

WEGWEISER **Gesundheit**



Ihr Ratgeber für ein vitales Leben



Experten aus der Region geben ihr Fachwissen weiter

Neue Studien- und Forschungsergebnisse

Gesund und glücklich im Alltag



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 SCHMERZTHERAPIE

- // 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

Ohne Schmerzen aufwachen, in den Tag hineinlegen und abends ohne Zucken, Zwicken oder Zusammenkneifen der Augen sanft in den Schlaf segeln – körperliche und seelische Gesundheit ist so unglaublich schön und wir sind dankbar, um schmerzfreie Tage und auf uns abgestimmte Therapien, die uns helfen.

Die Gesundheit unseres Körpers ist uns wichtig und das zurecht. Bei Schmerzen sind wir im Alltag beeinträchtigt, wenn es uns nicht gut geht, hoffen wir die Erholung herbei und sind auf der Suche nach Antworten und Hilfsangeboten, die tatsächlich etwas bewirken. Im neuen Wegweiser Gesundheit stellen viele Kliniken, Praxen, Ärzte, Organisationen und Fachleute ihre

Spezialgebiete vor und dienen als Anreiz und eben Wegweiser als Hilfe zur Selbsthilfe.

In kurzen und konkreten medizinische Fachbeiträgen erfahren Sie, welche neuen Lösungsvorschläge und Therapieansätze es gibt, wie Ihr Leben schmerzfreier wird und welche Spezialisten in Osnabrück und im Umland ihr Wissen zur Verfügung stellen.

Wir hoffen, Sie bleiben gesund – oder finden in diesem Magazin einen Weg, um wieder mehr Lebensqualität im Alltag zu erreichen.

Ihre Redaktion







Kliniken und Fachärzte

.. Augenklinik Bad Rohthenfelde: Ihr Spezialist für Augenheilkunde	10
.. Augenklinik Bad Rohthenfelde: Frühzeitige Hilfe gegen den grauen Star	11
Wie Arthrose-Patienten Schmerzen lindern können	12
.. Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen: Wege zurück in den Alltag	12
Medikamentenwirkung ändert sich im Alter	13
Lebenselixier Schlaf	14
.. Klinikum Osnabrück: Ihr Klinikum Osnabrück	15
.. Klifos – Klinische Forschung: Innovative Therapien bei Neurodermitis und Schuppenflechte	16-17
.. Ameos Klinikum Osnabrück: Hilfe bei seelischen Erkrankungen	18
Ein persönlicher Kampf	19
Die Schilddrüse ein unterschätztes Organ	20
.. Don Bosco Klinik: Lachen, toben, zanken, Verliebtsein, Freundschaften und Familie	21
.. Klinik Teutoburger Wald: Rehaklinik der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover	22
.. Helios Klinik Lengerich: Verschleißbedingte Wirbelkanalenge der Lendenwirbelsäule	23



Hilfe im Alltag

.. Orthopädietechnik Einspanier: Ein Maximum an Bewegungsfreiheit	26
Wenn die Augen jucken...	27
.. Brandes + Diesing: Körperliches Wohlbefinden durch individuelle Beratung und Betreuung	28
Leichte Rückenübungen	28
.. auric Hörcenter: Die Adresse für erstklassiges Hören	29
.. Vitakt Hausnotruf: Schön zu wissen dass Jemand da ist	29
Damit die Füße gesund bleiben	30-31
Der Bolero sorgt für Halt	32
.. Landhausküche: Täglich heißes Mittagessen	33



Betreuung und Pflege

Auf sich selbst verlassen	36
.. Haus Amare: Lebens- und Gesundheitszentrum	37
.. Pflegeteam Caselato: Hier werden Mensch & Würde gepflegt	38
.. Malteser Hilfsdienst: Hausnotruf	38
.. Heywinkel Haus Seniorenheim: Leben, Wohnen, Pflege und mehr	39
.. Diakonie Wohnstift am Westerberg: Selbstbestimmt das Leben gestalten	39
Kleine Pflegehelfer im Alltag	40
Bescheid wissen, Vorteile nutzen	41
.. Senvital Senioren- und Pflegezentrum Osnabrück-Haste: Rundum wohlfühlen im Alter	42
Plötzlich Pflegefall – und jetzt?	42
Mit Freude älter werden	43
Was regelt eine Vorsorgevollmacht?	44
.. Invita Pflegeteam: Aktiv leben - betreut wohnen	45



Zahn und Kiefer

.. Jordan Fillies Zahnärzte: Eine neue Dimension der ästhetischen Zahnmedizin	48
Auf die Zahncreme kommt es an	49
4 Irrtümer über Zahnimplantate	50
Großer Schaden durch kleine Bakterien	51
Zahnsparren unter der Lupe	52
.. KFO Lippold: Für ein schönes gesundes Gebiss ist es nie zu spät	53



Wissenswertes rund um Ihre Gesundheit

CBD-ÖL – sanfte Hilfe für den Körper	56
.. Schinkelbad: Schwerelos in der Sole	56
Die kleine Pause	57
Hautpflege leicht gemacht	58
Jeder Schritt, jede Übung helfen, länger fit und gesund zu bleiben	59
.. GHD Gesundheits GmbH: Wir können mehr als Standard	59
.. DAK-Gesundheit: DAK Pflege-App	60
Was man zur Heilpraktiker-Zusatzversicherung wissen sollte	60
So vermeiden Sporteinsteiger Muskelbeschwerden	61
6 Tipps: Wie gelingt erfolgreiche MS-Therapie?	62
.. AOK Niedersachsen: Ihr Fachberater im Außendienst jetzt auch online erreichbar	63

Inserentenverzeichnis

64

Der Wegweiser Gesundheit ist ein Anzeigenforum in Buchform, das den Inserenten die Gelegenheit bietet, sich zu präsentieren. Die Inhalte in den Fachbeiträgen und Porträts stellen keine Wertung durch die Redaktion dar.





Kliniken und Fachärzte

Praxen, Fachärzte und Kliniken aus der Region präsentieren sich, stellen neue Studienergebnisse und Therapieformen vor und beraten jeden, der Unterstützung im Alltag sowie Wissen für die geistige und körperliche Gesundheit benötigt.

AUGENKLINIK BAD ROTHENFELDE

DR. BECKER NEUROZENTRUM NIEDERSACHSEN
KLINIKUM OSNABRÜCK

KLIFOS-KLINISCHE FORSCHUNG

AMEOS KLINIKUM OSNABRÜCK

DON BOSCO KLINIK

KLINIK TEUTOBURGER WALD

HELIOS KLINIK LENGERICH



Ihr Spezialist für Augenheilkunde



Augenkl. Bad Rothenfelde

Am Kurpark 13-15
49214 Bad Rothenfelde

TELEFON
05424 64 4-0

INTERNET
www.augenkl. bad-rothenfelde.de

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Operative Behandlung von grauem und grünem Star
- Netzhautchirurgie
- Lidchirurgie
- Schielbehandlungen
- Tränenwegchirurgie
- Konservative Therapie
- Operative Korrektur von Fehlsichtigkeiten
- Intravitreale Injektionen bei Makula-Erkrankungen



Augenärztliche Gemeinschaftspraxis

PRAXIS BAD ROTHENFELDE
Am Kurpark 13–15
TELEFON (0 54 24) 649-0

PRAXIS BAD ESSEN
Agnes-Miegel-Straße 2
TELEFON (0 54 72) 49 91

PRAXIS BAD IBURG
Große Straße 39–41
TELEFON (0 54 03) 78 82 20

PRAXIS GEORGMARIENHÜTTE
Glückaufstraße 10
TELEFON (0 54 01) 46 07 07

PRAXIS HALLE/WESTF.
Alleestraße 2
TELEFON (0 52 01) 44 45

PRAXIS STEINHAGEN
Bahnhofstr. 19
TELEFON (0 52 04) 802 61



Das Augenzentrum im Herzen von Bad Rothenfelde

Augen sind eines der wichtigsten Sinnesorgane des Menschen. Wenn sie krank werden, ist dies immer eine Aufgabe für Spezialisten auf dem Gebiet der Augenheilkunde. Eine der renommiertesten Einrichtungen ist das Augenzentrum Bad Rothenfelde.

Seit ihrer Gründung durch Dr. med. Fritz Georg 1960 ist sie der erste Ansprechpartner für einweisende Augenärzte und deren Patienten im südwestlichen Niedersachsen und Ostwestfalen-Lippe. Allein im vergangenen Jahr verzeichnete das Augenzentrum über 7.200 operative Eingriffe. Davon waren über 6.500 ambulant. Neben einem großzügigen und stilvollen stationären Bereich werden zusätzlich die Praxis und der OP-Bereich neu gebaut. So erhalten Patienten die

gesamte Leistung moderner Augenheilkunde von der Vorsorge bis zur Operation und Nachsorge. Die ärztliche Leitung hat die Augenoperateurin und konservative Spezialistin Frau Dr. med. Hanna Jedras und Hr. Dr. med. Aykut Gültekin.

„Wir verstehen uns als Partner der Augenärzte in der Umgebung. Ihre Patienten werden von uns operiert und anschließend von Ihnen selber weiter betreut“, erklärt Dr. Hanna Jedras. Für die medizinische Qualität und Kompetenz der Ärzte lässt sich das Augenzentrum Bad Rothenfelde regelmäßig nach der Qualitätsmanagementnorm ISO 9001 zertifizieren.

Ziel ist eine effektive und am Patienten orientierte Ablauforganisation. Der Patient hat kurze Wege und wird termingerecht behandelt. Die hohe fachliche Kompetenz und langjährige Erfahrung der Ärzte schätzen auch viele Assistenzärzte, die sich in Bad Rothenfelde zum Facharzt ausbilden lassen.





Frühzeitige Hilfe gegen den grauen Star

Die Katarakt oder der graue Star bezeichnet eine Trübung der Augenlinse. Betrachtet man Menschen, die an einer fortgeschrittenen Katarakt erkrankt sind, kann man die graue Färbung hinter der Pupille erkennen. Daher leitet sich die Bezeichnung grauer Star ab. Die getrübe Linse kann in den meisten Fällen operativ durch ein künstliches Linsenimplantat ersetzt werden.

Die häufigste Ursache für das Entstehen des grauen Stars ist ein natürlicher Alterungsprozess. Da die Linse ein Leben lang wächst, aber nur in begrenztem Ausmaß größer und dicker werden kann, kommt es mit der Zeit zu einer Verdichtung (und damit Trübung) des Linseninneren. Schließlich wird die Linse bei jedem Menschen trüb. Der graue Star ist also keine eigentliche Krankheit, sondern eine normale Alterserscheinung. Weitere, seltenere Ursachen für einen grauen Star sind z. B. Verletzungen, bestimmte Medikamente, chronische Entzündungen des Augeninneren und angeborene Linsentrübungen.

Hauptsymptom des grauen Stars ist ein langsamer, schmerzloser Verlust der Sehschärfe (Visus). Es kommt zu Verschwommensehen und zunehmender Blendungsempfindlichkeit. Die Wahrnehmung von Kontrasten reduziert sich, sodass die Patienten ihre Umwelt „wie durch einen Nebel“ wahrnehmen. Gelegentlich treten monokulare Doppelbilder auf, die beim Schließen des gesunden Auges weiterhin vorhanden sind. Es werden um Lichtquellen Halos oder Lichthöfe beobachtet. Die Hell-dunkel-Adaption des Auges ist verlangsamt, und die Fähigkeit, räumlich zu sehen, kann beeinträchtigt sein.

Die einzige wirksame Behandlung des grauen Stars ist die Operation, bei welcher die getrübe

Linse entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt wird.

Früher war man mit der Operation eher zurückhaltend und operierte erst, wenn der Star „reif“ war. Heute operiert man den grauen Star dann, wenn der Patient subjektiv im täglichen Leben beeinträchtigt ist. Daher wird der Operationszeitpunkt bei jedem Patienten individuell festgelegt. Wann und ob der richtige Zeitpunkt gekommen ist, bespricht der beratende Augenarzt mit dem Patienten persönlich.

Jedes Jahr werden in Deutschland über 700 000 Operationen durchgeführt, bei denen die getrübe Linse durch ein künstliches Linsenimplantat ersetzt wird.

Die Kataraktoperation nach heutigem Standard ist ein sehr sicherer Eingriff. Dennoch ist bei jedem chirurgischen Eingriff immer ein Risiko für Komplikationen gegeben. Bei der Kataraktoperation kann man in rund 95% der Fälle von einem im Wesentlichen komplikationsfreien Verlauf ausgehen. Das Risiko, einen schweren irreparablen Sehverlust bis hin zur Erblindung zu erleiden, liegt heute unter 1:1000. In der überwiegenden Zahl der Fälle wird eine Kataraktoperation in örtlicher Betäubung durchgeführt. Eine Kataraktoperation in Allgemeinanästhesie (Narkose) ist augenärztlicherseits selten angezeigt.

Bei der Operation wird nach kreisrunder Eröffnung (Durchmesser etwa 5 mm) des vorderen Kapselblattes die Linse mittels Ultraschall unter Schonung der übrigen Kapsel zertrümmert (Phakoemulsifikation) und abgesaugt. Anschließend wird in den dann leeren Kapselsack eine Kunstlinse eingesetzt. Diese Kunstlinsen bestehen üblicherweise aus elastischen Materialien (beispielsweise Silikone oder Acrylkunststoffe), um sie in zusammengeklapptem

oder gerolltem Zustand durch einen etwa 1,8 bis 2,8 mm großen Schnitt am Rand der Hornhaut einzusetzen, wonach sie sich im Kapselsack entfalten und mittels zweier elastischer Bügel (Haptik) von selbst zentrieren und fixieren.

Die Stärke (Brechkraft) der Kunstlinse, die bei der Operation eingesetzt wird, wird für jeden Patienten individuell berechnet. Dabei können vorher bestehende Fehlsichtigkeiten ggf. (ganz oder teilweise) mit ausgeglichen werden. Eine standardisierte Kunstlinse kann allerdings keine Naheinstellung (Akkommodation) leisten, wie es die natürliche Linse kann. Deshalb bleibt man nach einer Kunstlinsenimplantation weiter „altersweitsichtig“ und braucht eine Lesebrille.

Über die Standardversorgung hinausgehend gibt es Kunstlinsen mit spezifischen Zusatzfunktionen, die je nach Präferenz und medizinischen Voraussetzungen ebenfalls implantiert werden können. Seit Januar 2012 wird in Deutschland die Implantation dieser Kunstlinsen mit Zusatzfunktionen von den Krankenkassen zu einem Teil erstattet. Der Patient zahlt den Differenzbetrag zwischen Standard und speziellen Linsen sowie den ärztlichen Mehraufwand für das Anpassungsprozedere. Zu den Linsen mit Zusatzfunktionen zählen die asphärische IOL (ermöglicht das Sehen von Kontrasten und das Nachtsehen), die torische IOL (bei Hornhautverkrümmung) und die multifokale IOL (ermöglicht Sehen in mehreren Entfernungen). Die möglichen Zusatzfunktionen sind sehr vielfältig, aber nicht alles, was machbar ist, ist auch für jeden Menschen sinnvoll. Nur nach einer eingehenden ärztlichen Untersuchung und einer individuellen Beratung soll sich der Patient gemeinsam mit dem Augenarzt für oder gegen eine bestimmte Zusatzfunktion entscheiden.



