

WEGWEISER GESUNDHEIT

Ihr Ratgeber für ein vitales Leben



Experten-Wissen aus
dem Osnabrücker Land
und Emsland

Was gehört in die
Hausapotheke?

Innovative Therapien,
neue Studienansätze



SOMNO DIAGNOSTICS

Neurologie | Schmerztherapie | Somnologie

PD Dr. Cornelius Bachmann



NEUROLOGIE

- // Restless Legs Syndrom
- // Parkinson-Syndrome und Tremor
- // Polyneuropathien und Karpaltunnelsyndrom
- // Demenzen und // Epilepsie

SPEZIELLE NEUROLOGISCHE SCHMERZ-THERAPIE

- // Kopfschmerzerkrankungen (Migräne)
- // Chronische Schmerzerkrankungen (Rückenschmerz)

SOMNOLOGIE (SCHLAFLABOR)

- // Schlafbezogene Bewegungsstörungen (insbes. Restless Legs Syndrom)
- // Insomnien (Ein-/Durchschlafstörungen)
 - // Schlafbezogene Atmungsstörungen (Schnarchen, obstruktive, zentrale und kombinierte Schlafapnoe) sowie respiratorische Atemwegserkrankungen
- // Insomnien (Ein-/ Durchschlafstörungen)
 - // Hypersomnien (insbes. Narkolepsie)
 - // Parasomnien (insbes. REM-Schlafverhaltensstörung)

„DAMIT SIE
(WIEDER)
**GUT
SCHLAFEN
KÖNNEN!**“

SOMNO DIAGNOSTICS

PD Dr. Cornelius Bachmann
Martinistraße 63-65
49080 Osnabrück

Praxis
Telefon: 0541/ 963 882 52
praxis@somnodiagnosics.de

Schlaflabor
Telefon: 0541/ 685 377 40
schlaflabor@somnodiagnosics.de

www.somnodiagnosics.de

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

körperliche und seelische Gesundheit sind mit die zwei größten Güter, die es in unserem Leben gibt. Geht es uns gut, wird der Alltag leichter und wir lächeln. Tut uns etwas weh, verziehen wir das Gesicht, fallen in eine Schonhaltung und schleppen den Schmerz manchmal jahrelang mit uns herum. Das muss nicht sein, es gibt Hilfe.

In unserer neuen Ausgabe vom "Wegweiser Gesundheit" stellen viele Kliniken, Praxen und Organisationen aus der Region ihre Spezialgebiete vor. Sie geben Antworten, wo viele Fragen auftauchen und erteilen Ratschläge, wo wir nicht weiterwissen. Welche neuen Therapieansätze gibt es? Wo finde ich Spezialisten in meiner Umgebung? Wie bekomme ich mehr Lebensqualität im Alter?

Im Wegweiser Gesundheit gibt es einige Lösungsvorschläge. Bleiben Sie gesund.

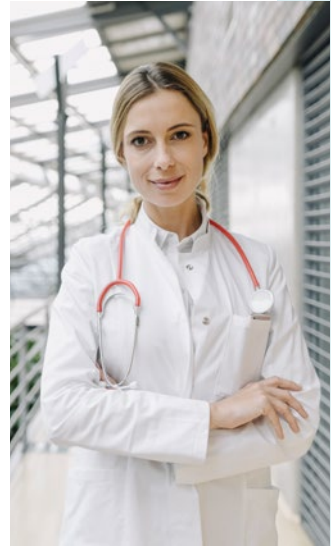
Ihre Redaktion





Kliniken & Fachärzte

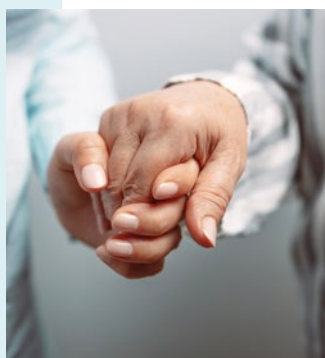
- 6 **Welche Nummer muss ich wann wählen?:**
Die wichtigsten Servicrufnummern auf einen Blick
- 7 **Klinikum Osnabrück:** Ihr Klinikum Osnabrück
- 8 **Medikamente für den Notfall:**
Einige Wege zur Notfall- und Hausapotheke
- 9 **Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen:**
Wege zurück in den Alltag
- 10 **Augenzentrum Bad Rohthenfelde:**
Trübe Aussichten im Alter? Das muss nicht sein!
- 12 **Wenn es zu viel wird:**
Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – worin besteht der Unterschied?
- 14 **Vorsorgeuntersuchungen:** Untersuchungen, die die Krankenkasse meist komplett übernimmt:
- 15 **Don Bosco Klinik:** Lachen, toben, zanken, Verliebtsein, Freundschaften und Familie
- 16 **Helios Klinik Lengerich:**
Nicht immer ist eine Operation an der Schilddrüse notwendig
- 17 **Klinik Teutoburger Wald:**
Rehaklinik der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover
- 18 **Klifos – Klinische Forschung:** Innovative Therapien bei Neurodermitis und Schuppenflechte
- 20 **Neuer Trend beim Zähneputzen:**
Tabs statt Zahnpasta?
- 21 **KFO Lippold:** Für ein schönes gesundes Gebiss ist es nie zu spät



Körper & Geist

- 22 **Blutspenden – einfach Lebensretter/in werden**
- 23 **Aktivita:**
Deine Gesundheitswelt für Therapie, Reha, Training, Kosmetik und Wellness
- 24 **Optik Meyer:**
Innovation für die Augen
- 26 **Was wäre, wenn?**
Was steckt hinter so genannten intrusiven Gedanken?





Körper & Geist



<i>Erst planen, dann erholen</i>	28
Warum Pflege und Urlaub doch zusammenpassen	
Visita	28
Schulungen für Angehörige	
Brandes & Diesing	29
Körperliches Wohlbefinden durch individuelle Beratung und Betreuung	
<i>Füße täglich trainieren</i>	30
Aktive Bewegung hilft gegen Schmerzen und Fehlstellungen	
Gehrmeyer	31
Individuelle Lösungen für mehr Lebensqualität	
<i>Kleiner Rücken-Atlas</i>	32
Aus welchen Komponenten besteht unser Stützgerüst?	
auric Hörcenter:	33
Die Adresse für erstklassiges Hören	

Betreuung & Pflege



<i>In wenigen Schritten zur Versorgungsplanung</i>	34
Wichtige Entscheidungen selbst in die Hand nehmen	
Vitakt Hausnotruf:	34
Sicher ist es Zuhause am schönsten	
AOK Niedersachsen: Mitmachen und profitieren:	35
Freude mit Freunden teilen!	
Diakonie Wohnstift am Westerberg:	36
Leben und Wohnen im Alter	
Malteser:	37
Zuhause kann immer etwas passieren	
<i>Überforderung in der Pflege vorbeugen</i>	38
Kleine Auszeiten, um nicht selbst krank zu werden	
SenVital:	39
Wo Geborgenheit zu Hause ist	
<i>Arbeiten als Pflegefachkraft</i>	40
Jobs in der Pflege: Überraschend anders	
Heywinkel Haus:	41
Leben, Wohnen, Pflege und mehr	
Sozialstation Wittlager Land	42
Zuhause in Bad Essen: Hier fühle ich mich wohl	



Welche Nummer muss ich wann wählen?

Die wichtigsten Servicrufnummern auf einen Blick

Wenn etwas passiert, haben wir zwar schnell das Handy zur Hand und können binnen Sekunden Hilfe holen, doch welche Nummer rufe ich eigentlich wann an? Wenn ich einen giftigen Pilz gegessen habe, hilft mir der zahnärztliche Notdienst nicht weiter und im Falle schwerer Atemnot, kann mir die Polizei aus dieser Lage auch keinen Ausweg zeigen.

Grundsätzlich gilt: In allen lebensbedrohlichen Fällen den so genannten **Euronotruf 112** anrufen. Heißt: Bei Bewusstlosigkeit oder erheblicher Bewusstseinsstörung, schwerer Atemnot, starken Brustschmerzen oder Herzbeschwerden, nicht stillbaren Blutungen, anhaltenden Krampfanfällen oder akuten und anhaltenden Schmerzzuständen.

Der **ärztliche Bereitschaftsdienst**, zu erreichen unter der Nummer **116117**, bietet medizinische Hilfe in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen an. Ihr Ziel ist es, Krankenhäuser und Notaufnahmen zu entlasten und Krankheitsfälle zu behandeln, die keine notärztliche Hilfe oder ein Krankenhaus benötigen. Außerdem gibt es einen Patientenservice der 116117 (Online unter www.116117.de/de/patientenservice.php oder in der App, 116117).

Im Fall einer akuten Vergiftung gibt es den **Giftnotruf**. Mögliche Anzeichen einer Vergiftung sind Übelkeit,

Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel, Erregungszustände, Halluzinationen, Verwirrtheit, Blässe, Hautrötung, Hitzegefühl, Atemprobleme bis hin zu Atemstillstand, Herz-Kreislauf-Versagen. Doch zuerst sollte immer die 112 und dann der zuständige Giftnotruf alarmiert werden.

Grundsätzlich anonym ist die **Telefonseelsorge**. Alle Anliegen, egal ob Mobbing, Sucht, Krankheit oder Einsamkeit. Zu erreichen unter der **0800/111 0 111, 0800/111 0 222 oder 116 123**. Über das Festnetz ist der Anruf kostenfrei und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind rund um die Uhr erreichbar. Wer lieber online sich austauschen möchte, kann das unter <https://online.telefonseelsorge.de>.

Der **Zahnärztliche Notdienst** ist online unter www.kzvn.de/patienten/notfallbereitschaft.html einzusehen. Oder Sie rufen den eigenen Zahnarzt/Zahnärztin an, weitere Bekanntmachungen gibt es über die regionalen Zeitungen.

Die **Nummer gegen Kummer** bzw. das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Nummer **116111** zu erreichen. Anonym und kostenlos in ganz Deutschland. Dazu gibt es eine Mail- und Chat-Beratung online unter www.nummergegenkummer.de/onlineberatung.

Für alle Fragen, Sorgen und Probleme mit dem eigenen Kind, gibt es das **Elterntelefon**. Anonym und kostenlos. Erreichbar unter der Nummer **0800 111 0 550**.

Kleines Hilfe-Telefonbuch

- Polizei **110**
- Rettungsdienst und Feuerwehr/ **112**
Euronotruf
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116117**
- Giftnotruf Bremen, Hamburg, **0551 19240**
Schleswig-Holstein, Niedersachsen
- Giftnotruf Nordrhein-Westfalen **0228 19240**
- Telefonseelsorge **116123**
- Nummer gegen Kummer **116111**
- Elterntelefon **0800 1110550**





Ihr Klinikum Osnabrück!

1811 als Stadtkrankenhaus eröffnet, wird heute im Klinikum Osnabrück die höchste Versorgungsstufe in Medizin, Pflege und Therapie angeboten.

Das Klinikum Osnabrück ist ein modern ausgestattetes Krankenhaus der Maximalversorgung. Als erstes akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster schult das Klinikum seit 1971 den medizinischen Nachwuchs.

Das Klinikum Osnabrück zählt zu den größten Arbeitgebern in der Osnabrücker Region. Etwa 3.000 Mitarbeitende versorgen jährlich über 100.000 ambulante und stationäre Patienten.

Das Klinikum Osnabrück ist ein kommunales Krankenhaus. Trägerin ist die Stadt Osnabrück.



Aus-, Fort- und Weiterbildung

Die Akademie des Klinikums Osnabrück ist die innovative Antwort auf die Entwicklungen im Gesundheitswesen wie die Förderung der Interprofessionalität in Medizin, Pflege, Therapie, Verwaltung und Technik, als auch auf die sich ständig verändernden Arbeitssituationen der Praxis.



KLINIKUM OSNABRÜCK GMBH
Am Finkenhügel 1
49076 Osnabrück
TELEFON 0541 / 405-0

E-MAIL info@klinikum-os.de
INTERNET www.klinikum-os.de



Medikamente für den Notfall

Wie finde ich die nächste Notfallapotheke? Wie sieht eine gute Hausapotheke aus?

Der Husten quält, oder man rennt ständig zur Toilette, da greift man hoffnungsvoll in den Medikamentenschrank und nichts ist da – oder die Medikamente sind lange abgelaufen. Wer seiner Hausapotheke etwas Aufmerksamkeit schenkt, kann solche Situationen vermeiden. Aber wem es gerade wirklich schlecht geht und der Gang zur Apotheke der einzige Weg zur Besserung ist, braucht eine Notfallapotheke, dafür gibt es den Apotheken-Notdienst. Die Landesapothekerkammer legt die Notdienst-Pläne fest. Außerhalb der regulären Öffnungszeiten kann man in dieser Notfall-Apotheke notwendige Arzneimittel bekommen, auch an Feiertagen. Doch wie findet man den aktuellen Apotheken-Notdienst? Zum Beispiel im Internet: Auf verschiedenen Websites gibt es offizielle Listen aller Apotheken, die just in dem Moment in Ihrer Nähe geöffnet haben. Da sich die Notdienste aber kurzfristig ändern können, übernehmen die Betreiber keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben. Zudem sind meist Luftlinien-Angaben hinterlegt, heißt also, die angezeigte Apotheke muss nicht unbedingt die verkehrsgünstigste sein.

