



# gesund

- ▶ aktuelles Ärzteverzeichnis
- ▶ lokale Kontaktadressen

**kostenlos zum  
Mitnehmen**

## **Bleiben Sie gesund!**

Wissen um das gute Zusammenspiel  
von Körper und Seele

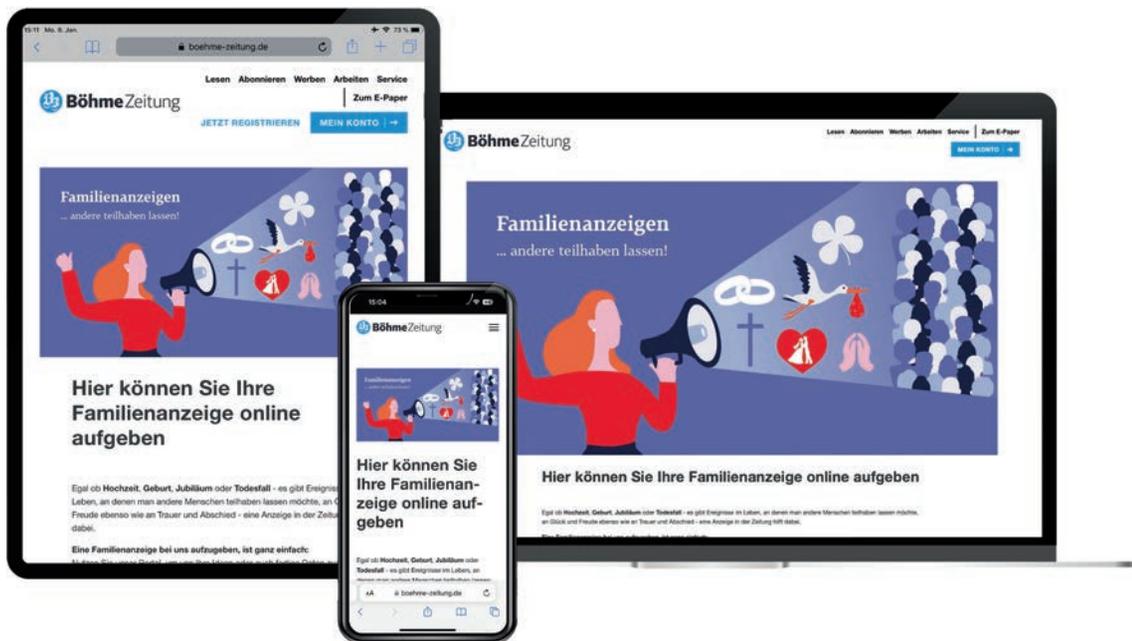


Ein Ruhebedürfnis, das Schlaf nicht stillt: Erschöpfung hat viele Gesichter **Ab Seite 22**

Vergesslichkeit: Häuft sie sich, schwingt bei älteren Menschen große Befürchtung mit **Seite 41**

# SIE KÖNNEN IHRE **FAMILIENANZEIGEN** EINFACH ONLINE AUFGEBEN

**boehme-zeitung.de**



**www.boehme-zeitung.de**  
oder den  
**QR-Code scannen!**



**Bohème Zeitung**

# Vorbeugen, heilen & wissen mit dem Gesund-Magazin



*Medizinische Erkenntnisse  
verständlich aufbereitet*

Liebe Leserinnen, liebe Leser, in Ihren Händen halten Sie das neue Gesundheitsmagazin Ihrer Böhme-Zeitung. Wie seit Jahr und Tag haben wir wieder interessante gesundheitliche Themen unter die Lupe genommen, die uns im Alltag beschäftigen. Wodurch sich bestimmte Leiden beseitigen oder therapieren lassen, sind ebenso Themen wie Symptome, die auf eine sich anbahnende Krankheit hinweisen.

Einen großen Raum in diesem Heft nimmt die Lungenkrankheit COPD ein. Auf Seite 20 erfahren Sie, warum COPD nicht heilbar, aber gut therapierbar ist. Eine Seite weiter stellen wir die Lungensportgruppe des MTV Soltau und ihre Trainingsmethoden vor. Darüber hinaus gehen wir der Frage nach, warum sich die Gruppe an Menschen wendet, die an einer Atemwegsinfektion leiden.

Traditionell beginnen wir in diesem Heft mit Fragen und Problemen rund um die Schwangerschaft. Sollte man nach einer erfolgreichen Krebstherapie seine Kinderwünsche lieber zurückstellen? Auf den Seiten 6 und 7 erfahren Sie, was es zu beachten gilt und wann der Kinderwunsch doch noch realisiert werden kann. Außerdem beleuchten wir die Arbeit einer „Hebamme für die Seele“, die bei der Entbindung mental zur Seite stehen kann. Über gesunde Ernährung klären wir auf weiteren Seiten auf, bevor wir die Frage beantworten, warum Sport gefährlich sein kann, wenn man trotz eines Infekts trainiert. Zudem zeigen Ex-

perten auf, wie Sie einen ungeliebten imaginären Zeitgenossen – den inneren Schweinhund – in die Schranken weisen können. In der Schmerztherapie-Praxis erfahren Sie, was zu tun ist, wenn das Kniegelenk zwickt und wie es behandelt werden kann. Darüber hinaus raten Mediziner, dass man regelmäßige Mahlzeiten zu sich nehmen sollte, sofern man an Migräne leidet.

Ausführlich berichten wir in diesem Heft über mentale Leiden. Es werden Wege aufgezeigt, wie Sie der Erschöpfungsfalle entkommen können, wie man das Gedankenkarussell ausbremst und was man gegen eine Tierphobie unternehmen kann. Zudem berichten wir über gesunde Strategien gegen den Stress. Pro und contra in puncto Vorsorgeuntersuchungen beim grünen Star beleuchten wir ebenso wie Tipps für gesunde Ohren und seniorenspezifische Themen.

Gewinnen können Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch etwas: Neben neuen Erkenntnissen gibt es drei Übernachtungen im idyllischen Wolfshof im Wolfshagen im Harz. Beim Lesen und Durchblättern viel Spaß. Und: Bleiben Sie gesund!

**Steffen Kottke**

Redakteur in der PR-Redaktion der Böhme-Zeitung



## FAMILIE

Mitten im Leben – in jedem Alter  
so fit wie möglich

### SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

- Angst:**  
Kinderkriegen nach dem Krebs ▶ Seite 6–7
- Hilfe:** Hebammen  
für die Seele ▶ Seite 8
- Herzkrankheit:** Vorsorge und Therapie  
im Agaplesion Rotenburg ▶ Seite 9

### SENIOREN & PFLEGE

- Weggehen:** Wie man ausreißen verhindern kann ▶ Seite 36
- Medikation:** Wer einen Hilfebedürftigen  
unterstützt, sollte sich Rat beim Arzt holen ▶ Seite 37
- Wie festgeklebt:** Hilfe beim Freezing ▶ Seite 38
- Angebot:** Tücken bei Treppenliften ▶ Seite 40

### GESUNDE PSYCHE

- Gedankenkarussell:** Was, wenn der  
Kopf nicht abschalten will ▶ Seite 25
- Tierphobie:** Konfrontation  
mit der Angst ▶ Seite 26



## WOHLFÜHLEN

Gesunder Geist und gesunder  
Körper gehören zusammen

### GESUND DURCH BEWEGUNG

- Athletisch:** Wenn Sport gefährlich wird ▶ Seite 12
- Bewegung:** Aktiv gegen Knochenabbau ▶ Seite 13
- Schweinehund:** Wie man an seiner Motivation  
für mehr Sport arbeitet ▶ Seite 14
- Ermüdungsbruch:** Gefahr bei zuviel Training ▶ Seite 14
- Steife Hüfte:** Schmerzen vorbeugen ▶ Seite 15
- Zwickendes Knie:** Vielfältige Ursachen ▶ Seite 16
- Migräne:** Auf regelmäßige Mahlzeiten achten ▶ Seite 17
- Schwingungen:** Fit mit Vibrationsplatte ▶ Seite 18
- COPD:** Hände weg vom Glimmstengel! ▶ Seite 20
- COPD:** Unheilbare Krankheit  
mit Lungensport ausbremsen ▶ Seite 21

### WELLNESS & ENTSPANNUNG

- Vollbad:** Mehr als nur Entspannung ▶ Seite 19

### GANZHEITLICHE HEILMETHODEN

- Shiatsu:** Die Wirkung von Berührungen ▶ Seite 24



## PRAXIS

Vorsorge und Therapie: Worauf sollte man achten?