Wie Arthrose-Patienten Schmerzen lindern können

„Die Kälte steckt mir in den Gelenken“: Warum viele Menschen mit Arthrose im Winterhalbjahr über schlimmere Beschwerden klagen, ist nicht vollkommen geklärt. Meist hängt es mit dem bei niedrigen Temperaturen verlangsamten Stoffwechsel und der schlechteren Durchblutung zusammen. Auch Verspannungen werden durch Fröseteln gefördert und können Schmerzen begünstigen. Aber deshalb nur noch zu Hause im warmen Wohnzimmer auf dem Sofa zu sitzen, ist eine schlechte Idee. Denn regelmäßige Bewegung ist unerlässlich, damit Gelenke mobil bleiben

und der Knorpel mit Nährstoffen versorgt wird.

Wer bei Kälte nicht lange an der frischen Luft sein mag, kann etwa im Fitnessstudio oder Sportverein regelmäßige Einheiten auf dem Rudergerät, dem Ergometer oder Crosstrainer absolvieren. Auch Schwimmen ist ideal. Als sehr wohltuend haben sich in Studien zudem Bewegungsformen wie Hatha-Yoga, Tai-Chi oder Qigong erwiesen. Handschuhe, Pulswärmer, Schal, dicker Mantel und lange Unterhosen schützen bei Spaziergängen im Freien vor Kälte. Auch warme Bäder und Saunagänge können Steifigkeit und Schmerzen oft effektiv lindern.

12

Dr. Becker  Neurozentrum Niedersachsen

WEGE ZURÜCK IN DEN ALLTAG

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

Unser hochqualifiziertes Expertenteam hilft Ihnen u. a. bei:

- Schlaganfall
- Schädel-Hirn-Trauma
- Morbus Parkinson
- Myopathien
- Multiple Sklerose
- Schwindel- und Schmerzsyndromen
- Polyneuropathien
- 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: 054 72 / 4 00-0
 info.nzn@dbkg.de · www.dbkg.de/nzn · www.dr-becker-karriere.de



Medikamentenwirkung ändert sich im Alter

Therapie mit Hilfe der Priscus-Liste

Mit dem Älterwerden muss man sich auf körperliche Veränderungen einstellen. Der Körper und sein Stoffwechsel verändern sich mit den Jahren. Medikamente, die sonst gut anschlagen, werden nicht mehr vertragen oder sie scheinen ihre Wirkung einzubüßen. Deshalb ist es für Patienten wichtig, die Medikation im Beratungsgespräch mit der Stammapotheke und dem behandelnden Arzt mit dem Alter anzupassen.

Die „Priscus Liste“

Um die Therapie im Alter zu verbessern, gibt es mehrere Listen, in denen die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit diverser Arzneistoffe für ältere Menschen beurteilt wird. In Deutschland hat sich die sogenannte „Priscus-Liste“ durchgesetzt. Die Liste enthält 18 Arzneistoffklassen mit 83 Arzneistoffen, beispielsweise Antibiotika, Schmerzmittel, Antidepressiva oder Beruhigungsmittel.

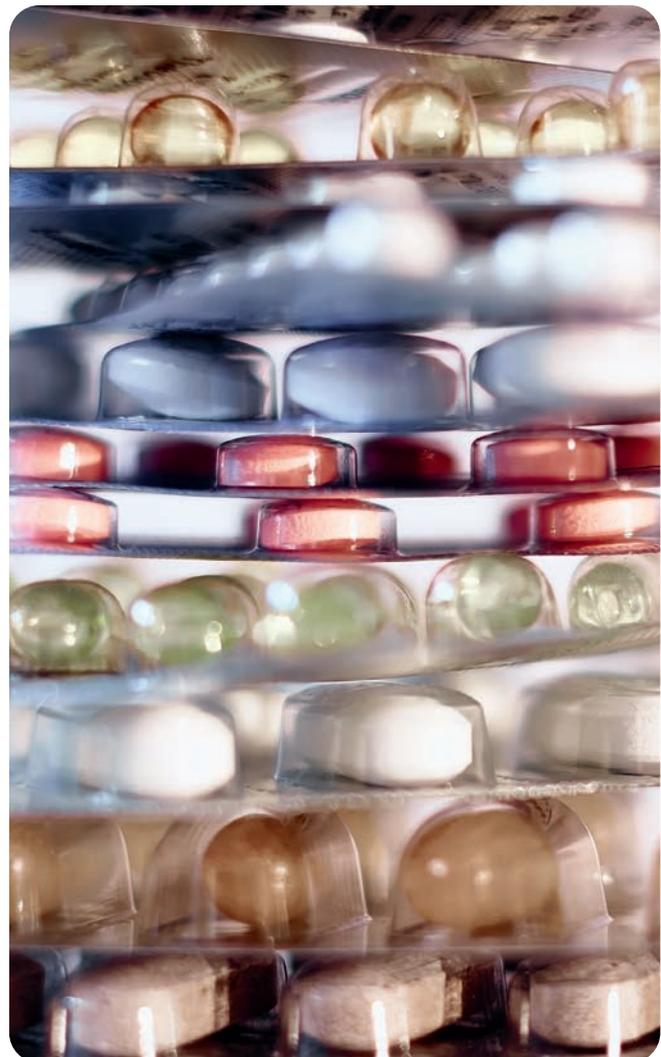
In jeder dieser Klassen gibt es potenziell ungeeignete Medikamente, die für ältere Patienten bedenklich sind. Gleichzeitig werden Alternativen für die Behandlung aufgelistet. Bei Schmerzmitteln muss genau ausgesucht werden, welches Mittel sich für ältere Menschen eignet.

Falls möglich werden alternative Medikamente gesucht. Medikamente dürfen aber keinesfalls ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker einfach abgesetzt werden.

Beratungsbedarf steigt mit jedem Medikament

Etwa 20 Prozent der 70-jährigen Deutschen nehmen fünf

oder mehr Medikamente zu sich, Tendenz steigend. Je mehr verschrieben wird, desto größer ist die Gefahr von Wechselwirkungen. Bei der Einnahme von fünf Medikamenten beträgt die Wahrscheinlichkeit von Wechselwirkungen 38 Prozent, bei sieben oder mehr Arzneimitteln liegt sie bereits bei 82 Prozent.





Lebenselixier Schlaf

Warum nächtliche Ruhe so wichtig ist

Menschen verbringen rund ein Drittel ihres Lebens mit Schlafen. Diese Ruhezeit wirkt sich unmittelbar auf die Gesundheit aus und hilft dabei, einen stressigen Tag hinter sich zu lassen. Umgekehrt hat schlechter Schlaf jedoch auch negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Prof. Dr. med. Joachim Maurer, Schlafmediziner und Hals-Nasen-Ohren-Arzt, erklärt, warum nächtliche Ruhe so wichtig ist und wie sie verbessert werden kann.

Schlafphasen

Schlaf unterteilt sich in unterschiedliche Phasen. Die früher als Traumschlaf definierte Phase kennzeichnet sich durch schnelle Augenbewegungen unter geschlossenen Augenlidern, weshalb Experten sie auch REM-Schlaf, kurz für Rapid Eye Movement, nennen. Sie folgt auf Leicht- und Tiefschlaf – diese Stadien wechseln bei Erwachsenen nach rund 90 Minuten. REM-Schlaf spielt eine wichtige Rolle für die geistige und seelische Ruhe. Insbesondere Tiefschlaf ist nicht nur für die körperliche Erholung notwendig, sondern auch für die Allgemeingesundheit. Das Hormon Melatonin, das der Körper bei Dunkelheit produziert, hält den Schlafrhythmus und alle Organfunktionen im Gleichgewicht. Aber nicht nur das: Während des Schlafes setzt der Körper das appetitzügelnde Hormon Leptin frei. Im Gegenzug regt das Gehirn im Wachzustand

die Produktion von appetitanregendem Ghrelin frei.

Abwehrzellen sind stärker

Aber auch die Aktivität unserer natürlichen Abwehrzellen gegen Bakterien und Viren nimmt durch Schlaf zu und die Menge der Stresshormone sinkt. Menschen mit Schlafmangel leiden insbesondere unter Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Stimmungsschwankungen und Depressionen.

Physischer und psychischer Stress

Schlafmangel kann durch physischen Stress wie zu viel blaues Licht – etwa Handys oder Fernseher – entstehen, weil die Strahlung die Produktion von Melatonin unterdrückt. Hier hilft es, eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen nicht mehr auf einen Bildschirm zu schauen. Aber auch psychischer Stress wie viel Druck im Job verursacht kurze Nächte.

Schnarch-Stress

Mit diesem lauten Geräusch gehen oftmals auch Atemaussetzer einher, die eine mögliche Gefahr für Betroffene darstellen – das sogenannte obstruktive Schlafapnoe-Syndrom. Schnarchende bekommen durch verengte Atemwege keinen Sauerstoff, der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und Kohlenstoffdioxid sammelt sich im Blut – das Risiko für Infarkte steigt.



Schlaf ist wichtig für unseren Körper, damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle nicht steigt.

Foto: istock



Ihr Klinikum Osnabrück

1811 als Stadtkrankenhaus eröffnet, wird heute im Klinikum Osnabrück die höchste Versorgungsstufe in Medizin, Pflege und Therapie angeboten. Beispiele hierfür sind das Zentrum für Neuromedizin und Geriatrie (ZNG), die Chest Pain Unit (CPU), das Cardiac Arrest Center (CAC) oder die in der Region einzige zertifizierte Schlaganfall-Einheit (Stroke Unit).

Die herausragende Kompetenz bei der Versorgung von Schlaganfallpatienten wurde Anfang 2019 durch das Land Niedersachsen bestätigt. Auch gehört das Klinikum seit vielen Jahren dem TraumaNetzwerk Süd-West-Niedersachsen an. Dieses stellt die flächendeckende

und qualitätsgesicherte Versorgung von Schwer- und Schwerstverletzten sicher. Als erstes akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster schult das Klinikum seit 1971 den medizinischen Nachwuchs. Die Aus-, Fort- und Weiterbildung aller Mitarbeitenden wird in der haus-eigenen Akademie am Finkenhügel gefördert. 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.



IHR **KLINIKUM**
OSNABRÜCK

KLINIKUM OSNABRÜCK GMBH

Am Finkenhügel 1
49076 Osnabrück
Tel.: 0541 405-0

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



Foto: Simone P.

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.

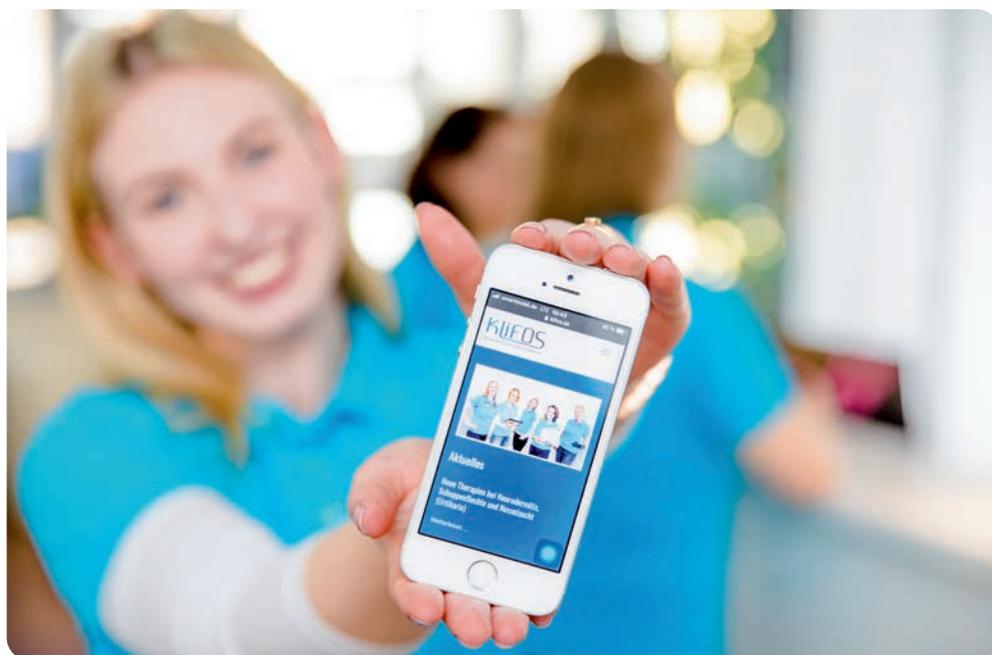
EINE PERSPEKTIVE GEBEN

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 kopierte menschliche Antikörper mit einer sehr spezifi-



schen Erkennungsregion, die bestimmte Botenstoffe einer Entzündung (zum Beispiel Interleukine) neutralisieren und somit die Kommunikation der Entzündungszellen so beeinflussen, dass diese herunterreguliert wird.

STUDIEN-TEILNEHMER 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



Hilfe bei seelischen Erkrankungen

AMEOS Klinikum Osnabrück

Wir lassen Sie in kritischen Lebensphasen nicht allein.

Im AMEOS Klinikum Osnabrück finden Sie umfassende Hilfe und Betreuung in psychischen Belastungssituationen und bei allen psychischen und psychosomatischen Störungsbildern.

Wir gehen den Weg mit Ihnen gemeinsam und helfen Ihnen zurück in den Alltag.

Als regionales Zentrum für psychische Gesundheit im Raum Osnabrück stehen wir für eine moderne, offene und vielfältige Psychiatrie.

Basis unserer Behandlung ist eine ganzheitliche Diagnostik und Therapie.

Unser Behandlungsangebot:

Individuelle therapeutische Unterstützung mit vollstationärer, tagesklinischer und ambulanter Behandlung:

- Klinik für Allgemeine Psychiatrie & Psychotherapie
- Klinik für Psychosomatische Medizin
- Suchtmedizinisches Zentrum
- Gerontopsychiatrisches Zentrum

AMEOS Klinikum Osnabrück

Knollstr. 31 49088 Osnabrück

Tel.: +49 541 313-0

info@osnabrueck.ameos.de

www.ameos.eu/osnabrueck



Ein persönlicher Kampf

Blut rettet Leben – in der Region auf besondere Art und Weise

Es ist eine persönliche Geschichte, die hinter der Initiative „Blut transportiert“ steckt: Nicolas Gallenkamp verlor seine damals 19-jährige Schwester an akuter Leukämie. Vor diesem Hintergrund gründete der geschäftsführende Gesellschafter des Logistikdienstleisters NOSTA die Logistikinitiative, die nichts anderes vorhat, als eine gesamte Branche für ein wichtiges Thema zu sensibilisieren: die Bekämpfung von Krankheiten des blutbildenden Systems.

Vor rund zwei Jahren kam erstmals die Idee auf, sich für das Thema zu engagieren. Wie das aber aussehen sollte, was war damals noch offen. Bis es dann plötzlich ganz schnell ging: „Bei einer Besprechung in unserem Team stellte sich heraus, dass fast alle in der Familie oder im Freundeskreis jemanden haben, der von Blutkrankheiten betroffen ist“,

sagt Gallenkamp.

