

gesund durch DAHME-SPREEWALD

www.gesund-durch.de

meine regionale
Gesundheitsinitiative

Ein Produkt des

BLICKPUNKT

Ausgabe 2 / 2009

Jede Sekunde zählt

Schlaganfallrisiko
erfolgreich senken



SCHLAGANFALL
WIE SIE DIE GEFAHR
FRÜH ERKENNEN



DEMENZ
WORAUF PFLEGENDE
ACHTEN SOLLTEN

INHALTSVERZEICHNIS

TITELTHEMA SCHALGANFALL

3 Jede Minute zählt

ALTERSMEDIZIN

4 Nur schusselig oder schwer krank?

ALTERSMEDIZIN

5 Tipps zum Umgang mit Demenzkranken

ZAHNGESUNDHEIT

6 Zähne an der Leine

ALTERNATIVE BEHANDLUNG

7 Beschwingende Essenzen

ALTERNATIVE BEHANDLUNG

8 Die Bach-Blütentherapie

gesund durch® ...
mein regionales
Gesundheitsmagazin



IMPRESSUM

Sonderveröffentlichung des:

BLICKPUNKT Verlag GmbH & Co. KG

Erscheinungsdatum: 27. Juni 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



„Wie werden die Kassenbeiträge verteilt?“

WAS DAS SPARSCHWEIN SCHON
IMMER WISSEN WOLLTE

Die Beiträge der Versicherten fließen seit dem 1. Januar auf neuen Wegen zu den gesetzlichen Krankenkassen. Jede Kasse bekommt nun pro Mitglied eine Pauschale zugewiesen. Darüber hinaus gibt es den so genannten morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleich – kurz Morbi-RSA.

Was heißt denn Morbidität?

Das Wort leitet sich vom lateinischen „morbidus“, also krank, ab. In der Medizin wird ein Patient als multimorbid bezeichnet, wenn er mehrere Krankheiten hat.

Und was ist der Morbi-RSA?

Der Gesundheitsfonds, der das Geld an die gesetzlichen Krankenkassen verteilt, bezahlt für jedes Mitglied eine Pauschale. Weil die Behandlung von schwer kranken Menschen aber teurer ist, wurde eine Liste von 80 schweren Krankheiten erstellt, für deren Diagnose es zusätzliche Zuschüsse gibt.

Warum wurde die Liste eingeführt?

Eines der Ziele der Gesundheitsreform war es, die Beiträge gerechter zu verteilen. Bislang waren diejenigen Kassen, die viele junge und gesunde Mitglieder hatten, deutlich im Vorteil. Der Grund: Sie mussten weniger für die Behandlungen ausgeben und konnten deshalb niedrigere Beiträge oder einen besseren Service anbieten. Damit konnten sie wiederum erfolgreich neue Kunden werben. Allerdings gibt es Regionen, in denen es viel mehr ältere und chronisch kranke Menschen gibt als anderswo – zum Beispiel in einigen Ost-Bundesländern, aus denen viele junge Menschen abwandern. Dort kommen die Kassen um hohe Behandlungskosten oft gar nicht herum.

Da ist ein Ausgleich doch nur fair!

Ja. Trotzdem hat es über den Morbi-RSA – wie über die gesamte Gesundheitsreform – schon ziemlich viel Streit gegeben. Den Ausschlag dafür haben einige Medienberichte gegeben. Darin hieß es, dass Krankenkassen den Ärzten in ihrer Region teils nahe legen, einzelne Diagnosen zu überdenken. Im Klartext: Zu prüfen, ob nicht doch eine der 80 Krankheiten auf der Liste diagnostiziert werden kann, damit es mehr Geld vom Fonds gibt. Angeblich soll den Ärzten dafür ein Honorar versprochen worden sein.

Aber das ist doch nicht rechtens, oder?

Natürlich nicht. Der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen hat auch gesagt, er wisse von keinem solchen Fall – trotz der Medienberichte. Würden alle rechtlichen Vorgaben eingehalten, dürfte das im Grunde gar nicht vorkommen. Denn um die Ärzte zu einer Überprüfung bestimmter Patientenakten aufzufordern, müssten die Kassen nach Ansicht des Bundesversicherungsamts Daten gesammelt haben, die sie gar nicht sammeln dürfen. Deshalb will das Bundesgesundheitsministerium einige Diagnosen prüfen lassen – daraufhin, ob sie mit den verordneten Medikamenten übereinstimmen.