### GESUNDE ERNÄHRUNG

**Darmbakterien:** Mehr fasten, weniger essen ▶ Seite 10

### SCHÖNE ZÄHNE

**Pflege:** Zahnfleisch schirmt unsere Zähne vor Kälte, Säure und Bakterien ab ▶ Seite 34

### GUTES SEHEN

**Glaukom:** Grüner Star kann gefährlich werden ▶ Seite 30

### GUTES HÖREN

**Sieben Tipps für gesunde Ohren:** Ohren brauchen nicht viel Zuwendung ▶ Seite 32

### GESUNDE FÜSSE

**Entzündet:** Wenn Fersensporn quälend schmerzt ▶ Seite 42

## Eine Kurzreise zu gewinnen!

Kleine Auszeit: Drei Übernachtungen im idyllischen Wolfshof in Wolfshagen in Harz.

▶ Seite 44–45



Fotos: AdobeStock, Wolfshof

## SERVICE

Hilfe und Unterstützung rund um Ihre Gesundheit

### ÄRZTEVERZEICHNIS

**Gesundheitspartner:** Haus- und Fachärzte im Überblick ▶ Seite 46–49

### WICHTIGE ADRESSEN IN DER REGION

**Informationen:** Beratungsstellen und Institutionen rund um das Thema Gesundheit ▶ Seite 50

### Impressum

„BZ Gesund“ Ausgabe 12/2023

**Titelbild:** Jan-Torben Ginschel

**Redaktion:** Steffen Kottke, Iris Schröder, Kira Hinrichs

**Anzeigen:** Christian Richter, Martin Rogge

**Verlag:** Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co, KG  
Harburger Straße 63, 29614 Soltau, Telefon 05191 808-0

**Druck:** Mundschenk Druck + Medien GmbH & Co. KG, Lutherstadt Wittenberg

**Auflage:** 10 000

Gerade bei sehr jungen Krebspatientinnen stehen die Chancen gut, dass sich dank einer Kryokonservierung der Kinderwunsch nach der Therapie erfüllen lässt.

Foto: Christin Klöse/dpa-tmn

# Kinderkriegen nach dem Krebs

**Hoffnung** Eine Krebsdiagnose wirft einen Schatten auf das Leben. Was wird nun aus den Plänen, Kinder zu bekommen?

**K**ryokonservierung – so heißt das Einfrieren von Ei- und Samenzellen in flüssigem Stickstoff über längere Zeit. Dadurch kann für junge Krebspatientinnen und -patienten die Möglichkeit erhalten bleiben, nach der Therapie Kinder zu bekommen. Auch Keimzellgewebe – also Gewebe der Eierstöcke und Hoden – kann

so erhalten und zur Erfüllung eines Kinderwunsches eingesetzt werden.

„Der Erhalt der Fruchtbarkeit ist für viele Krebspatientinnen und -patienten, bei denen die Familienplanung noch nicht abgeschlossen ist, ein sehr wichtiges Thema“, sagt Felix Pawlowski, Pressesprecher der Deutschen Stiftung für junge

Erwachsene mit Krebs. „In dem Moment, in dem sie eine Krebsdiagnose erhalten, denken viele Betroffene nicht an das Leben nach der Krankheit.“ Deswegen sei die Möglichkeit, Keimzellen oder Keimzellgewebe einfrieren zu lassen, auch psychologisch sehr wichtig. Denn sie gibt eine Perspektive, was das Leben danach angeht.

## Was bedeutet Krebs für die Fruchtbarkeit?

Sowohl der Tumor als auch die Krebstherapie können die Fähigkeit einschränken, Kinder zu zeugen und zur Welt zu bringen. Aber: Das muss nicht der Fall sein. „Je nachdem, welches Organ von Krebs betroffen ist und welche Therapien eingesetzt werden, gibt es ein höheres oder niedrigeres Risiko, unfruchtbar zu werden“, sagt Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes (KID). Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt können das individuelle Risiko und die Möglichkeiten zum Erhalt der Fruchtbarkeit abwägen.

Betrifft der Tumor das Gehirn oder stört bestimmte Strukturen, die den Hormon-

## HEBAMME Rahel Hansen



Kurse im Refugium – Bispingen  
Wochenbettbetreuung · Schwangerenbetreuung und -vorsorge  
Naturheilkunde  
Begleitung von **GEBURTEN** im Geburtshaus und zu Hause  
Shiatsu- und Craniosakral-Behandlungen  
(vorbeugende Methode zur Erhaltung von Vitalität und Gesundheit – Aktivierung der Selbstheilungskräfte)

[www.hebamme-rahel-hansen.de](http://www.hebamme-rahel-hansen.de) · Mail: [info@hebamme-rahel-hansen.de](mailto:info@hebamme-rahel-hansen.de)

stoffwechsel regulieren, ist das Risiko einer Unfruchtbarkeit laut Susanne Weg-Remers höher. „Ebenso kann die Fruchtbarkeit eingeschränkt werden, wenn die Eierstöcke, die Gebärmutter oder der Gebärmutterhals von einem Tumor betroffen sind.“ Bei Männern gilt das gleiche für Hoden- oder Prostatakrebs.

Die Fruchtbarkeit kann auch unter den Krebstherapien leiden. Chemotherapien etwa können die Funktion der Eierstöcke oder Hoden schädigen. „Bei vielen Frauen bleibt nach einer Chemotherapie vorübergehend die Regelblutung aus“, sagt Susanne Weg-Remers. Bei Männern kann sie die Samenqualität bis hin zur Unfruchtbarkeit verändern. Ähnliches

gilt für bestimmte Strahlentherapien und Hormontherapien.

#### Wie läuft eine Kryokonservierung ab?

„Wenn eine Krebsdiagnose gestellt wurde, sollte die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt so früh wie möglich mit der Patientin oder dem Patienten über die Möglichkeiten sprechen, fruchtbarkeits-schützende und -erhaltende Maßnahmen in die Wege zu leiten.“ Das sagt Reproduktionsmediziner Ralf Dittrich. Das gilt auch dann, wenn die Familienplanung noch in ferner Zukunft liegt.

Wie viel Zeit bleibt, hängt laut Dittrich von der Krebsart ab. Oft ist es aber noch möglich, Keimzellen oder Keim-

zellgewebe zu gewinnen und einzufrieren. „Bei männlichen Patienten nach der Pubertät ist die Gewinnung von Spermien relativ unkompliziert und erfordert nicht viel Zeit“, sagt Ralf Dittrich, der das In-vitro-Fertilisations und Endokrinologische Labor am Uniklinikum Erlangen leitet.

Bei Frauen ist die häufigste Methode zur Fruchtbarkeits-erhaltung das Gewinnen und Einfrieren von Eizellen. „Dafür wird mittels entsprechender Hormone eine Stimulation der Eierstöcke durchgeführt“, sagt Dittrich. Der Eisprung wird so kontrolliert ausgelöst. Die Eizellen werden mithilfe einer Hohnadel durch die Scheide abgesaugt und anschließend kryokonserviert.

Und wenn die Zeit doch knapp ist? „Wenn es bei Frauen schnell gehen muss, empfiehlt sich eher die Entnahme von Eierstockgewebe, da für eine Hormontherapie vor einer Eizell-entnahme oft nicht genügend Zeit bleibt“, sagt die Leiterin des KID, Susanne Weg-Remers. Außerdem können die Hormone Östrogen und Progesteron, die bei einer solchen Hormontherapie zum Einsatz kommen, das Wachstum beispielsweise von Brustkrebszellen beeinflussen. Während eines kleinen operativen Eingriffs unter Vollnarkose wird über die Bauchdecke ein Stück Gewebe entnommen. Später wird es in den Körper der Patientin zurücktransplantiert – idealerweise in den Bereich der Eierstöcke. *dpa/tmn*

## Helios Klinikum Uelzen

### Aktiv und in Bewegung bleiben

Das ist das Ziel unserer Patient:innen, die sich mit schmerzhaftem Gelenkverschleiß in Schulter, Hüfte oder Knie an das ärztliche Team unserer Abteilung für Traumatologie und Orthopädie wenden.

Von der gelenkerhaltenden orthopädischen Chirurgie bis zum Einsatz einer künstlichen Gelenkprothese – Wir bieten alle Voraussetzungen, dieses Ziel gemeinsam mit Ihnen zu erreichen.

Dabei stimmen wir jede Behandlung auf Ihr individuelles Krankheitsbild ab und operieren Sie nach neuesten medizinischen Standards mit Hilfe von computergestützten Navigationsverfahren.

Wir möchten, dass Sie aktiv und in Bewegung bleiben.