Seit einem Jahr ist nun die Website blut-transportiert.de am Start. Sie bietet eine Plattform für Logistikunternehmen in ganz Deutschland, die sich im Kampf gegen Blutkrankheiten engagieren wollen. Nicolas Gallenkamp sieht darin eine Parallele zur Branche: „Als Logistiker übernehmen wir die Ver- und Entsorgung von Waren. Eine ähnliche Aufgabe hat auch das Blut in unserem Körper, da es Sauerstoff transportiert und Schadstoffe entsorgt“, sagt er.

Über das Netzwerk sollen andere Unternehmen aus der Logistikbranche dazu ermuntert werden, sich dem Thema anzunehmen und eigene Aktionen durchzuführen. Mit mehr als drei Millionen Beschäftigten bietet die Logistikbranche ein großes Potenzial an zukünftigen Blut- und Knochenmarkspendern. Blut-

konserven sind in Deutschland zurzeit knapp: Nach Angaben des Paul-Ehrlich-Instituts spendeten 2019 weniger als vier Millionen Menschen Vollblut in Deutschland.

Die Resonanz sei bisher positiv, sagt Nina Konerding, die das siebenköpfige „Blut transportiert“-Team leitet. Bisher hätten sich rund 32 Logistikfirmen der Initiative angeschlossen. „Perspektivisch möchten wir mehr Präsenz auf Fachmessen zeigen und auch Benefiz-Veranstaltungen wie zum Beispiel ein Fußballturnier organisieren“, sagt Konerding. Zum Weltblutkrebstag am 28. Mai hätten NOSTA und weitere Partnerunternehmen außerdem bereits Typisierung- und Blutspende-Aktionen im Betrieb durchgeführt. Möglich ist das durch die Zusammenarbeit mit mehreren Organisationen wie den Blutspendediensten und den verschiedenen Knochenmarkspenderzentralen.



Ein Auflieger mit dem entsprechenden Logo.

Foto: Blut-transportiert.de



Die Schilddrüse – ein unterschätztes Organ

.....
Sie ist walnussgroß und produziert lebenswichtige Hormone

Verändert sich das schmetterlingsförmige Organ krankhaft und wird in seiner Funktion eingeschränkt, können die Folgen für den Körper erheblich sein – mit oftmals diffusen Symptomen. Sie reichen von Antriebsarmut über Nervosität und Gewichtsschwankungen bis hin zu Luftnot und Herzrasen.

Ein wichtiger Hormonproduzent

Die Schilddrüse produziert die Hormone Tetrajodthyronin (Thyroxin), kurz: T4, und Trijodthyronin, T3. Wie die Nebenschilddrüsen sondert sie außerdem ein Hormon ab, das die Kalzium- und Phosphatkonzentration im Blut steuert. Beide Hormone regulieren zudem den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und haben damit Einfluss auf die körperliche Entwicklung, das Knochenwachstum, die Muskulatur, den Cholesterinspiegel sowie den Energiestoffwechsel. Sie fördern außerdem die Sauerstoff- und Wärmeproduktion und beein-

flussen den Herzschlag und den Blutdruck, hemmen aber gleichzeitig die Bildung von Stoffen, die für die Energieversorgung des Körpers wichtig sind.

Hyper oder Hypo?

Die Hyperthyreose (Überfunktion) und die Hypothyreose (Unterfunktion) sind häufige Erkrankungen der Schilddrüse. Ebenfalls weit verbreitet: ein durch Jodmangel bedingter Kropf (Struma), die krankhafte Vergrößerung der Schilddrüse. Doch Erkrankungen der Schilddrüse fallen zunächst kaum auf: Im Anfangsstadium treten selten Beschwerden auf, spätere Symptome können sehr unterschiedlich sein. Dabei sind die Früherkennung und Frühbehandlung richtungsweisend. Wer unsicher ist, ob die Schilddrüse in Ordnung ist oder unter Symptomen leidet, die selbst nicht eingeordnet werden können, sollte seinen Arzt konsultieren. Liegt eine Unterfunktion vor, wird sie mit Schilddrüsenhormonen behandelt. Bei einer Schild-

drüsenüberfunktion werden beispielsweise Medikamente verordnet, die den Einbau von Jod in die Schilddrüsenhormone hemmen. Auch Betablocker können zur symptomatischen Behandlung eingesetzt werden. Schilddrüsenpatienten sollten zudem wissen, dass kalziumhaltige Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte oder Fruchtsäfte erst in einem Abstand von mindestens zwei Stunden konsumiert werden dürfen. Auch eine sojareiche Ernährung kann die Schilddrüsenhormonaufnahme reduzieren.

Vorbeugen?

Jodsatz in der Küche

Ob Meersalz, Jodsatz oder Seefischmahlzeiten: Jod ist für die Produktion der Hormone T3 und T4 essenziell. Symptome wie Müdigkeit und eine höhere Infektanfälligkeit können auf einen Jodmangel und infolgedessen einen Mangel an T3 und T4 hindeuten. Vor dem Griff zu einem Nahrungsergänzungsmittel sollten sich Betroffene mit ihrem Arzt oder Apotheker besprechen.



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.





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

22

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 gesund-

heitsbewusste 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, Herz-Kreislauf und Diabetes.



BAR

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation
Anerkanntes Qualitätsmanagement-Verfahren
Anforderung nach § 20 II a SGB IX erfüllt



DGPR

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
Tel. 0 54 24-62-0
Email/Internet:
info@klinik-teutoburger-wald.de
www.klinik-teutoburger-wald.de



Verschleißbedingte Wirbelkanalenge der Lendenwirbelsäule



Unsere Lebensqualität ist enorm abhängig von unserer Mobilität. Damit ist in erster Linie unsere Fähigkeit gemeint, sich mit den eigenen Beinen fortzubewegen. Mit dem Schwinden dieser Fähigkeit nimmt unsere Reichweite ab, wir verlieren an Selbstständigkeit, unser soziales Umfeld schmilzt zusammen. Die Aufrechterhaltung der Mobilität ist daher ein hohes Gut. Eine der gut behandelbaren Ursachen einer fortschreitenden Mobilitätsminderung des älteren Menschen ist die verschleißbedingte (degenerative) Verengung (Stenose) des Wirbelkanals (Spinalkanal) der Lendenwirbelsäule mit Bedrängung der darin verlaufenden Nervenstrukturen.

Die Beschwerden beginnen meist schleichend mit zunehmenden Bein- und Rückenschmerzen über einen Zeitraum von Monaten bis Jahren, können sich jedoch schließlich sehr dynamisch entwickeln. Typischerweise treten diese Symptome belastungsabhängig auf, insbesondere beim Stehen und Gehen. Nicht selten kom-

men Muskelschwäche, Taubheitsgefühle und Kribbelempfindungen der Beine hinzu. Die Gehstrecke nimmt mit zunehmender Enge des Wirbelkanals immer weiter ab. Man bezeichnet dies als Claudicatio spinalis. Durch Stehenbleiben, Vorbeugen des Oberkörpers oder eine sitzende Haltung kann Linderung erreicht werden. Fahrradfahren hingegen ist häufig noch lange gut möglich.

Der erste Schritt ist das Erkennen des Problems, ein individueller Prozess basierend auf der Erhebung der Krankengeschichte, körperlicher Untersuchung und erforderlicher bildgebenden Diagnostik (Röntgen und MRT, alternativ CT-Myelographie). Dabei müssen zwingend auch andere mögliche Ursachen berücksichtigt und abgeklärt werden.

Zunächst wird eine konservative, also nicht-operative Behandlung mit Schmerzmitteln, Physiotherapie, wirbelsäulennahen Injektionen etc. eingeleitet. Diese behebt aber nicht die Ursache.

Sind diese Maßnahmen ausgeschöpft oder die Beschwerden des Patienten bereits bei Diagnostikstellung sehr ausgeprägt, empfiehlt sich unter Abwägung von Nutzen und Risiko eine operative Behandlung. Dabei wird der Wirbelkanal durch einen in der Regel mikrochirurgischen, mikroskopisch assistierten Eingriff gewebeschonend und stabilitätserhaltend erweitert, wodurch meist rasch eine deutliche Beschwerdelinderung, substanzielle Steigerung der Mobilität und damit nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

Die Indikation zur Operation wird in der Helios Klinik Lengerich auf Basis langjähriger Erfahrung und klinischer Evidenz gestellt. Hierbei liegt uns eine ausführliche persönliche Beratung besonders am Herzen.



Dr. med. Thomas Lerner,
Ärztlicher Leiter Wirbelsäulenchirurgie,
Helios Klinik Lengerich



Klinik Lengerich

HELIOS KLINIK LENGERICH

Martin-Luther-Straße 49
49525 Lengerich
Tel.: 05481 801 - 0

E-MAIL/INTERNET:

info.lengerich@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/lengerich





Hilfe im Alltag

Was kann ich tun, damit mein Leben noch lebenswerter und vor allem schmerzfreier wird? Welche Lösungsvorschläge gibt es für mein individuelles Problem? Wo bekomme ich Antworten und unkomplizierte bzw. leicht umzusetzende Lösungsvorschläge?

ORTHOPÄDIETECHNIK EINSPANIER

BRANDES + DIESING

AURIC HÖRCENTER OSNABRÜCK

VITAKT HAUSNOTRUF

LANDHAUSKÜCHE (APETITO)

Ein Maximum an Bewegungsfreiheit

Wir unterstützen Sie bei der Heilung nach Verletzungen an Bändern, Gelenken und Knochen oder aber auch bei dauerhaften Beeinträchtigungen, um Ihre Mobilität und Funktion aufrecht zu erhalten. Des Weiteren ist es unser Ziel, Sie und Ihren Arzt kompetent und wirkungsvoll zu unterstützen und

zu begleiten, um Schmerzen zu reduzieren oder ganz zu verhindern.

Unsere Produkte und Dienstleistungen zielen auf ein Maximum an Bewegungsfreiheit ab, um Ihnen den Alltag trotz Einschränkungen so angenehm wie möglich zu gestalten.

Rhizarthrose

Wenn jeder Handgriff schmerzt

In den arthrotischen Prozess sind Knorpel-, Knochen- und das Synovialgewebe (Gelenkschleimhaut) und der gesamte Kapsel-, Band- und Sehnenapparat mit einbezogen. Im Laufe der Jahre/Jahrzehnte schwächt sich durch verschiedene Ursachen der Kapsel-Bandapparat, das Daumensattelgelenk gerät aus dem Gleichgewicht, läuft unruhig – wie ein nicht gewuchter Autoreifen – und es kommt zur „Abnutzung“ (Verschleiß) des Gelenkes.

Rhizarthrose tritt bei rund 30 % der Frauen jenseits der Menopause auf und meist oberhalb von 50 Jahren. Frauen sind zehnmal häufiger betroffen als Männer; häufig auch vergesellschaftet mit Arthrose an den Fingermittel- und -endgelenken (Heberden-, Bouchardarthrose). Es leiden allein in



Deutschland ca. 8,6 Millionen unter dem Krankheitsbild Rhizarthrose.

Im Stadium I–II von IV greift oft eine medikamentöse Therapie,

ggf. Bestrahlung, Injektionen in das Gelenk über einen individuellen Zeitraum sowie ruhigstellende Versorgung mit Orthesen oder Bandagen, unterstützt von Ergotherapie. Ab dem Stadium III steht neben o. g. Behandlungen die operative Versorgung durch verschiedene Methoden zur Verfügung.

Bei vielen Patienten bringen o. g. Behandlungen nur relativ kurzfristigen Erfolg, und auch bei der operativen Therapie ist der Erfolg nicht vorhersehbar, da er einen Eingriff in das diffizile Gebilde der Handwurzelarchitektur darstellt. Niemand kann vorhersagen, wie individuell die Hand auf diesen Eingriff in die Handwurzelarchitektur reagiert.

Daher entwickelte sich die Idee aus den o. g. Behandlungsmethoden in Verbindung mit dem durch

die Anatomie vorgegebenen Zug der Bänder zwischen Daumen, Daumensattelgelenk und Handgelenk.

Die Orthese zieht durch ihre individuelle Anpassung das erkrankte Daumensattelgelenk bei jeder Beugung des Daumens ein Stückchen auseinander und verhindert dadurch die weitere Reibung an der verminderten Knorpelfläche. Zusätzlich bleibt durch die Berücksichtigung der individuellen Anatomie einer jeden Hand und die spezielle Bauart der Orthese eine nahezu freie und natürliche Beweglichkeit des Daumens erhalten. Es können alle alltäglichen Tätigkeiten mit der „Rhizorthese“ ausgeführt werden. Somit reduzieren sich die Schmerzen, und durch die aktive Bewegung kräftigt sich mit der Zeit der Kapsel-Band-Muskel-Apparat, Ursache für den Beginn der verminderten Knorpelflächen – die Arthrose.

TRAGEDAUER

Sie ist grundsätzlich abhängig von dem Stadium der Erkrankung und dem individuellen Befund an der Hand. Als Grundregel gilt, je ausgeprägter die Veränderungen im Gelenk, desto länger ist die Tragedauer.



ORTHOPÄDIETECHNIK
EINSPIANIER GMBH

Domhof 7
49716 Meppen

TELEFON
05931/8480143

E-MAIL/ INTERNET
info@ot-einspanier.de
www.ot-einspanier.de



Wenn die Augen jucken...

Mit der richtigen Pflege Lidrandentzündungen vorbeugen

Der sensible Augenbereich ist anfällig für Entzündungen.

Foto: djd/Pharma Stulln/puhhha – stock.adobe.com

Viele kennen das: Man wacht auf und die Augenlider jucken, sind verklebt, geschwollen und gerötet. Manchmal meint man auch „Sand in den Augen“ zu haben oder das Auge sondert Sekret ab. Hinter diesen Symptomen kann eine Lidrandentzündung stecken. Diese sogenannte Blepharitis hat zwar keinen Einfluss auf die Sehkraft, kehrt aber häufig wieder und kann sehr schmerzhaft sein.

Häufiger Auslöser

Die Ursachen für die Beschwerden können auch äußere Reize wie Staub, Pollen, Wind oder trockene Luft sein. Ebenso können Rückstände von Kosmetika solche Entzündungen begünstigen. Oft lagern sich fettige Beläge an den Lidrändern ab und führen zu einem Stau in den sogenannten Meibomschen Drüsen, wodurch diese verstopfen können. An den Lidkanten befinden sich mehr als 100 dieser Talgdrüsen. Es entstehen gelbliche Krusten, die einen guten Nährboden für Bakterien bilden. Um einer Blepharitis vorzubeugen, ist

eine gewissenhafte Lidhygiene oberstes Gebot.

Lidhygiene

Mit einer täglichen Lidrandpflege können Talgablagerungen und Verklebungen entfernt werden. Eine Wärmebehandlung mit angewärmten

Lidreinigungstüchern, etwa aus Baumwolle, um das zähe und verdickte Sekret in den Meibomschen Drüsen zu verflüssigen. Sterile Reinigungstücher entfernen Ablagerungen und Krusten von getrocknetem Schleim oder Sekreten aus den Augenlidern und Wimpern.



Mit einer gezielten täglichen Lidrandpflege kann man einer Blepharitis vorbeugen.

Foto: djd/Pharma Stulln/bodiaphoto – stock.adobe.com



Körperliches Wohlbefinden durch individuelle Beratung und Betreuung

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



INDIVIDUELLE FERTIGUNG ORTHOPÄDISCHER EINLAGEN NACH EINEM DIGITALEN SCAN-ABDRUCK.

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.