Diese Websites gibt es:

- www.apothekenfinder.mobi
- www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche
- www.apotheken-umschau.de

Unter der **kostenlosen Rufnummer 800 00 22 8 33** lässt sich die nächste Notfall-Apotheke ebenfalls herausfinden, kostenpflichtig ist ein Anruf via Handy an die 22 8 33, genauso kostenpflichtig ist eine SMS mit dem Nachrichteninhalt "apo" und der Postleitzahl des aktuellen Standortes an die 22 8 33. Im App Store oder Google Play Store kann sich jeder die kostenlose App "Apotheke vor Ort" herunterladen. Dazu steht in den Lokal- und Regionalzeitungen innerhalb der Servicrubriken meist der aktuelle Notdienst-Plan.



Hausapotheke regelmäßig auffüllen

Für die Hausapotheke empfiehlt sich ein eigener Medikamentenschrank oder ein Fach. Es sollte abschließbar sein, damit z. B. Kinder es nicht erreichen können. Die meisten Medikamente müssen kühl und trocken gelagert werden. Das Badezimmer ist deshalb kein guter Ort für den Arzneischränk, da dort meist eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht. Auch direkt neben der Heizung ist kein guter Platz. Der Medikamentenschrank sollte außerdem keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Bewahren Sie rezeptpflichtige Medikamente möglichst getrennt von freiverkäuflichen Arzneimitteln auf. Auch Arzneimittel für Haustiere sollten einen gesonderten Platz haben, damit nichts verwechselt wird.



Was gehört in die Hausapotheke?

- Medikament gegen Schmerzen
- Medikament gegen Fieber
- Medikament gegen Erkältungsbeschwerden
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Mittel gegen Sonnenbrand u. Verbrennungen
- Mittel gegen Insektenstiche
- Fieberthermometer
- Pinzette
- Einweghandschuhe zur Wundversorgung
- Schere
- Desinfektionsmittel
- Zäpfchen gegen Schmerzen und Fieber
- Nasentropfen oder Meersalzlösung
- Wund- und Heilsalbe für kleinere Verletzungen
- Zinkoxid-Salbe
- Verbandszeug

Dr. Becker  Neurozentrum Niedersachsen

-ANZEIGE-

Dr. Becker – Leben bewegen

WEGE ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Das Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen ist eines der modernsten neurologischen Reha-Zentren Deutschlands. Durch genau auf Sie abgestimmte Therapien machen wir Sie wieder fit!

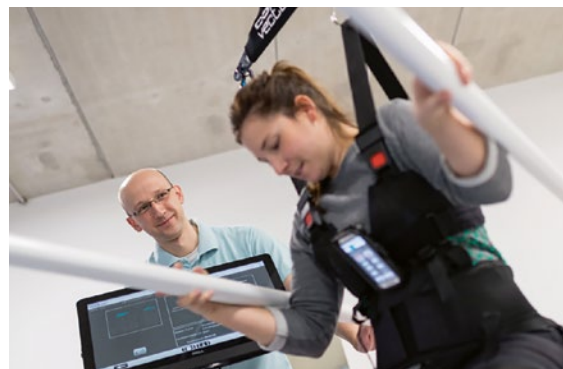
UNSER HOCHQUALIFIZIERTES EXPERTENTEAM HILFT IHNEN UNTER ANDEREM BEI:

- Multiple Sklerose
- Schlaganfall
- Schwindel- und
- Schädel-Hirn-Trauma
- Schmerzsyndromen
- Morbus Parkinson
- Polyneuropathien
- Myopathien
- Zustand nach Tumoroperationen am Nervensystem

Für Ihre Rehabilitation stehen mehr als 1.400 m² Therapiefläche mit Einzeltherapieräumen, Medizinischer Trainingstherapie, Multifunktionshalle und Bewegungsbad zur Verfügung. Mit dem „Vector Gait & Safety System“ ermöglichen wir Ihnen ein intensives Einzel-Gangtraining an einem der modernsten Therapiegeräte Deutschlands.

SPRECHEN SIE UNS AN – WIR SIND FÜR SIE DA!

Am Freibad 5 • 49152 Bad Essen
Telefon: 0 54 72 / 4 00-0 • info.nzn@dbkg.de
www.dbkg.de/nzn • www.dr-becker-karriere.de





STANDORTE:

AUGENZENTRUM BAD ROTHENFELDE
Am Kurpark 13-15
TELEFON 0 54 24 / 64 9-0

BAD ESSEN
Agnes-Miegel-Str. 2
TELEFON 0 54 72 / 49 91

BAD IBURG
Große Str. 39-41
TELEFON 0 54 03 / 78 82 20

GEORGS-MARIENHÜTTE
Glückaufstr. 10
TELEFON 0 54 01 / 46 07 07

BIELEFELD
Vollmannstr. 158
TELEFON 0 52 1 / 89 24 28

BIELEFELD
Apfelstr. 8
TELEFON 0 52 1 / 88 20 43

HALLE
Allee Str. 2
TELEFON 0 52 01 / 44 45

OELDE
Geiststr. 7
TELEFON 0 25 22 / 31 41

STEINHAGEN
Bahnhofstr. 19
TELEFON 0 52 04 / 80 26 1



Erleben Sie gesunde Augen, erleben Sie Lebensqualität!

Für die meisten Menschen ist das Sehen die kostbarste Gabe des Lebens. Im Augenzentrum Bad Rothenfelde verstehen wir, dass Ihre Sehkraft die Grundlage Ihrer Lebensqualität bildet. Mit über 60 Jahren Erfahrung in der Augenheilkunde stehen wir für Spitzenleistungen in der Augenchirurgie, fortschrittliche Diagnostik und eine persönliche Betreuung, die Maßstäbe setzt.

Unsere renommierten Fachärzte haben mit ihrer Expertise bereits über 100.000 operative Eingriffe erfolgreich durchgeführt. Wir sind stolz darauf, vielen Menschen wieder zu einem klaren, scharfen Blick verhelfen zu haben. Im Augenzentrum Rothenfelde geht es nicht nur um medizinische Eingriffe, sondern um die Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer Lebensqualität.

Vereinbaren Sie jetzt Ihre persönliche Beratung im Augenzentrum Bad Rothenfelde und überzeugen Sie sich selbst, wie wir unsere jahrzehntelange Erfahrung mit modernster Technik und individueller Betreuung kombinieren.



Trübe Aussichten im Alter? Das muss nicht sein!

Im Laufe des Lebens verliert das Sehvermögen an Schärfe, oft begleitet von einem deutlichen Einfluss auf die Lebensqualität. Altersbedingte Augenerkrankungen wie Grauer Star, Grüner Star und die Makuladegeneration nehmen in den kommenden zehn Jahren um 30 Prozent zu. Frühzeitige Diagnose und gezielte Therapie sind entscheidend, um die Sehkraft bis ins hohe Alter zu bewahren.

„Aufgrund des demografischen Wandels haben sich einige Augenerkrankungen inzwischen zu Volkskrankheiten entwickelt. Hierzu zählen beispielsweise der Graue Star oder die altersbedingte Makuladegeneration AMD. Aber auch der Grüne Star, das sogenannte Glaukom, umfasst eine Vielzahl von Augenerkrankungen, die in Deutschland ein Hauptgrund für Erblindung sind,“ berichtet Frau Dr. med. Jedras.



Besonderes Augenmerk legt das Augenzentrum auf die Behandlung von Netzhauterkrankungen wie der altersbedingten Makuladegeneration (AMD). Hier profitieren die Patienten von der langjährigen Erfahrung der Augenspezialisten, die betonen, wie entscheidend rechtzeitige Diagnose und regelmäßige Kontrollen sind.

Blick in die Zukunft: Augenzentrum Bad Rothenfelde erweitert für optimale Versorgung!

Das Augenzentrum Bad Rothenfelde kann auf eine jahrzehntelange Erfahrung in der Augenheilkunde zurückblicken und zählt in der Region zu den größten augenärztlichen Versorgern. Um auch in Zukunft den steigenden Herausforderungen und den wachsenden Patientenzahlen gerecht zu werden, hat das Augenzentrum unter der Leitung von Dr. med. Hanna Jedras und Dr. med. Aykut Gültekin deutlich expandiert und auf dem Gelände Am Kurpark in Bad Rothenfelde fast 2.000m² neue Praxis- und OP-Räumlichkeiten geschaffen. „Mit unseren neugeplanten OP-Räumen und modernster Medizintechnik schaffen wir mehr Komfort und zusätzliche Sicherheit für unsere Patientinnen und Patienten“, erklärt Dr. med. Aykut Gültekin.

Arbeitgeber mit Weitsicht

Mit dem neuen Augenzentrum sorgen die Inhaber also nicht für trübe Aussichten, sondern garantieren auch in Zukunft eine optimale augenärztliche Versorgung, die modernste Technik mit Erfahrung und Kompetenz kombiniert. Auch als Arbeitgeber wächst das Augenzentrum Bad Rothenfelde kontinuierlich und präsentiert sich als zukunftsorientierte Gesundheitseinrichtung mit vielfältigen Karrierechancen, umfangreichen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten und innovativen Arbeitszeitmodellen und Benefits.



Wenn es zu viel wird

*Psychologe, Psychiater,
Psychotherapeut – worin besteht
der Unterschied? Und wie finde
ich einen geeigneten
Therapieplatz?*

Psychologen haben Psychologie studiert, also die Wissenschaft vom Verhalten, Denken und Fühlen der Menschheit. Nach einem erfolgreichen Studienabschluss können Psychologen in Personalabteilungen, Schulen, als Coaches etc. arbeiten. Psychiater haben Medizin studiert und sich in der Facharztausbildung auf Psychiatrie und Psychotherapie spezialisiert. Nach einem erfolgreichen Abschluss werden sie als Psychiater bezeichnet und können als ärztliche Psychotherapeuten arbeiten. Psychologen und Psychiater können eine Weiterbildung als Psychotherapeut machen und dann Menschen mit psychischen Problemen behandeln. Ein Psychiater darf, aufgrund seines vorherigen Medizinstudiums, Medikamente zur Behandlung verschreiben, während ein psychologischer Psychotherapeut ausschließlich therapeutische Gespräche führt.

Betroffene und Angehörige können Informationen über Anlaufstellen bei psychischen Problemen erhalten. Selbsthilfegruppen, die NAKOS hilft bei der Suche nach der passenden Selbsthilfegruppe: www.nakos.de. Selbsthilfegruppe für junge Menschen gibt es hier: www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de.





Ablauf einer Therapieplatzsuche

Damit ein Therapieplatz gefunden wird, findet ein Erstgespräch statt. Ein Psychotherapeutisches Erstgespräch in einer beliebigen Praxis ist Pflicht. Dann wird ein Befund aufgestellt, womit Betroffene einen Therapieplatz bekommen können. Die Therapieplatzsuche gestaltet sich meist langwierig, denn viele Praxen haben lange Wartelisten. Doch eine gute Nachricht gibt es: Betroffene können sich bei mehreren Praxen auf die Wartelisten setzen lassen. Dazu gibt es im Internet einige Websites zur Praxis-Suche in der Nähe:

www.bptk.de/patient-innen/#psychotherapeutensuche

www.psychotherapiesuche.de/pid/search

www.dptv.de/psychotherapie/psychotherapeutensuche

Sobald ein Therapieplatz gefunden wurde, findet eine Probesitzung statt und bei Einwilligung beider Parteien kann die Therapie starten.

Anlaufstellen für mentale Gesundheit

Wenn ich Hilfe brauche, ist der Hausarzt die erste Anlaufstelle, er erstellt eine Erstdiagnose und erstellt bei Bedarf Überweisungen an Psychiater oder Kliniken. Beim Psychiater oder Psychotherapeuten gilt es dann, einen Termin zu vereinbaren und das kann leider sehr lange dauern.

- 24 Stunden erreichbar ist das Krisentelefon der Telefonseelsorge

0800 1110111 oder 0800 1110222

Weitere Anlaufstellen:

- Beratungshotline "Seelische Gesundheit"

0241 8036777

Beratungshotline der Uniklinik Aachen für Leistungssportler und andere Personen mit psychischen Störungen.