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

Ihr Sparschwein

sparschwein@gesund-durch.de





Foto: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Jede Minute zählt

Wie Sie einen Schlaganfall früh erkennen

Wenn sich ein Schlaganfall (Gehirnschlag, englisch: stroke) andeutet, muss schnell reagiert werden. Im Kampf um den Erhalt von Nervenzellen starten die Patienten ein Rennen gegen die Zeit – deshalb ist es wichtig, die typischen Symptome zu kennen. Das Kompetenznetz Schlaganfall, in dem sich Experten aus Wissenschaft und Medizin zusammengeschlossen haben, listet folgende Warnzeichen auf, die nicht alle gemeinsam auftreten müssen:

- Plötzliche Lähmungserscheinungen. Typisch sind ein gefühlloser Arm, ein herabhängender Mundwinkel oder gar eine komplett gelähmte Körperhälfte. Die Lähmungen treten meist einseitig auf. Sie können sich in milderer Form auch als Taubheit oder Schwäche zeigen.
- Gestörtes Berührungsempfinden. Auch dieses tritt überwiegend einseitig auf. Ist die rechte Gehirnhälfte von einer Durchblutungsstörung oder Blutung betroffen, ist das Körperempfinden auf der linken Körperseite gestört und umgekehrt. Das liegt daran, dass sich die Nervenbahnen unterhalb des Gehirns kreuzen.
- Probleme beim Sprechen. Einerseits kann die Aussprache gestört sein (Aphasie), andererseits die Fähigkeit, Dinge zu benennen und sich zu verständigen. Manche Patienten sind verwirrt und haben Gedächtnisstörungen.
- Probleme beim Sehen. Je nachdem, welcher Teil des Gehirns betroffen ist, können Doppelbilder auftauchen oder Teile des Gesichtsfelds ausfallen.
- Heftige Kopfschmerzen. Treten sie urplötzlich und ohne erkennbaren Grund auf, kann auch das eine Warnung sein.
- Schwindel. Oft ist bei einem Schlaganfall der Gleichgewichtssinn gestört, Patienten fühlen sich beim Stehen oder beim Sitzen schwindlig und haben Koordinationsschwierigkeiten.

Was im Notfall zu tun ist

Auch wenn die Symptome schnell wieder abklingen, sollten Betroffene zur Sicherheit in ein Krankenhaus gebracht werden, denn ein weiterer Anfall könnte folgen. Viele neurologische oder internistische Kliniken in Deutschland haben inzwischen so genannte „Stroke Units“ (Schlaganfalleinheiten) gegründet, die sich auf die Akutbehandlung spezialisiert haben. „Für Menschen mit einem erhöhten Risiko und insbesondere deren Angehörige ist es wichtig, zu wissen wo sich das nächste Krankenhaus mit einer Stroke Unit befindet“, sagt der Sprecher der DGN, Professor Hans-Christoph Diener. Eine Karte mit allen Einheiten gibt es auf der Internetseite der Gesellschaft unter www.neurologen-und-psihiater-im-netz.de. Bei Verdacht auf einen Schlaganfall sollte immer die Notrufnummer 112 gewählt werden, rät Diener weiter. Bis zu einer Transportdauer von 90 Minuten sei es noch sinnvoll, den Patienten zu einer „Stroke Unit“ zu bringen – vorausgesetzt sein Zustand lässt das zu. *db p/spo*

Praxis für Naturheilkunde

Bettina Ehrhardt
Heilpraktikerin

Kirchstr.3
15757 Halbe
Tel. 033765/20557

Bioresonanztherapie
Angewandte Kinesiologie
Homöopathie
Ohrakupunktur

Praxis für Naturheilkunde

NEU! Behandlungen von Ängsten und Phobien

Riese Reisen

Behinderten- und Krankenfahrten
Fahrten zur Chemo-, Strahlentherapie
und Dialyse

15746 Groß Köris – OT Klein Köris
Bergstraße 16, Tel. 033766-63118 oder 0163-5431890

Physiotherapie

H. Bretschneider

Wiesenweg 9 • 15749 Mittenwalde
Tel. 033764 / 6 06 57

Kosmetikstudio mit Fußpflege/
Sauna/Solarium
Loickstraße 12
Tel. 033764 / 2 49 76



