
 Implantologie
 Ästhetische Zahnheilkunde
 Parodontologie

Mo.-Do. 8.00-20.00 Uhr, Fr. 8.00-14.00 Uhr, Bahnhofstraße 23, 12305 Berlin-Lichtenrade

☎ 030 / 7 44 60 40 • www.jenshundt.de

Mit uns gibt es wieder feste Zähne



Implantate

3D-Röntgen / Vollkeramik / Laser

Zahnarztpraxis Juhl

Dipl. Stomat. Siegrid Juhl
 Dipl. Stomat. Michael Juhl
 MSc (Implantologie)

Ludwigsfelde / Albert-Tanneuer-Str. 25
 Telefon 03378 / 80 08 35

www.zahnarztpraxis-juhl.de



Dorit Fechner - Streng

ZAHNÄRZTIN
 Zossener Straße 44
 OT Klausdorf, 15838 Am Mellensee
 Telefon 033703 / 72 86

Sprechzeiten: Montag 10 - 20 Uhr
 Mittwoch 13 - 20 Uhr
 Dienstag, Donnerstag, Freitag 09 - 15 Uhr
 und nach Vereinbarung

Tätigkeitsschwerpunkte: Kinder- und Jugendzahnheilkunde
 Ästhetische Zahnheilkunde • Parodontologie • Implantologie

gesund durch® ...

mein regionales
 Gesundheitsmagazin



Weiß ist nicht gleich gesund

Zahnverfärbungen sind oft nur ein kosmetisches Problem



Ein strahlend weißes Lächeln wünschen sich viele. Doch oft bilden sich auf den Zähnen unschöne Verfärbungen.

Foto: Bilderbox

Ein strahlendes Lächeln wird meist sofort mit ebenmäßigen und vor allem weißen Zähnen assoziiert. Weiße Zähne sind allerdings nicht zwangsläufig auch gesund, sagt Professor Richard Stoll von der Universitäts-Zahnklinik Marburg: „Die Farbe sagt nicht unbedingt etwas über die Gesundheit der Zähne aus.“

Normal sei in Deutschland eine hellgelbe Zahnfarbe, die im Alter dunkler wird. Wer allerdings unter starken Verfärbungen leidet – was die Psyche enorm belasten kann, wie Stoll betont – dem kann geholfen werden: Ähnlich wie beim Aufhellen von Haaren verändert ein Bleaching (Bleichen) die Pigmente.

Außerdem kann jeder mit seiner Ernährung dazu beitragen, Verfärbungen gar nicht erst entstehen zu lassen.

Bleaching funktioniert wie Haare aufhellen

Zunächst ist eine genaue Diagnostik wichtig, um abzuklären, wo die Ursachen liegen. Deshalb gehört ein Bleaching nach Stolls Ansicht in die Hände eines Zahnarztes. Beim „Home Bleaching“ bekommt der Patient das Bleichmittel in Gelform und eine Schiene zum Aufbringen mit nach Hause. Die Schiene wird dann täglich für einen gewissen Zeitraum getragen.

Das „In office Bleaching“ (also in der Praxis) erlaubt im Vergleich dazu den Einsatz konzentrierterer Bleichmittel, deren Wirkung noch mit Hilfe von Licht oder Wärme verstärkt werden kann.

dbp/nas



Elastische Stützen für die Venen

Kompressionsstrümpfe sorgen für den richtigen Druck

Bei fast allen Venenerkrankungen ist der Einsatz von Kompressionsverbänden oder -strümpfen entweder die entscheidende Therapieform oder eine wichtige unterstützende Maßnahme – im wahrsten Sinn des Wortes.

Der Druck von außen sorgt für eine Verbesserung der Blutzirkulation: Der Venenquerschnitt wird reduziert, die Venenklappenfunktion verbessert und der venöse Rückstrom beschleunigt.

Elastische Fäden sind dabei das Geheimnis: Kompressionsstrümpfe sollen einen möglichst gleichmäßigen Druck auf das Bein (beziehungsweise den Arm, für den es ebenfalls spezielle Strümpfe gibt) ausüben. Nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie sind Medizinische Kompressionsstrümpfe (MKS) als Strumpfhose, Schenkel-, Halbschenkel- und Wadenstrumpf erhältlich und einsetzbar.