- Info-Telefon Depression

0800 3344533





Vorsorge- untersuchungen

**Untersuchungen, die die
Krankenkasse meist
komplett übernimmt:**

Früherkennung von Krebs



Alle Geschlechter

Ab 35 Jahren

- Ganzkörperuntersuchung der gesamten Haut
- Hautkrebs-Screening (alle zwei Jahre)

Ab 50 Jahren

- Dickdarm- und Rektum-Untersuchung (jährlich bis zum Alter von 65 Jahren)
- Test auf verborgenes Blut (jährlich bis zum Alter von 54 Jahren)



Frauen

Ab 20 Jahren

- Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs (jährlich bis zum Alter von 34 Jahren)

Ab 30 Jahren

- Brustuntersuchung (jährlich)

Ab 35 Jahren

- Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs (alle drei Jahre)

Ab 50 Jahren

- Mammographie-Screening (alle zwei Jahre bis zum Alter von 69 Jahren)

Ab 55 Jahren

- Zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren
- Test auf verborgenes Blut (alle zwei Jahre)



Männer

Ab 45 Jahren

- Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung (jährlich)
- Tastuntersuchung der Lymphknoten

Ab 50 Jahren

- Zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren
- Test auf verborgenes Blut (alle zwei Jahre)

Gesundheits-Check-up

Check-up zur Erfassung von Gesundheitsrisiken, insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes

Ganzkörperuntersuchung mit...

- Blutdruckmessung
- Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker und Cholesterinwerte
- Urinuntersuchung
- ausführlichem Gespräch mit dem Arzt



Alle Geschlechter

18 - 34 Jahre

- Check-up (einmalig)

Ab 35 Jahren

- Check-up (alle drei Jahre)

Zahnvorsorgeuntersuchung



Alle Geschlechter

6 Monate - 6 Jahre

- Sechs Untersuchungen auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten

6 - 18 Jahre

- Untersuchungen auf Zahn-, Mund-, und Kieferkrankheiten (einmal je Halbjahr)

Ab 18 Jahren

- Zahnvorsorgeuntersuchungen (einmal je Halbjahr)

Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchung



- Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung
- Vorsorgeleistungen:
- Erkennung und Überwachung von Risikoschwangerschaften
- Ultraschalldiagnostik
- Untersuchung auf Schwangerschaftsdiabetes
- Untersuchung auf HIV
- Weitere Blutuntersuchungen auf Infektionen
- Untersuchung und Beratung der Wöchnerin

Chlamydien-Screening



Frauen

Bis 25 Jahre

- Jährliche Untersuchung auf Chlamydien gegen die genitale Chlamydia Trachomatis-Infektion (kann zu ungewollter Sterilität, Schwangerschaftskomplikationen und Infektionen der Neugeborenen führen)

Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen



Männer

Ab 65 Jahren

- Einmalige Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Aneurysmas



Alexianer
ALEXIANER MÜNSTER GMBH

Lachen, toben, zanken, Verliebtsein, Freundschaften und Familie –

Lachen, toben, zanken, erstes Verliebtsein, erste Trennung, Freundschaften und Familie – das Kindes- und Jugendalter ist im Idealfall unbeschwert und für die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen einer der wichtigsten Abschnitte. Doch nicht immer verläuft die Phase des Heranwachsens ohne Komplikationen:

Verluste, Ängste oder Süchte können junge Menschen ebenso beeinflussen wie Erwachsene, oft sogar schwerwiegender und nachhaltiger. Jedes zehnte Kind ist heute psychisch krank, sogar jedes fünfte psychisch auffällig. Mit der Gründung der Don Bosco Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie hat die Alexianer Münster GmbH ihr Angebot im Bereich Psychiatrie unlängst um ein wichtiges Feld ausgebaut.

Individuelle Therapiekonzepte, kompetente Betreuung, ein familiäres Umfeld sind nur drei der Bausteine, auf denen das Angebot der Alexianer basiert. Der wichtigste Aspekt: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und auch nicht so zu therapieren! Adoleszenzkrisen, Depressionen, Süchte und Ängste sind die häufigsten Diagnosen der jungen Patienten. Je nach Schwerpunkt wird dann für sie ein Therapie- und Tagesplan zusammengestellt.

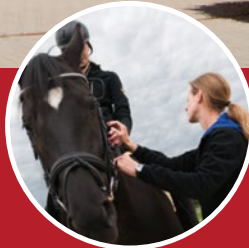
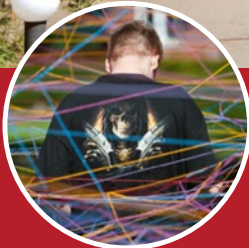
Don Bosco Klinik und Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Die münsterländische Parklandschaft erlaubt, besondere Reize aus der Natur in das Therapiekonzept mit einzubauen: Für alle Altersgruppen sind Aktivitäten im Außenbereich ein fester Bestandteil ihres Tagesablaufs.

Auch die Familiensituation spielt eine besondere Rolle: Eltern- und Familienarbeit wird, sofern sinnvoll, hinzugezogen.

Für alle heranwachsenden Patienten, die noch schulpflichtig sind, haben die Alexianer im stationären Bereich eigene Schulklassen eingerichtet. Auch der Besuch von Regelschulen und berufsvorbereitenden Schulen ist für Patienten je nach Grad der Erkrankung vorgesehen.

Nicht zuletzt durch das attraktive und individuelle Therapieangebot ist es möglich, den jungen Patienten bei der Überwindung ihrer Krankheit zu helfen. Gesprächstherapien und Visiten werden gestützt vom Gesamtangebot auf dem Alexianer-Gelände, das auch für die Kinder und Jugendlichen ideal ist.



Don Bosco Klinik
Alexianerweg 9
48163 Münster
Tel. 02501 / 966 206 30
www.donboskoklinik.de



Nicht immer ist eine Operation an der Schilddrüse notwendig

Die Hormone eines kleinen Organs in unserem Hals, die Schilddrüse, steuert viele Funktionen in unserem Körper. Im Laufe unseres Lebens kann es zu unterschiedlichen Veränderungen in der Schilddrüse kommen, wie verminderte oder vermehrte Hormonsekretion, Autoimmunerkrankungen, knotiger Umbau des Gewebes oder die Entwicklung eines bösartigen Tumors.

Insbesondere Knoten in der Schilddrüse sind weit verbreitet, es wird davon ausgegangen, dass 50-70% der Menschen Schilddrüsenknoten haben. In der Regel stellen sie keinen Grund zur Besorgnis dar, nur ein kleiner Teil benötigt eine weitergehende Diagnostik zum

Beispiel die Untersuchung der Schilddrüsenwerte im Blut, eine Ultraschalluntersuchung oder einer Schilddrüsenzintigraphie. Nach Vorliegen dieser Befunde kann das weitere Vorgehen festgelegt werden. Häufig können die Knoten einfach beobachtet werden, in anderen Fällen kann mit Schilddrüsenhormonen erfolgreich behandelt werden. In manchen Fällen ist eine Operation erforderlich.



Dr. med. Jörg Teklote
Chefarzt Allgemein- und
Viszeralchirurgie
Helios Klinik Lengerich

Die RFA ist ein Verfahren, bei dem unter Ultraschallkontrolle mit einer kleinen Sonde der Knoten verkocht wird. Hierzu ist lediglich ein minimaler Hautschnitt erforderlich.

Dieses neue Verfahren wird bislang nur in wenigen Zentren in Deutschland angeboten.

Die Helios Klinik Lengerich bietet mit dem Schilddrüsenexperten Dr. med. Teklote das RFA-Verfahren an. Möchten Sie mehr darüber erfahren, können Termine in der Sprechstunde von Dr. Teklote und seinem Team vereinbart werden.



Klinik Lengerich

HELIOS KLINIK Lengerich
Martin-Luther-Straße 49
49525 Lengerich
TELEFON 05481 / 801 - 0

E-MAIL
info.lengerich@helios-gesundheit.de
INTERNET
www.helios-gesundheit.de/lengerich



Die Klinik Teutoburger Wald ist eine Schwerpunktlinik für Patienten mit Herz-Kreislauf-, Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Übergewicht, sowie Atemwegserkrankungen (incl. long-/post-COVID-Syndrom)

Wir sind eine Rehaklinik der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover und behandeln Menschen mit chronischen Erkrankungen stationär oder ganztägig ambulant. Mit zwei weiteren Kliniken betreiben wir ein bundesweit anerkanntes Kompetenzzentrum, welches speziell der medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation (MBOR) dient.

Neben umfangreichen diagnostischen Möglichkeiten werden unsere Patienten durch vielfältige Angebote im Bereich Bewegungs- und Physiotherapie, Psychologie, Sozialberatung, Ernährungs- und Diabetesberatung bei der Bewältigung ihrer Krankheit und der Krankheitsfolgen unterstützt. Unsere Einzelzimmer sind modern mit Bad, Telefon, WLAN und TV ausgestattet. Für hochgradig adipöse Menschen halten wir besonders ausgestattete Zimmer bereit.

Nutzen Sie unser großzügig angelegtes Schwimmbad und genießen Sie eine gesundheitsbewusste Ernährung mit frisch zubereiteten Lebensmitteln.

Top-Rehaklinik 2022



Neben einigen fachlichen und medizinischen Zertifizierungen, freuen wir uns sehr über die Zertifizierung des Focus als Top-Rehaklinik 2022 in den Bereichen Lunge, Herzkreislauf und Diabetes.

Arbeiten wo andere Urlaub machen.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten mit flexiblen Arbeitszeiten in einer erholsamen Umgebung. Des Weiteren steht die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für uns als Arbeitgeber im Vordergrund. Ein umfangreiches Betriebssportangebot, sowie ein betriebliches Gesundheitsmanagement stehen für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung.

Werden Sie gesund in angenehmer Atmosphäre in unserer Klinik im Teutoburger Wald!

Wir würden uns freuen, Sie dabei unterstützen zu können und sind sicher, dass wir Ihre Erwartungen erfüllen werden.

KLINIK TEUTOBURGER WALD
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover
Besuchen Sie uns auf Facebook und Instagram!

Teutoburger-Wald-Straße 33
49124 Bad Rothenfelde
TELEFON 0 54 24 / 62-0

E-MAIL info@klinik-teutoburger-wald.de
INTERNET www.klinik-teutoburger-wald.de



Innovative Therapien bei Neurodermitis und Schuppenflechte

Seit dem Jahr 2011 gibt es das KliFOs an der Hakenstraße in Osnabrück. KliFOs arbeitet zusammen mit renommierten Universitätskliniken an der Entwicklung neuer Therapiemöglichkeiten. Die Behandlung von schweren Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis steht bei KliFOs im Mittelpunkt. Bei den Studienteilnehmern handelt es sich um Patienten mit hohem Leidensdruck, die oft schon viele Therapien erfolglos hinter sich gebracht haben und auf der Suche nach neuen Therapieformen sind. Behandelt werden sie von einem fünfköpfigen Expertenteam, darunter zwei Hautfachärztinnen, ein Lungenfacharzt und eine Assistenzärztin der Fachrichtung Dermatologie.

Eine Perspektive geben

Das Ziel, chronisch kranken Patienten eine Perspektive zu geben, steht bei der Behandlung im Vordergrund. Eine Studienteilnahme im KliFOs eröffnet Patienten die Chance, schon zu einem frühen Zeitpunkt von neuen, innovativen Medikamenten zu profitieren. Die Behandlung kann, je nach Medikament, zwischen Monaten und mehreren Jahren dauern.

Aktuell arbeitet das Team mit sogenannten Biologika. Bei dieser speziellen Antikörperbehandlung werden neu entwickelte Wirkstoffe direkt unter die Haut gespritzt.

Bei den Studien handelt es sich um Medikamente, die sich in Phase 2 oder Phase 3 der Erprobung befinden, aber schon als relativ sicher für die Patienten gelten. Diese Medikamente sind meist noch nicht zugelassen, haben jedoch die Phase 1 – die ersten Tests am Menschen – erfolgreich bestanden. In den folgenden Phasen geht es um Vergleichsstudien mit den bislang eingesetzten Medikamenten, aber auch um Sicherheits- und Wirksamkeitsdaten, die für die Zulassung wichtig sind.

Hilfe bei Neurodermitis

Ein aktueller Schwerpunkt von KliFOs ist die Behandlung von Neurodermitis. Für die Langzeitbehandlung der schweren Neurodermitis stehen bislang keine zufriedenstellenden Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Patienten leiden an schwerem Juckreiz, Ekzemen und häufig diversen Allergien, sodass die Lebensqualität erheblich eingeschränkt ist.

Erfreulicherweise werden seit wenigen Jahren nun auch im Rahmen von Studien sogenannte Biologika (biologics) bei der Neurodermitisbehandlung eingesetzt, wie zum Beispiel Dupilumab, Tralokinumab und Nemolizumab. Die sogenannten Biologika sind quasi kodierte menschliche Antikörper mit einer sehr spezifischen Erkennungsregion, die bestimmte Botenstoffe einer Entzündung (zum Beispiel Interleukine) neutralisieren und somit die Kommunikation der Entzündungszellen so beeinflussen, dass diese herunterreguliert wird.