Krankengymnastik
Massagen
Manuelle Lymphdrainage
Moorpackungen
Elektrotherapie
Fußreflexzonenmassagen
Alle Kassen und privat
Hausbesuche

Therapiescheune-Eggsdorf

Chausseestr. 8 • 15755 Teupitz-Eggsdorf
Kontakt über Frau Bartl, Tel. 033766 / 2 16 87
Homepage: www.therapiescheune-eggsdorf.de

- **Psychotherapie**
- **Logopädie**
- **Ernährungsberatung**
- **Gesundheitssport**
- **Eltern-Kind-Gruppen**
- **Heilpraktik**
- **Naturheilkunde**
- **Akupunktur**
- **Reiki, Shiatsu**
- **Pflanzenheilkunde**

Präventionskurse - Ernährungsberatung - Entspannungsverfahren

Katy & Team

Fingernagel Fachstudio
Nägel, Kosmetik, Haarverlängerung, Ausbildung

ALL-INCLUSIVE-PREISE!!

ALLE BEHANDLUNGEN inklusive French/Farbspitze/
Muster/Strasssteinchen/Aufkleber/Glitzer u. v. m.

- Neumodellage 49,- €
- Naturnagelverstärkung 39,- €
- Auffüllen nach 2 Wo. 22,- €
- Auffüllen nach 3 Wo. 28,- €
- Auffüllen nach 4 Wo. 30,- €

Reparaturen für unsere
Kunden kostenfrei!
Modelle für Azubj gesucht -
Nägel u. Füße!
Fragen Sie nach.

Berliner Str. 12
15711 Königs Wusterhausen
03375 / 522 733
www.nagelstudio-katy.de



Nur schusselig oder schwer krank? Wann aus Vergesslichkeit Demenz wird

Die Veränderung ist schleichend: Hier und da werden Dinge vergessen, fehlen die passenden Worte, schwanken die Gefühle plötzlich von Ausgeglichenheit bis zur Verärgerung oder Wut. Ab einer gewissen Stärke sind genau das die Symptome einer Demenz-Erkrankung.

Demenz ist der Oberbegriff für eine über Monate bis Jahre verlaufende Erkrankung des Gehirns. Die Folge: Nach und nach verliert der Betroffene die sogenannten kognitiven Fähigkeiten, also zum Beispiel das Gedächtnis, die Sprache oder die Fähigkeit zu lernen und zu planen. Die Fachwelt unterscheidet zwischen der primären und sekundären Demenz. Letztere kann etwa durch Infektionen, Alkoholismus, Parkinson oder Multiple Sklerose ausgelöst werden.

Die Ursachen

Häufigste Auslöser der primären Demenz, die bei 80 bis 90 Prozent der Fälle vorliegt, sind eine Alzheimer-Erkrankung oder die sogenannte vaskuläre Demenz. Im Fall von Alzheimer sterben nach und nach Nervenzellen im Gehirn ab. Die vaskuläre Demenz hingegen entsteht durch viele kleine, teils unbemerkte Schlaganfälle. Möglich sind auch eine Mischung beider Formen sowie weitere Arten wie die Lewy-Körperchen-Demenz (Eiweißablagerungen im Gehirn) oder Morbus Pick.

Einige Warnhinweise

Überwiegend tritt eine Demenz erst nach dem 65. Lebensjahr auf. Im Anfangsstadium ist schwer zu unterscheiden, ob jemand dements ist oder einfach nur vergesslich. Die Experten des medizinischen Wissensnetzwerks Evidence der Universität Witten/Herdecke haben deshalb in einer Patientenleitlinie einige Warnzeichen zusammengestellt, mit denen Betroffene sich selbst oder ihre Angehörigen testen können:

1. Vergesslichkeit/Orientierung
Termine oder Absprachen vergisst jeder einmal. Ein Alarmzeichen ist aber, wenn sich das Vergessen häufig oder unerklärliche Verwirrheitszustände aufreten. So kann es auch sein, dass die räumliche und zeitliche Orientierung verloren geht. Menschen verlaufen sich dann in ihrer gewohnten Umgebung oder vergessen den Wochentag.
2. Probleme mit alltäglichen Handlungen
Einmal den Topf auf dem Herd vergessen ist normal. Demenzpatienten können sich teils nicht mehr erinnern, dass sie gekocht haben oder hungrig sind. Darüber hinaus werden Gegenstände oft an seltsamen Orten abgelegt – etwa die Brille in der Zuckerdose.
3. Sprache und Urteilsfähigkeit
Bei einer Demenz fehlen den Betroffenen oft die richtigen Worte. Die Lücken werden dann manchmal durch unpassende Begriffe ersetzt – etwa die „Zeitung lesen“ durch „das Buch lesen“ oder andere Wörter durch „Dings“. Darüber hinaus kommt es vor, dass Demenzpatienten nicht mehr entscheiden können, welche Kleidung gerade passend ist – also Bluse und Jacke zum Einkaufen, Schlafanzug zum Schlafengehen.
4. Veränderung der Persönlichkeit
Warnzeichen sind auch plötzliche Stimmungsschwankungen oder wenn aus der sonst freundlichen Person dauerhaft ein eifersüchtiger, ängstlicher oder verärrter Mensch wird.

Fallen solche Veränderungen auf, sollte so früh wie möglich ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann den Verdacht auf Demenz durch eine körperliche und neurologische Untersuchung sowie durch verschiedene Demenz-Früherkennungstests untermauern oder widerlegen. Eine frühe Diagnose ist wichtig, damit die Krankheit so schnell wie möglich behandelt und damit aufgehalten werden kann – heilbar ist sie allerdings nicht.

dbp/spo

Apothekerin
Cornelia Steinrück

LÖWEN
Miersdorfer Chaussee 13A
15738 Zeuthen
Tel.: 033762 / 7 04 42
Fax: 033762 / 7 13 75
loewen.apotheker@gesine.net

APOTHEKE

geöffnet:
Mo.-Fr. 8.00 - 18.30 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

☀

DIE Hauskrankenpflege

leben zu Hause

Bergstr. 3 • 15741 Motzen • Tel.: 033769/ 20724 • Fax: 033769/ 20725

Pflege, Beratung, 24 Stunden Betreuung

**Naturheilzentrum
im Sophienhof**
Heilpraktiker Stefan Wichard

Ayurveda · Akupunktur · Augendiagnose
· Dorn Therapie · Massagen

Kirchplatz 3 – 4 · 15711 Königs Wusterhausen
Telefon 03375 / 49 45 45
www.naturheilzentrum-sophienhof.de
hp-stefan.wichard@hotmail.de



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 Pflegeende 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.

Um einen Demenzpatienten zuhause zu pflegen, brauchen die Angehörigen viel Geduld.

(Foto: absolut/Fotolia)



Wichtig ist: gelassen bleiben!

Tipps zum Umgang mit Demenzkranken

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. Pflegeende 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.

Orientierung geben

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. 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.

Aggressivität und Unruhe

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 Wissenschaftsnetzwerks e vidence 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. Gelassenheit und das Ablenken auf ein anderes Thema bringen im Streitfall mehr als nutzlose Wortgefechte.

Bei aller Rücksicht auf den Kranken ermahnen die Experten Angehörige aber auch dazu, sich selbst nicht zu vernachlässigen. Pflegeende haben genauso ihr Recht auf Erholung und professionelle Unterstützung – zum Beispiel durch einen Pflegedienst. (dbp/spo)

**DER ZEUTHENER
Fahrdienst Ammon**

Ihr Spezialist für Behinderten- und Krankentransporte



- **Arztfahrten**
- **Krankentransporte liegend**
- **Fahrten zur Dialyse-Chemo-Strahlentherapie auch liegend**
- **Behindertentransport auch im Rollstuhl**
- **Treppentransport**

Geht nicht, gibts nicht

H.-G. Ammon & Co oHG
Friedenstr 75, 15738 Zeuthen
Tel.: 033762/ 72 001; Fax: 033762 / 72 002

Softub - überall badebereit auf Wohlfühl-Temperatur

Höchste Mobilität, geringster Stromverbrauch, maximale Behaglichkeit



Kompaktes Thermo-Becken
(mit Thermo-Deckel)
leicht (40 kg)
hochkant rollbar



Niedrigenergie-Hydromat
(mit Ozonator),
steckdosenfertig

=

Mobil-Whirlpools
für 1 - 6 Pers.,
ganzjährig
wetterfest!