Wichtig: die Druckunterschiede

Die Unterteilung in vier Kompressionsklassen entspricht den unterschiedlichen Bedürfnissen der Venenpatienten. Die Klasse mit einem Druck von circa 20 mmHG sorgt für eine leichte Kompression, die zum Beispiel in der Schwangerschaft oder als Prävention bei schweren, müden Beinen nützt.

Mit über 40 mmHG liegt der Druck in der Klasse IV doppelt so hoch. Diese sehr kräftige Kompression ist bei schweren Schwellungen oder Lymphödemen notwendig. Angestrebt wird „ein möglichst hoher Arbeitsdruck bei niedrigem Ruhedruck und ausreichendem Tragekomfort“, wie die Deutsche Venen-Liga erklärt. „Arbeitsdruck“ herrscht bei Bewegung, „Ruhedruck“ bei einem ruhig liegenden Bein.

Individuelle Anpassung

Wichtig ist eine individuelle Anpassung. „Ein medizinischer Kompressionsstrumpf kann seine Wirkung nur bei einer adäquaten Passform entfalten“, heißt es in den Leitlinien der Fachgesellschaft. Deshalb gibt es eine ganze Reihe von Umfangmaßen und drei verschiedene Längen. Strümpfe der Klasse IV und Strümpfe für Menschen mit „relevant abweichenden Maßen“ sollten den Leitlinien zufolge nach Maß gefertigt werden. Für das Anmessen sind Fachpraxen und -kliniken ebenso zuständig wie der Sanitätsfachhandel und spezielle Apotheken.

Strümpfe auch für Schwangere

Die Deutsche Venen-Liga empfiehlt das Tragen von Kompressionsstrümpfen unter anderem bei schweren und müden Beinen, Schwellungsgefühlen und Schmerzen, in der Schwangerschaft und als vorbeugende Maßnahme bei vorwiegend sitzenden oder stehenden Tätigkeiten. Professor Eberhard Rabe, Vorsitzender der Deutschen Venengesellschaft, rät außerdem bei langen Flugreisen zu Stützstrümpfen – insbesondere Schwangeren und älteren Menschen.

Kompressionsstrümpfe haben sich optisch inzwischen deutlich verbessert. Oft sind sie von normalen Nylonstrumpfhosen kaum zu unterscheiden. Foto: artmim/Fotolia

Verbesserte Strumpfoptik

Was die Optik angeht, sind viele Kompressionsstrümpfe heute kaum mehr von einer blickdichten Strumpfhose zu unterscheiden. „Das sind keine Gummistrümpfe mehr, die man auf zehn Meter Entfernung erkennt“, so Professor Rabe. Die Strümpfe sind auch in Modefarben und unterschiedlichen Designs zu haben. Bei medizinischer Indikation und der Verordnung durch einen Arzt zahlen die Krankenkassen einen Festbetrag für bis zu zwei Paar Strümpfe pro Jahr. dbp/nas

Praxis für Physiotherapie Regine Richter

Praxis Zossen:

Baruther Str. 13
03377/202478

Praxis Waldstadt:

Schwerinallee 22
033702/66980



Wir helfen Ihnen ... über den Berg

Unsere Leistungen für Sie:

- ✓ Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Wärmebehandlungen
 - ✓ Krankengymnastik an Geräten für den Muskelaufbau
 - ✓ Taping zur Muskelkräftigung und Vermeidung v. Blockierungen
 - ✓ klassische Massagen zur Schmerzlinderung und zum Wohlfühlen
 - ✓ Entspannungs- und Thaimassagen für das innere Gleichgewicht
 - ✓ Kurse für Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule
 - ✓ PILATES- Kurse als ganzheitliches Körpertraining
 - ✓ REHA-Sport und Funktionstraining
- sowie Entspannung in unserer Wohlfühl-Sauna**

Mit Pflegebedürftigen Urlaub machen

Teils bezahlen die Pflegekassen die Betreuung am Ferienort

Die aktuellen Pflegesätze

Seit 01.01.2010 gelten in Deutschland folgende Pflegesätze:

Monatliche Leistungen für ambulante Dienste

- Pflegestufe I 440 Euro
- Pflegestufe II 1.040 Euro
- Pflegestufe III 1.510 Euro