Brandes+Diesing

BRANDES + DIESING

Möserstraße 44, 49074 Osnabrück
Telefon 0541 27806, Telefax 0541 201493

E-MAIL/INTERNET:

post@brandes-und-diesing.de
www.brandes-und-diesing.de



Leichte Rückenübungen

Balance im Alltag integrieren und erarbeiten

Wer Rückenbeschwerden entgegenwirken möchte, sollte einen aktiven Lebensstil mit ausreichend Bewegung in seinen Alltag integrieren. Dabei bringen vor allem aktive Trainingseinheiten für Rücken, Hüfte, Gesäß und Bauch den gewünschten Effekt mit sich und stärken die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Ein starker Sehnen- und Muskelaufbau sorgt für die nötige Stabilität in der Wirbelsäule und den Gelenken sowie im ISG. Eine oftmals unerkannte Ursache stellt das sogenannte Iliosakralgelenk dar, kurz ISG, das als bedeutende Schnittstelle zwischen dem Kreuz- und Darmbein liegt. Bereits kleine Verschiebungen und Abnutzungs-

erscheinungen im Gelenk können starke Rückenschmerzen auslösen. Damit das nicht passiert, steht im Vordergrund, eine Balance zwischen Belastungs- und Erholungsphasen in den Tagesablauf zu integrieren, denn auch Stress stellt einen Auslöser für Rückenprobleme und spätere Beschwerden im ISG dar. Darüber hinaus empfiehlt es sich, häufiger die Körperhaltung zu wechseln, denn besonders vielsitzende Beschäftigungen wie Büroarbeiten verursachen Verspannungen und Blockaden. Betroffene sollten auf höhenverstellbare Tische und Stühle und auf kurze Bewegungspausen zwischen durch achten.



auric
HÖRGERÄTE

**AURIC HÖRCENTER
OSNABRÜCK
GMBH & CO.KG**
Kamp 64
49074 Osnabrück

TELEFON
05 41/80 04 96 60

FAX
05 41/80 04 96 61

E-MAIL
osnabrueck@
auric-hoercenter.de

INTERNET
www.auric-hoercenter.de

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

auric Hörcenter: Die Adresse für erstklassiges Hören

LEISTUNGEN UND SERVICE

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



Silke Wehrmeyer
(Hörakustikmeisterin, CI-Akustikerin,
Betriebsleiterin)



**SCHÖN ZU WISSEN
DASS JEMAND DA IST**

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck, wenn Sie es wünschen! Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – **für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.**

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

GERNE BERATEN WIR SIE
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:
0 59 71 - 93 43 53 ODER
info@vitakt.com

vitakt.com



Damit die Füße gesund bleiben

.....
Sieben Tipps für Menschen mit Diabetes

Wenn es draußen kühl wird, werden die Füße meist mit dicken Socken in enge Winterschuhe gezwängt. Wer so ausgerüstet zu einem Spaziergang aufbricht, kehrt häufig mit Blasen oder Druckstellen zurück. Das ist vor allem für Menschen mit Diabetes ein Problem. Denn laut aktuellen Zahlen des Deutschen Gesundheitsberichtes Diabetes treten bei jedem dritten Zuckerkranken Nervenschäden in den Füßen auf - sogenannte Neuropathien. Dadurch werden die Füße besonders anfällig für Wunden, die wegen der Nervenstörung nicht wahrgenommen werden und sich unbemerkt zu Geschwüren ausweiten können. Kribbeln, Brennen oder Gefühllosigkeit in den Füßen können Anzeichen für eine Neuropathie sein. Mit diesen

fünf Tipps können Betroffene ihre Füße dabei unterstützen, gesund zu bleiben:

1. Passende Schuhe

Vor allem Menschen mit Diabetes sollten ihre Schuhe sorgfältig auswählen: Diese sollten gut vor Kälte schützen, aber auch mit dicken Socken nicht drücken. Schuhe probiert man am besten am frühen Nachmittag, dann sind die Füße dicker als am Morgen.

2. Schützende Bäder und Cremes

Ein wohltuendes Fußbad wärmt in kühlen Zeiten - allerdings sollte man mit einem Thermometer überprüfen, dass die Wassertemperatur nicht über 37 Grad liegt.

Denn das Temperaturempfinden ist bei einer Neuropathie häufig gestört. Für die passende Pflege sorgt anschließend eine harnstoffhaltige Creme.

3. Auch von innen gepflegt

Nervenschäden lassen sich meist durch eine gute Blutzuckereinstellung ausbremsen. Allerdings können Neuropathien auch durch einen Mangel an Vitamin B1 verursacht werden, der bei Menschen mit Diabetes häufig auftritt. Dieser Mangel und die dadurch verursachten Missempfindungen in den Füßen, wie Kribbeln, Brennen und Taubheit, lassen sich durch Einnahme der Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin behandeln. Der Körper nimmt Benfotiamin besser auf als herkömmliches Vitamin B1. Zusätzlich trägt eine gesunde

Lebensweise zum Schutz der Nerven vor Schäden bei.

4. Bewegung und Gymnastik

Fußgymnastik verbessert Durchblutung, Beweglichkeit und Muskulatur. Die gestärkte Muskulatur hilft auch, Fehlbelastungen der Füße zu vermeiden.

5. Die Füße checken (lassen)

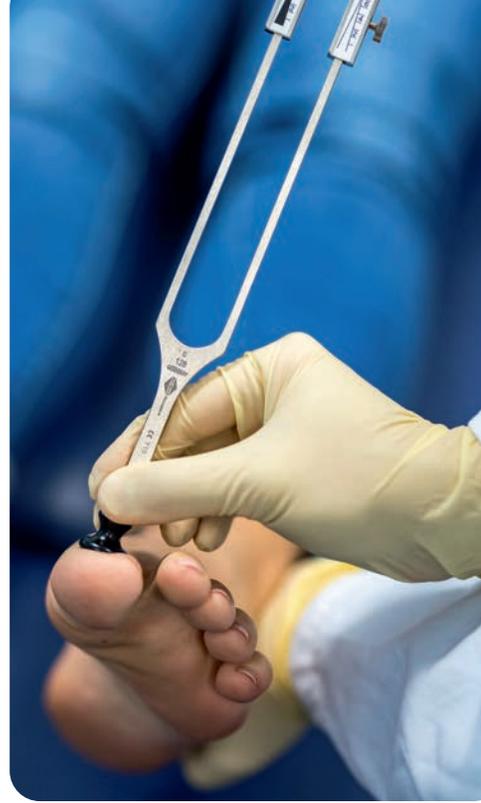
Wenn die Haut an den Füßen gerötet ist oder Risse bildet, können das Alarmzeichen sein. Deshalb sollte man selbst sowie der behandelnde Arzt die Füße regelmäßig untersuchen. Erfahrene Mediziner überprüfen die Nervenfunktion mit einfachen, schmerzlosen Testmethoden.

6. Das sichere Gehen und Stehen schulen

Nervenschäden in den Füßen führen oftmals dazu, dass Betroffene den Untergrund nicht mehr richtig spüren. Dadurch fühlen sie sich unsicher auf den Beinen. Sorgen Sie beispielsweise mit Gleichgewichtsübungen für mehr Standfestigkeit. Auf einem Bein zu stehen oder auch mal rückwärts zu gehen, kann hilfreich sein.

7. Die richtige Sportart finden

Wenn das Gehen Probleme bereitet, gibt es alternativ fußschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, moderates Krafttraining oder Fußgymnastik. Wer täglich zehn Minuten lang trainiert, sorgt für eine bessere Durchblutung und stärkt die Muskeln.





Der Bolero sorgt für Halt

Kompressionsstrümpfe für den Arm als Teil der Therapie bei Lymphödem und Lipödem

Kompressionsstrümpfe gibt es nicht nur für die Beine. Als Teil der Therapie bei Lymphödem und Lipödem passen Fachhändler sie auch für die Arme an. Die Kompressionstherapie ist eine entscheidende Säule in der sogenannten Entstauungs- und Erhaltungsphase. In der Entstauungsphase werden in der Regel Kompressionsverbände eingesetzt, in der Erhaltungsphase medizinische Kompressionsstrümpfe zur Stabilisierung und Optimierung des Behandlungsergebnisses. Die Strümpfe üben dann einen konstanten Druck auf den Arm aus.

Viele Varianten

Für alle Patienten, die beidseitig Arm-Kompressionsstrümpfe tragen, ist der sogenannte Bolero eine bequeme Lösung. Die Armstrümpfe bieten durch das



Medizinische Kompressionsstrümpfe für den Arm sind in vielen Standard- und Trendfarben erhältlich. Foto: djd/medi



Beim Bolero sorgt das Verbindungsstück am Rücken für einen höheren Tragekomfort und noch besseren Halt. Foto: djd/medi

Verbindungsstück am Rücken einen noch besseren Halt. Es ersetzt das Silikon-Haftband am Strumpfabchluss, dadurch ist der Bolero speziell empfindliche Haut eine angenehme Alternative. Die modernen Gestrickfasern der Kompressionsstrümpfe sorgen auch dann für ein angenehmes Tragegefühl, wenn Anwenderinnen ins Schwitzen kommen. Sie nehmen Feuchtigkeit von der Haut schnell auf und leiten sie nach außen ab.

Täglich ein heißes Mittagessen – auch sonn- und feiertags

*Von den freundlichen Kurieren der Landhausküche
ins Haus gebracht.*

Gerade Wochenenden und Feiertage werden durch ein leckeres Essen erst richtig schön. Darum ist es den Köchen der Landhausküche besonders wichtig, diese Tage nicht nur zu „überbrücken“, sondern sie mit bestem Service und leckeren Mittagsgerichten zu etwas Besonderem zu machen. Die Kuriere der Landhausküche kommen auch am Wochenende und am Feiertag – auf Wunsch 365 Tage im Jahr, ganz ohne vertragliche Bindung und schon ab einer Portion. Ihre Fahrzeuge sind mit einem Ofen ausgestattet. So sind die Gerichte bei der Lieferung auf den Punkt gegart und appetitlich heiß.

**Für mehr Informationen sind wir gerne telefonisch für Sie erreichbar:
montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefon-Nummer**

☎ 05 41 - 95 98 85 18



*Nutzen Sie unser 3 x lecker
Angebot zum Kennenlernen*

- ✓ 3 DLG-preisgekrönte Mittagsgerichte
- ✓ inklusive Dessert
- ✓ ohne Vertragsbindung

 **Heiß gebracht – an Bord fertig gegart**



Tel. 05 41 - 95 98 85 18 · www.landhaus-kueche.de
Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine



Betreuung und Pflege

Aktiv und selbstbestimmt den Tag gestalten und dabei Hilfe annehmen, die nicht zu viel und gleichzeitig genau abgestimmt ist – wo und wie ich diese Unterstützung bekomme, beantworten Experten aus der Region.

HAUS AMARE: LEBENS- UND GESUNDHEITZENTRUM

PFLEGETEAM CASELATO

MALTESER HAUSNOTRUF

HEYWINKEL HAUS SENIORENHEIM

DIAKONIE-WOHNSTIFT AM WESTERBERG

SENVITAL SENIOREN- UND PFLEGEZENTRUM
OSNABRÜCK-HASTE

INVITA PFLEGETEAM





Auf sich selbst verlassen

Altersvorsorge in jeder Lebensphase im Auge behalten



Moderne Frauen sind im Leben selbstbewusst: So sollten sie auch mit dem Thema Finanzen und speziell mit der Vorsorge fürs Alter umgehen. Foto: djd/Allianz Deutschland/Getty Images/Rido

Die Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau wird in Politik und Gesellschaft seit vielen Jahren diskutiert. Gerade beim Thema Rente gibt es noch Handlungsbedarf. In den westdeutschen Bundesländern liegen die Ruhestandsbezüge von Frauen erheblich unter denen der Männer. Frauen erziehen noch immer überwiegend die Kinder und pflegen Angehörige. Sie arbeiten deshalb oft nur in Teilzeit und verdienen vielfach selbst bei gleicher Tätigkeit und vergleichbarer Qualifikation weniger als ihre männlichen Kollegen. Frauen, die sich nicht auf einen Partner verlassen können oder wollen, sollten deshalb in jeder Lebensphase in ihre Altersvorsorge investieren.

Unzureichende Vorsorge

Das Problem: Zu dem Zeitpunkt, an dem sie besonders wirkungsvoll etwas tun kön-

nen, sind sich die wenigsten Frauen ihrer meist unzureichenden Altersvorsorge bewusst. Das ergab eine Befragung der Forschungsagentur Q. 80 Prozent der Frauen sind sich nicht bewusst, dass sie deutlich weniger Einkommen im Alter haben als Männer. 59 Prozent der Frauen gaben zudem an, weder einen Überblick über die Höhe späterer Rentenzahlungen noch über ihr weiteres Einkommen zu haben. „In Sachen Unwissenheit unterscheiden sich Männer und Frauen kaum“, sagt Laura Gersch von der Versicherung, die die Umfrage beauftragt hat. „Die Auswirkungen sind jedoch gravierend. Männer haben viel häufiger lückenlose Erwerbsbiografien. Sie zahlen damit stabiler in die gesetzliche Rentenversicherung ein, profitieren stärker von Angeboten der betrieblichen Altersversorgung und schließen häufiger private Vorsorgeverträge ab.“

Zu keinem Zeitpunkt vernachlässigen

Auch wenn es für private Altersvorsorge nie zu spät ist: Frauen sollten damit möglichst früh beginnen, spätestens mit dem Eintritt in den ersten Job. „Auch mit kleinen Beiträgen lässt sich langfristig ein Polster für den Ruhestand aufbauen“, so Laura Gersch. Beim Sparen könne man sehr flexibel und je nach Lebenssituation variabel agieren. „Jüngere Frauen sollten vor allem darauf achten, dass sie auch in einer Partnerschaft und nach der Geburt eines Kindes ihre eigene Altersvorsorge nicht vernachlässigen“, rät Gersch. Nur wenn beide Partner ausreichend individuell vorsorgten, so die Expertin, hätten sie sowohl als Paar als auch allein genügend Geld im Alter und zudem eine bessere finanzielle Ausgangsposition bei Schicksalsschlägen wie Tod oder Scheidung.

– ANZEIGE –

LEBENS- UND GESUNDHEITZENTRUM HAUS AMARE

STATIONÄRE PFLEGE | KURZZEITPFLEGE | TAGESPFLEGE | SERVICE WOHNEN

Liebe & Leben voraus



TAGES PFLEGE



SERVICE WOHNEN



Ankerplatz

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

www.gmh-tagespflege.de

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

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



Hier werden Mensch & Würde gepflegt

Das Pflegeteam Caselato stellt sich vor
Seit über 20 Jahren widmet sich das Team um Ulrike Caselato mit Leidenschaft, Empathie und medizinischer Sachkenntnis der ambulanten Kinder-, Alten- und Krankenpflege. Neben der intensivmedizinischen Versorgung, Palliativpflege und Betreuung von Demenzerkrankten, bietet der Pflegedienst mit Sitz in Ostercappeln seinen Patienten auch tägliche Tagespflegeangebote von 7 bis 19 Uhr und Betreutes Wohnen in den beiden Häusern Alter Markt und Haus Mühlenbach.