WHIRLPOOL-GARTEN WANDLITZ
Die große Softub®-Verkaufsausstellung im Norden Berlins

16348 WANDLITZ-STOLZENHAGEN, Tannenweg/Ecke Fichtenweg 3
PERSÖNLICHE BERATUNG: täglich jederzeit zu Ihrem Wunschtermin
TEL. 033397-28 371 - SCHAUTAG: jeden Samstag 10 - 18 Uhr

www.softub.de

EXTRA-SCHAU-
Wochenende in
WANDLITZ:
27./28. 6.
+ 4./5. 7.
10 - 18 Uhr

MODELL-
BESICHTIGUNG
in
ZERNSDORF:
(03375)
20 14 50

www.gesund-durch.de

5



Foto: Marek Mrozek/Fotolia

Das beste Alter für eine kieferorthopädische Behandlung ist zwischen zehn und 15 Jahren, wenn der Kiefer sich noch im Wachstum befindet. Viele Kinder und Jugendliche tragen in diesem Alter Zahnspange, dennoch hat längst nicht jeder Erwachsene ein tadelloses Gebiss. Im Rahmen der großangelegten „Study of Health in Pomerania“ (Leben und Gesundheit in Vorpommern) wurden die Gebisse von 1.777 Probanden im Alter von 20 bis 49 Jahren vermessen. Das Ergebnis: Über 90 Prozent der Teilnehmer wiesen eine mehr oder minder schwere Gebissfehlstellung auf.

Zähne an der Leine

Nicht nur Kinder haben Zahnfehlstellungen

Medizinische und ästhetische Gründe

Erwachsene begeben sich aus den unterschiedlichsten Gründen in die Hände eines Kieferorthopäden. Manche Beschwerden treten erst im Erwachsenenalter auf und sind nur schwer dem Kiefer zuzuordnen. Dazu gehören beispielsweise Gesichts- und Nackenschmerzen, die durch unbewusstes Zähneknirschen oder -pressen entstehen. Auch für zukünftige Prothesenträger kann die Kieferorthopädie etwas tun, etwa indem sie störend schiefliegende Zähne richtet. Dadurch findet die Prothese später besseren Halt. Außerdem spielt gerade für viele Erwachsene die Ästhetik eine wichtige Rolle. Leichte Fehlstellungen, die nicht behandelt werden müssten, erweisen sich dennoch als störend. Unter Umständen kann dadurch ein enormer Leidensdruck entstehen. Laut dem Berufsverband der Deutschen Kieferorthopäden (BDK) gilt jedoch für Kinder wie Erwachsene: Das Ziel jeder kieferorthopädischen Behandlung ist in erster Linie, die Funktionsfähigkeit des Kauapparates sicherzustellen.

Der Kiefer wächst nicht mehr

Ein Problem bei der Behandlung Erwachsener: Der Kiefer wächst nicht mehr. Bei der Behandlung von Kindern macht man sich das natürliche Wachstum des Kiefers zunutze. Indem man behutsam regulierend in diesen Prozess eingreift, können auch schwere Fehlstellungen korrigiert werden. Für Erwachsene bedeutet das vor allem zweierlei. Zum einen kommen herausnehmbare Zahnspangen, die nicht dauerhaft getragen werden müssen, für die Behandlung in der Regel nicht in Frage. Stattdessen werden meist festsitzende Geräte verwendet. Sie bestehen aus Brackets genannten Plättchen, die auf die Zähne aufgeklebt werden, Drähten, Bändern und Gummiringen. Normalerweise werden sie auf der äußeren Zahnreihe angebracht, aus ästhetischen Gründen besteht aber auch die Möglichkeit, sie innen anzukleben – dann ist die Vorrichtung fast unsichtbar. Ein anderes Problem ist die Behandlungsdauer. Bei Erwachsenen ist mehr Zeit nötig, um das Behandlungsziel zu erreichen. Dem BDK zufolge ist mit einer bis zu dreijährigen Behandlung mit regelmäßigen Kontrolluntersuchungen zu rechnen, auf die eine lange Retentionsphase folgt. Das ist die Zeit, in der zwar die Zähne nicht mehr gerichtet, aber in ihrer erreichten Position gehalten werden müssen. Wie lange diese Retentionsphase anhält, ist schlecht vorherzusagen.