Monatliche Leistungen für die Betreuung Angehöriger (Pflegegeld)

- Pflegestufe I 225 Euro
- Pflegestufe II 430 Euro
- Pflegestufe III 685 Euro

Monatliche Leistungen für teilstationäre Tages- und Nachtpflege

- Pflegestufe I 440 Euro
- Pflegestufe II 1.040 Euro
- Pflegestufe III 1.510 Euro

Monatliche Leistungen für die vollstationäre Pflege

- Pflegestufe III 1.510 Euro
- In Härtefällen 1.825 Euro

Jährliche Leistungen für Kurzzeitpflege

- Maximal 1.510 Euro

Grafik: dbp/Quelle: BfG

Die Pflege eines schwerkranken Angehörigen ist eine kräftezehrende Aufgabe, von der sich pflegende Angehörige ab und zu eine Auszeit nehmen sollten. Weil viele aber ihre Schützlinge nicht gern alleine lassen, heißt die Alternative: Gemeinsam Urlaub machen.

Einige Anbieter – sowohl soziale Träger als auch Private – haben sich bundesweit inzwischen auf Urlaube oder Freizeiten mit pflegebedürftigen Menschen spezialisiert. Sie organisieren vor Ort die Unterbringung, Verpflegung und Betreuung durch ausgebildete Pflegefachkräfte. Oft können die Angehörigen einfach mitreisen und etwas Kraft tanken.

Wichtig: Wer einen solchen Urlaub plant, sollte im Vorfeld unbedingt mit der zuständigen Pflegekasse sprechen, denn die Kosten der Betreuung am Urlaubsort werden zum Teil übernommen. Dafür müssen jedoch bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein.

Kurzzeit- oder Verhinderungspflege

„Spezielle Reisezuschüsse zahlt die Pflegeversicherung nicht, allerdings gibt es eine Leistungsart, die im Kontext von Reisen genutzt wird“, sagt Claudia Widmaier, Sprecherin des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen (GKV). Leistungen gibt es entweder aus der sogenannten Kurzzeitpflege (§ 42 SGB XI) oder der Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI). Das bedeutet: Pflegende Angehörige können bis zu 28 Tage im Jahr Urlaub nehmen, der Pflegebedürftige hat in dieser Zeit Anspruch auf eine Ersatzpflege – entweder in einem Heim oder durch einen ambulanten Pflegedienst. Maximal 1.510 Euro pro Jahr bezahlt die Pflegeversicherung dafür.

Die Kasse braucht Nachweise, wer pflegt

Diese Ersatzpflege „kann auch am Urlaubsort passieren“, erläutert Michael Ihly, Sprecher der Techniker Krankenkasse. Ingrid Drolshagen, Hauptsachbearbeiterin in der Abteilung Pflege der Barmer GEK, gibt aber zu bedenken: „Wenn ein Ehepaar gemeinsam in Urlaub fährt und das gleiche Hotelzimmer hat, wäre das sicher keine Verhinderung; es sei denn, der Pflegebedürftige würde getrennt untergebracht, zum Beispiel in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung.“

Dennoch kann es auch bei einer gemeinsamen Unterbringung im gleichen Haus Zuschüsse geben – allerdings nur, wenn nachgewiesen werden kann, dass die Pflege tatsächlich nur von anderen Personen übernommen wird, erläutert Ingrid Drolshagen.

Kein Zuschuss für Übernachtung

Wichtig: Einen Zuschuss zur Betreuung im Urlaub (aus Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege) gibt es nur für Pflegeleistungen, nicht etwa für die Kosten der Übernachtung oder Verpflegung. Außerdem wird er nur für Urlaube innerhalb Deutschlands gezahlt. Für Leistungen aus der Verhinderungspflege darf der Pflegebedürftige nicht in einem Heim leben und muss bereits mindestens sechs Monate gepflegt worden sein. Pflegende Angehörige, die gemeinsam mit Pflegebedürftigen Urlaub machen wollen, sollten sich mindestens einen Monat vor der Fahrt an die zuständige Pflegekasse wenden, um mögliche Ansprüche und Voraussetzungen individuell abzusprechen. Dann gibt es nach dem Urlaub auch keine bösen Überraschungen. *dbp/spo*



Fußfehlstellungen frühzeitig behandeln

Ein Ballenzeh (Hallux valgus) kann schmerzhaft werden

Viele Menschen behandeln ihre Füße eher stiefmütterlich. Sie bewegen sich zu wenig, sind übergewichtig, tragen falsches Schuhwerk und laufen selten barfuß. Die Folge: Einige von ihnen bekommen im Laufe ihres Lebens Fußfehlstellungen.