„Wir möchten unseren Patienten ermöglichen, selbstverantwortlich bis ins hohe Alter leben zu können“, erklärt uns Chiara Caselato, stellvertretende Geschäftsführerin des Pflegedienstes, das Ziel ihrer Arbeit.

pflegeteam **caselato**

Wir pflegen – Mensch & Würde.

PFLEGETEAM CASELATO

Große Straße 5, 49179 Ostercappeln
Telefon 0 54 73/95 96-0

HAUS MÜHLENBACH

Hunteburger Straße 23,
49179 Ostercappeln-Venne
Telefon 0 54 73/95 96-0

ALTER MARKT

Große Straße 5, 49179 Ostercappeln
Telefon 0 54 73/95 96-0

E-MAIL/INTERNET:

info(at)pflegeteam-caselato.de
www.pflegeteam-caselato.de



Zu Hause kann immer etwas passieren
Malteser Hausnotruf



Lassen Sie sich jetzt beraten: ☎ 0221 12606-2004



Leben, Wohnen, Pflege und mehr

Unser Heywinkel-Haus ist eine unselbstständige Stiftung (Julius-Heywinkel-Stiftung) der St.-Marien-Kirchengemeinde zu Osnabrück 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:

DAS ALTWERDEN UND DAS ALTSEIN

Fragen Sie uns gerne, besuchen Sie uns gerne!



**HEYWINKEL HAUS
SENIORENHEIM**
Bergstraße 31–33
49076 Osnabrück
Telefon 0541/96113-0

E-MAIL/INTERNET:
kontakt@heywinkel-haus.de
www.heywinkel-haus.de





PREMIUM-RESIDENZ

Ausgezeichnet
als eine der besten
35 Premium-Residenzen
in Deutschland, Österreich,
Schweiz und Spanien.



Diakonie-Wohnstift
am Westerberg

Selbstbestimmt das Leben gestalten.





- SeniorenWohnen Plus
- PflegeHOTEL
- PflegeWohnen Plus
- Kurzzeitpflege





Ute Tepe
Einrichtungslleitung



Eugenia Dzielecki
Wohnstiftberatung



Monika Stalkamp
Wohnstiftberatung

In bester Wohnlage im Herzen von Osnabrück finden Sie bei uns alles, was Sie zu einem komfortablen Leben brauchen: hochwertige Ausstattung in eleganten Apartments, erstklassigen Rundum-Service, kultivierte Freizeitangebote – und die Gewissheit, jederzeit auf die tatkräftige Unterstützung unserer qualifizierten Mitarbeiter zurückgreifen zu können.

Diakonie-Wohnstift am Westerberg, Bergstraße 35 A–C
49076 Osnabrück, Telefon: 05 41/60 98-0, Telefax: 05 41/60 98-49 99
waw@diakoniewerk-os.de, www.wohnstift-westerberg.de



Kleine Pflegehelfer im Alltag

Hilfsmittel für barrierefreies Wohnen



Kein Teppichboden, der als Stolperfalle dienen kann. Foto: istock

Viele Menschen wünschen sich, in Würde in den eigenen vier Wänden zu altern. Dank verschiedener Unterstützungsmöglichkeiten ist dies inzwischen oftmals möglich. Doch nicht nur die Betreuungssituation, auch die Frage, ob sich die eigene Wohnung altersgerecht einrichten lässt, spielt eine wichtige Rolle.

Stolperfallen beseitigen

Schon kleine Tipps und Tricks sowie technische Hilfsmittel vereinfachen den Alltag inzwischen enorm – ganz ohne große Umbaumaßnahmen“, weiß Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler und examinierte Pflegefachkraft. Häufig befindet sich das erste Problem schon vor der eigenen Haustür, denn mit Rollator oder Rollstuhl stellen bereits zwei oder drei Stufen eine unüberwindbare Hürde dar. Schnelle Abhilfe schafft in diesem Fall beispielsweise eine niedrige Rampe seitlich der Stufen. „In der Wohnung

selbst ist es außerdem wichtig, unnötige Stolperfallen wie Teppiche oder Fußmatten zu entfernen. Um mögliche Hindernisse trotz nachlassender Sehkraft besser zu erkennen, helfen beispielsweise Bewegungsmelder, die automatisch das Licht einschalten“, erklärt Markus Küffel.

Wer das Treppensteigen nicht mehr so gut bewältigt, kann zudem einen Treppenlift einbauen lassen, um bequem von einem Stockwerk ins andere zu gelangen. Doch nicht nur große, technische Installationen helfen dabei, eine Wohnung altersgerecht zu gestalten: Schon Haltegriffe oder -geländer in allen Räumen sorgen für mehr Mobilität. Insbesondere im Badezimmer stellen sie ein absolutes Muss dar, weil sie beim Hinsetzen und Aufstehen den nötigen Halt bieten. Die Pflegekasse kann für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5 auf Antrag bis zu 4.000 Euro als Zuschuss für Anpassungsmaßnahmen zahlen.



Es sind die kleinen Dinge im Leben, die das Leben leichter machen. Wie hier das niedrige und fast frei stehende Waschbecken und die Handläufe bei der Toilette. Foto: istock

Digitale Alltagshelfer

Wer beispielsweise viel Zeit allein verbringt, setzt für mehr Sicherheit auf kleine Notrufsysteme. Diese werden wie eine Armbanduhr getragen und bauen bei Drücken des Knopfes eine Verbindung zur Notrufzentrale auf. Andere smarte Systeme schalten beim Verlassen des Hauses automatisch den Herd ab und einige Rauchmelder kontaktieren bei einem Alarm direkt die Feuerwehr oder Angehörige. Inzwischen gibt es sogar Bodensensoren, die Stürze erkennen und im Ernstfall Hilfe benachrichtigen. Elektrische Medikamentenspender mit Erinnerungston sorgen zudem dafür, dass die Einnahme wichtiger Arzneimittel nicht vergessen wird. Smarte Lautsprecher mit Sprachassistenten vereinfachen den Alltag zusätzlich: Auf Zuruf können Senioren über sie Telefonate annehmen, sich vorlesen lassen oder das Licht ein- und ausschalten.



Durch die Pflegereform ergeben sich 2022 einige Änderungen für Pflegebedürftige. Foto: djd/compass private pflegeberatung

Bescheid wissen, Vorteile nutzen

Pflegereform: 2022 gibt es wichtige Änderungen

Auch unter dem Eindruck der Covid-19-Pandemie hat noch die alte Bundesregierung eine Pflegereform vorgelegt, die im Juni 2021 vom Bundestag beschlossen wurde. Sie sieht unter anderem eine bessere Entlohnung des Pflegepersonals und bessere Personalschlüssel vor. Zum 1. Januar gibt es aber auch für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen einige Änderungen, die Betroffene kennen sollten.

Ambulanter Pflegedienst

„Eine der wichtigsten Änderungen ist die Erhöhung der Pflegesachleistungen“, erklärt Tina Land von einer Pflegeberatung. Für die Arbeit eines ambulanten Pflegedienstes werden ab dem Jahreswechsel

fünf Prozent mehr erstattet, es gibt nun **724 Euro für Pflegegrad 2, 1.363 Euro für Pflegegrad 3, 1.693 Euro für Pflegegrad 4 und 2.095 Euro für Pflegegrad 5**. Ebenfalls erhöht wurden die Leistungen für die Kurzzeitpflege - von 1.612 auf 1.774 Euro pro Kalenderjahr. Wer unsicher ist, welchen Einfluss die Änderungen bei der Zusammenstellung und Berechnung der ihm oder seinen Angehörigen zustehenden Leistungen haben und sich Unterstützung wünscht, sollte sein Recht auf Pflegeberatung wahrnehmen.

Höhere Zuschüsse

Vermehrten Beratungsbedarf wird es nach Einschätzung von Tina Land auch bei den

neu beschlossenen Zuschüssen zu den Pflegekosten im Heim geben. Hier sollen die Pflegekassen im ersten Jahr des Aufenthalts fünf Prozent, im zweiten Jahr 25 Prozent, im dritten Jahr 45 Prozent und danach 70 Prozent übernehmen. „Wichtig ist es dabei zu verstehen, dass diese Zuschüsse nur auf den pflegerischen Teil begrenzt sind“, betont die Beraterin. Die sogenannten Hotelkosten für Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionskosten und gegebenenfalls die Umlage der Einrichtung seien davon nicht betroffen. Wie viel diese Entlastung individuell ausmacht, lässt sich ebenfalls am besten in einer Beratung klären.



Rundum wohlfühlen im Alter

Ältere Menschen individuell zu betreuen und ihnen ein echtes Zuhause zu bieten: Das ist der Anspruch des SenVital Senioren- und Pflegezentrums Osnabrück-Haste in der Wilhelm-von-Euch-Straße 2.

Der Name kommt Ihnen vielleicht noch nicht bekannt vor. Denn bis vor Kurzem gehörte die idyllisch gelegene Einrichtung, die sich unweit eines wunderschönen Naherholungsgebietes befindet, noch zur Marke „Residenz Ambiente“. Jetzt ist sie ein Teil von „SenVital“. Nach wie vor können Bewohner hier auf die Werte Kompetenz, Herzlichkeit und Erfahrung vertrauen. Die Residenz verfügt über 154 Pflegeplätze (72 komfortable Einzel- sowie 41 Doppelzimmer) und 29 barrierefreie Apartments für Betreutes Wohnen – davon 13 Ein-Zimmer-Apartments. Betreutes Wohnen – das bedeutet ein Maximum an Selbstständigkeit, kombiniert mit entlastenden Service-Leistungen und viel Sicherheit. Apropos Sicherheit: Jedes der Apartments und Pflegezimmer ist mit einem 24-Stunden-Notrufsystem ausgestattet.

Mehrere Terrassen, ein barrierefreier Außen-

bereich sowie ein geschützter Garten für an Demenz erkrankte Bewohner gibt es. Auch Geschäfte des täglichen Bedarfs sowie Arztpraxen sind nah.

Und für extra viel Abwechslung sorgt ein vielfältiges Beschäftigungsangebot, das von einer Gymnastikgruppe über einen Lesezirkel bis zu Ausflügen in die Umgebung reicht.

Herzlich willkommen.



**SENVITAL SENIEN- UND PFLEGEZENTRUM
OSNABRÜCK-HASTE**

Wilhelm-von Euch-Straße 2 | 49090 Osnabrück
Tel. 05416 69309

E-Mail: info-osnabrueck@senvital.de

Ein Mitglied der Victor's Group

42



Plötzlich Pflegefall – und jetzt?

Wenn Angehörige unerwartet Betreuung benötigen

Erleidet ein Angehöriger beispielsweise einen Schlaganfall oder stürzt schwer, gibt es insbesondere für die Familien der Betroffenen viel zu erledigen.

Beratung einholen:

Beratungsstellen und Pflegestützpunkte helfen bei der Planung und Umsetzung der neuen Situation.

Pflegekasse:

Gleichzeitig muss der individuelle Bedarf geklärt und ein Pflegegrad bei der Pflegekasse beantragt werden. Das Ausfüllen des Antrags auf Pflegeleistungen ist meist anhand eines Vordrucks der Krankenkasse möglich.

Ambulant oder stationär:

Dabei wählen Familien zwischen (teil-)stationärer Unterbringung im Heim und einer Pflege in den eigenen vier Wänden.

Wichtige Dokumente aufsetzen:

Neben dem Pflegegeld haben Betroffene im Regelfall ein Anrecht auf zahlreiche weitere Leistungen wie Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege oder den Entlastungsbeitrag. Über die tatsächlich zur Verfügung stehenden Leistungen der Pflegeversicherung entscheidet in der Regel der jeweilige Pflegegrad.



Mit Freude älter werden

Unterstützung durch professionelle Senioren-Assistenz kann hilfreich sein

Wer heute 65 Jahre alt ist, kann sich statistisch gesehen als Mann auf weitere knapp 18 Jahre und als Frau sogar auf weitere gut 21 Lebensjahre freuen. Diese aktualisierten Werte teilte das Statistische Bundesamt dieses Jahr mit. Ob man jedoch mit Freude älter wird, hängt von vielen Faktoren ab, vor allem vom Gesundheitszustand. Daneben können aber auch Veränderungen im persönlichen Umfeld wie Familie, Freundeskreis oder Nachbarschaft dazu führen, dass Seniorinnen und Senioren in Isolation und Vereinsamung abgleiten. Dies gilt insbesondere für die Hochaltrigen ab 80. Eine professionelle Unterstützung durch Senioren-Assistentinnen und -Assistenten kann dazu beitragen, eine solche Entwicklung zu verhindern.

Das Selbstwertgefühl stärken

Die Grundidee der professionellen Senioren-Assistenz besteht darin, Selbstbestimmung und Lebensqualität im Alter so lange wie möglich zu fördern und zu erhalten. Vertrauensvolle Gespräche, gemeinsame Unternehmungen, aktive Hilfe und Unterstützung in formellen Angelegenheiten mit Behörden und Versicherungen sind nur einige Beispiele, worauf die Assistenz eingestellt ist. Darüber hinaus können Seniorenassistentinnen Ratschläge für viele Fragen rund

um altersspezifische Probleme geben und kreative und inspirierende Vorschläge zur Alltags- und Freizeitgestaltung machen. „Körper, Geist und Seele der Senioren sollen im gemeinsamen Handeln und Erleben immer wieder auf angenehme Art und Weise aktiviert werden“, beschreibt Ute Büchmann die spezifische Tätigkeit der Senioren-Assistenz. Schon vor vielen

Fundierte Ausbildung

Wer sich zur Senioren-Assistentin nach dem Plöner Modell ausbilden lässt, erhält in einer 120-stündigen Kursreihe durch fachkundige Referenten Basiswissen zur Psychologie des Alterns, zur Freizeitgestaltung mit Senioren sowie zu Fachthemen aus den Bereichen Gesundheit, Rechtsfragen und Pflege. Daneben



Die Grundidee der professionellen Senioren-Assistenz besteht darin, Selbstbestimmung und Lebensqualität im Alter so lange wie möglich zu fördern und zu erhalten. Foto: djd/Büchmann/Seminare/Stefanie Heider

Jahren hat Büchmann damit begonnen, lebenserfahrene Frauen und Männer nach dem „Plöner Modell“ für den Beruf zu qualifizieren. Die dort tätigen Menschen bieten jenseits von Pflege- oder Haushaltsdiensten flexibel und einfühlsam Unterstützung, Begleitung oder Gesellschaft für Ältere.

werden rechtliche Aspekte, Praxistipps sowie Erfahrungen zur Existenzgründung und zur Kundengewinnung nähergebracht. Nach der Präsentation einer Abschlussarbeit erlangen die Teilnehmenden am Ende die entsprechende Zertifizierung.



Was regelt eine Vorsorgevollmacht?