Auch beim Erwachsenen kann viel erreicht werden

Ansonsten ist kieferorthopädisch auch bei Erwachsenen noch viel möglich. Zahnfehlstellungen können zuverlässig korrigiert werden, mittlerweile gibt es für leichtere Fehlstellungen auch transparente herausnehmbare Schienen, die speziell für Erwachsene entwickelt wurden und den Patienten die unästhetischen Brackets ersparen können. Gilt es, schwerer wiegende Kieferfehlstellungen zu beheben, ist in der Regel eine kieferorthopädisch-kieferchirurgische Parallelbehandlung nötig. Generell müssen Erwachsene ab 18 Jahren für kieferorthopädische Behandlungen selbst aufkommen. Erst wenn eine chirurgische Behandlung nötig ist, leisten die gesetzlichen Krankenkassen einen Zuschuss. Bei privaten Versicherern sieht das unter Umständen anders aus – hier lohnt es sich gegebenenfalls, nachzufragen.

dbp/mbf

ZAHNARZTPRAXIS

PRAXISLABOR • VOLLNARKOSE

Jens Hundt

Zertifizierter Implantologe
DGI/APW/BDIZ

Dr. Mahsa Majdani

Zertifizierte Implantologin
DGI

Tätigkeitsschwerpunkte:

Implantologie
Ästhetische Zahnheilkunde
Parodontologie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Implantologie
Prothetik
Ästhetische Zahnheilkunde

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

☎ 030 / 7 44 60 40 • www.zahnarztpraxis-kissal-hundt.de

ClinPharm International GmbH

Knochenschwund (Osteoporose)?

Sie sind weiblich und zwischen 65 und 70 Jahre alt?

Sie vermuten, an Osteoporose erkrankt zu sein und wurden bislang noch nicht behandelt oder Sie haben Ihre Osteoporose-Therapie nicht vertragen?

Im Rahmen einer klinischen Prüfung können Sie Ihre Knochendichte überprüfen lassen. Wenn sich eine Osteoporose bestätigt, können Sie möglicherweise an der klinischen Prüfung eines neuen Medikaments teilnehmen, das dem **Knochenschwund entgegenwirken** soll.

Sie besuchen das Prüfzentrum in Abständen von 3 und 6 Monaten (Dauer insgesamt max. 5 Jahre). Alle Untersuchungen sind kosten- und zuzahlungsfrei.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tel. 030-992 80 99 0

ClinPharm International GmbH, Klinisches Prüfzentrum
Janusz-Korczak-Str. 8, 12627 Berlin
E-Mail: berlin@clinpharm.de, www.clinpharm.de

gesund durch® ...

mein regionales
Gesundheitsmagazin



A10 Apotheke - Dr. W. Hübel
Apotheker für Klinische Pharmazie
und Pharmazeutische Analytik
Chausseestraße 1
15745 Wildau im A10 Center
Telefon: 03375 / 55 37 00
Telefax: 03375 / 55 37 01
Mo.–Do. von 9–20 Uhr
freitags + samstags bis 21 Uhr



38 beschwingende Essenzen

Alle Pflanzenauszüge auf einen Blick

Die alternative Heilmethode von Dr. Edward Bach basiert auf 38 Essenzen, die jeweils bestimmten Negativzuständen entgegenwirken. Das Institut für Bach-Blütentherapie betrachtet sich als Erbe des englischen Arztes und betont den Erhalt der Einfachheit seines Systems. Nach Angaben des Instituts helfen folgende Auszüge bei den zugeordneten Störungen:

1. Odermennig (Agrimony) – Verbergen quälender Gedanken und innerer Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit
2. Espe oder Zitterpappel (Aspen) – unerklärliche, vage Ängste, Vorahnungen, geheime Furcht vor irgend einem drohenden Unheil
3. Rotbuche (Beech) – Kritiksucht, Arroganz, Intoleranz
4. Tausendgüldenkraut (Centaury) – Schwäche des eigenen Willens, Überreaktion auf Wünsche anderer, Gutmütigkeit wird leicht ausgenutzt
5. Bleiwurz oder Hornkraut (Cerato) – mangelndes Vertrauen in die eigene Meinung und Intuition
6. Kirschpflaume (Cherry-Plum) – Angst loszulassen und den Verstand zu verlieren, unbeherrschte Temperamentsausbrüche
7. Knospe der Rosskastanie (Chestnut Bud) – Fehler wiederholen sich, weil man seine Erfahrungen nicht verarbeitet
8. Wegwarte (Chicory) – besitzergreifende Persönlichkeitshaltung, Einmischungs- und Kritiksucht
9. Weiße Waldrebe (Clematis) – Tagträumerei, wenig Aufmerksamkeit für die Gegenwart
10. Holzapfel (Crab Apple) – Gefühl innerlicher und äußerlicher Beschmutzung
11. Ulme (Elm) – vorübergehendes Gefühl, seiner Aufgabe oder Verantwortung nicht gewachsen zu sein
12. Herbstenzian (Gentian) – Skepsis, Zweifel, Pessimismus, leicht entmutigt
13. Stechginster (Gorse) – Hoffnungslosigkeit, völlige Verzweiflung
14. Heidekraut (Heather) – Selbstbezogenheit, man braucht ständig ein Publikum
15. Stechpalme (Holly) – Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neidgefühle auf allen Ebenen
16. Geißblatt (Honeysuckle) – Sehnsucht nach Vergangenem, Bedauern der Vergangenheit
17. Weißbuche oder Hainbuche (Hornbeam) – Müdigkeit, mentale Erschöpfung als vorübergehender oder länger andauernder Zustand
18. Drüsentragendes Springkraut (Impatiens) – Ungeduld, leichte Reizbarkeit, übertriebene Reaktionen
19. Lärche (Larch) – Erwartung von Fehlschlägen durch Mangel an Selbstvertrauen, Minderwertigkeitskomplexe
20. Gefleckte Gauklerblume (Mimulus) – Spezifische Ängste, Furchtsamkeit, Angst vor der Welt
21. Wilder Senf (Mustard) – Perioden tiefer Melancholie ohne erkennbare Ursache
22. Eiche (Oak) – Verlust des Gefühls für die eigenen Grenzen, überzogenes Pflichtbewusstsein
23. Olive (Olive) – totale Erschöpfung, extreme Ermüdung von Körper und Geist
24. Schottische Kiefer (Pine) – Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Mutlosigkeit
25. Rote Kastanie (Red Chestnut) – übertriebene Sorge und Angst um andere
26. Gelbes Sonnenröschen (Rock Rose) – äußerst akute Angstzustände, Panikgefühle
27. Quellwasser (Rock Water) – starre Ansichten, unterdrückte Bedürfnisse, zu hohe Ideale
28. Einjähriger Knäuel (Sclerantus) – Unschlüssigkeit, innerliche Unausgeglichenheit, sprunghafter Stimmungswandel
29. Doldiger Milchstern (Star of Bethlehem) – Nachwirkungen von körperlichen, seelischen oder geistigen Schocks
30. Edelkastanie oder Esskastanie (Sweet Chestnut) – tiefste Verzweiflung
31. Eisenkraut (Vervain) – Übereifer, Raubbau an eigenen Kräften, Fanatismus
32. Weinrebe (Vine) – Rücksichtslosigkeit, Dominanz, Hunger nach Macht
33. Walnuss (Walnut) – vorübergehendes Vernichtungsgefühl, Beeinflussbarkeit und Wankelmüt während entscheidender Neubeginnphasen
34. Sumpfwasserfeder (Water Violet) – innere Reserviertheit, stolze Zurückhaltung, isoliertes Überlegenheitsgefühl
35. Rosskastanie oder weiße Kastanie (White Chestnut) – bestimmte Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf, innere Selbstgespräche
36. Waldtresse (Wild Oat) – Unbestimmtheit der Ambitionen, Unzufriedenheit, weil man seine Lebensaufgabe nicht findet
37. Heckenrose, Zaunrose, Weinrose, Apfelrose (Wild Rose) – Teilnahmslosigkeit, Apathie, Resignation, innere Kapitulation
38. Gelbe Weide (Willow) – innerer Groll, Verbitterung.

dbp/mmr

mein regionales
Gesundheitsmagazin

www.gesund-durch.de

Uwe Brandt
Teupitzer Str. 16
15775 Halbe
Tel.: 03 37 65 - 8 06 46
Fax: 03 37 65 - 8 09 18

Krankenfahrten f. alle Kassen
Schülerfahrten
VW-Bus 9-Sitzer
Klimaanlage
Nichtraucherfahrzeug

Funk-Tel.: 0 16 38 06 45 00

TAXI
Halbe

Wellness & Beauty für die Haare

HAARE IM WOHNZIMMER

Inhaberin: Nicole Heinke
Ihr Friseur für die ganze Familie.