Die Professorin Dr. Christina Stukenborg-Colsman leitet die Abteilung Fuß- und Sprunggelenkschirurgie der Orthopädischen Klinik der Medizinischen Hochschule im Annastift Hannover. Sie sagt: „Die häufigsten Fußfehlstellungen sind der Ballenzeh (Hallux valgus), der Knick-Senkfuß sowie die Arthrose.“

Der Ballenzeh

Beim Ballenzeh, von dem Frauen viermal häufiger betroffen sind als Männer, weicht der große Zeh im Grundgelenk nach außen ab. Oft gibt es hier eine erbliche Komponente, das heißt: In der Familienanamnese zeigt sich, dass die Abweichung auch bei der Großmutter, Mutter oder Schwester auftaucht. Langfristig kann sie zu Druckstellen, Schwielen und Entzündungen des Schleimbeutels über dem Ballen führen.

Der Knick-Senkfuß

Eine weitere häufige Fehlstellung ist der Knick-Senkfuß. Der Fuß knickt dabei nach innen und tritt meist noch in Kombination mit einem Senkfuß auf. Dabei senkt sich das Fußgewölbe in Richtung Boden – umgangssprachlich wird hier vom Plattfuß gesprochen. „Ursache dafür ist häufig eine genetische Veranlagung“, sagt die Professorin. Die Bänder und Muskeln seien zu schwach, um den Fuß aufrecht zu halten. Außerdem seien auch Übergewicht sowie mangelnde Bewegung an der Fehlstellung beteiligt. „Flexible Knick-Senkfüße bei Kindern richten sich im Zehenstand auf und müssen bei Schmerzfreiheit nicht mit Einlagen behandelt werden“, stellt Dr. Stukenborg-Colsman klar. In der Regel korrigiere sich das Längsgewölbe mit dem Wachstum. Wenn das Problem jedoch auch noch im Erwachsenenalter besteht, könnten sich daraus Schmerzen entwickeln.

Gutes Schuhwerk, gute Vorsorge

Bei Fußproblemen sollten Patienten so früh wie möglich einen Arzt aufsuchen. In der Regel lassen sich Fehlstellungen zwar nicht rückgängig machen, zumindest aber können Fußgymnastik und orthopädische Einlagen ein Fortschreiten der Verformung aufhalten.

„Wir wissen heute, dass flaches Schuhwerk mit einem eingearbeiteten Fußbett für einen gesunden Fuß notwendig ist“, erläutert Dr. Stukenborg-Colsman. Je schmaler das Schuhwerk vorne und je höher der Absatz sei, desto größer die Gesamtbelastung für den Vorfuß. Nicht nur High Heels, sondern auch zu enge und zu spitze Schuhe fördern so das Entstehen eines Ballenzehs.

dbp/ihs



Schematische Darstellung eines Ballenzehs. (Grafik: dbp)

Pflegestation Lüder

seit 1996 Hauskrankenpflege
Luckenwalder Str. 32, Ludwigsfelde
Tel. 0 33 78 / 80 48 74 • www.HKPLUEDER.de



JOHANNISCHES SOZIALWERK E.V.



SOZIALSTATION LUDWIGSFELDE



Häusliche Pflege
Beratung • Fahrdienste
Pflegerdienstleitung:
Melitta Borgwardt
Potsdamer Straße 50
Tel.: (033 78) 51 80 60

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE

Rita Hansche

Alle Leistungen der Krankenversicherungen,
alle Leistungen der Pflegeversicherungen
und private Leistungen.

An der Dorfau 8 Tel.: 033703 / 76 33
Fernneuendorf Fax: 033703 / 6 85 30
15838 Am Mellensee



Schematische Darstellung eines Knick-Senkfußes.