Die eigenen Wünsche bei Krankheit und im Alter nicht vergessen

Eine Vorsorgevollmacht sollte stets individuell aufgesetzt werden.
Foto: djd/Deutscher Sparkassenverlag

Schwere Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit sind Tabuthemen, die selbst im engsten Familienkreis häufig nicht offen angesprochen werden. Doch wenn man plötzlich nicht mehr eigenständig notwendige Entscheidungen treffen kann, ist es für die Angehörigen eine große Hilfe, wenn eine Vorsorgevollmacht vorliegt. Damit lassen sich frühzeitig die persönlichen Wünsche rund um die Versorgung bei Krankheit oder im Alter festhalten. Zum Aufsetzen einer Vorsorgevollmacht ist man nie zu jung, unterstreicht der Rechtsanwalt Walter Hylek: „Der Fürsorgefall kann in jedem Lebensalter eintreten. Das Thema ist daher schon relevant, wenn jemand volljährig wird.“ Was viele nicht wissen: Familienangehörige und Ehe- oder Lebenspartner sind nicht automatisch vertretungsberechtigt. Deshalb

ist es umso wichtiger, mit Vollmachten und Verfügungen alles Notwendige zu regeln. Die Vorsorgevollmacht ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, indem sie Personen des Vertrauens, zum Beispiel Ehepartner oder Kinder, benennt. Im Bedarfsfall können die Benannten für die betroffene Person handeln, Rechnungen bezahlen, erforderliche Entscheidungen treffen oder Anträge stellen. Eine Vorsorgevollmacht ist für den Fall gedacht, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Sie ist allerdings ab Inkrafttreten sofort gültig. Deshalb sollte sie nur Personen erteilt werden, denen man absolut vertraut.

Kostenfreie Broschüre

Erste Orientierung beim Erstellen einer Vorsorgevollmacht bieten etwa die Formulare

auf der Website des Bundesjustizministeriums. Allerdings ist es ratsam, mit Unterstützung eines Rechtsanwalts oder Notars die persönlichen Wünsche so exakt wie möglich niederzuschreiben. Die unterzeichnete Vollmacht lässt sich anschließend im Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren. Darüber hinaus ist es sinnvoll, eine Patientenverfügung zu erstellen. Ärztliche Behandlungen, auch solche vor dem möglichen Ende des Lebens, bedürfen immer der Einwilligung des Patienten. Die Verfügung legt fest, welche Behandlung der Patient wünscht, wenn er selbst plötzlich handlungsunfähig wird. Die Broschüre „Budgetkompass fürs Älterwerden“ informiert zusätzlich über Themen wie Rente, vorgezogener Ruhestand und Altersvorsorge. Sie ist kostenfrei unter der Telefonnummer 030-20455818 erhältlich.

Aktiv leben – betreut wohnen

Wir erfüllen Ihre Wünsche,
für ein schönes und sicheres Wohnen im Alter



Rudolfshöhe

21 Wohneinheiten von 49 m² bis 86 m²
im Zentrum von Bissendorf

49143 BISSENDORF · Meller Str. 6a-6c

☎ 05402/985560

 *Lindenhof*

28 Wohneinheiten von 55 m² bis 70 m²
in zentraler Lage von Bad Essen

49152 BAD ESSEN · Kirchbreite 5

☎ 05472/945494



Zahn und Kiefer

Wer kann in der Region ganz genau auf den Zahn fühlen? Wo bekomme ich welche Behandlung zu einem angemessenen Preis und das alles schmerzfrei und in netter Gesellschaft?

JORDAN FILLIES ZAHNÄRZTE

KFO LIPPOLD





**Wir designen
Ihr Lächeln!**
mit Veneers/Keramikschalen

Zahnästhetik
digital – individuell – natürlich

48

»Wir designen Ihr Lächeln!« – Eine neue Dimension der ästhetischen Zahnmedizin

Mit modernster Technik entwerfen wir Ihr neues Lächeln nach Ihren Wünschen. Sie können schon vor Beginn einer Behandlung bewundern, wie Ihr Lächeln später aussehen wird.

Die ästhetische Zahnmedizin betrifft in erster Linie die Frontzähne. Durch den Einsatz von Veneers können wir unschöne Lücken und verfärbte oder defekte Zähne korrigieren. Veneers sind lichtdurchlässige Keramikschalen, die auf den Zähnen angebracht werden.

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, Ihr Lächeln verschönern zu lassen, können wir Ihnen mit »Wir designen Ihr Lächeln!« schon vor einer Behandlung zeigen, wie strahlend schön Ihr Lächeln später aussehen wird.

Dazu fertigen wir von Ihnen Porträtfotos an und bearbeiten sie mit einer speziellen Software.

In einer digitalen Simulation präsentieren wir Ihnen dann einen Vorher-Nachher-Vergleich. Anhand dieser Fotos können wir mit Ihnen noch Änderungen zur Optimierung des Ergebnisses besprechen.

Vereinbaren Sie gerne einen unverbindlichen Beratungstermin bei uns!

JORDAN FILLIES ZAHNÄRZTE
Zur Waldbühne 3
49124 Georgsmarienhütte
Telefon 0 54 01 / 87 06 0

E-MAIL/INTERNET:
info@jordan-fillies.de
www.jordan-fillies.de



»Wir designen Ihr Lächeln!«
Dr. Erik Jordan und Dr. Stephanie Püttmann



Bei der Zahnpflege mit der Zahnbürste sollte man auf eine sanfte, aber dennoch wirkungsvolle Zahncreme setzen. Zudem sollte sie kein weißendes Titandioxid mehr enthalten. Foto: djd/Aminomed/Panthermedial macniak

Auf die Zahncreme kommt es an

Sensible Zähne ohne Weißmacher pflegen

Karies und Parodontitis sind die zwei bekanntesten Volkskrankheiten im Mund. Das Tückische: Die chronische Entzündung der Zahnfleischtaschen und des Zahnhalteapparates durch Bakterien in Belägen verläuft anfangs völlig schmerzlos und unbemerkt. Infolge drohen schwere Entzündungen, lockere Zähne und sogar Zahnverlust. Sowohl Karies als auch Parodontitis können vor allem mit einer guten Zahnpflege verhindert oder zumindest eingedämmt werden.

Natürliche Zahncreme verzichtet auf Titandioxid

Dazu zählt neben dem Putzen mit der elektrischen oder manuellen Zahnbürste auch

die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentälbürsten. Mindestens zweimal pro Jahr sollte zudem der Zahnarzt zur Kontrolle aufgesucht werden. Er prüft, ob die Zahnpflege ausreichend ist und führt eine professionelle Zahnreinigung durch. Bei der Zahnpflege sollte man auf eine sanfte, aber dennoch wirksame Zahncreme setzen. Sie sollte außerdem ohne den inzwischen umstrittenen Weißmacher Titandioxid, der zum Beispiel in Lacken oder Lebensmitteln und Medikamenten enthalten ist, auskommen. Denn die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA stuft den mineralischen Stoff als „nicht mehr sicher“ für Lebensmittel ein. Es sei

nicht auszuschließen, dass er bei oraler Aufnahme erbgutschädigend und krebserregend wirken könne. Übrigens: Je geringer ausgeprägt die Zahnfleischtaschen sind, umso weniger haben krankheitsauslösende Keime die Möglichkeit, zu siedeln und Entzündungen mit zu verursachen.

Auch darum gibt es medizinische Kamillenblütenzahncremes, die kein Titandioxid mehr enthalten. Meist haben sie auch einen erhöhten Fluoridgehalt und schützen somit die Zähne vor Karies. Durch eine regelmäßige Anwendung reduziert sich das Schmerzempfinden an beim Genuss von Heißem oder Kaltem, Süßem oder Saurem.



4 Irrtümer über Zahnimplantate

Eine Investition in die Zukunft?

Mit Zahnimplantaten verbinden die meisten Menschen vor allem zwei Dinge: hohe Kosten und starke Schmerzen. Aber entspricht das auch wirklich der Wahrheit?

Irrtum 1 – zu teuer

Zwar kommen mit Herstellung und Einsetzen des Zahnersatzes einige Kosten auf die Patienten zu, aber aufgrund der Langlebigkeit lohnt es sich in den meisten Fällen. Außerdem bezuschussen die Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen den Zahnersatz. Wer regelmäßig zum Zahnarzt geht, hat dank des Bonusheftes die Möglichkeit, seine eigenen Kosten zu senken. Wichtig: Dafür ist mindestens einmal im Jahr ein Besuch notwendig. Zudem empfiehlt sich eine günstige Zusatzversicherung, sodass die Eigenbeteiligung für Implantate möglichst gering ausfällt.

Irrtum 2: Zähneputzen fällt aus

Zähneputzen, Zahnseide und regelmäßige Kontrollbesuche gehören auch bei den Dritten zum Pflichtprogramm. Zwar können Bakterien die unechten Zähne nicht angreifen, aber sie schwächen das Zahnfleisch, wodurch es zu Entzündungen kommt. Daraus kann sich Parodontitis entwickeln – bei Implantat Trägern auch Periimplantitis genannt –, die Kieferknochen und Gewebe langfristig schädigt, was zur



Wie genau funktioniert der Vorgang des Einsetzens? Foto: istock

Instabilität des Implantates führt. Spezielle Bürsten mit härteren Borsten entfernen Essensreste effektiv.

Irrtum 3 - Implantate halten ewig

Einmal eingesetzt, bleiben sie ein Leben lang? Implantate sind eine langfristige Lösung, wenn Patienten sich richtig um sie kümmern. Dank einer festen Verankerung im Kiefer kann der Ersatz mehrere Jahrzehnte lang halten – im Durchschnitt sitzt er mindestens 15 bis 20 Jahre fest im Mund. Neben einer gründlichen Pflege gibt es weitere Faktoren, die für stabile Implantate sorgen. Rauchen wirkt sich negativ auf ihre Lebensdauer aus, da sich durch das Nikotin Ablagerungen auf dem Material bilden, welche zu Entzündungen führen können. Außerdem sollten sich nächtliche Zähneknirscher eine entsprechende Schiene holen, um die Implantate zu

schonen. Ansonsten kann es auf Dauer zu Rissen oder Abspalterungen kommen.

Irrtum 4 – Vorgang dauert Monate

Zwar können einige Implantate eine lange Behandlungsdauer mit sich bringen, aber es gibt mittlerweile auch andere Möglichkeiten: Das Einsetzen des sogenannten SOS-Systems erfolgt beispielsweise innerhalb von 15 Minuten. Dieses System eignet sich vor allem für Menschen mit einem komplett zahnlosen Kiefer. Mithilfe eines Stegs verbindet man zwei Implantate miteinander. So bewegen sie sich im Kiefer nicht, sondern heilen stabil ein. Anschließend wird eine Prothese an den Implantaten fest angebracht. In der Regel kommt es nach der Behandlung weder zu Schmerzen noch zu Schwellungen. Ein weiterer Vorteil: kein lästiges Wackeln der Prothese.



Großer Schaden durch kleine Bakterien

Die Krankheit, die sich meist unbemerkt im Mundraum entwickelt und im schlimmsten Fall zum Ausfallen der Zähne führt – Parodontitis



Treten häufiger Blutungen auf, ist der Gang zum Experten unerlässlich. Foto: istock

Zwei Zahnärzte geben Tipps zur Vorbeugung und erklären, welche Symptome es zu beachten gilt. Dr. Christoph Sliwowski und Dr. Lutz Spanka:

Parodontitis entsteht durch Ansammlungen von Bakterien, die sich zum Beispiel in Form von Zahnbelägen äußern. Um die Bildung von Plaque zu verhindern, hilft eine gründliche und regelmäßige Mundhygiene. Diese beinhaltet morgens und abends die Zähne für je drei Minuten mit fluoridhaltiger Creme zu putzen und den Borstenkopf mindestens alle zwei Monate zu wechseln.

Die KAI-Methode

Als geeignete Putztechnik hat sich die KAI-Methode bewährt. Dabei gilt es als Erstes die Kauflächen und anschließend mit kreisenden Bewegungen die Außenflächen der Zähne zu reinigen. Zuletzt werden die Innenseiten vom Zahnfleisch zum Zahn gesäubert. Außerdem empfiehlt es sich, die Zunge mit einem Schaber und schwer zugängliche Stellen, sprich die Zwischenräume, mit Zahnseide oder Interdentaltbürsten zu behandeln, da

sich auch dort Ablagerungen festsetzen. Mundspülungen ergänzen die Pflege, indem sie mit ihren antibakteriellen Inhaltsstoffen Beläge lockern und Keime abtöten. Neben der alltäglichen Mundhygiene helfen regelmäßige professionelle Reinigungen dabei, Parodontitis vorzubeugen. Dabei kommen zunächst Tabletten zum Einsatz, die Plaque einfärben und so sichtbar machen. Daraufhin findet eine gründliche Säuberung und Politur mithilfe von Handinstrumenten und speziellen Bürsten statt. Zuletzt wird ein Lack mit Fluoridgehalt auf die Zähne aufgetragen, um den Schmelz zu schützen.

Behandlung mit dem Laser

Wiederkehrendes Zahnfleischbluten dient als Warnsignal. Es stellt eine Abwehrreaktion des Körpers dar, der versucht die Bakterien herauszuspülen, um schlimmeren Folgen wie zum Beispiel eine Parodontitis vorzubeugen. Hören die Beschwerden nicht auf, sollten Betroffene einen Zahnarzt aufsuchen, um die Ursache zu ermitteln und gezielt dagegen vorgehen zu können. Bei tiefer liegenden Infektionen helfen oftmals Antibiotika. Allerdings können dabei ver-

schiedene Nebenwirkungen auftreten, wie Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, Resistenzbildung gegen den eingenommenen Wirkstoff oder ein verstärktes Auftreten von Allergien. Deshalb entscheiden sich viele Patienten gegen eine solche Behandlung. Ärzte können alternativ auf desinfizierende Spüllösungen zurückgreifen, die aber lediglich an der Zahnfleischoberfläche wirken. Mit der photodynamischen Softlasertherapie besteht dagegen eine wirksame Methode ohne Nebenwirkungen. Damit eliminieren Mediziner Keime in infizierten Zahnfleischtaschen und verhindern gleichzeitig Neuinfektionen. Mit dem Einsatz eines sogenannten LowLevel-Lasers steht Ärzten eine schmerzfreie und minimalinvasive Methode zur Verfügung, die nicht nur als unentbehrliche Ergänzung zur konventionellen Therapie bei Parodontitis gilt, sondern ebenso als wichtige Komponente bei der Vorsorge Anwendung findet. So kann der Softlaser bei einer professionellen Zahnreinigung restlos Bakterien in den interdentalen Zwischenräumen entfernen und beugt damit einer Parodontitis vor.



Zahnsparngen unter der Lupe

Stimmen diese Mythen wirklich?



Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt sind wichtig. Foto: istock

Fast die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen trägt laut Zahlen der Kassenärztlichen Bundesvereinigung eine Zahnsparnge. Diese helfen dabei, Kiefer- und Zahnfehlstellungen zu korrigieren. Doch obwohl so viele Menschen Sparngen tragen, halten sich hartnäckige Mythen, die den Nutzen infrage stellen oder behaupten, dass Zahnsparngen Karies fördern. Aber stimmen diese Mythen wirklich?

Mythos 1

Nur Kinder tragen Zahnsparngen. Kinder und Jugendliche tragen lediglich öfter eine feste Zahnsparnge als Erwachsene, weil sich ihr Gebiss noch im Wachstum befindet. Deshalb kommt es bei ihnen schneller zu Fehlstellungen und zudem lässt sich eine Korrektur leichter durchführen, da sie noch einen weichen Kieferknochen besitzen. Aber auch Erwachsene tragen Schienen, in den letzten Jahren sogar immer häufiger. Allerdings entscheiden sich die meisten Erwachsenen für

eine lose Zahnsparnge oder durchsichtige Zahnschienen.