#### So erreichen Sie uns:

Helios Klinikum Uelzen

Traumatologie und Orthopädie

Chefarzt Dr. Nicolas M. Haupt

T (0581) 83-6401



Doula Denise Wilk (rechts) hat Nina Landes bei insgesamt drei Geburten begleitet.

Foto: Annette Riedl/dpa/dpa-tmn



# Hebammen für die Seele

**Seelenheil** Bei einer Geburt brauchen Frauen nicht nur medizinische Hilfe, sondern oft auch mentale Unterstützung

**S**ie beruhigen, beraten, nehmen in den Arm: Bei Geburten sind neben Hebammen in Deutschland zunehmend auch Doulas anzutreffen. „Doulas sind Hebammen für die Seele“, fasst die Berlinerin Denise Wilk ihren Beruf zusammen. Während Hebammen für die medizinischen Belange rund um die Geburt zuständig seien, seien Doulas eine Art professionelle Freundin, die die Frauen bestärken.

Die Sozialpädagogin hat sechs Kinder zur Welt gebracht und begleitet seit 25 Jahren

Frauen vor, bei und nach Geburten. „Als ich damit angefangen habe, gab es den Namen Doula in Deutschland noch gar nicht“, erzählt die Berlinerin. In den USA habe sie den Beruf kennengelernt und für sich entdeckt. Das Wort Doula kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Dienerin der Frau“. „In Deutschland ist der Begriff erst seit etwa 15 bis 17 Jahren bekannt“, sagt Sylvia Fischer vom Doula-Verband Deutschland.

„Die Nachfrage ist sehr groß“, sagt auch Melanie Schöne aus

Stutensee (Baden-Württemberg), die seit 2008 Doulas ausgebildet. Begonnen habe sie mit 16 Frauen im Jahr, nun seien es bis zu 220. Sie hat einen Verein gegründet: Doulas in Deutschland mit inzwischen rund 600 Mitgliedern. Diese müssen sich unter anderem an einem eigenen Ethik-Code und Doula-Knigge orientieren. „Doulas sollten alle medizinischen Vorgehensweisen, Risiken und Nebenwirkungen sowie den kompletten Geburtsprozess kennen“, sagt Denise Wilk. Eine Doula dürfe dem medizinischen Personal zwar nicht „reingrätschen“, könne den Frauen aber beratend zur Seite stehen. Hebammen hätten oft nicht genug Zeit, mögliche Interventionen ausführlich mit den Frauen zu besprechen.

„In deutschen Kreißsälen sind Hebammen im Schnitt pro Stunde nur 10 von 60 Minuten anwesend, weil sie sich um mehrere Frauen gleichzeitig kümmern müssen“, so Wilk. Dabei sei eine durchgehende Betreu-

ung förderlich.

Studien aus den USA und Kanada hätten gezeigt, dass Frauen die Kinder schneller zur Welt bringen, wenn sie zusätzlich von einer Person betreut werden, die weder zum medizinischen Personal noch zur Familie gehört.

## Vertrauen spielt eine große Rolle

Der Hebammenmangel sei aber nicht unbedingt der Hauptgrund, sich eine Doula zu suchen, sagt Sylvia Fischer vom Doula-Verband Deutschland. Schon immer hätten Frauen im Kreis von Frauen geboren. „Es ist der tiefste, dringlichste Herzenswunsch einer Frau, in diesem intimen und nicht berechenbaren Moment jemanden an der Seite zu haben, den sie vorher schon gut kennengelernt hat. Auf den man sich so ein bisschen blind stützen und dem man vertrauen kann.“

Die Berlinerin Nina Landes hat genau so eine Frau gesucht, als sie mit 26 das erste

Evangelisches  
Dorfhelferinnenwerk  
Niedersachsen e. V.

Heideregion

Unsere Einsatzleitung  
ist für Sie da:  
Tel.: 0581 97 38 28 12  
E-Mail: heideregion@dorfhelfer-in-nds.de

**DORFHelfer\*IN**  
professionelle Hilfe  
für Familien in  
Notsituationen

Mal schwanger war. „Ich habe mit dem Thema Geburt damals noch keine Berührung gehabt und hatte ein bisschen Angst davor“, erinnert sie sich. „Ich fand die Idee interessant, eine Frau an der Seite zu haben, die sich um die seelische Gesundheit der Mutter kümmert“, so Landes, die bei drei Geburten von Denise Wilk begleitet wurde. „Sie hat mich immer unterstützt und nie versucht, mich umzustimmen oder ihre Sichtweise aufzudrängen“, so die dreifache Mutter, die alle Kinder per Kaiserschnitt bekam. Die Doula blieb mit ihr auch nach den Geburten mehrere Tage im Krankenhaus und half bei der Versorgung der Babys.

#### **Betreuung kostet ab 700 Euro aufwärts**

In der Corona-Pandemie sei das eine besondere Herausforderung gewesen: Ihr jüngstes Baby bekam Landes 2020 und ihre Doula durfte nur mitkommen, weil sie als medizinisches Personal gezählt wurde. Doch das sei nicht immer so, erklärt Wilk. „Die Frauen müssen sich oft für eine Begleitung entscheiden, entweder der Partner oder ich“, so Wilk. Zunehmend wählten Mütter mit unproblematischen Schwangerschaften deshalb eine Hausgeburt.

„Die kontinuierliche Betreuung durch eine Doula klingt wie ein Luxus, ist es aber nicht. Alle Frauen verdienen sie“, sagt Schöne. Je nach Angebot kosteten die Dienste ab 700 Euro aufwärts. Zu den Paketen zählen in der Regel Vorgespräche, die Rufbereitschaft, die Begleitung während der Geburt und Gespräche nach der Geburt. „Eine Geburt kann manchmal Tage dauern“, gibt Schöne zu bedenken. „Eine Doula kostet Geld. Viele Frauen sind es sich einfach wert. Manche sind auch durch vorherige Geburten, in denen sie Gewalt erlebt haben, traumatisiert.“ *dpa/tmn*

# Mehr Sicherheit für Herz-Patienten

## Lebensrettend Herzkatheterlabor am Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg

**F**ür Patienten mit einer Herzerkrankung kann diese Untersuchung und Behandlung lebensrettend sein: Priv.-Doz. Dr. med. Korff Krause, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Geriatrie, erklärt die Behandlung in einem Herzkatheterlabor und stellt dar, wie so eine Behandlung im Diakonieklinikum erfolgen kann.

*Frage: Für welche Patienten ist ein Herzkatheter sinnvoll oder notwendig?*

**Dr. Korff Krause:** In einem Herzkatheterlabor können Durchblutungsstörungen, Verkalkungen und Verschlüsse am Herzen oder Herzklappenerkrankungen festgestellt und therapiert werden. Genauer gesagt, können Patienten bei einem akuten Herzinfarkt, bei einer koronaren Herzkrankheit oder bei Verdacht auf eine Herzklappenerkrankung untersucht und in vielen Fällen direkt therapiert werden.

*Was passiert in einem Herzkatheterlabor?*

Bei dieser Untersuchung stellen wir eine Erkrankung des Herzens, der Herzklappen oder der Herzkranzgefäße auf einem Bildschirm dar. Mit Hilfe von Röntgen schieben wir dazu einen kleinen Schlauch bis zum Herzen vor – entweder über die Leiste, Armbeuge oder das Handgelenk. Wenn wir dann Kontrastmittel über den Katheter spritzen, sehen wir die Herzkammern, die Hauptschlagader, die Herzkranzgefäße, die Herzklappen und wir können unter

anderem deren Funktion und den Blutfluss beurteilen und entsprechend therapeutisch reagieren.

*Was ist der Vorteil einer solchen Untersuchung?*

Für den Patienten ist dies ein Mehrwert, denn der Eingriff ist sehr sicher, schmerzlos, schonend und wenig belastend, da

er minimalinvasiv erfolgt, also große Operationsschnitte nicht notwendig sind. Hinzu kommt, dass wir während der Untersuchung die notwendige Behandlung festlegen und auch durchführen können. Zudem dauert ein Eingriff rund 30 Minuten, wenn es bei der Untersuchung bleibt und keine weiteren Maßnahmen direkt notwendig sind.