Am Nottefließ 71 · 15711 Deutsch Wusterhausen
Tel. 03375 / 50 96 27
Öffnungszeiten: Di. – Fr. von 8 – 19 Uhr
Sa. von 8 – 13 Uhr und nach Vereinbarung

Täglich vier Mal vier Tropfen der persönlichen Bach-Blüte sollen, aufgelöst in einem Getränk, eingenommen werden. Foto: Susanne Polig



Tröpfchenweise zur inneren Balance

Die Bach-Blütentherapie setzt auf energetische Schwingungen

In den 20er Jahren wurde der englische Arzt Edward Bach (1886-1936) besonders auf die psychischen Komponenten von Krankheiten aufmerksam. Später unterteilte er diese in 38 „disharmonische Seelenzustände“, denen er ebenso viele Blütenessenzen entgegengesetzte. Gemäß Bach könnten mit der richtigen Kombination dieser Pflanzenauszüge körperliche und seelische Leiden therapiert werden.

Nicht „nur“ ein Medikament

Der Alternativbehandlung liegt ein ganzes Weltbild zugrunde: Jeder Mensch besteht aus einer unsterblichen Seele und einer sterblichen Persönlichkeit. Entsteht zwischen diesen ein Missverhältnis, schlägt sich dies zunächst auf das seelische Wohlbefinden nieder. Die negativen Seelenzustände verursachen ihrerseits sämtliche physische Beschwerden.

Die Arten der Disharmonie sind weit gefächert: Neben Arroganz, Pessimismus und Grübelsucht, fallen auch unangebrachtes Schuldgefühl und Desinteresse an der Gegenwart in die Systematik nach Bach. Die Blütentherapie zielt darauf ab, diese Zustände mit einer übergeordneten „energetischen Schwingung“ wieder zu harmonisieren. 37 Pflanzenteile, die von Bach intuitiv ausgewählt wurden, sowie Felsquellwasser tragen jeweils die positive Schwingung für einen der Seelenzustände in sich. Für die Therapie werden energetische Auszüge aus diesen erstellt – so genannte Essenzen.

So entstehen die Essenzen

Die Herstellung der Auszüge verläuft nach dem Kodex des Bach-Centre streng rituell: Die Pflanzenteile dürfen nur an einem sonnigen, wolkenlosen Morgen bei zunehmenden Mond gesammelt werden. Außerdem müssen die Sammler Handschuhe tragen. Danach werden jeweils 120 Gramm einer Blütenart in einem Liter Wasser in die Sonne gestellt. Manche der Pflanzen werden kurz in Wasser gekocht. Danach gilt das Wasser als „energetisch angereichert“. Wie das Institut selbst angibt, findet keine stoffliche Veränderung des Wassers statt; dies werde auch nicht bezweckt, da die Schwingung allein wirke. Zur Konservierung wird das angereicherte Wasser zum gleichen Teil mit Alkohol aufgefüllt. Nun wird die Blütenessenz auf 250 Liter verdünnt. Erst in dieser Dosis können die Essenzen in der Apotheke erworben werden. Neben den 38 elementaren Auszügen gibt es so genannte „rescue drops“, eine Essenz aus fünf verschiedenen Bach-Blüten, die sofortige Linderung bei Notfällen verspricht.

dbp/mmr



Physiotherapie Bad Saarow

Fachphysiotherapie für:

- Manuelle Therapie - Manuelle Lymphdrainage - Betreuung der Osteoporoseselbsthilfegruppe - Haus- und Hotelbesuche
- Krankengymnastik nach dem Bobathkonzept (Behandlung von Schlaganfallpatienten und anderen neurologischen Erkrankungen)
- Krankengymnastik an den Geräten (einstündige Therapie zur Behandlung von Haltungsschäden sowie nach OP, Unfällen usw.)
- Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Dorn und Breuß - SaarowMediWellness (Wellnesskonzept auf medizinischer Grundlage)

allgemeine Physiotherapie:

- Moor, Ultraschall, Elektrotherapie, Krankengymnastik, Massagen u.a.

Pieskower Straße 1

15526 Bad Saarow

Tel. 033631 / 35 90

www.physiotherapiebadsaarow.de