Studienteilnehmer gesucht

KLiFOS führt regelmäßig wissenschaftliche Studien mit neuen Therapien für Patienten mit schwerer Neurodermitis und Schuppenflechte durch. Hierfür werden Frauen und Männer mit schwerer Neurodermitis oder Schuppenflechte gesucht, die ihre Erkrankung durch Lichttherapie oder lokale Medikation in Form von Cremes und Salben nicht in den Griff bekommen. Im Rahmen einer Studienteilnahme werden die Patienten von den spezialisierten Ärzten zunächst ausführlich über die spezielle Studie und das neue Medikament aufgeklärt. Da es bei jeder Studie verschiedene Ein- und Ausschlusskriterien gibt, muss zunächst geprüft werden, ob grundsätzlich eine Teilnahme infrage kommt. Hierfür können Interessierte, auch kurzfristig, einen unverbindlichen, kostenfreien und studienunspezifischen Beratungstermin vereinbaren.

Die Patienten können sich direkt bei KLiFOS melden oder werden über Haus- und Fachärzte vermittelt. Bevor ein Patient an einer der Studien teilnehmen kann, finden bei KLiFOS ausführliche Beratungs- und Aufklärungsgespräche statt. Dabei und auch während der Therapie nehmen sich die Mitarbeiter viel Zeit für jeden Patienten und gewährleisten individuelle und spezielle Behandlungen. Die im Rahmen der Studien erhobenen Daten sind absolut anonymisiert. Alle Untersuchungen und die gesamte Behandlung sind für die Patienten und ihre Krankenkasse kostenfrei und die Fahrtkosten werden erstattet.

Auf der KLiFOS-Homepage www.klifos.de finden Sie ausführliche Informationen zu den aktuellen Studien und unserem Team. Für Fragen steht das KLiFOS-Team gerne telefonisch zur Verfügung.

KLiFOS
Klinische Forschung Osnabrück

KLiFOS - KLINISCHE FORSCHUNG
Hakenstr. 1, 49074 Osnabrück
TELEFON 05 41 / 8 00 49 03 30
TELEFAX 05 41 / 8 00 49 03 50

INTERNET
www.klifos.de

UNVERBINDLICHE ONLINE-ANMELDUNG
www.klifos.de

AKTUELLE STUDIEN MIT DETAILINFOS
www.klifos.de



Neuer Trend beim Zähneputzen

Tab's statt Zahnpasta?

Zahnpasta auf die Bürste geben, Wasser drüber und ab in den Mund damit. Diese Routine im Badezimmer von Millionen Menschen wird durch Alternativprodukte in Frage gestellt: sogenannte Zahnputztabs. Sie sehen aus wie Tabletten, sind aber nicht zum Schlucken gedacht, sondern müssen kurz zerkaut werden. Mit Spucke entsteht im Mund ein cremiges Gemisch, mit dem man sich dann die Zähne putzt.

Manche Unternehmen stellen ihre Tabs zudem als gesundheitlich vorteilhaft dar - beziehungsweise herkömmliche Zahnpasta als potenziell ungesund. Sie werben zum Beispiel damit, dass sie gewisse Substanzen weglassen. Und kritisieren teilweise Fluorid, das ist der für die Kariesvorsorge wichtige Stoff in vielen Zahncremes. Teils werden noch andere Inhaltsstoffe als Problem bezeichnet - etwa solche, die dafür verantwortlich sind, wie Zahnpasta schäumt, aussieht, schmeckt. Sind Zahnpasta-Inhaltsstoffe ungesund?

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sagt, dass es "keine Hinweise" darauf habe, dass Inhaltsstoffe von Zahnpasta in toxikologisch bedenklichen Mengen aufgenommen würden. Generell müsse jeder Inhaltsstoff eines kosmetischen Mittels sowie das Fertigprodukt eine gesetzlich vorgeschriebene Sicherheitsbewertung durchlaufen, bevor sie in den Verkehr gebracht werde. Insbesondere zu Fluorid kursieren seit langer Zeit Falschangaben und abstruse Behauptungen. Doch viele Fachleute betonen, dass das Spurenelement nicht

schädlich sei - jedenfalls nicht in den niedrigen Dosierungen, die in Zahnpasta enthalten sind.

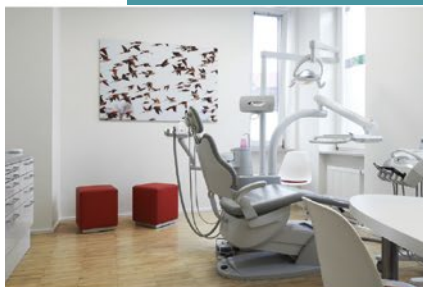
Tab's oder Zahncreme?

Ob man sich mit Zahnpasta oder Tab die Zähne putzt, ist laut Bundeszahnärztekammer egal, solange genug von dieser Substanz drinsteckt. Zahnputztabletten können eine Alternative zur klassischen Zahnpasta sein, wenn der Inhalt stimmt, sie müssen ausreichend Fluoride enthalten. Aber wie viel ist ausreichend? Da wird es komplizierter. Tabs und Zahnpasta können zwar laut Angabe auf der Packung die gleiche Fluorid-Konzentration enthalten, meistens 1450 ppm. Das heißt aber nicht, dass gleich viel davon im Mund landet. Kurzes Beispiel: Bei einem Hersteller wiegt ein Tab nur etwa 0,3 Gramm. Von der Zahnpasta hingegen verwendet man je nach Größe des Bürstenkopfes 1 bis 1,5 Gramm.

Was stattdessen in manchen Zahncremes und Tabs steckt

Manche Hersteller von fluoridfreien Zahncremes und Tabs nutzen stattdessen Austauschstoffe wie das Mineral Hydroxylapatit (HAP). Es sei nach bisherigem Forschungsstand jedoch "keine wirksame Alternative" bei der Kariesprophylaxe, stellt die Bundeszahnärztekammer klar. Einige weitere Substanzen, die teils als problematisch dargestellt werden, haben Zahnpasta-Hersteller selbst häufig schon vorsorglich aus ihren Produkten entfernt - nur wegen Vermutungen oder Diskussionen darum. Kinderzahnpasta sollte laut BfR jedoch kein Zink enthalten.

KFO LIPPOLD



KIEFERORTHOPÄDISCHE PRAXIS

- Zahn- und Kieferregulierung für Kinder und Erwachsene
- Interdisziplinäre Diagnostik und Therapie
- 3-D Wirbelsäulendiagnostik
- Kiefergelenksdiagnostik und Therapie
- Schonende Behandlungsmethoden
- Zertifizierte Behandlungsqualität



KFO Lippold
Synagogenstraße 1
49477 Ibbenbüren

Prof. Dr. med. dent. Carsten Lippold
Dr. med. dent. Tatjana Moiseenko
Dr. med. dent. Michaela Koerdt
Fachzahnärzte für Kieferorthopädie



Termine unter: 05451. 9955460
www.kfo-lippold.de

FÜR EIN SCHÖNES GESUNDES **GEBISS** IST ES NIE ZU SPÄT!



Denn auch bei Erwachsenen können Zahn- und Kieferfehlstellungen behandelt werden – und zwar schonend und ohne Zähne zu ziehen. Die kieferorthopädische Fachpraxis KFO Lippold in Ibbenbüren bietet Ihnen hierzu mit dem Invisalign® und dem Damon® System eine echte Alternative.

Das vermehrte Bewusstsein für die Bedeutung gesunder, gepflegter Zähne führt auch immer mehr Erwachsene in die kieferorthopädische Fachpraxis KFO Lippold. Dem Behandlungsteam aus Prof. Dr. Carsten Lippold, Dr. Tatjana Moiseenko und Dr. Michaela Koerdt wird dann oftmals die Frage gestellt, ob eine Behandlung „in ihrem Alter“ überhaupt noch möglich sei.

„Eine kieferorthopädische Behandlung ist selbstverständlich auch bei Erwachsenen möglich und sogar ratsam, und zwar ohne Altersgrenze!“ erklärt Prof. Dr. Carsten Lippold. Denn nicht nur das selbstbewusste unbeschwerte Lächeln ist bei schiefen Zähnen oft eingeschränkt; es können durch die Fehlstellung auch andere Beschwerden wie Kiefergelenksschmerzen oder Kopfschmerzen entstehen. Hier wird in der kieferorthopädischen Fachpraxis als erstes genaue Ursachenforschung betrieben und das gesamte Kausystem und der Rücken untersucht.

Zahnspangen bei Erwachsenen sind daher heute ein Zeichen gesundheitsbewussten Handelns und durch ihr ansprechendes Design kein Handicap im Alltag mehr. Mit dem Hightech

System Damon® können die meisten Fehlstellungen mittlerweile halb unsichtbar und schmerzlos korrigiert werden.

„Eine weitere ästhetisch perfekte Alternative bietet hier das sogenannte Invisalign® System“ so Dr. Tatjana Moiseenko. „Dabei handelt es sich um individuell angepasste herausnehmbare, durchsichtige Kunststoffschienen, die Sie über die Zähne schieben und die mit leichtem Druck die gewünschte Zahnbewegung auslösen, Stück für Stück.“

Die Schienen werden nur zum Essen, Trinken und Zähneputzen herausgenommen und stören nach kurzer Eingewöhnung bereits nicht mehr.

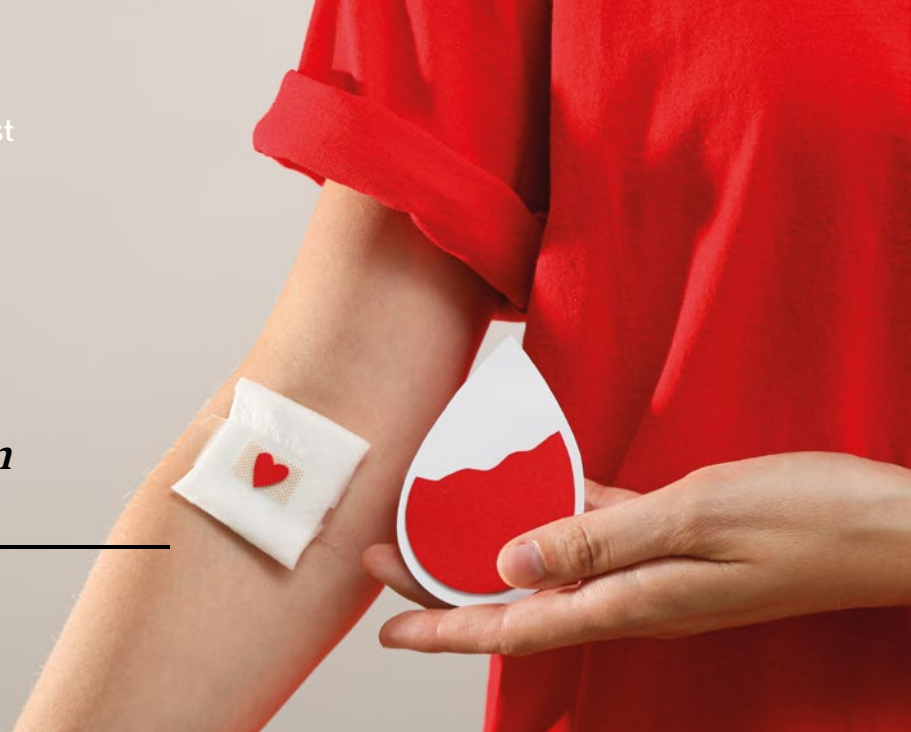
Lassen Sie sich ganzheitlich beraten und behandeln!

Neben dem schöneren Lachen gibt es also oft weit gewichtigere Gründe für eine kieferorthopädische Behandlung im Erwachsenenalter.

Übrigens: Eine Beratung wird in der Regel von jeder Krankenkasse und Versicherung übernommen, auch im Erwachsenenalter.



Blutspenden – einfach Lebensretter/in werden



Die Gründe für eine Blutspende sind vielfältig: Alle sieben Sekunden braucht ein Mensch in Deutschland ein Blutpräparat. Täglich werden bis zu 14.000 Blutspenden benötigt. Krebspatienten brauchen bis zu zehn Konserven pro Woche. Und das Wichtigste: es gibt keinen Ersatz für Blut, es kann nicht künstlich hergestellt werden. Dazu werden die eigenen Vitalwerte wie z.B. der Hämoglobinwert kostenlos kontrolliert.

Vollblut, Plasma, Erythrozyten, Thrombozyten: Blutspende ist nicht gleich Blutspende. Es gibt verschiedenen Möglichkeiten, mit Blutspenden zu helfen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt auf ihrem Portal www.blutspenden.de einen Überblick.