**AGAPLESION  
DIAKONIEKLINIKUM  
ROTENBURG**

## FÜR EIN GESUNDES HERZ

Unsere Kardiologie unter Leitung von Priv.-Doz. Dr. med. Korff Krause bietet weiterhin die Ablation von Vorhofflimmern und anderen Herzrhythmusstörungen an:

**Kälte-Ablation (Kryoballon)**

**Hochfrequenzstrom-Ablation**

Vereinbarung von Terminen und Aufklärungsgesprächen nach entsprechender Einweisung:

T (04261) 77-23 31 oder

vormittags T (04261) 77-66 14 [www.diako-online.de](http://www.diako-online.de)

# Glückliche Darmbakterien

**Komplex** Die Mikroorganismen im Darm. Wir haben Einfluss auf die Bakterien in unserem Innern. Experten: statt Essen auch mal Fasten

Im Darm ist ganz schön was los: Rund 100 Billionen Mikroorganismen bewohnen unser Inneres. Sie ergeben das, was in der Medizin als Darmmikrobiom bezeichnet wird. Wie es sich genau zusammensetzt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Und unser Mikrobiom kann sich jeden Tag verändern, durch unsere Ernährung etwa.

Auch wenn neben Viren auch Pilze, Amöben und andere Einzeller im Darm nachweisbar sind, spielen Bakterien die größte Rolle, sagt Tobias Goris. Der Biochemiker forscht am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke unter anderem zu menschlichen Darmbakterien.

Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass es im Darm Bakterien gibt, die unserer Gesundheit schaden und andere, die ihr nützen. „Diese sind wichtig für unser Immunsystem“, sagt Goris. Außerdem spielen sie eine große Rolle bei der Verdauung. Es gibt außerdem Bakterien, die entzündungshemmend wirken oder sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Aber: „Das alles ist komplex und noch wenig erforscht“, sagt Tobias Goris.

## Ballaststoffe sind gutes „Futter“

Einig sind sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler darin, dass unsere Ernährung etwas mit unserem Mikrobiom macht. Lebensmittel mit besonders hohem Ballaststoffgehalt etwa haben einen positiven Einfluss, wie Prof. Andreas Stallmach sagt. Er ist Mediziner und leitet an der Uniklinik in Jena die Klinik für Innere



Ballaststoffe stecken zum Beispiel in Gemüse und Vollkornprodukten. Für unsere nützlichen Darmbakterien gelten sie als hervorragendes Futter.  
Foto: Robert Günther/dpa/tmn

Medizin IV. Ballaststoffe finden sich in Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten, aber auch in Obst und Gemüse. Einen Tipp hat Stallmach für Kartoffeln: Lässt man sie nach dem Kochen für 24 Stunden abkühlen, verändert sich ihre Stärkestruktur. So wird sie besonders wertvoll für das Mikrobiom im Darm.

Auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut haben den Ruf, für den Darm besonders wertvoll zu sein. „Das liegt aber nicht nur an den Laktobazillen, die während des Fermentierens entstehen“, sagt Andreas Stallmach. Grund für den positiven Effekt sind auch hier die vielen Ballaststoffe.

Übrigens: Produkte, die als besonders probiotisch beworben werden, seien für die Darmgesundheit nicht notwendig, sagt Stallmach. Die seien vor allem für die Hersteller gut, die damit viel Geld verdienen.

Doch nicht nur Essen, auch Fasten scheint einen posi-

tiven Einfluss auf unser Mikrobiom zu haben. Das sagt Sofia Forslund vom Max-Dellbrück-Centrum für Molekulare Medizin in der Helmholtz-Gemeinschaft. Sie forscht unter anderem zum Zusammenhang zwischen Darmmikrobiom und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In einer Studie konnte sie mit anderen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zeigen, dass sich eine fünftägige Fastenkur positiv auf das Darmmikrobiom auswirken kann.

Der Nahrungsverzicht veränderte die Zusammensetzung des Ökosystems der Darmbakterien stark – vor allem die gesundheitsfördernden Bakterien vermehrten sich.

Einem negativen Einfluss auf das Mikrobiom haben dagegen rotes Fleisch und Wurst. Deshalb sollte der Konsum bei 300 bis 500 Gramm pro Woche liegen, so Andreas Stallmach. Auch bei Alkohol gilt: nur in Maßen. Tobias Goris sagt: „Weniger Vielfalt bei der Ernäh-

rung bedeutet, dass es mehr Nährboden für eher schädliche Bakterien gibt.“ Wer sich aber über eine kürzere Zeit – zum Beispiel im Urlaub – ungesund ernährt, müsse sich keine Sorgen machen.

Unterschiede würden vor allem dann auffallen, wenn sich Menschen extrem ernähren: „Wenn ich 20 Jahre lang nur Fastfood esse, kann man sehen, dass das Mikrobiom im Darm weniger divers ist und einige Bakterien auch komplett verloren gehen.“

Nicht nur die Ernährung, auch die wiederholte Einnahme von Antibiotika verändern das Darmmikrobiom. Die Arzneimittel sollen Krankheitserreger im Körper zerstören. Allerdings fallen ihnen auch nützliche Bakterien im Darm zum Opfer.

Deshalb kritisiert Stallmach den Umgang mit Antibiotika in Deutschland: „Es werden immer noch zu viel und zu unkritisch Antibiotika verschrieben.“  
dpa/tmn

# Auf die „99“ achten: Was Arznei- von Kräutertee unterscheidet

**Zulassung** Die meisten denken: Tee ist gleich Tee. Stimmt aber nicht. Eine Verbraucherschützerin klärt auf, wo der Unterschied zu finden ist

**M**al heißt er Kräutertee, mal Arzneitree, das ist doch das Gleiche, oder? Ist es nicht, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern. Denn Arzneitees unterliegen Kontrollen und strengen Qualitätsanforderungen. Als gewöhnlicher Kräutertee darf zum Beispiel Kamillentee außer Blüten auch das Kraut der Pflanze enthalten. Wird er mit einem Hinweis auf eine heilende oder lindernde Wirkung als Arzneitree angeboten, muss er ausschließlich aus

Blüten bestehen. Für Arzneitee schreibt das Arzneimittelgesetz eine Mindestmenge wirksamer Inhaltsstoffe vor.

Außerdem müssen Arzneitees nach dem Arzneimittelgesetz zugelassen sein. Für viele Produkte aus Kräutern und Kräutermischungen mit bewährten Rezepturen gelten Standardzulassungen. Sie brauchen kein aufwendiges Verfahren zu durchlaufen. Erkennbar sind sie an einer Zulassungsnummer, die auf „99“ endet. *dpa/tmn*



Tee ist nicht gleich Tee. Arzneitree muss eine Mindestmenge wirksamer Inhaltsstoffe haben.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

## Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung



Menüpreis  
**8,50€**  
inkl. Lieferung  
und Dessert

*Meyer Menü*  
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 05191-837957-0 • [www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

# Wann Sport mit einem Infekt gefährlich wird

**Hobbyathleten** Sport fördert eigentlich die Gesundheit. Doch bei viralen Infekten kann Training riskant sein

**D**aniel Engelbrecht hätte seinen Überehrgeiz fast mit dem Leben bezahlt. 2013 brach der frühere Fußballprofi bei einem Drittliga-Spiel zusammen und musste reanimiert werden. Ursache für seinen Herzstillstand war eine Myokarditis, also eine Herzmuskelentzündung.

Der Auslöser für die Entzündung könnte eine verschleppte Grippe gewesen sein, lautete damals die Vermutung der Ärzte. „Ich wollte in die Bundesliga und habe alles dafür gegeben“, sagte

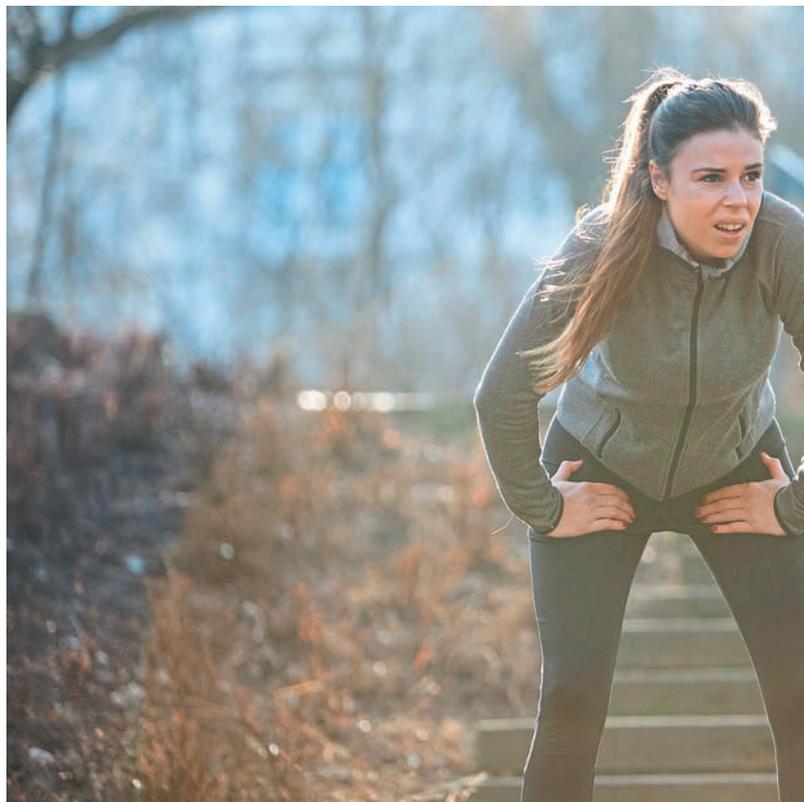
Engelbrecht im März dieses Jahres in einem Interview mit dem „Kurier“, der Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln.