Mythos 2

Zahnsparngen haben nur einen kosmetischen Nutzen. Viele Menschen denken bei dem Wort oft nur daran, dass sie die Zähne richtet. Allerdings verbessern die Schienen auch andere Probleme im Mundraum, dazu gehören unter anderem: Sprachschwierigkeiten sowie Probleme beim Atmen, Kauen und Schlucken, denn sie hebt das Gebiss an und schafft so mehr Platz im Mund.

Mythos 3

Viele Patienten befürchten, dass sich unter den Brackets Essensüberreste sammeln. Da Zahnbürsten diesen Bereich schwer säubern können, nehmen Betroffene an, dass sie auf jeden Fall Karies bekommen. Tatsächlich haben die Sparngen eine Schutzfunktion an den Stellen, wo sich die Brackets befinden. Sie liegen so eng auf den Zähnen, dass weder Nahrungsmittel

noch Bakterien den Schmelz erreichen. Dennoch bedarf es bei Zahnsparngen einer aufwendigeren Reinigung.

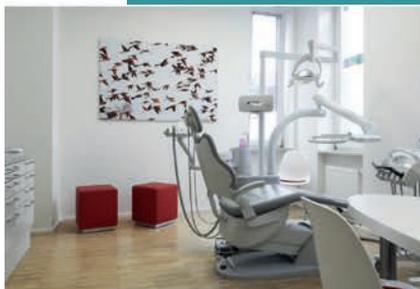
Mythos 4

Durch Brackets entstehen weiße Flecken auf den Zähnen - auch wenn dieser Mythos genau genommen der Wahrheit entspricht, lässt sich diesem Phänomen leicht entgegenwirken. Diese sogenannten Schmelzflecken treten bei einem Verlust von Mineralstoffen auf. Zwar begünstigen feste Zahnsparngen diesen Mangel, aber er steht nicht in direkter Verbindung mit ihnen. Hauptsächlich bilden sich die weißen Flecken bei einer unzureichenden Mundhygiene, da Säuren den Zahnschmelz angreifen und dabei die Mineralien auflösen. Regelmäßiges und gründliches Putzen hilft.

Mythos 5

Welche Zahnsparngenart sich am besten eignet, entscheidet sich von Patient zu Patient. Faktoren wie die Schwere der Zahnfehlstellung und die Vorliebe des Betroffenen spielen dabei eine wichtige Rolle. Herausnehmbare Zahnsparngen helfen jedoch nur dann effektiv, wenn es sich um leichtere Fehlstellungen handelt und Patienten sie regelmäßig tragen. Regelmäßig bedeutet rund 16 Stunden pro Tag. Beim Essen oder Sport sollte sie allerdings herausgenommen werden.

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



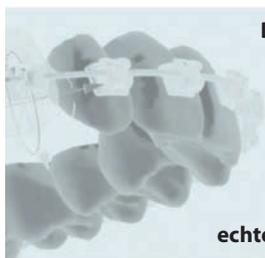
KFO Lippold
Synagogenstraße 1
49477 Ibbenbüren

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.

Zahnspannen 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.





Wissenswertes rund um Ihre Gesundheit

Kraft für Geist und Körper wünschen wir uns genau so wie Sicherheit im Pflege- oder Therapiefall oder nach einem Unfall. In dieser Kategorie gibt es viele Informationen rund um die Themen Wellness, Therapie, Sport und Versicherungen.

SCHINKELBAD – CABRIOSOL

GHD GESUNDHEITS GMBH DEUTSCHLAND

DAK GESUNDHEIT

AOK NIEDERSACHSEN





CBD-ÖL – sanfte Hilfe für den Körper

Pflanzliche Inhaltsstoffe durch
Tropfen aufnehmen

Häufig vorkommende Probleme wie kleine Entzündungen im Körper, leichte Schmerzen oder Schlafschwierigkeiten stören das Wohlbefinden. Zur Therapie setzen viele Menschen auf pflanzliche Hilfen. Sogenannten CBD-Ölen wird nachgesagt, diese Symptome lindern zu können. CBD ist die Abkürzung für Cannabidiol; ein Stoff, der aus den Blüten und Blättern der Hanfpflanze gewonnen wird. Anders als das bekanntere THC löst es keinen Rausch aus. Weiterhin werden die natürlichen CBD-Öle eingesetzt, um gereizte, gerötete oder trockene und schlaffe Haut zu behandeln. Als Bestandteil von Gesichtscremes und

Körperlotionen können sie dazu beitragen, die Feuchtigkeit zu regulieren, Zellen zu schützen, die Talgproduktion zu verringern und die Hautregeneration zu fördern. Öltropfen sind einfach einzunehmen. Man träufelt sie mit einer Pipette unter die Zunge und belässt sie dort für mindestens 30 Sekunden. So können die natürlichen Inhaltsstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden.



CBD-Öle werden mit einer Pipette unter die Zunge geträufelt. Foto: djd/www.walgenbach.ch/Laura E. Lindenmann

Unternehmen Lebensqualität

Schwerelos in der Sole

Genießen Sie im *Cabriosol* eine
entspannende Auszeit vom Alltag.
www.schinkelbad.de

schinkelbad
Cabriosol
Stadtwerke Osnabrück



Die kleine Pause

Mit Auszeiten im Alltag wieder ins Gleichgewicht finden

Das Leben vieler Menschen konzentriert sich seit Monaten fast ausschließlich auf die eigenen vier Wände. Sie arbeiten im Homeoffice, sie trainieren zu Hause und auch soziale Kontakte finden meist hier statt. Dabei verwischen die Grenzen zwischen Beruf und Privatem, die ständige Erreichbarkeit sorgt für zusätzlichen Stress.

Ruhepausen integrieren, um den Alltag effektiv zu gestalten.

Umso wichtiger ist es, sich kurze, aber effektive Ruhepausen im Alltag zu gönnen. Eine gemeinsame Studie der Universität Derby und des Kings College London in Großbritannien zeigt, dass schon eine kleine Auszeit



Einfach mal zurücklehnen und nichts tun: Umso hektischer der Alltag, desto wichtiger sind solche Auszeiten.

Foto: djd/Stressless

57

große Wirkung haben kann. Mit einem Reset für Körper und Psyche hellt sich die Stimmung wieder auf, neue Kräfte lassen einen die nächsten Aufgaben meistern.

Einfach ab und zu die Füße hochlegen

Doch wer kann wirklich entspannen, wenn permanent das Telefon klingelt oder eingehende E-Mails die Aufmerksamkeit auf sich ziehen? Wichtig ist es, sich einen Ruheraum zu schaffen, in den der Alltag nicht vordringen kann. Sich zurücklehnen, etwas lesen oder Musik hören – schon nach einer Viertelstunde geht es vielen Stressgeplagten deutlich besser. Auch die Wirkung eines ganzen Schlummerns, als „Powernapping“ bekannt, hat sich längst herumgesprochen. Großen Anteil an der gelungenen Auszeit hat der passende Sitzkomfort. Ob man sich die Pause lieber im Sessel oder auf einer großzügigen Sofalandschaft mit extra großen Relaxecken gönnt, entscheidet allein der persönliche Geschmack.



Ein passender Rahmen für eine wohltuende Auszeit. Foto: djd/Stressless



Hautpflege leicht gemacht

Natürliche Hilfe bei Problemen mit dem großen Organ

Sensible Haut mag keine Experimente und benötigt sanfte Pflege.

Foto: djd/Jentschura International/Getty Images/Choreograph

58

Sie ist unser größtes Organ, grenzt uns von der Außenwelt ab und hat viele wichtige Schutzfunktionen: unsere Haut. Im Idealfall ist sie rosig und glatt. Allerdings ist dieser Schutzmantel vielen äußeren Faktoren ausgesetzt. Auch die Ernährung, Hormone, Medikamente und nicht zuletzt unsere seelische Verfassung können das gesunde Gleichgewicht der Haut aus dem Takt bringen. So kommt sie wieder in Balance:



Ein Peeling aus basischem Körperpflegesalz reinigt schonend und ist für jeden Hauttyp geeignet.

Foto: djd/Jentschura International/Getty Images/PeopleImages

1. Entspannung für trockene Haut

Herausforderung: Bei trockener Haut ist die Regulation von Fett und Feuchtigkeit gestört. Es können sich Schüppchen und feine Risse bilden, die jucken und sich entzünden. Pflege von außen: Bäder mit basischen Pflegesalzen regen die natürliche Rückfettung an und lindern Juckreiz. Wichtig: Das Badewasser sollte 38 Grad nicht übersteigen. Pflege von innen: Mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken.

2. Ausgleich bei unreiner Haut

Herausforderung: Die Talgdrüsen laufen bei fettiger Haut auf Hochtouren. Die Poren verstopfen und es kommt zu Entzündungen. Oft steckt dahinter ein hormonelles Ungleichgewicht. Aber auch die Ernährung oder zu reichhaltige Cremes können eine Rolle spielen. Pflege von außen: Cremes sollten mehr Feuchtigkeit als Fett enthalten. Regelmäßige

Masken mit Tonerde entziehen überschüssiges Fett. Gesichtswasser mit Rosmarin oder Thymian wirken entzündungshemmend. Pflege von innen: Bei unreiner Haut hilft oft eine basische Ernährung, weil sie Entzündungsreaktionen eindämmt. Frisches Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, hochwertige Öle und vor allem: wenig Zucker, Fast Food und tierische Produkte.

3. Beruhigung für sensible Haut

Herausforderung: Leichte Rötungen, Irritationen, Spannungen. Pflege von außen: Beruhigende Gesichtssprays schleusen Sauerstoff tief ins Gewebe. Der wirkt regulierend auf den Hautstoffwechsel und hilft, Rötungen zu reduzieren. Pflege von innen: Auch sensible Haut braucht ausreichend Flüssigkeit. Zellstärkend wirkt eine möglichst „bunte“ Ernährung, die viel verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe liefert.



Jeder Schritt, jede Übung helfen, länger fit und gesund zu bleiben

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein langes und gesundes Leben. So zeigte etwa die sogenannte EPIC-Studie der englischen Universität Cambridge an über 20.000 Menschen, dass man mindestens 30 Minuten am Tag körperlich aktiv sein sollte. Das klingt wenig - ist aber bei einem vollen Terminkalender zwischen Job, Familie und Haushalt für viele schwer durchzuhalten. Allerdings muss es nicht immer der Sportkurs oder die Joggingrunde sein. Oft lässt sich schon mit kleinen Veränderungen im Alltag viel erreichen.

30 Minuten Bewegung entsprechen etwa 3.000 Schritten. Wer kurze Wege zu Fuß

zurücklegt, eine Haltestelle früher aus dem Bus steigt oder in der Mittagspause einmal um den Block geht, zahlt damit jedes Mal auf sein Gesundheitskonto ein. Ein Schrittzähler kann bei der Kontrolle helfen.

Bewegung ist ein Faktor. Ein Weiterer ist eine bewusste Ernährung mit mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Ein Apfel in der Frühstückspause, ein kleiner Salat zum Mittagessen und ein Glas Orangensaft zwischendurch sind schon die halbe Miete. Schließlich ist ein maßvoller Umgang mit Alkohol wichtig für die Gesundheit. Mehr als 1,3 Liter Wein oder 3,5 Liter Bier pro Woche sollten es nicht sein.

Wir können mehr als Standard

Überzeugen Sie sich selbst



Entsprechend Ihren individuellen Wünschen und Bedürfnissen finden wir gemeinsam die für Sie passende Lösung.



- ✓ Manuelle und elektrische Rollstühle
- ✓ Liegeschalen
- ✓ Transferhilfen
- ✓ Anatomisch geformte Sitz- und Rückenkissen
- ✓ Personenlifter
- ✓ Sitzschalen nach Maß und Abdruck
- ✓ Treppensteiger
- ✓ Sonderanfertigung zur Steuerung von Elektrorollstühlen
- ✓ Hilfsmittel für Bad und WC
- ✓ Pflegebetten
- ✓ Antidekubitusmatratzen

Hotline: 0800 - 10 12 150 (gebührenfrei)

GHD GesundHeits GmbH Deutschland aktiv
Heideweg 35 · 49086 Osnabrück
aktiv@gesundheitsgmbh.de
Telefon: 0541 / 33 09 64 28
www.gesundheitsgmbh.de

GHD GesundHeits
GmbH Deutschland



DAK OSNABRÜCK
Kollegienwall 3-4
49074 Osnabrück

DAK BERSENBRÜCK
Bramscher Str. 10
49593 Bersenbrück

DAK LINGEN
Lookenstr. 28
49808 Lingen

DAK MEPPEN
Emsstr. 1-3
49716 Meppen

DAK CLOPPENBURG
Osterstr. 52
49661 Cloppenburg

DAK NORDHORN
Bentheimer Str. 5-7
48529 Nordhorn

DAK VECHTA
Falkenrotter Str. 21
49377 Vechta

Digitale Angebote der DAK-Gesundheit zum Thema Pflege: Pflege-App und Online-Coaching

DAK Pflege-App: Die App für pflegende Angehörige

Die DAK Pflege-App ist ein Angebot speziell für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen. Der mobile Helfer entlastet im Pflege-Alltag durch praktische Tipps und schnelle Informationen.

Die DAK Pflege-App ist völlig kostenlos – auch für Kunden anderer Krankenkassen.

Einfach in den App-Stores von Apple und Google herunterladen.

Das bietet die App:

- Videos veranschaulichen die Pflegesituationen zu Hause, zeigen wichtige Handgriffe zur Körperpflege und den richtigen Umgang mit Pflegehilfsmitteln.
- In interaktiven Räumen gibt es hilfreiche Tipps für ein pflegegerechtes Wohnen.
- Der Pflegerechner hilft bei der Berech-

nung zustehender finanzieller Unterstützung.

- Ein Überblick über Pflege-Communities ermöglicht den Austausch mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen.
- Für direkte Hilfe oder Beratung: Über die Deutschlandkarte in der App ganz schnell einen Pflegedienst oder Pflegestützpunkt in der Nähe finden.



DAK Pflegecoach für pflegende Angehörige

Angehörige pflegen ist fordernd. Oft fehlt die Zeit und die Möglichkeit, an einem Pflegekurs teilzunehmen.

Der kostenlose DAK Pflegecoach ist jederzeit online nutzbar und beantwortet Fragen zur häuslichen Pflege, zu Alzheimer und Demenz sowie zum Wohnen und Leben im Alter.

Hier können sich die Versicherten der DAK-Gesundheit registrieren: www.dakpflegecoach.de

60



Was man zur Heilpraktiker-Zusatzversicherung wissen sollte

Mit einer privaten Ergänzungsversicherung können gesetzlich Versicherte die Kosten alternativer Behandlungsmethoden reduzieren. Der Leistungsumfang hängt von Anbieter und Tarif ab. Meist übernimmt eine Heilpraktiker-Zusatzversicherung einen Teil der Kosten für Naturheilverfahren, die im sogenannten Hufelandverzeichnis oder im Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker (GebüH) enthalten sind. Hier sind unter anderem folgende Verfahren aufgeführt:

Akupunktur: Sie kann bei Gelenk-, Rücken-, Kopfschmerzen oder auch Nervenschmerzen helfen, ebenso bei Stress und Depressionen.

Ayurveda: Die traditionelle indische Heil-

kunst richtet auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten aus.

Blutegeltherapie: Sie wird etwa bei entzündeten Wunden zur schnelleren Wundheilung genutzt.