Die Vollblutspende

Bei dieser Art der Spende werden dem Spender oder der Spenderin 500 Milliliter Blut aus der Armbeuge entnommen. Vorher findet dazu in der jeweiligen Einrichtung wie dem Deutschen Roten Kreuz oder dem Krankenhaus ein gesundheitlicher Check-Up statt, bei dem zum Beispiel der Eisengehalt geprüft wird. Dauer: ca. 10 Minuten.

Die Plasmaspende

Zunächst wird wie bei der bekannten Blutspende das Blut aus dem Arm entnommen. Es gelangt über einen Schlauch in eine Maschine und wird dort durch Zentrifugieren getrennt. Das Blutplasma wird zurückbehalten und die restlichen Blutbestandteile kommen wieder in den Körper. Dauer: ca. 45 Minuten.

Blutkörperchen und Blutplättchen

Wenn ein Patient viel Blut verloren hat, bekommt er sogenannte Erythrozyten-Konzentrate. Dafür werden Blutkörperchen benötigt. Für die Blutgerinnung sind Thrombozyten – also die Blutplättchen – wichtig. Aus ihnen können Konzentrate hergestellt werden, die zum Einsatz kommen, wenn die Blutgerinnung gestört ist. Bei diesen Spendearten gelangt das Vollblut ähnlich wie bei der Plasmaspende in einen Schlauch und wird in einer Maschine getrennt. Zurück in der Maschine bleiben dann entweder die separierten roten Blutkörperchen, die Erythrozyten oder die Blutplättchen, die Thrombozyten. Dauer: ca. 30 Minuten bei Erythrozyten, ca. 90-120 Minuten bei Thrombozyten.

Tipps für die Blutspende

Wer regelmäßig sein Blut spendet, wird vielleicht eine positive Auswirkung auf den Blutdruck bemerken. Studien belegen, dass hoher Blutdruck durch regelmäßiges Blutspenden abnehmen kann. Dazu wird das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung verringert und nach jeder Spende wird das Blut auf bestimmte Krankheitserreger getestet. Blutspendedienste gibt es einige, am bekanntesten ist wohl das Deutsche Rote Kreuz, dazu gibt es noch einige staatliche, kommunale und regionale Blutspendedienste und verschiedene Blutspende-Angebote von Krankenhäusern, der Bundeswehr und privaten medizinischen Unternehmen. Auf der Website www.blutspenden.de/blutspendedienste findet man einen Blutspendedienst in seiner Nähe. Insgesamt dauert die Prozedur ca. eine Stunde, wobei die eigentliche Blutspende nur zehn Minuten dauert. Vorher werden die persönlichen Daten aufgenommen, ein medizinischer Fragebogen beantwortet und die Temperatur gemessen. Auch Blutdruck und Puls werden gemessen. Ein Hb-Wert-Schnelltest zeigt, ob die Konzentration des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) ausreicht. Falls der Wert zu niedrig ist, darf nicht gespendet werden.



Nach der Spende gibt es eine Stärkung für die Lebensretter. Denn es ist wichtig, vor und nach der Spende viel Flüssigkeit (Wasser und Tee) und eisenhaltige Nahrung aufzunehmen.

Wer darf spenden?

- Gesunde Menschen im Alter von 18 - 68 Jahren
- Zulassung Erstsparer: bis zum 61. Geburtstag
- Spendenhäufigkeit Männer: 6-mal in 12 Monaten
- Spendenhäufigkeit Frauen: 4-mal in 12 Monaten
- Spendenabstand: mindestens 8 Wochen zwischen den Spenden

Wer darf nicht spenden? (Einige Beispiele)

- Menschen mit Risiko für übertragbare Infektionen wie HBV, HCV oder HIV
- Insulinpflichtige Diabetiker
- Schwangere Frauen und nach der Entbindung mit Pause von 6 Monaten
- weitere Kriterien gibt es unter: www.blutspende-leben.de/blut-spenden/services

-ANZEIGE-



Deine
Gesundheitswelt
für Therapie,
Reha, Training,
Kosmetik und
Wellness.

www.aktivita-lorenz.de

KERNKOMPETENZEN **AKTIVITA STANDORTE**



- Physiotherapie
- Osteopathie
- Medizinische Trainingstherapie
- Kinderphysiotherapie
- Heilpraktik-Praxis
- Rehasport
- Funktionstraining
- Erweiterte Kursangebote
- Galileo®-Vibrationstherapie
- Alter G®
- Anti-Schwerkraft-Laufband
- RV-Fit / T-RENA

AKTIVITA Physio-Med
Nikolaistraße 34/36
Tel.: 05472 4405



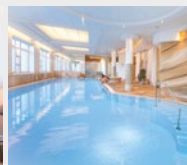
- Physiotherapie
- Osteopathie
- Training / Medizinische Fitness
- Wellness / Kosmetik
- Sole-Therapien
- Rehasport
- Funktionstraining
- Schwimmbad
- Sauna-Lounge
Infrarot-Sole-Licht-Sauna | Dampfsauna
Finnische Sauna | Bio-Sole-Sauna
- EMS-Training
- Galileo®-Vibrationstherapie
- Ernährungsberatung

AKTIVITA SoleSpa
Lindenstraße 100
Tel.: 05472 8461128



- **24/7 geöffnet**
- **Trainer verfügbar:**
Mo.-Fr. 9-22 Uhr
Sa. 10 - 16 Uhr / So. 10 - 14 Uhr
- Zielorientiertes Kraft-,
Ausdauer- & Athletiktraining
- Trainingscheck / Fitnesscheck
- Regelmäßige Erfolgskontrolle
- Kursangebot (Zumba, Power
Workout, Langhanteltraining,
Yoga, Indoor Cycling,
Step-Intervall etc.)

AKTIVITA B.E. GYM
Schulallee 28
Tel.: 05472 8169240





Den Unterschied sehen mit Optik Peter Meyer

Die Suche nach der perfekten Brille kann manchmal wie eine endlose Reise voller frustrierender Momente sein. Zu groß, zu klein, zu dunkel, zu hell - die Liste der Bedenken ist lang. Seit 1995 ist Optik Peter Meyer eine feste Größe in Osnabrück, wenn es um neuste Brillentrends, Kontaktlinsen und eine klare Sicht geht. Dabei steht der Mensch immer im Mittelpunkt. Denn jedes Auge und jeder Kunde ist einzigartig. Vor Ort begeistert das Optiker-Team mit Fachwissen, Persönlichkeit und Herz. Hinsehen, zuhören und beraten - hier steht der Kunde mit all seinen Wünschen und Bedürfnissen an oberster Stelle. Eine Leistung, die sogar mit dem German Innovation Award ausgezeichnet wurde. Dabei kommen neuste Messmethoden zum Einsatz, um punktgenau festzustellen, wo das Auge Unterstützung braucht. Selbstverständlich wird neben dem Komfort nicht auf Stil verzichtet. Die umfangreiche Auswahl an ausgefallenden, modischen Brillengestellen lässt keine Wünsche offen. Neben bekannten High Fashion Brands, sind es vor allem aufstrebenden Independent-Labels, die in den letzten Jahren an Beliebtheit gewonnen haben.

Mit Freude und Leidenschaft steht Ihnen bei Optik Peter Meyer ein Team zur Seite, dass seine Begeisterung für das gute Sehen zum Beruf gemacht hat. Und wenn es nach erfolgreicher Auswahl heißt: „Meine Brille ist wie ich“, ist das für das gesamte Team das schönste Kompliment - jedes Mal wieder.

OPTIK 
PETER MEYER
DEN UNTERSCHIED SEHEN

OPTIK PETER MEYER
Krahnstr. 17/18
49074 Osnabrück

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Mittwoch 10:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Donnerstag bis Freitag 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Samstag 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

TELEFON 05 41 / 2 97 46
TELEFAX 05 41 / 29 7 49
E-MAIL info@optikmeyer.de
INTERNET www.optikmeyer.de

Innovation für die Augen

Das Sehen ist für viele so normal und alltäglich, dass man schnell vergisst, wieviel dahintersteckt. Vom Blick auf den Bildschirm bis hin zum Erkennen von Details in der Ferne- unsere Augen werden stark gefordert. Entfernungsunterschiede sind dabei eine echte Herausforderung, denn das Auge ist von Natur aus auf das Sehen in der Ferne ausgelegt. Das Sehen in der Nähe wird hingegen als extrem anstrengend wahrgenommen. Ob Computer, Handy, Tablet, oder Buch- heutzutage findet das Leben überwiegend im Nahbereich statt. Dadurch sind die Augen ständig angespannt und müssen sich zusätzlich schnell zwischen unterschiedlichen Entfernungen hin und her bewegen. Zwar wissen viele Menschen, ob sie kurzsichtig oder weitsichtig sind, jedoch gibt es weitere Sehfehler, die das Sehvermögen stark beeinflussen und von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein können. Eine Sehanalyse ist daher unerlässlich, um ein Brillenglas perfekt auf die individuellen Sehbedürfnisse abzustimmen. Mit neusten Messmethoden und hochpräziser Technologie werden bei Optik Peter Meyer die persönlichen Daten der Augen erfasst. Dabei setzt das Optiker-Team auf Premium-Gläser, die eine deutlich verbesserte Reaktionszeit beim Scharfstellen bieten. Zudem schützen sie das Auge vor schädlichen UV-Strahlen und blau-violettem Licht, was das Risiko für Grauem Star und altersbedingter Makula-Degeneration verringert.

Für eine unbeschwerte Sicht in die Zukunft: Kurzsichtigkeit verstehen und korrigieren

Myopie, auch als Kurzsichtigkeit bekannt, breitet sich gerade im digitalen Zeitalter immer weiter aus. Kurzsichtigkeit kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern auftreten, jedoch sind vor allem Kinder und Jugendliche betroffen.

Wie entsteht Kurzsichtigkeit?

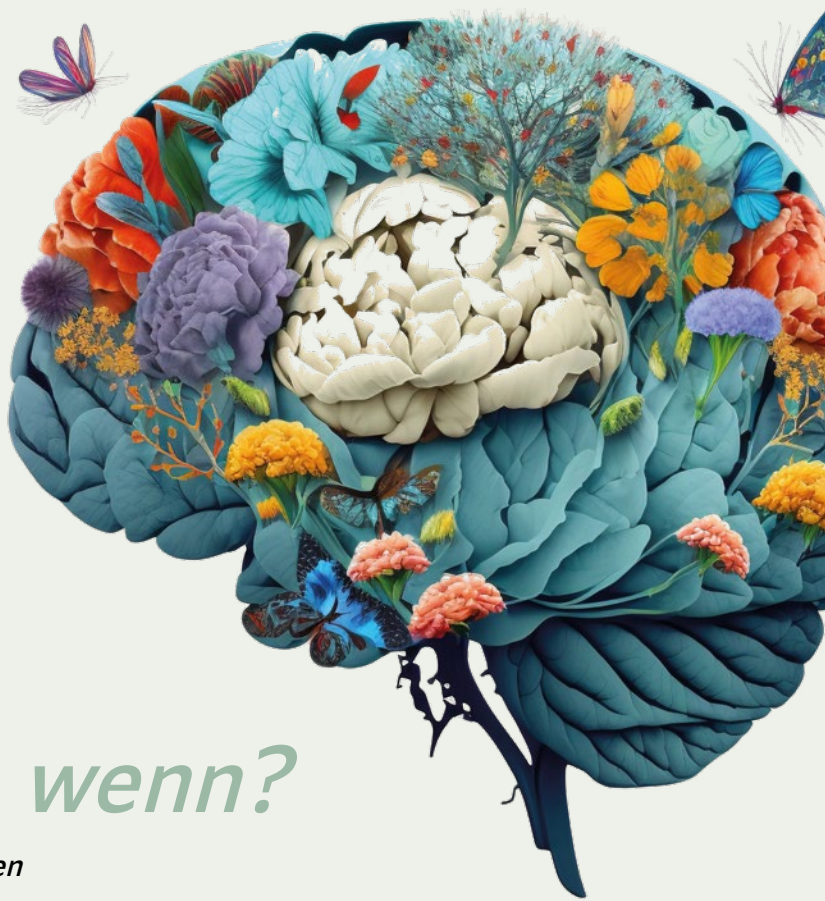
Myopie ist ein Zustand, bei dem Betroffene in der Ferne unscharf sehen, während sie Objekte in der Nähe gut erkennen können. Die Ursachen können vielfältig sein. Vor allem genetische Veranlagungen, Umweltfaktoren oder die Nutzung von digitalen Geräten spielen eine Rolle bei der Entstehung. Bei einer Myopie ist das kurzsichtige Auge länger als das normalsichtige Auge. So wird der Augapfel stärker gedehnt, wodurch die Aderhaut und die Netzhaut dünner werden. Das Risiko an einer Netzhautablösung oder einer altersbedingten Makuladegeneration zu erkranken ist deutlich höher, wenn eine hohe Myopie vorliegt. Auch der Grüne Star tritt beim kurzsichtigen Auge häufiger auf als beim normalsichtigen Auge. Daher suchen immer mehr Experten eine Lösung, um eine ansteigende Kurzsichtigkeit aufzuhalten. In Deutschland sind sie bislang wenig bekannt und gebräuchlich, in Asien und den USA aber bereits häufig im Einsatz: Orthokerathologie-Linsen, kurz



Ortho-K-Linsen. Mit ihnen ist es möglich, Kurzsichtigkeit quasi „im Schlaf“ zu korrigieren. Dauerhaft ist diese Korrektur aber nicht. Nur bei täglicher Anwendung hält die Wirkung an. Getragen werden die Ortho-K-Linsen nachts.