Er habe mit einer Erkältung trainiert und sogar versucht, mit einer Grippe weiterzumachen. „Und da werde ich mir irgendwann mal diese Herzmuskelentzündung eingefangen haben.“ Heute lebt der 33-Jährige nach sechs Herzoperationen mit einem Defibrillator.

## Vorsicht in der kalten Jahreszeit

Sport gilt als gesund und stärkt in aller Regel das Immunsystem. Doch wer bei einem grippalen Infekt keine Pause macht oder wenigstens die Intensität reduziert, geht unter Umständen ein hohes Risiko ein.

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit, in der deutlich mehr Viren unterwegs sind



Lieber nur fit zum Sport – besonders Fieber ist ein sicheres Zeichen, lieber mal e...

und Menschen eher krank werden, ist Vorsicht geboten. Daniel Engelbrecht ist ein warnendes Beispiel, wenn auch ein eher seltenes. Zwar hat die Myokarditis nach Angaben der Deutschen Herzstiftung in etwa einem von fünf Fällen eine bleibende Herzschwäche zur Folge und kann manchmal sogar zum Herztod führen. „Eine Herzmuskelentzündung sehen wir aber zum Glück sehr selten“, sagt der Leitende Olympiarzt Prof. Bernd Wolfarth von der Berliner Charité. Falsches Sporttreiben führe eher zu Infekten der oberen Atemwege.

Als weitere mögliche Folgen nennt der Sportmediziner Felix Post unter anderem Asthma oder Muskelverletzungen. Muskelfaserisse und ähnliches könnten entstehen, weil durch die Entzündung mehr schädliche freie Radikale im Körper zirkulierten, erklärt der Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Kardiologie am Katholischen Klinikum Koblenz – Montabaur. Zudem leide die Propriozeption, also die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum, und die Muskeln arbeiteten weniger koordiniert.

Auch wenn bei leichten Erkältungen dosierte Bewegung wie ein Spaziergang die Heilung unterstützt: „Wenn man das Gefühl hat, man hat einen Infekt mit einem schweren Krankheitsgefühl, dann sollte man keinen Sport machen“, sagt Post. Doch wo genau liegt die Grenze? Einen ersten Hinweis bietet der sogenannte „Neck Check“, wie die beiden Experten bestätigen.

**Für mehr Fahrspaß und ein beschwerdefreies Fahrradfahren!**

**Nutzen Sie unser Vermessungssystem für ein perfektes auf Dich abgestimmtes Rad.**

Infos unter [www.akuesel.de](http://www.akuesel.de)

Verkauf und Reparatur von Zweirädern und Motorgeräten

**AK** Küssel

Montag – Freitag:  
9–12 Uhr u. 13–18 Uhr.

**29643 Neuenkirchen OT Tewel-Moor**  
**Telefon (05195) 71 70**

**ASSMANN BÜROMÖBEL**  
GUTE ARBEIT.

Wir bieten Ihnen eine kompetente Beratung über die richtigen Büromöbel am Arbeitsplatz in der Firma und Zuhause an!

**KREINATH Die komplette Lösung**  
Büro- und Objekteinrichter  
Querweg 12 | Schneverdingen  
Tel. 05193 7075 | [www.kreinath.de](http://www.kreinath.de)



mal eine Sportpause einzulegen.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

Das heißt: Symptome oberhalb des Nackens (englisch: „Neck“) wie Schnupfen oder leichtes Kopfweh lassen körperliche Aktivität in der Regel noch zu, zumindest solche mit niedriger Intensität.

Hat eine Erkrankung aber nicht nur diese „lokalen“, sondern auch „systemische“ Effekte, dann sollte man auf Sport verzichten, sagt Bernd Wolfarth. Damit meint der Präsident der Deutschen Ge-

sellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) etwa Gliederschmerzen, geschwollene Lymphknoten – und vor allem Fieber.

### Kein Sport mit Fieber

Fieber ist ein absolutes „No Go“, sagt Felix Post. Denn es zeigt an, dass der Körper einen viralen oder manchmal auch einen bakteriellen Infekt bekämpft. Bei einem Virusinfekt kommen die Viren über die Atemwege in die Lunge und befallen dann weitere Zellen. Das Immunsystem fährt hoch und versucht, den Krankheitserreger auszuschalten.

Treibt ein Mensch in dieser Phase Sport, belastet er sein Immunsystem zusätzlich. Es gerät unter Stress und kann die Erkrankung nicht mehr angemessen bekämpfen. „Wenn ein bakterieller oder viraler Erreger eindringt, hat er es bei doppelter Belastung leichter, sich im Körper auszubreiten“, sagt Bernd Wolfarth. „Wer Fieber hat, gehört also ins Bett und nicht auf die Laufbahn oder den Fußballplatz.“

Warum ein gestresstes Immunsystem im einen Fall eher zu einer Lungenentzündung führe, im anderen aber das Herz belastet, das könne niemand genau sagen, so Wol-

farth. Und wie schwerwiegend die Folgen werden können, sei am Ende vor allem „eine Frage der Viruslast beziehungsweise des Umfangs der Entzündung“.

### Ambitionierte Freizeitsportler meist „das Problem“

Wer nun glaubt, dass bei Infekten besonders Leistungs- und Spitzensportler gefährdet sind, weil sie sich die größten Belastungen zumuten, liegt falsch. So sagt Felix Post: „Das Problem sind meistens ambitionierte Freizeitsportler, die trainieren zum Teil härter als Profis.“ Allerdings nicht unbedingt sinnvoller.

Bernd Wolfarth weist darauf hin, dass Hobbysportler häufig eine weniger ausgeprägte Grundfitness haben als Leistungssportler und ein schlechteres „Bio-Feedback“ – sie können also nicht gut einschätzen, „wann es zu viel wird“. Daher seien sie stärker gefährdet, sich zu überfordern und damit zu schädigen.

Dazu kommt: Weil sie in aller Regel medizinisch und sportfachlich schlechter betreut seien als Profisportler mit ihren Trainern und Ärzten, fehlten häufig auch die Warnhinweise von außen.

Wer also wirklich krank ist, sollte sich schonen und da-

nach nur langsam wieder einsteigen. Dabei gilt den Medizinerinnen zufolge: Bei einer nicht allzu schweren Erkältung sollte man vor dem sportlichen Neustart mindestens zwei bis drei Tage symptomfrei sein, bei einem Infekt mit Fieber und Muskelschmerzen eine Woche. Im Fall einer Influenza seien zwei Wochen besser, empfiehlt Felix Post.

Bernd Wolfarth rät zu einem Wiedereinstieg mit eher „statischen Sportarten“: Stretching, Kraftgymnastik mit dem eigenen Körpergewicht oder dosierte Einheiten auf dem Ergometer würden das Immunsystem nur wenig in Anspruch nehmen.

Auch spielerische Sportarten wie Volleyball seien sinnvoller als Ausdauersport mit seiner höheren Belastung für das Herz-Kreislauf-System. Mit Joggen sollte man in jedem Fall nur langsam und „mit klaren Begrenzungen“ beginnen.

Wichtig ist Wolfarth vor allem das Folgende: „Übertriebener Ehrgeiz muss vermieden werden.“ Für Freizeitsportler gelte bei einer viralen Erkrankung daher die Devise „Safety first“. Auch bei Ex-Profi Daniel Engelbrecht hätte dieses Motto womöglich viel Leid verhindert. *dpa/tmn*

## Aktivität gegen Knochenabbau

Für Menschen mit Diabetes ist regelmäßige Bewegung besonders wichtig. Sie sollten milde Temperaturen nutzen, um draußen aktiv zu sein, rät die Deutsche Diabetes-Hilfe.

Denn Diabetes mellitus kann eine Osteoporose begünstigen und damit den Knochenabbau beschleunigen, was die Wahrscheinlichkeit von Knochenbrüchen bei Stürzen erhöht.