Homöopathie: Sie will mit ihren Mitteln - Globuli, Tropfen und Tabletten - die Selbstheilungskräfte des Patienten stimulieren.

Massagen: Die Ganzkörpermassage, die Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainagen und Heilmassagen sind aufgeführt.

Osteopathie: Sie kann zum Beispiel Blockaden in den Systemen des Körpers lösen.

Traditionelle chinesische Medizin (TCM): Sie wird etwa bei Allergien, Asthma, Kniearthrose, Bluthochdruck, Schulterschmerzen oder Hautkrankheiten eingesetzt.



So vermeiden Sporteinsteiger Muskelbeschwerden

Wer seine Muskeln mit Mineralstoffen versorgt, ist bestens vorbereitet

Wie eine Umfrage von Statista von 2016 bis 2020 ergeben hat, treiben in Deutschland fast 30 Millionen Menschen keinen Sport, knapp 13 Millionen Deutsche sind nur einmal im Monat oder seltener sportlich aktiv. Dies mag unterschiedliche Gründe haben: Antriebslosigkeit, fehlender Spaß an der Bewegung oder schlicht Bequemlichkeit. Tatsache ist jedoch, dass Sport die Gesundheit fördert. Der Einstieg in regelmäßige körperliche Aktivität fällt allerdings schwer. Wer den inneren Schweinehund überwindet, um sich sportlich zu betätigen, bereut dies sogar oft. Denn der Körper reagiert bei Untrainierten unter Umständen erst einmal mit unangenehmen Muskelbeschwerden.

Verspannungen deuten auf Unterversorgung hin

Wer längere Zeit nicht aktiv war, fühlt sich am nächsten

Tag oft unbeweglich und steif. Das hat seinen Grund. Neben regelmäßiger Bewegung ist eine optimale Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen wie Magnesium wichtig für den Aufbau und Erhalt eines gesunden und muskulösen Bewegungsapparates. Muskelverspannungen, die auch schon während der sportlichen Betätigung auftreten können, sind typische Symptome einer Unterversorgung.

Herausforderungen machen Spaß

Eine ausreichende Magnesiumversorgung ist für sportlich aktive Menschen von besonderer Bedeutung, weil der Körper beim Training Flüssigkeit und Mineralien verliert. Je nach Trainingsintensität kann der tägliche Bedarf bei Sportlern auf das Zwei- bis Dreifache der üblicherweise von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Zufuhr (je nach Alter

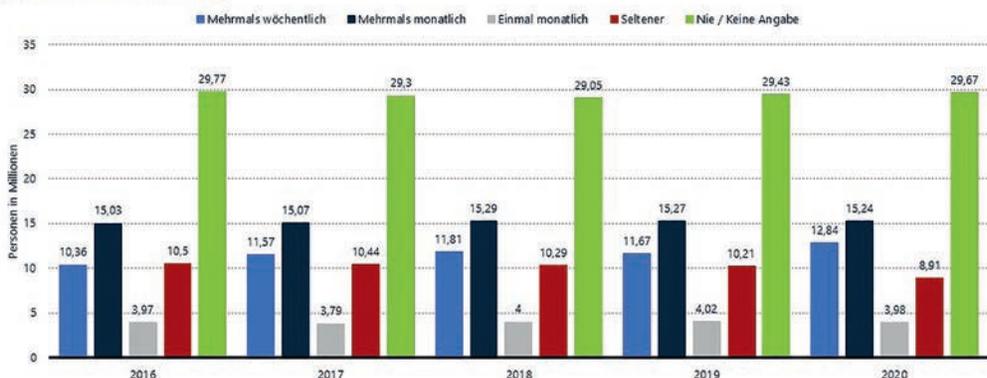


Unangenehme Muskelbeschwerden sorgen häufig dafür, dass Untrainierte die Motivation verlieren.

Foto: djd/Magnesium-Diasporal/iStockphoto/Milan Gucic

und Geschlecht zwischen 300 und 400 mg Magnesium) ansteigen. Direkt nach jeder körperlichen Betätigung, den Magnesium- und Flüssigkeitsspeicher wieder aufzufüllen, ist die beste Vorbereitung für die nächste sportliche Herausforderung.

Bevölkerung in Deutschland nach Häufigkeit des Sporttreibens in der Freizeit von 2016 bis 2020 (Personen in Millionen)





6 Tipps

Wie gelingt erfolgreiche MS-Therapie?

Um bei Multipler Sklerose (MS) den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen und Behinderungen möglichst zu vermeiden, ist eine konsequente MS-Therapie entscheidend. Man spricht von Therapietreue oder Adhärenz. Leider ist es um diese oft nicht gut bestellt. Eine Untersuchung unter MS-Patienten ergab, dass nur 30 bis 40 Prozent ihre Therapie mit krankheitsmodifizierenden Medikamenten nach zwei Jahren noch durchhalten. Dabei ist erwiesen, dass eine inkonsequente MS-Behandlung ein höheres Schubrisiko und eine niedrigere Lebensqualität bedingt. Diese Tipps können helfen, die MS-Therapie besser durchzuhalten:

1. Gut informieren

Viele Patienten wissen zu wenig über ihre Erkrankung. Gerade zwischen den Schüben, wenn die Symptome kaum zu spüren sind, denken sie dann oft, dass Medikamente nicht notwendig sind, und unterbrechen die MS-Therapie. Es ist deshalb für Betroffene wichtig, sich ausführlich über ihre Krankheit zu informieren, etwa beim behandelnden Arzt oder Quellen im Internet.

2. Die MS-Therapie aktiv mitbestimmen

Bei einem guten Arzt-Patienten-Verhältnis wird der Patient in die Behandlung eingebunden und fällt wichtige Entscheidungen gemeinsam mit dem Mediziner. Dabei informiert der Arzt den Patienten ausführlich über die Möglichkeiten und berücksichtigt bei der Therapieentscheidung auch die persönliche Lebenssituation. Als Patient sollte man sich deshalb einen Mediziner suchen, dem man vertraut und den man ohne Scheu ansprechen kann, wenn etwas in der Therapie der MS nicht gut läuft. Wer voll hinter seinem Behandlungsplan steht, kann ihn leichter einhalten.

3. Anwendung der MS-Medikamente erleichtern

Symptome wie Sehstörungen, eingeschränkte Motorik oder Vergesslichkeit können die richtige Anwendung der MS-Medikamente erschweren. Manche Mittel müssen auch injiziert werden, was vielen Betroffenen schwerfällt oder Schmerzen verursacht. Dann sollten gemeinsam mit dem Arzt Lösungen gefunden werden, um diese Hindernisse

aus dem Weg zu räumen.

4. Unterstützung suchen bei der MS-Therapie

Partner, Freunde oder Familienmitglieder können einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie Menschen mit MS bei der Behandlung unterstützen, zum Beispiel durch das Erinnern an die regelmäßige Einnahme von Tabletten oder Unterstützung bei den Injektionen.

5. Erinnerungshilfen nutzen

Ob es ein Zettel am Badezimmerspiegel ist, der Terminplaner am PC oder die Erinnerungsfunktion am Handy: Wer leicht etwas vergisst, kann sein Gedächtnis auf vielfache Weise unterstützen.

6. Medikamente verfügbar haben

Eine Erinnerungshilfe kann auch nützlich sein, um sich immer rechtzeitig ein neues Rezept zu besorgen. Außerdem sollten die MS-Medikamente gut erreichbar an einem festen Platz verwahrt werden.



**Termin
vereinbaren**

aok.de/nds/ad-kontakt

**Ihr Fachberater im
Außendienst jetzt auch
online erreichbar.**

Online und persönlich für Sie da.

- Wichtige Produkte und Services für Privat- und Firmenkunden einfach erklärt
- Schnell alle Kontaktdaten auf einen Blick
- Termin vereinbaren oder direkt Mitglied werden



AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Inserentenverzeichnis

Das Inserentenverzeichnis gewährt Ihnen einen schnellen Überblick über die im Wegweiser Gesundheit vorgestellten Fachgebiete. Und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



AUGENHEILKUNDE

AUGENKLINIK BAD ROTHENFELDE 10
 Am Kurpark 13-15, 49214 Bad Rothenfelde

HEYWINKEL HAUS GMBH 39
 SENIORENHEIM
 Bergstraße 31-33, 49076 Osnabrück

AUGENÄRZTLICHE

GEMEINSCHAFTSPRAXIS 10
 Praxis Bad Rothenfelde, Am Kurpark 13-15
 Praxis Bad Essen, Agnes-Miegel-Straße 2
 Praxis Bad Iburg, Große Straße 39-41
 Praxis Georgsmarienhütte, Glückaufstraße 10
 Praxis Halle/Westf., Alleestraße 2
 Praxis Steinhagen, Bahnhofstr. 19

INVITA PFLEGETEAM 45
 Margret Greife GmbH
 Kirchbreite 5, 49152 Bad Essen

MALTESER HILFSDIENST OSNABRÜCK..... 38
 Mercatorstraße 5, 49080 Osnabrück

BETREUUNG UND PFLEGE

DIAKONIE-WOHNSTIFT AM WESTERBERG... 39
 Bergstraße 35 A-C, 49076 Osnabrück

PFLEGETEAM CASELATO 38
 Große Straße 5, 49179 Ostercappeln

HAUS AMARE
 LEBENS- UND GESUNDHEITZENTRUM 37
 WH Care Georgsmarienhütte GmbH
 Glückaufstraße 178, 49124 Georgsmarienhütte

SENVITAL SENIOREN- UND
 PFLEGEZENTRUM OSNABRÜCK-HASTE..... 42
 Wilhelm-von-Euch-Straße 2, 49090 Osnabrück

VITAKT HAUSNOTRUF..... 29
 www.vitakt.com



FORSCHUNG

KLIFOS-KLINISCHE FORSCHUNG 16/17
Hakenstraße 1, 49074 Osnabrück

HILFE IM ALLTAG

LANDHAUSKÜCHE 33
Eine Marke der apetito AG
www.landhaus-kueche.de

MALTESER HILFSDIENST OSNABRÜCK..... 38
Mercatorstraße 5, 49080 Osnabrück

VITAKT HAUSNOTRUF..... 29
www.vitakt.com

HÖRAKUSTIK

AURIC HÖRCENTER OSNABRÜCK
GMBH & CO. KG..... 29
Kamp 64, 49074 Osnabrück

KLINIKEN

AMEOS KLINIKUM OSNABRÜCK..... 18
Knollstraße 31, 49088 Osnabrück

AUGENKLINIK BAD ROTHENFELDE 10
Am Kurpark 13, 49214 Bad Rothenfelde

DON BOSCO KLINIK..... 21
Alexianerweg 9, 48163 Münster

DR. BECKER NEUROZENTRUM
NIEDERSACHSEN 12
49152 Bad Essen, Am Freibad 5

HELIOS KLINIK LENGERICH 23
Martin-Luther-Straße 49, 49525 Lengerich

KLIFOS-KLINISCHE FORSCHUNG 16/17
Hakenstraße 1, 49074 Osnabrück

KLINIK TEUTOBURGER WALD 22
Teutoburger-Wald-Str. 33,
49214 Bad Rothenfelde

KLINIKUM OSNABRÜCK GMBH..... 15
Am Finkenhügel 1, 49076 Osnabrück

ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

BRANDES + DIESING.....28
Möserstraße 44, 49074 Osnabrück

GHD GESUNDHEITS GMBH
DEUTSCHLAND AKTIV 59
Heideweg 35, 49086 Osnabrück

ORTHOPÄDIETECHNIK EINSPANIER.....26
GMBH
Domhof 7, 49716 Meppen

**PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND
PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN**

AMEOS KLINIKUM OSNABRÜCK..... 18
Knollstraße 31, 49088 Osnabrück

DON BOSCO KLINIK..... 21
Alexianerweg 9, 48163 Münster

REHAKLINIKEN

DR. BECKER NEUROZENTRUM
NIEDERSACHSEN 12
49152 Bad Essen, Am Freibad 5

KLINIK TEUTOBURGER WALD 22
Teutoburger-Wald-Str. 33,
49214 Bad Rothenfelde



VERSICHERUNGEN

AOK NIEDERSACHSEN 63
www.aok.de/nds/ad-kontakt

DAK GESUNDHEIT 60

DAK Osnabrück:
Kollegienwall 3-4, 49074 Osnabrück
DAK BERSENBRÜCK:

Bramscher Str. 10, 49593 Bersenbrück

DAK LINGEN:

Lookenstr. 28, 49808 Lingen

DAK MEPPEN:

Emsstr. 1-3, 49716 Meppen

DAK CLOPPENBURG:

Osterstr. 52, 49661 Cloppenburg

DAK NORDHORN:

Bentheimer Str. 5-7, 48529 Nordhorn

DAK VECHTA:

Falkenrotter Str. 21, 49377 Vechta

WELLNESS UND SPORT

SCHINKELBAD 56
www.schinkelbad.de

ZAHN- UND KIEFERMEDIZIN

JORDAN FILLIES ZAHNÄRZTE 48
Zur Waldbühne 3, 49124 Georgsmarienhütte

KFO LIPPOLD 53
Synagogenstraße 1, 49477 Ibbenbüren

Impressum

WEGWEISER GESUNDHEIT Ausgabe 6

Verlag:

Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG
Breiter Gang 10-16
49074 Osnabrück
Tel. 0541 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,
Tel. 0541/343 104 60,
Lothar Hausfeld, Ann-Christin Fischer

Texte: Ann-Christin Fischer, Sebastian Fobbe, djd,
dpa, pm

Projektleitung:
Juliane Welling

Anzeigen-/Werbeverkauf:

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

Gestaltung:

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

Fotos: Adobe Stock, istock

Technische Herstellung:

MEO Media GmbH
Boschstraße 38, 48369 Saerbeck

Auflage: 20.000 Exemplare (Verlagsangabe)

Alle Rechte vorbehalten.

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

Wohnen 55+ in Harderberg

Sicher und selbstständig: Wohnen im Alter



Plätze verfügbar:

Wohngemeinschaften

Tagespflege

Der Bedarf an Wohnraum mit sozialer und medizinischer Sicherheit steigt gerade für ältere Menschen stetig. Dabei wird das Leben und die Entfaltung in den eigenen vier Wänden gewünscht – dennoch ist medizinische oder einfache Hilfe zur Bewältigung alltäglicher Angelegenheiten oft nicht vorhanden.

Wir stellen uns dieser Herausforderung und bieten seit September 2021 neben einer Visita Tagespflege zwei Wohngemeinschaften mit je zwölf Plätzen am Standort Alte Heerstraße 17 in Georgsmarienhütte an.

Das Haus Harderberg wird betrieben von VISITA 

Sie haben Interesse? Rufen Sie einfach an!

Infos unter Telefon 05401 - 48065600

Weitere Informationen finden Sie
auch unter www.haus-harderberg.de



Haus Harderberg

BARMER

Angebot für pflegende Angehörige

Sie pflegen?

Wir unterstützen Sie.

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages? Die BARMER bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind. Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

BARMER Osnabrück

Große Straße 66
49074 Osnabrück
Tel. 0800 333 1010*
Fax 0800 333 0090*
service@barmer.de

Infos unter

www.barmer.de/s050015

Ein kostenloses Angebot der
BARMER Pflegekasse.

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