Wie funktionieren Ortho-K-Linsen?

Zwischen der Kontaktlinsenrückfläche und der Hornhautvorderfläche entsteht durch die Tränenflüssigkeit eine Adhäsionskraft, die zu einer Änderung der Hornhaut führt. Die Kontaktlinse ist steifer als die Hornhaut, daher gleicht sich die Form der Hornhaut während der Tragezeit an die Rückfläche der Kontaktlinse an. Bei Kindern und Jugendlichen ist der Effekt ausgeprägter, weil die Hornhaut noch elastischer ist. Eine Sehkorrektur ist mit Ortho-K-Linsen bis zu einer Stärke von -4,75 Dioptrien (Cyl. -0,75) möglich. Wie bei anderen Kontaktlinsen auch, ist eine professionelle Anpassung, die richtige Pflege und regelmäßige Kontrollen wichtige Punkte. Die Beratung und Versorgung mit Ortho-K-Linsen sind seit vielen Jahren Teil des Portfolios von Optik Peter Meyer. Für Fragen und Beratungen steht das Team in der Krahnstraße seinen Kunden mit Fachwissen, Erfahrung sowie Rat und Tat zur Seite.



Was wäre, wenn?

Was steckt hinter so genannten intrusiven Gedanken?

Am Postkarten-Spruch "Glaub nicht alles, was du denkst", ist etwas dran - intrusive Gedanken sind dafür das beste Beispiel. So heißen in der Psychologie aufdringliche, lästige Gedanken, die meist um Tabus kreisen. Ein paar Beispiele: Wir stellen uns vor, wie wir im Büro die Kontrolle verlieren und die Chefin anpöbeln. Plötzlich ploppt der Gedanke auf, dem Kind oder dem Partner Gewalt anzutun. Und auf dem Aussichtsturm überlegen wir, wie es wäre, wenn wir über die Abspernung klettern und springen. Das sind Momente, in denen es einem kalt den Rücken herunterläuft. Denn es ist das eigene Gehirn, dass so schreckliche und schockierende Szenarien produziert, die wir doch keinesfalls in die Realität umsetzen wollen. Oder etwa doch?

Der Extremfall: Flashbacks

Erstmal von vorn: Es gibt verschiedene Arten intrusiver Gedanken. So gibt es zum Beispiel besonders heftige Intrusionen, die nach traumatischen Erlebnissen auftauchen und als Flashback bezeichnet werden. Das sind Erinnerungen an Ereignisse, die Betroffene immer wieder mit voller Wucht durchleben. Flashbacks sind ein Symptom einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Sie können, müssen aber nicht, durch bestimmte Reize ausgelöst werden.

Gedanken kommen und gehen

Und was ist, wenn uns tabuisierte Verhaltensweisen - etwa im Büro laut zu schreien - in den Kopf schießen? Solche Gedanken können kommen und sind auch nicht schlimm, das Gehirn produziert sie, sie tauchen auf und verschwinden wieder. Dass man sich beispielsweise vorstellt, sein Auto gegen einen Baum zu lenken, ist zwar durch den Baum angestoßen, den man in dem Moment sieht. Es heißt aber nicht, dass man sich wirklich das Leben nehmen möchte.

Der Schlüssel: von den Gedanken distanzieren

Die gute Nachricht: Den meisten Menschen fällt es leicht, sich von intrusiven Gedanken zu distanzieren. Intrusive Gedanken haben sogar eine Funktion. Der Mensch ist ein kreatives Wesen und kann sich sehr vieles vorstellen. Mit Blick auf die Evolution eine wichtige Fähigkeit. Denn, wenn wir uns angsteinflößende Situationen vorstellen können, können wir sie vorab durchspielen und Lösungen entwickeln. Denn Angst hat die Funktion, uns zu beschützen. Allerdings bedeutet das nicht, dass sich alles, was wir uns vorstellen können, auch wirklich ereignen kann oder wird.

Gedanken zulassen - und loslassen

Und wie können wir damit umgehen, wenn uns intrusive Gedanken anspringen? Alle Gedanken, die man hat, sind erst einmal nur Gedanken. Sie dürfen sein. Es kann ebenso helfen, sich klarzumachen, dass die Gedanken wieder verschwinden und Platz machen für andere. Ähnlich läuft es, wenn in einer Psychotherapie an solchen Gedanken gearbeitet wird: Dort lernen Betroffene vor allem, die Gedanken als unsinnig zu identifizieren. Und sie lernen, sich emotional von ihnen zu distanzieren, beispielsweise indem man sie mit Verbildlichungen des Quatsch-Charakters verknüpft. Eine andere Strategie: den Gedanken Raum geben, hinterfragen, wieso man über ein bestimmtes Szenario nachdenkt. Und es einfach mal zu Ende zu denken.

-ANZEIGE-

Grünebaum
Haustechnik



Bramscher
Bäderstudio

**Ab sofort wieder jeden Sonntag
Schahtag von 14–17 Uhr**

- Ein verantwortlicher Ansprechpartner für Ihr gesamtes Badprojekt
- Ausführliche Beratung & Planung
- Fertigstellung zum Festpreis und Fixtermin
- Optimierter Ablauf durch eigene Fachkräfte in den Gewerken
- KfW-Förderung

*Badezimmer
zum Wohlfühlen!*

Grünebaum Haustechnik
Bramscher Bäderstudio GmbH

Maschstr. 45, 49565 Bramsche
05461 9322-0

info@gruenebaum-haustechnik.de
www.gruenebaum-haustechnik.de



-ANZEIGE-

Schulungen für Angehörige

Wenn eine Pflegebedürftigkeit eintritt, gibt es viele offene Fragen zu Unterstützungsmöglichkeiten, Finanzierung etc..

Unsere Pflegeberater*innen bieten Schulungen in der häuslichen Umgebung an. Sie beraten zu den unterschiedlichsten Themen, wie z. B. Informationen darüber, welche rechtlichen und/oder finanziellen Hilfen es gibt. Sie zeigen Ihnen Techniken, um Ihre Angehörigen zu unterstützen.



VISITA 

VISITA
Soziale Dienstleistungen GmbH
Kiebitzheide 1-3
49084 Osnabrück

TELEFON 05 41 / 9 71 44 0
E-MAIL verwaltung@visita-os.de
INTERNET www.visita.care

VISITA bietet auch Beratungen nach § 37,3 SGB XI an. Pflegebedürftige, die ausschließlich Pflegegeld beziehen, müssen diese regelmäßig in Anspruch nehmen.

Die Beratungskosten werden durch die Pflegekassen übernommen.

Bei Interesse setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

Erst planen, dann erholen

Warum Pflege und Urlaub doch zusammenpassen

Rauskommen, den Alltag hinter sich lassen: Das ist auch für Pflegebedürftige und Angehörige wichtig. Allerdings erfordert Urlaub in einer Pflegesituation deutlich mehr Planung als "normales" Reisen. Dazu muss die pflegerische und medizinische Versorgung vor Ort sichergestellt sein, und man muss an alle wichtigen Medikamente und Hilfsmittel denken. Da ist eine enorme Planung notwendig. Mittlerweile gibt es einige Reiseanbieter und Pflegehotels, die auf die besonderen Ansprüche pflegebedürftiger Urlauber zugeschnitten sind. Pflegehotels sind eine Kombination aus Hotel und Pflegeeinrichtung. Je nach Hotel kann man ab Pflegegrad 2 Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege nutzen, sofern es sich um eine nach dem SGB XI zugelassene Einrichtung handelt. Beauftragt das Hotel einen

zugelassenen ambulanten Pflegedienst, können die Kosten als Pflegesachleistungen abgerechnet werden. Beides setzt einen Urlaub im Inland voraus. Auch das Pflegegeld darf während der Reise eingesetzt werden, um die Pflege zu finanzieren. Doch vor jeder Buchung sollte man eine Pflegeberatung hinzuziehen und sich erkundigen.

Allein verreisen

Nicht immer wird in einer Pflegesituation ein gemeinsamer Urlaub geplant. Möchten pflegende Angehörige allein oder mit ihrer Familie verreisen, muss die Weiterführung der Pflege ebenfalls organisiert werden. Hier bieten sich die Verhinderungs- und die Kurzzeitpflege an. Dafür gibt es von der Pflegekasse Zuschüsse, doch das genaue Budget sollte jeder mit seiner Pflegekasse abklären.

Körperliches Wohlbefinden durch individuelle Beratung und Betreuung

Medizinisches Warenhaus und orthopädische Werkstatt, Brandes + Diesing": Einlagen, Bandagen, Prothesen und Korsetts für Funktionalität und Ästhetik

Das persönliche Wohlbefinden besteht aus der Harmonie von Körper und Seele. Christina Werries, Inhaberin von „Brandes + Diesing“, und ihr Team verstehen sich als ganzheitliche Dienstleister. Seelische und fachkundige Betreuung, so Christina Werries, ist bei der Anpassung von Brustprothesen wichtig.

Wir kommen auf Wunsch unserer Kunden auch zu ihnen nach Hause – alles, was wir wollen, ist, dass sie sich gut betreut fühlen.“ Ein gutes Tragegefühl und das natürliche Aussehen hilft den Patientinnen dann auch, sich in ihrem Körper wieder zu Hause zu fühlen. Das Gleiche gilt für die Anpassung von Beinprothesen, Orthesen und Stützkorsetts, die nach einer Operation oder Amputation dem Einzelnen, individuell auf seine Bedürfnisse angepasst, wieder zu Mobilität verhelfen.

-ANZEIGE-



Brandes+Diesing

BRANDES + DIESING
Möserstraße 44
49074 Osnabrück
TELEFON 05 41 / 27 80 6
TELEFAX 05 41 / 20 14 93

Hannoversche Str. 95 b
49084 Osnabrück
TELEFON 05 41 / 86 01 13 7

E-MAIL: post@brandes-und-diesing.de
E-MAIL: reha@brandes-und-diesing.de
INTERNET: www.brandes-und-diesing.de



Füße täglich trainieren

Aktive Bewegung hilft gegen Schmerzen und Fehlstellungen

Unsere Füße tragen uns durch das Leben. Entsprechend sollten wir uns darum kümmern, dass sie gesund bleiben, denn Schmerzen beim täglichen Laufen schränken die Lebensqualität stark ein. Wie in vielen Gesundheitsfragen ist hier Vorsorge besser als eine langwierige Problembehandlung. Einige Tipps, um die Füße gesund zu halten, bevor die ersten Schwierigkeiten auftreten. Zum einen raten viele Experten und Expertinnen dazu, die Füße speziell zu trainieren, damit Muskeln und Sehnen nicht verkümmern. Eine bewährte Übung ist das Gehen nur auf der Ferse, der Vorderfuß wird dabei nach oben gestreckt. Mit dem Hackengang trainiert man die Schienbeinmuskulatur. Eine Übung, die unter anderem das Sprunggelenk stärkt und die Venenpumpe unterstützt, ist das Stehen mit den Vorderfüßen auf einem Treppenabsatz. Dort hebt und senkt

man die Fersen auf und ab. Zehen und Fußsohle beispielsweise werden gekräftigt, wenn man jeden Tag einen Bleistift mit den Zehen aufhebt.

Trainingsschuhe ausprobieren

Wer nicht jeden Tag extra trainieren möchte, kann auch auf spezielle Schuhe ausweichen. Es gibt Modelle mit einer besonderen Vollgummisohle. Diese ist so konstruiert, dass die Ferse flach auftritt und der Ballenbereich etwas ansteigt. Das simuliert ein Bergaufgehen. In der Folge muss der Rückfuß beim Abrollvorgang mehr angehoben werden. Durch den vergrößerten Bewegungsradius wird die Streck- und Beugemuskulatur des Beines besser trainiert, ebenso profitiert das Sprunggelenk. Zudem wird häufiges Wechseln unterschiedlicher Schuhe empfohlen, um den Füßen Aufgaben zu geben.



Fotos: Sunrise Medical, Topiro



Individuelle Lösungen für mehr Lebensqualität

Gehrmeyer: Ihr zuverlässiger Partner für Orthopädie- und Reha-technik in der Region

Gehrmeyer ist ein innovatives Familienunternehmen mit über 150 Mitarbeitern am Hauptstandort in Osnabrück. Wir versorgen unsere Kunden mit modernsten Hilfsmitteln aus den Bereichen Reha-technik, Orthopädietechnik, Homecare und Sanitätshaus.