Diese Gefahr steigt nach An-

gaben der Organisation mit zunehmenden Alter. Ein erhöhtes Risiko ergibt sich zum Beispiel dann, wenn sich Menschen mit Diabetes wenig bewegen und außerdem noch einen „instabil eingestellten Stoffwechsel mit hohen Glukosespiegeln“ aufweisen, wie Prof. Thomas Haak aus dem Vorstand der Diabetes-Hilfe erklärt.

Vitamin-D-Mangel kann eine weitere Ursache für be-

schleunigten Knochenabbau sein. Weil der Körper Vitamin D vor allem selbst – mit Sonnenlicht über die Haut – herstellt, gilt der Rat: Angenehmes Wetter nutzen, um an der frischen Luft spazieren zu gehen. Das fördere die Vitamin-D-Bildung und die Knochenstabilität, so Haak.

Laut Robert Koch-Institut (RKI) ist die körpereigene Vitamin-D-Bildung über die Haut

in Deutschland ungefähr von März bis Oktober möglich. Das hängt mit der Intensität der dafür nötigen UV-B-Strahlung zusammen. Ab dem Frühjahr lassen sich die Vitamin-D-Speicher im Körper also wieder auffüllen, die über die Wintermonate aufgebraucht worden sind. Ergänzend sollte man auf seine Ernährung achten: Seefisch gilt im allgemeinen als reich an Vitamin D. *dpa/tmn*

Steckt man erstmal in der Sportkleidung und startet ins Training, hat der innere Schweinehund meist nicht mehr viel zu melden.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

# Den Schweinehund überlisten

**Listenreich** Warum sich beim Sport anstrengen, wenn es auf dem Sofa gemütlich ist? Der Schweinehund ist geübt, uns die Motivation kaputtzureden

**D**ie Wasserkiste ins dritte Stockwerk tragen – ohne nach Luft zu schnappen. Ein schlankerer Körper, weniger Wehwehchen: Dass es gut ist, regelmäßiger Sport zu machen, leuchtet den meisten von uns ein.

Doch leider bedeutet das nicht automatisch, dass wir voller Tatendrang in die Sportklamotten schlüpfen und tatsächlich loslegen. Wer uns allzu oft an der kurzen Leine hält, ist der innere Schweinehund. Er ist geübt darin, 20 Gründe zu finden, warum das Sofa die bessere

Wahl ist als die Sport-Einheit. Wie überlistet man ihn?

## **Das Training zur Gewohnheit machen**

Fällt uns das Aufraffen schwer, steckt laut Sportpsychologe Thomas Ritthaler aus München dahinter meist ein Grund: Wir haben das Training noch nicht als Gewohnheit im Alltag etabliert. Solche Gewohnheiten haben einen großen Vorteil, denn wir folgen ihnen ohne großes Abwägen. „Abends putzen wir uns die Zähne – ohne lange mit uns zu verhandeln“, sagt Ritthaler.

Die gute Nachricht lautet also: Ist der Sport erst einmal fest im Alltag verankert, wirft der innere Schweinehund uns nicht mehr so viele Sport-Ausreden vor die Füße. Die schlechte Nachricht: Der Weg zur Gewohnheit verlangt uns einen langen Atem und eine gute Portion Selbstdisziplin ab.

Stehen wir mit dem Sport noch am Anfang, blicken wir laut Ritthaler vor allem auf die Kosten und weniger auf den Nutzen. Denn wir müssen im vollgepackten Alltag ein Zeitfenster für den Sport freiräumen. Und natürlich ist die erste Pilates-Einheit oder Joggingrunde für Sport-Neulinge besonders fordernd. Manchmal sogar frustrierend, weil die Kondition nicht mitspielt und alle anderen an einem vorbeiziehen.

Umso wichtiger ist dann, die Freude ins Boot zu holen. „Die stärkste Motivation finden wir, wenn wir auf eine Sportart richtig Bock haben“, sagt Ritthaler.

„Wenn es nicht in erster Linie darum geht, dass wir schlanker werden wollen, sondern um den Spaß.“

In der Psychologie ist dann von intrinsischer Motivation die Rede. Das ist der Antrieb, der nicht durch die erhoffte Anerkennung von außen entsteht, sondern aus uns selbst heraus.

## **„Nächste Woche“ ist nicht konkret genug**

Doch wie findet man zur Gewohnheit? „Am Anfang sollte man sich konkrete Ziele stecken – etwa mit der Frage: Was möchte ich erreichen?“, sagt die Sportwissenschaftlerin Laura Blanz von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Im nächsten Schritt ist es notwendig, aus den Zielen einen konkreten Plan abzuleiten. Ein „Nächste Woche fange ich mit dem Joggen an“ ist laut Blanz zu unkonkret. Nehmen wir uns hingegen vor „Am Donnerstag gehe ich nach dem



**Fahrräder  
von Fintel**

**Martin Mohs**

Harburger Straße 9a · 29640 Schneverdingen  
Telefon 05193/6226  
info@von-fintel.de · www.von-fintel.de

Feierabend um 17 Uhr laufen“, ziehen wir unser Vorhaben eher durch. Vor allem dann, wenn wir einen Plan B für schlechtes Wetter parat haben: Die Sportjacke mit Kapuze oder das Laufband im Fitnessstudio.

**Auch fünf Minuten sind ein Anfang**

Je größer, desto besser? Für Ziele beim Sport gilt das – am Anfang – nicht. „Auch wenn es sich vielleicht lächerlich anfühlt: Setzen Sie sich ganz kleine Ziele“, rät Sportpsychologe Ritthaler. Denn auch schon eine Minute Sport ist mehr als keine Minute Sport.

Geht es nach dem Sportpsychologen, kann es tatsächlich schon ein Ziel sein, sich zehn Minuten am Tag zu bewegen. Das beim Schweinehund beliebte Argument „Keine Zeit!“ läuft so ins Leere. Denn selbst in stressige Tage passt eine kurze Runde um den Block oder eine kurze Bauchübung. Und: Wer sich an sechs Tagen für zehn Minuten auspowert, hat am Ende der Woche eine Stunde Sport gemacht – gar nicht so wenig.

**Fitness-Apps können helfen – oder Druck aufbauen**

Motivierend können auch Sport-Verabredungen mit anderen wirken. Die Hürde, diese ausfallen zu lassen, sind laut Sportwissenschaftlerin Blanz deutlich höher. Zuletzt können auch Fitness-Armbänder und -Apps das Sportmachen fördern, denn sie machen Fortschritte sichtbar. „Man sollte sich davon aber nicht unter Druck setzen lassen“, sagt Ritthaler.

Und wenn wir partout keine Lust auf Sport haben? „Dann sollte man sich nicht dafür bestrafen. Sport sollte kein krampfhafter Zwang werden“, sagt Blanz. Auch wenn es für das Aufbauen der Gewohnheit wichtig sei, dranzubleiben: Es ist normal, dass nicht immer alles perfekt läuft. *dpa/tmn*

**Vorbeugen: Übungen, die der Hüfte guttun**

**Eine steife schmerzende Hüfte** will wirklich niemand haben. Leichte Dehn- und Kräftigungsübungen können Hüftschmerzen vorbeugen oder lindern. Schmerzen in der Hüfte können ganz unterschiedliche Ursachen haben – oft steckt ein Verschleiß des Gelenks dahinter. Um Hüftproblemen vorzubeugen oder die Beschwerden zu lindern, kann es helfen, die Muskulatur dort zu dehnen und zu kräftigen. Darauf weist der Orthopäde Martin Rinio hin. „Dabei aber bitte nicht in den Schmerz hinein trainieren.“ Ist der zu stark, sollte man das Hüftgelenk besser schonen. Und sowieso gilt: Bewegung ist nur einer von mehreren Bausteinen, um mit Hüftschmerzen umzugehen. Der ärztliche Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen schlägt diese Übungen vor, die der Hüfte guttun:

- ▶ Radfahren auf dem Fußboden: Dafür legt man sich auf den Rücken und imitiert mit den Beinen die Bewegung des Radfahrens. Laut Rinio ist diese Übung geeignet, um die Hüftmuskulatur aufzuwärmen. Wichtig: Die Wirbelsäule sollte Kontakt zum Boden haben.
- ▶ „Boden wischen“ für Dehnung: Dabei stellt man sich hüftbreit hin, wobei man unter einem Fuß ein kleines Handtuch platziert. Diesen Fuß schiebt man nun nach außen, während das andere Bein leicht gebeugt bleibt. Der Fuß wird anschließend zurückgeführt und die Bewegung mit jedem Bein 15-mal wiederholt. Auf diese Weise werden die Abduktoren gedehnt, also die Muskeln, die seitlich an der Hüfte herunterziehen. *dpa/tmn*

**Ermüdungsbrüche durch zu viel Training**

**Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler** sollten ihre Trainingsintensität nicht zu abrupt steigern. Sonst steigt das Risiko von Ermüdungsbrüchen, in der medizinischen Fachsprache auch Stressfrakturen genannt. Sie entstehen, wenn die Belastbarkeit der Knochen nicht mit der Belastung Schritt halten kann. Stressfrakturen passieren meist in Ausdauersportarten wie Joggen oder Gehen, so die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS). Gefährdet ist, wer übermäßig die Belastung in Umfang, Intensität und Frequenz steigert. „Zum Beispiel, wenn man das Lauftraining von zwei Mal ad hoc auf sieben Mal pro Woche steigert oder statt moderaten Dauerläufen plötzlich viele harte und lange Trainingsintervalle einbaut“, erklärt der Osnabrücker Sportorthopäde und GOTS-Vizepräsident Casper Grim.