Grafik: dbp

Thrombose, Krampfader & Co

Was passiert, wenn Venen leiden



Jeder achte Deutsche leidet nach Angaben der Deutschen Venen-Liga an einer chronischen Venenerkrankung. Längst nicht jeder, der Schmerzen oder schwere Beine hat, ist venenkrank. Doch erste Symptome sollten immer ernst genommen und vom Haus- oder Facharzt, dem Phlebologen, untersucht werden.

Transportwege müssen fit sein

Hintergrund: Über Herz und Lunge wird unser Körper mit Blut und dadurch mit Sauerstoff versorgt. Aber auch die Blutadern, das Transportsystem des Körpers, müssen fit sein.

Innerhalb des Blutkreislaufs transportieren die Arterien sauerstoffreiches Blut vom Herzen weg in alle Teile des Körpers. Die Venen pumpen das „verbrauchte“ Blut schließlich wieder zum Herzen zurück. Große Leitvenen im Innern der Beine sind über Verbindungen an das oberflächliche Hautvenensystem gekoppelt. Zahlreiche Ventilkappen sorgen für die Regulierung des Blutstroms. Venenleiden entstehen meist dann, wenn die Ventilkappen ihre Aufgabe nicht mehr gut genug erfüllen können.

Akute und chronische Leiden

Mediziner unterscheiden zwischen akuten Venenerkrankungen, zum Beispiel Thrombosen, und chronischen Formen, wie etwa den Krampfadern.

Einer Thrombose voraus gehen oft Entzündungen im oberflächlichen Venensystem (Thrombophlebitis). Sie verursachen sichtbare strangförmige Rötungen, die oft mit Druckschmerz einhergehen. Therapiert werden sie mit Hilfe von Kompressionsverbänden und der Gabe eines blutverdünnenden Mittels (Heparin).

Thrombosen sind gefährlich

Tut ein Bein plötzlich weh und wird dick, muss möglichst rasch eine tiefe Venenthrombose, also die Bildung eines Blutpfropfens ausgeschlossen werden. Dieser kann sich nämlich lösen und in der Lunge Arterien blockieren – eine potenziell tödliche Gefahr. Auch hier steht der Einsatz von blutverdünnenden Medikamenten im Vordergrund.

Am häufigsten sind Krampfadern

Den „größten Batzen“ der chronischen Venenleiden machen die Krampfadern aus, die durch eine – entweder genetisch oder altersbedingte – Venenschwäche entstehen. Die Bandbreite reicht hier von kleinen Besenreißern bis zu schwer geschädigten Venen, die zum offenen Bein führen können. Je nach Erkrankungsgrad können Krampfadern verödet oder operiert werden. Ein Venenleiden kann grundsätzlich jeden treffen. Das Risiko steigt aber mit dem Alter und auch für Frauen in der Schwangerschaft. Mit viel Bewegung und dem Abbau von Übergewicht tut man den Venen in jedem Fall Gutes. *dbp/nas*

Goldener Herbst
Interkultureller Pflegedienst

Svetlana Muth **Beraten**
Baruther Straße 22 **Betreuen**
15806 Zossen **Pflegen**

03377 / 20 29 86

www.pflegedienst-goldener-herbst.de

gesund durch **mein regionales Gesundheitsmagazin**

www.gesund-durch.de

PROCURAND

Einladung zu unseren kostenlosen Beratungs-Sprechstunden:

Lebensfreude kennt kein Alter

Jeden Donnerstag, von 15 bis 17 Uhr:
Beratung zu allen Fragen des Service-Wohnens und der Pflege (Stationär, Kurzzeit- und Verhinderungspflege) im Seniorenwohnpark mit Herrn Stegemann, Wohnparkleiter

Jeden 2. und 4. Freitag, von 9 bis 12 Uhr:
Unterstützung bei der Antragstellung für Pflegeversicherung, Häusliche Krankenpflege, Grundsicherung und Versorgungsamt mit Frau Siegel, Dipl. Gerontologin

ProCuraND Informations- & Beratungsbüro
Baruther Straße 4 • 15806 Zossen • Telefon 0 33 77 / 20 14 34
Öffnungszeiten Mo. - Fr. 9 - 12 Uhr • Mo., Di., Do. 15 - 17 Uhr