Als einer der führenden Anbieter im Bereich Kinder-Reha-technik kümmern wir uns seit mehr als 35 Jahren um die Versorgung körperlich beeinträchtigter Kinder in ganz Nordwest-Deutschland und begleiten diese meist über Jahre hinweg in deren körperlicher Entwicklung.

Im Bereich Mobilität im Alter unterstützen Sie gerne dabei, möglichst lange mobil und aktiv zu bleiben und die für Sie passenden Hilfsmittel zu finden – vom Rollator bis zur kompletten Wohnumfeldberatung. Viele Hilfsmittel können vom Arzt verordnet werden und werden von den Krankenkassen voll oder in Teilen übernommen. Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen, die einen dauerhaften Ein- oder Umbau erfordern, werden mit bis zu 4.000,- € von den Pflegekassen bezuschusst.

Wichtig dabei: nicht unnötig hinauszögern sondern sich selbst eingestehen, dass der Körper nicht mehr so leistungsfähig ist wie in jüngeren Jahren. Denn ein Hilfsmittel sollte immer auch als das verstanden werden, was es ist: als einen Helfer, der einen unterstützt. Der weiterhin Eigenständigkeit und Mobilität ermöglicht und für den man sich nicht schämen muss.

Persönliche und intensive Beratung steht dabei für uns immer an erster Stelle. Wir setzen auf hochwertiges Handwerk genauso wie modernste digitale Konstruktionstechniken. Denn Ziel unseres täglichen Tuns ist, unseren Kunden individualisierte Lösungen zu bieten, für mehr Flexibilität im Alltag und ein Plus an Lebensqualität.

Besuchen Sie uns in unseren Räumlichkeiten in Osnabrück oder vereinbaren Sie einen Termin für eine Beratung bei Ihnen zu Hause.

Unser Team freut sich auf Sie!

Gehrmeyer.

ZENTRUM FÜR ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

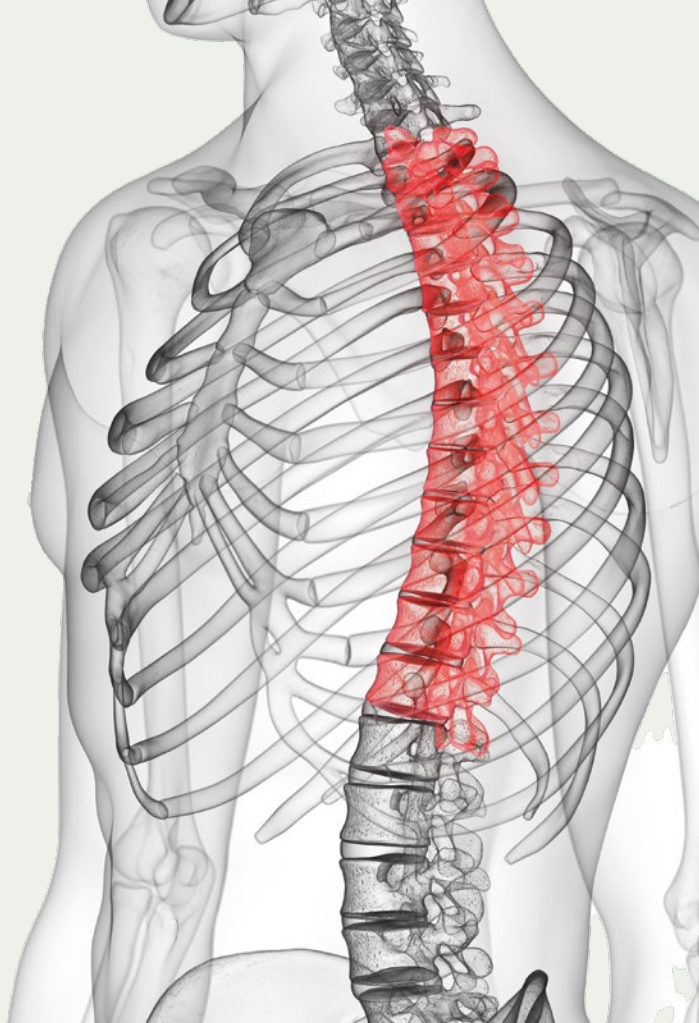
GEHRMEYER
ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK GMBH

Averdieckstr. 1
49078 Osnabrück
TELEFON 0541 / 9 45 45 00
FAX 0541 / 9 45 45 50

E-MAIL info@gehrmeyer.com
INTERNET www.gehrmeyer.com

Kleiner Rücken-Atlas

Aus welchen Komponenten besteht unser Stützgerüst?



Unsere Wirbelsäule hält den Körper aufrecht. Sie besteht bei einem Erwachsenen aus 33 Wirbeln, aufgeteilt in Hals-, Brust-, Lenden-, Kreuzbein- und Steißbeinwirbel. Die Beweglichkeit ist in den Bereichen unterschiedlich: Je weiter nach unten die Wirbel angeordnet sind, desto mehr Gewicht lastet auf ihnen. Die S-förmige Krümmung sorgt für Belastbarkeit, Balance und fängt beim Gehen Erschütterungen ab. Dabei sind unsere Bandscheiben elastische Puffer, quasi Stoßdämpfer, die die Belastungen der Wirbelsäule auffangen. Ab dem zweiten Halswirbel bis hin zum Kreuzbein sitzen sie zwischen jedem Wirbel und bestehen aus einer Hülle von Knorpelfasern.

Die Halswirbelsäule (HWS) besteht aus sieben Wirbeln. Die Hauptaufgabe ist der Schutz des Rückenmarks und aufsteigender Blutgefäße. Darüber hinaus sorgt sie vor allem für Stabilität des Schädels und sorgt für Beweglichkeit.

Die Brustwirbelsäule (BWS) schützt als Stützgerüst

zusammen mit den 12 Rippenpaaren die lebenswichtigen Organe Herz und Lunge, dämpft Stöße und sichert das empfindliche Rückenmark. Innerhalb des Rückenmarkkanals verlaufen die Nervenbahnen, die für den Signalaustausch im Körper zuständig sind.

Die Lendenwirbelsäule (LWS) trägt das Gewicht von Rumpf und Kopf und ist in viele Bewegungsabläufe eingebunden. Sie ermöglicht die vollständige Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Stabilisierung von Hüfte und Becken. Ein plötzlicher Schmerz im Bereich der Lendenwirbel wird umgangssprachlich Hexenschuss genannt.

Kreuz- und Steißbein sind durch die Verschmelzung mehrerer Wirbel entstanden. Das Kreuzbein ist die Verbindungsstelle zwischen Wirbelsäule und Becken und schützt die kaudalen Spinalnerven des Rückenmarks. Das Steißbein ist der Ansatzpunkt für verschiedene Bänder und Muskeln des Beckens, des Beckenbodens und der Hüftgelenke und besonders für die Geburt von Bedeutung: Gelangt das Kind in den Geburtskanal, bewegt sich die Spitze des Steißbeins um zwei Zentimeter nach hinten und erweitert so den Beckenausgang.

Problemzonen der Wirbelsäule kennen wir alle. Bei anhaltenden Schmerzen im Wirbelsäulen- und/oder Rückenbereich sollte immer ein Experte oder eine Expertin zu Rate gezogen werden. Und es gibt einige Tipps, wie man Rückenschmerzen vorbeugen kann.

- **1. Ausreichend Bewegung:** Bewegung in den Alltag integrieren, um die Belastung des Körpers auszugleichen.
- **2. Richtige Körperhaltung bei langem Sitzen:** Wer aufrecht sitzt, tut dem Rücken was Gutes.
- **3. Zeit für Entspannung:** Kurze Pausen zum Durchatmen einplanen, um Stress möglichst gering zu halten.
- **4. Bürostuhl richtig einstellen:** Wer lange am Tag sitzen muss, sollte ein paar Punkte beachten. Sitzhöhe: Knie- und Oberkörperwinkel sind im rechten Winkel. Sitztiefe: Becken berührt die Rückenlehne. Rückenlehne: Oberkörper ist aufrecht und wird nicht nach vorne gedrückt. Armlehne: Unterarme liegen entspannt auf.
- **5. Mehr Bewegung in den Alltag integrieren:** Treppe anstatt Aufzug nutzen. Jeden Tag einen kleinen Spaziergang machen. Mit dem Rad zur Arbeit fahren. Regelmäßig die Sitzposition ändern. Regelmäßig Dehnen und Strecken.

auric Hörcenter: Die Adresse für erstklassiges Hören

-ANZEIGE-

auric
HÖRGERÄTE

Leistungen



Silke Wehrmeyer
(Hörakustikmeisterin,
CI-Akustikerin,
Betriebsleiterin)

- Hörgeräte aller Hersteller und Hörtraining
- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliche Beratung
- Probetragen von modernen Hörgeräten
- Gehörschutzberatung und -produkte
- Tinnitusberatung
- sofort Leihgeräte ohne Gebühr
- Pflegemittel und Zubehör für Ihre Hörgeräte
- Anpassung teil- und voll implantierbarer Hörsysteme
- Drahtlose TV-Sets
- Lichtsignal-Anlagen
- Kinderversorgung

AURIC HÖRCENTER
OSNABRÜCK GMBH & CO.KG
Kamp 64
49074 Osnabrück
TELEFON 0 54 1 / 80 04 96 60

AURIC HÖRCENTER
WESTERKAPPELN
Heerstraße 3b in
49492 Westerkappeln
TELEFON 0 54 04 / 9 58 98 00

INTERNET
www.auric-hoercenter.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Freitag
von 9:00 bis 13:00 Uhr und
von 14:00 bis 18:00 Uhr

In wenigen Schritten zur Versorgungsplanung

Wichtige Entscheidungen selbst in die Hand nehmen

Was passiert mit mir, wenn ich krank oder pflegebedürftig werde und wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann? Bei der Versorgungsplanung geht es darum, solche Fragen zu klären und seine eigenen Vorstellungen in entsprechenden Verfügungen festzuhalten. Doch die meisten Menschen haben das (noch) nicht getan. Das kann weitreichende Folgen haben, da oft nicht klar geregelt ist, wer was entscheiden darf, und im Ernstfall Betreuungsgerichte ins Spiel kommen können.

Informieren: Zur Vorsorgeplanung sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung und eventuell ein Testament gehören. Das Bundesjustizministerium bietet auf www.bmj.de Broschüren und Musterformulare an.



Pflegeberatung nutzen: Eine große Hilfe kann das Wahrnehmen einer Pflegeberatung sein. Die Berater und Beraterinnen sind mit der Thematik vertraut und können wichtige Hinweise geben.

Vollmachten erstellen: Dabei können weitere Fachleute hinzugezogen werden. So beraten viele Hausärzte bei der Ausgestaltung der Patientenverfügung. Für eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung sowie ein Testament kann man sich an eine Rechtsberatung, einen Anwalt oder Notar wenden.

Archivieren und aktualisieren: Bei allen Dokumenten ist es entscheidend, dass sie im Ernstfall auch gefunden werden und greifbar sind. Deshalb sollten wichtige Personen über den Aufbewahrungsort informiert sein.

-ANZEIGE-





**SICHER IST ES ZUHAUSE
AM SCHÖNSTEN**

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck

- **monatliche Miete 25,50 €**, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

UNVERBINDLICH INFORMIEREN

 0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com



A photograph of a young man and woman smiling and embracing. The woman is leaning over the man's shoulder, and both are looking towards the camera. They are outdoors, with a bright, slightly blurred background suggesting a sunny day.

Jetzt
mitmachen
und 25 Euro
sichern!

Mitmachen und profitieren: Freude mit Freunden teilen!

Jetzt das gute „AOK-Gefühl“ weitergeben
und 25 Euro Freundschaftsbonus sichern.

Mehr erfahren auf aok-kunden-werben.de

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.



Leben und Wohnen im Alter

Leben und Wohnen im Alter – ein Thema, über das jeder von uns früher oder später nachdenkt. Warum also nicht schon frühzeitig die Weichen stellen?

Möglicherweise kann man sich nicht mehr um alles selbst kümmern und braucht umfangreichere Unterstützung. Am besten an einem Ort, der all die Annehmlichkeiten bietet, die auch bisher zum Leben gehört haben. Aber mit einem Quäntchen mehr Sicherheit. Hier kommt das Diakonie-Wohnstift am Westerberg ins Spiel. Nur etwas westwärts der Osnabrücker Altstadt erheben sich, auf vier Etagen, die drei weißen Häuser des Diakonie-Wohnstift am Westerberg.