Häufig ist eine Stressfraktur am Mittelfußknochen zu beobachten, sie kann aber etwa auch am Fußwurzelknochen, am Schienbein, am Becken oder am Oberschenkelhals auftreten. Hormone oder Fehlstellungen gelten als weitere Ursachen. Neben einer zu rasch gesteigerten Trainingsintensität können unter anderem Fehlstellungen, hormonelle Schwankungen oder eine unausgewogene Energiezufuhr ursächlich sein. Bemerkbar macht sich ein Ermüdungsbruch zunächst durch dumpfe oder ziehende Schmerzen, vor allem während des Trainings. Später können die Beschwerden derart stark sein, dass man die betroffene Stelle nicht mehr belasten kann. Auch Schwellungen sind möglich. Je nachdem, wo der Ermüdungsbruch aufgetreten ist, muss man für die Heilung oft mehrere Monate Sportpause in Kauf nehmen. *dpa/tmn*



**Das Sport- und Gesundheitszentrum des MTV Soltau**

- Gesundheitstraining am modernsten Kraft-Ausdauerzirkel von milon
- Rücken- und Gelenkzirkel von Five Training für die Faszien und bei Schmerzen
- Körperanalyse mit Cardioscan
- kostenloses Probetraining
- Kooperationen mit der AOK, qualitrain und machfit



**21 Sportarten Rehasport Funktionstraining Fitness- und Gesundheitskurse**



**MTV Soltau**  
 Stubbendorffweg 8  
 29614 Soltau  
 info@mtv-soltau.de  
 www.mtv-soltau.de

# Schmerzen im Scharnier bekämpfen

**Gelenk** Wenn das Knie zwickt, sind die möglichen Ursachen ebenso zahlreich wie die Behandlungsoptionen

Bei dem einen spielt das Knie nach einer unglücklichen Grätsche beim Fußball nicht mehr mit und schmerzt stark. Bei der anderen werden die Gelenke nach ausgedehnten Wanderungen dick und warm. Das sind nur zwei Beispiele für Knie-Probleme.

Kniegelenkschmerzen lassen sich altersabhängig grob einteilen, erklärt Chirurg To-

bias Jung: In traumatische Beschwerden, die auf einen Unfall zurückzuführen sind, und chronische Leiden. Wobei es nach Angaben des Oberarztes an der Berliner Charité durchaus möglich ist, dass ein chronischer Schmerz aufgrund eines Unfalls entstehe.

Der häufigste Grund für Knieschmerzen ist aber der natürliche Verschleißprozess. Häufig wird dieser unter dem Begriff Arthrose zusammengefasst. Sie könne verschiedenste Ursachen haben, sagt Orthopäde Prof. Dieter Wirtz. Abnutzungen am Knorpel beispielsweise, die wiederum zu einer Art Entzündungsreaktion im Gelenk führten. „Es wird mehr Flüssigkeit produziert, die Gelenke werden warm, dick und tun weh“, erklärt der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Auch eine veränderte Beinachse – also O- oder X-Beine – begünstigt die Entwicklung von Verschleißerscheinungen auf der Innen- oder Außenseite des Knies.

## Übergewicht belastet die Knie

Zu viel Körpermasse kann die Knie ebenfalls überlasten. „Kniegelenke sind die Seismographen des Übergewichts“, sagt Tobias Jung. Noch vor Sprung- und Hüftgelenk re-



Es kann schnell gehen: Ein falscher Tritt beim Joggen und plötzlich schmerzt das

agierten sie am sensibelsten auf lang anhaltendes Übergewicht.

Eine weitere mögliche Ursache für Knieschmerzen sind rheumatische Erkrankungen und die dazugehörigen Entzündungsprozesse. Und natürlich Verletzungen beim Sport oder durch Unfälle: Hier sei am häufigsten der Meniskus betroffen, sagt Jung. Aber auch Risse des Kreuzbandes und der seitlichen Bänder seien möglich. Sie könnten laut Dieter Wirtz ebenfalls langfristig zu Arthrose führen.

Dabei kann Sport auch gut für Gelenke und Knorpel sein. In einer Charité-Studie mit Volleyballspielerinnen wurde festgestellt, dass sie im Durchschnitt einen dickeren Knorpel am Kniegelenk hatten als die „normale“ Vergleichsgruppe. Auf kontinuierliche, langjährige Sportbelastung scheint offensichtlich der Knorpel positiv zu reagieren, fasst Tobias Jung die Ergebnisse zu-

sammen.

Klar ist: Knieschmerzen muss man auf den Grund gehen. Wichtig für die Ursachenforschung sei eine ausführliche Anamnese, sagt Dieter Wirtz. Das heißt, dass sich die Vorgeschichte des Patienten ganz genau angeschaut wird, um Rückschlüsse zu ziehen.

Die entscheidenden Fragen sind laut Tobias Jung: Kommt der Knieschmerz lokal aus dem Gelenk? Oder ist er eher Symptom für Probleme im Hüftgelenk, im Beckenbereich, im Iliosakralgelenk oder in der Lendenwirbelsäule?

Gerade junge Mädchen hätten hier immer wieder Beschwerden, die ausstrahlten und einen Knieschmerz verursachten.

## Konservative Therapie oder Operation?

Wenn die Ursache gefunden ist, steht die Behandlung an. Das geht häufig, aber nicht immer, ohne Operation. „Weich-

**RENSCH SAUNABAU**  
Der Spezialist seit 1980  
Eigene Herstellung

**Maßanfertigungen**

Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

29640 Schneverdingen  
Hasenwinkel 20-24  
☎ (051 93) 68 27 · Fax 25 11  
www.rensch-saunabau.de  
info@rensch-saunabau.de



t das Knie. Foto: Christin Klose/dpa/tmn

teilverletzungen rund ums Knie, Muskelfaserrisse oder sehnensbezogene Probleme lassen sich gut konservativ behandeln, etwa mit Physiotherapie“, sagt Dieter Wirtz.

Und wann wird operiert? „Wir empfehlen eine OP, wenn klar ist, dass wir mit größter Wahrscheinlichkeit durch eine konservative Therapie nicht mehr das gleiche Ergebnis erreichen können wie durch eine Operation“, sagt Tobias Jung.

Das bedeutet aus Sicht des Charité-Mediziners: Wenn es die Möglichkeit gibt, auf konservativem Weg das gleiche Ziel zu erreichen, selbst wenn es länger dauert, sollte man den Patienten oder die Patientin darüber informieren. Das habe gegebenenfalls den Vorteil, doch noch operieren zu können, falls die vorherigen Bemühungen nicht reichten.

### **Künstliches Knie und Zelltransplantation**

Bei einer Arthrose kann ein

künstliches Knie eine mögliche Lösung sein. Sofern weder Krankengymnastik noch Schmerzmedikamente, noch Injektionen oder Bandagen eine Besserung erzielen, und sich Patienten nicht mehr gut bewegen können. „Damit erreicht man ein hohes Maß an Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und Lebensqualität“, sagt Dieter Wirtz.

Eine sogenannte regenerative Therapie dagegen könnte zum Beispiel bei einem lokalen Knorpelschaden mit ansonsten gesunden Gelenken ohne Fehlstellungen in Frage kommen. Tobias Jung sagt aber: Dafür muss zunächst die Ursache behoben werden. Sei der Knorpelschaden etwa die Folge von einer anderen Verletzung, werde er nicht heilen, wenn das ursächliche Problem nicht behoben sei.