Diakonie-Wohnstift
am Westerberg

DIAKONIE-WOHNSTIFT AM WESTERBERG
Bergstraße 35 A-C
49076 Osnabrück
TELEFON 05 41 / 60 98-0
TELEFAX 05 41 / 60 98-49 99

E-MAIL
waw@diakoniewerk-os.de
INTERNET
www.wohnstift-westerberg.de

Hier wird das Senioren Wohnen Plus (Betreutes Wohnen mit sehr umfangreichem Serviceangebot), das PflegeHOTEL und das Pflege Wohnen Plus angeboten.

Sie können Ihr Leben so unabhängig und individuell gestalten wie in Ihren bisherigen vier Wänden. Gleichzeitig geben wir Ihnen die Sicherheit, bei Bedarf auf umfassende Unterstützung zurückgreifen zu können. Die Wohnungen bestehen aus zwei Zimmern und sind zwischen 37 und 70 Quadratmeter groß. Zusätzlich können Sie aus dem umfassenden Service- und Betreuungsangebot Ihr persönliches Komfortprogramm zusammenstellen.

Im hauseigenen Restaurant und Café wird von einem reichhaltigen Frühstücksbuffet über das Mittagessen und leckere Kaffee-, Kuchen und Eisspezialitäten bis hin zu variationsreichen Köstlichkeiten am Abend noch vieles mehr angeboten.

Das Diakonie-Wohnstift am Westerberg beherbergt ein breites Freizeit- und Serviceangebot: Behagliche Gemeinschafts- und Clubräume laden zur Geselligkeit ein. Im Gymnastik- und Fitnessraum oder in der Bibliothek können Sie Körper und Geist beleben. Ein kleiner Einkaufsladen und ein Friseur befinden sich ebenfalls direkt im Haus.



PREMIUM-RESIDENZ





Malteser

...weil Nähe zählt.

**Zu Hause
kann immer
etwas
passieren**

*Malteser
Hausnotruf*



Lassen Sie sich jetzt beraten:



0221 12606-2004



Überforderung in der Pflege vorbeugen

Kleine Auszeiten, um nicht selbst krank zu werden

Von den etwa fünf Millionen Pflegebedürftigen werden 4,2 Millionen von Angehörigen versorgt. Die Pflege findet in Deutschland überwiegend zu Hause statt. Doch wie eine Studie ergab, fühlen sich mehr als ein Drittel der Pflegenden stark überfordert, sechs von zehn vernachlässigen die eigene Gesundheit. Prävention ist deshalb wichtig.

Wie die Studie der Hochschule Osnabrück im Auftrag des Sozialverbands VdK ergab, haben sich neun von zehn Pflegenden bewusst für diese Aufgabe entschieden und finden auch viel Positives daran. Dennoch ist die Überforderung oft groß. Mehr als ein Drittel gibt an, dass die Pflege nur unter Schwierigkeiten oder eigentlich gar nicht mehr zu bewältigen sei, sechs von zehn Pflegenden vernachlässigen ihre eigene Gesundheit. Das kann langfristig schlimme Folgen haben. Prävention ist deshalb wichtig, auch um nicht stückweise in eine Überforderungssituation hineinzurutschen.

Ressourcen ermitteln, Bedürfnisse wahrnehmen

Vor allem geht es darum, die eigenen Ressourcen zu kennen und einzuschätzen, wozu man als Pflegend in der Lage ist. Außerdem sollten sich pflegende Angehörige gerade zu Beginn unbedingt fachkundig beraten

lassen. So ist es etwa wichtig, Anzeichen von Überlastung wie ständige Müdigkeit, Schmerzen, Ängste und Gereiztheit rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Und schöne Momente für sich selbst zu finden – oder mit Freunden und Familie. Das kann heißen, schöne gemeinsame Zeit zu verbringen, aber auch, sich eigenen Interessen zu widmen. So können Sport und Bewegung einen Ausgleich bieten und neue Kraft verleihen. Aber auch Treffen mit Freunden, ein gutes Buch oder ein Urlaub bieten Erholungsinseln im Pflegealltag. Um diese zu schaffen, sollten Pflegend sich Hilfe suchen und annehmen – im Familienkreis oder von professioneller Seite. Nutzen lassen sich dafür beispielsweise die Verhinderungs-, Kurzzeit- und Tagespflege sowie die Entlastungsleistungen.

Entlastungsbetrag wird nicht oft genutzt

Für Unterstützung im Alltag gibt es zusätzlich zum Pflegegeld den Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich. Er steht jedem zu, der einen Pflegegrad hat und zu Hause versorgt wird. Damit kann man zum Beispiel die Teilnahme an einer Demenzgruppe, einen Betreuungsdienst oder die Eigenleistung bei einer Tagespflege finanzieren. Doch bisher wird der Entlastungsbetrag nur wenig genutzt. Einer der Gründe dafür ist, dass sie nicht automatisch gezahlt, sondern nur gegen Vorlage von Quittungen erstattet wird. Außerdem dürfen nur nach dem jeweiligen Landesrecht zertifizierte Anbieter die Entlastungsleistungen erbringen und davon gibt es noch sehr wenige.



Wo Geborgenheit zu Hause ist

Individuelle Kurzzeit- und Langzeitpflege, Apartments für Betreutes Wohnen, dazu viel Abwechslung und Raum zum Wohlfühlen in bester Lage: Das bietet das SenVital Senioren- und Pflegezentrum seinen Gästen. Die Einrichtung befindet sich, wie der Name schon verrät, im ruhigen, aber durchaus zentralen Ortsteil, Haste. Einkaufsmöglichkeiten sind von hier aus bequem zu Fuß zu erreichen, genauso wie ein kleines Naherholungsgebiet mit Spazierwegen.

In dem Haus wird individueller Service – wie in einem Hotel – gelebt. Die vier im Carré angeordneten Häuser verfügen über 154 Pflegeplätze sowie 29 barrierefreie Apartments für Betreutes Wohnen. Auch ein barrierefreier Innenhof, mehrere große Terrassen, ein großzügiger Außenbereich und ein geschützter Garten für an Demenz erkrankte Gäste zählen zum Portfolio der Einrichtung. Ein vielfältiges Freizeit- und Beschäftigungsprogramm, das von gemeinsamen Ausflügen bis zu Spielnachmittagen reicht, garantiert viel Abwechslung – jeden Tag.

Herzlich willkommen.



SENVITAL SENIOREN- UND PFLEGEZENTRUM
Osnabrück-Haste
Wilhelm-von Euch-Straße 2
49090 Osnabrück
TELEFON 05416 / 69 30 9

E-MAIL info-osnabrueck@senvital.de

Ein Mitglied der Victor's Group

Arbeiten als Pflegefachkraft

Jobs in der Pflege: Überraschend anders

Simon Meyer hatte schon bei seinem Schulabschluss genaue Vorstellungen von seinem Wunsch-Ausbildungsplatz: "Sinnvoll, digital, anspruchsvoll und in einem tollen Team, so sollte meine Lehre sein. Ich wollte auch schon in den Lehrjahren Geld verdienen und später vielseitige Karriereoptionen haben." Das alles fand der junge Mann in seiner Ausbildung zur Pflegefachkraft in einer Senioren-Residenz. Im mittlerweile dritten Lehrjahr ist er sich sicher: "Pflege ist genau mein Ding!"



Vorteile des Berufs

Im Gegensatz zu vielen anderen Berufen ist die Pflege ein Job mit Zukunft. Rund eine Million Menschen werden zurzeit in Pflegeheimen betreut, der Bedarf steigt ständig. Angestellte, die sich fachlich weiterqualifizieren möchten, haben die Möglichkeit, sich zu spezialisieren, etwa zur Praxisanleitung, zum Qualitätsmanager oder Experten für Palliativ Care, Pain Nurse sowie Wundexperten. Zudem sind Wohnbereichs-, Pflegedienst- oder Einrichtungsleitung gut bezahlte Jobs für erfahrene Fachkräfte. Simon Meyer hat einen solchen Weg noch vor sich, aber schon heute ist er glücklich in seinem Beruf: "Ich habe zu unseren Bewohnern und Bewohnerinnen eine richtige Beziehung aufgebaut und erfahre jeden Tag Dankbarkeit für das, was ich tue."

Viele denken, der Pflegeberuf wäre schlecht bezahlt und nicht gut mit Familie oder Freizeit vereinbar. Doch das stimmt in vielen Fällen nicht mehr. Pflege ist auch zeitlich flexibel organisierbar.



Leben, Wohnen, Pflege und mehr

Unser Heywinkel-Haus ist im Besitz der Julius-Heywinkel-Stiftung, welche eine unselbstständige Stiftung der St. Marienkirchengemeinde zu Osnabrück ist und Mitglied der Diakonie, zentral, aber dennoch ruhig gelegen auf dem Westerberg.

Leben in Gemeinschaft ohne Einsamkeit wird angeboten, Eigenständigkeit unterstützt, aber auch Individualität im eigenen Lebensraum ist gegeben. Man soll sich bei uns zu Hause fühlen und darauf vertrauen dürfen, dass einem hier in jeder Hinsicht mit Rat und Tat und, wenn es erforderlich ist, auch durch qualifizierte Pflege geholfen wird.

Wir wollen ein Leben im Alter ohne Sorgen mit viel Zufriedenheit, Geborgenheit und Lebensfreude ermöglichen.

Leben, Wohnen, Pflege und mehr: Individualität in Gemeinschaft – all dies bieten wir als Begleiter eines sehr kostbaren Lebensabschnitts:

**Fragen Sie uns gerne,
besuchen Sie uns gerne!**

-ANZEIGE-



HEYWINKEL HAUS SENIORENHEIM
Bergstraße 31-33
49076 Osnabrück
TELEFON 0541 / 96113-0
E-MAIL
kontakt@heywinkel-haus.de
INTERNET
www.heywinkel-haus.de



Sozialstation Wittlager Land

Zuhause in Bad Essen Hier fühle ich mich wohl

Wir pflegen, betreuen, begleiten, versorgen und beraten hilfsbedürftige Menschen in Bad Essen. Das Quartier zum Leben im Alter befindet sich in direkter Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten und Apotheken - zentrumsnah und ruhig gelegen. Wir sind gerne für Sie da.

www.zi-os.de



Impressum

WEGWEISER GESUNDHEIT Ausgabe 7

VERLAG

Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG
Breiter Gang 10-16, 49074 Osnabrück
Telefon: 05 41 310-0

REDAKTION

Verantwortlich i.S.d.P.: Ralf Geisenhanslüke,
Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG,
Breiter Gang 10-16, 49074 Osnabrück

KONZEPTION UND

REDAKTIONELLE UMSETZUNG

NOW-Medien GmbH & Co. KG,
Große Straße 17-19, 49074 Osnabrück
Telefon: 05 41 / 343 104 60

Lothar Hausfeld, Ann-Christin Fischer,
Jasmin Wellmeyer

PROJEKTLEITUNG

Juliane Welling

ANZEIGEN-/WERBEVERKAUF

MSO Medien-Service GmbH & Co. KG
Große Straße 17-19, 49074 Osnabrück
Geschäftsführer: Sven Balzer (v.i.S.d.P.)

GESTALTUNG

MSO Medien-Service GmbH & Co. KG
Große Straße 17-19, 49074 Osnabrück
Georg Müller

FOTOS Adobe Stock, Envato Elements

TECHNISCHE HERSTELLUNG

Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG
Weberstraße 7, 49191 Belm

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Magazins darf ohne Genehmigung des
Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden.

LEBENS- UND GESUNDHEITZENTRUM HAUS AMARE

STATIONÄRE PFLEGE | KURZZEITPFLEGE | TAGESPFLEGE | SERVICE WOHNEN

Liebe & Leben voraus



TAGES PFLEGE



Ankerplatz

Wohlbefinden jeden Tag.
Kraft tanken und den Tag genießen.
Nicht mehr allein Zuhause und
Entlastung von Angehörigen.

www.gmh-tagespflege.de



SERVICE WOHNEN



Heimathafen

Selbstständig leben bis ins hohe
Alter in unseren 1-2 Zimmer
Apartments mit Bad, Küchenzeile
und Terrasse oder Balkon.

www.wohnen-georgsmarienhuette.de



WH Care Georgsmarienhütte GmbH
Glückaufstraße 178
49124 Georgsmarienhütte
Tel. 05404 - 8969-0
verwaltung@wh-georgsmarienhuette.de





BARMER

Der Pflegecoach

Unterstützung für pflegende Angehörige

Der BARMER Pflegecoach

- greift Ihre Sorgen auf
- bietet Antworten auf viele Fragen und nützliche Informationen rund um die Pflege
- gibt praktische Tipps und Hinweise
- hilft Missverständnisse in der Kommunikation auszuräumen
- gibt Sicherheit für den Alltag

Die Themenvielfalt dieses Portals wird in den nächsten Monaten und Jahren weiter wachsen.

Schauen Sie gerne wieder bei unserem Pflegecoach vorbei.

Wir freuen uns!

www.barmer.de/pflegecoach