Die Knorpelzelltransplantation ist eine solche regenerative Therapieform. Dabei werden operativ zwei bis maximal vier gesunde Knorpelknochenzylinder entnommen, erklärt Jung. Aus den entnommenen Zylindern werden in einem Labor Knorpelzellen gezüchtet und später wieder an der defekten Stelle eingesetzt.

Der Fachbegriff dafür laute Tissue Engineering Verfahren, kurz M-ACT, so Jung. „Das ist eine der gelenkschonendsten Alternativen, um einem frühzeitigen Gelenkersatz vorzubeugen.“ Falls nötig sei das Vorgehen mit anderen Therapien wie Bandrekonstruktion oder Meniskus- und Physiotherapie kombinierbar, so der Charité-Arzt. Laut DGOU-Präsident Dieter Wirtz hat das Verfahren „eine hohe und gute Erfolgsrate“.

Welche Therapie auch gewählt wird – im besten Fall lässt sich danach das Leben wie gewohnt fortsetzen: ob mit leidenschaftlichem Fußballspiel oder Wandern. dpa/tmn

## **Bei Migräne auf regelmäßige Mahlzeiten achten**

**Menschen, die mit Migräne zu kämpfen haben, sollten auf regelmäßige Mahlzeiten achten und lieber fünf als drei davon pro Tag zu sich nehmen.** Das empfiehlt der auf Schmerztherapie spezialisierte Neurologe Professor Hartmut Göbel. „Das Gehirn von Migränekranken benötigt mehr Energie und die nimmt es natürlich aus Nahrungsmitteln“, sagt der Chefarzt der Schmerzklinik Kiel. Gut sei zum Beispiel ein reichhaltiges Frühstück. Von Intervallfasten und der sogenannten Low-Carb-Ernährung rät Göbel Betroffenen hingegen ab. Wenig

hält der Mediziner von selbst gesetzten Lebensmittelverboten. Es sei zwar möglich, dass man nach dem Verzehr von glutamathaltigen Speisen, von Gepökeltem oder von sehr kaltem Essen Kopfweh bekomme. Dieser Schmerz werde aber von den Nahrungsmitteln ausgelöst. Auch der Heißhunger auf Süßes oder sehr kalorienreiches Essen ist erklärbar: Damit versuche das Gehirn ein Energiedefizit auszugleichen. Und deshalb seien regelmäßige Mahlzeiten so empfehlenswert. Auslöser für die Migräne seien Schokolade oder Gummibärchen nicht. dpa/tmn

# Wasserleben

HALLENBAD · SAUNA · MASSAGE · GASTRONOMIE



WIR FREUEN UNS  
AUF IHREN BESUCH!

OSTERWALDWEG 8  
SCHNEVERDINGEN  
HEIDJERS-WOHL.DE



**HEIDJERS WOHL**  
Wasser | Wärme | Wohlfühlen

EINE EINRICHTUNG DER



**HEIDJERS  
STADTWERKE**

# Fit mit einer Vibrationsplatte: Einmal gut gerüttelt bitte!

**Schwingungen** Vibrationsplatten scheinen Trainingswundermaschinen zu sein. Doch sie bergen auch Risiken. Worauf man achten muss

Das Prinzip der Vibrationsplatte ist so einfach wie genial: Ein kleiner Motor versetzt die Platte in Schwingungen. Diese werden auf den Körper übertragen. Um die Vibrationen auszugleichen, spannen und entspannen sich die Muskeln reflexartig in schneller Folge – darunter auch die Tiefenmuskulatur, die für die Stabilisierung des Körpers wichtig ist. Das führt zu Muskelaufbau. Und: Auch die Knochen erhalten durch das Training womöglich Impulse, neue Substanz aufzubauen. Aber ganz ohne Einschränkungen sind die Einheiten auf der Platte nicht zu empfehlen.

Zunächst sollte man wissen: Ohne eigenes Zutun wird man auf der Vibrationsplatte nicht fit. „Nur wenn schon Muskulatur vorhanden ist, kann man diese auch trainieren“, sagt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule (DSHS) in Köln. Für die Freizeit-Joggerin zum Beispiel ist durchaus eine Leistungssteigerung drin. Wer seit 20 Jahren zu Fuß selten eine größere Distanz als den Weg zum



Eine der wichtigsten Übungen auf der Vibrationsplatte ist die Kniebeuge in allen Variationen.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

Kühlschrank zurückgelegt hat, ist auf der Vibrationsplatte nicht unbedingt gut aufgehoben. Erst Muskeln aufbauen, dann auf die Platte, rät Froböse und erklärt: „Vibrationen sind erst einmal eine starke Belastung für den Körper.“ Sind die Muskeln nicht stark genug, um den Körper während der Vibrationen zu stabilisieren, kann es zu Schädigungen kommen. „Auch Menschen mit Gelenk-

problemen wie Arthrosen und vor allem Träger von Endoprothesen, also künstlichen Gelenken, sollten beispielsweise nicht auf der Vibrationsplatte trainieren“, sagt Froböse. Bei rheumatischen und neurologischen Erkrankungen, die mit Muskelhypertonie einhergehen – beispielsweise in Folge eines Schlaganfalls –, rät er ebenfalls von der Platte ab. Im Zweifelsfall holt man sich vorher immer lieber ärztlichen Rat.

Beim Kauf sollte man auf eine breite Standfläche achten, um die Übungen stabil ausführen zu können, empfiehlt Froböse. Wer etwas tiefer ins Portemonnaie greift, bekommt ein Modell mit Haltestange. Diese hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten. Idealerweise sind die Schwingungen dreidimensional, also nicht nur wippend, sondern in alle Richtun-

gen des Raums gerichtet.

Auch die Schwingungsfrequenz, gemessen in Hertz, verdient Aufmerksamkeit. Sportwissenschaftler Froböse erklärt den Grund dafür: „Die verschiedenen Strukturen im Körper reagieren unterschiedlich auf Vibrationen.“ Knochen bräuchten also eher eine ruhigere, kräftigere Frequenz von 8 bis 10 Hertz, zum Beispiel wenn man die Platte zur Osteoporose-Prävention einsetzen möchte. Wolle man hingegen die schnellen Muskelfasern aktivieren, müsse man mindestens in den Bereich von 25 bis 40 Hertz gehen können. Carl Christopher Büttner vom Deutschen Verband für Physiotherapie rät, sich vor dem Kauf fachkundig beraten zu lassen, auch wenn man als Nutzer bereits Erfahrungen damit gesammelt hat. dpa/tmn

**PhysioTeam  
Neddenriep**  
Praxis für Physiotherapie  
Sonja Neddenriep  
Bergstraße 1 • 29303 Bergen  
Tel. 05051-970220 • Fax 05051-970222  
Termine nur nach Vereinbarung  
*Jeder Tag ist ein neuer Anfang*

**Fit + Aktiv**  
Therapeutische Gesundheitspraxis  
**YOLi**  
MACHT AUS JEDEM  
TRAINING EIN  
PERSONAL  
TRAINING  
**YOLi**  
YOU LIKE IT

# Gut für die Gesundheit: Vollbad ist mehr als nur Entspannung

**Mollig** Hinein in die wohlige Wärme und versinken im duftenden Schaum. Die Badewanne ist für viele im Winter der liebste Platz

**W**enn es draußen kalt, nass und stürmisch ist, nehmen viele gerne ein wohlig-wärmendes Bad. Doch so entspannend die Zeit in der Badewanne ist: Damit auch der Körper profitiert, sollte man es nicht übertreiben. „Die Regeln lauten: Nicht zu oft, nicht zu heiß, nicht zu lange und nicht zu viel Seife benutzen“, sagt die Medizinerin Daniela Hubloher von der Verbraucherzentrale Hessen.

Wer das beherzigt, kann vom Baden aber gesundheitlich profitieren. „Gerade denjenigen, die unter einer degenerativen Gelenkerkrankung leiden, tut die Wärme gut – solange sie sich nicht gerade in einem entzündlichen Schub befinden“, erklärt Hubloher.

Wenn man sich eine Erkältung eingefangen hat, kann man sich ein Vollbad gönnen. Bei Sportlerinnen und Sportlern relaxt das warme Wasser die Muskeln nach einem anstrengenden Training. Viele empfinden die Wärme generell als entspannend.

## Wann die Dusche die bessere Wahl ist

Es gibt aber auch Menschen, für die ein Vollbad gesundheitlich eher nicht förderlich ist: Bei niedrigem Blutdruck und Venenerkrankungen, etwa Krampfadern, sollte man lieber duschen, sagt Hubloher. „Hat man Fieber oder Gelenkerkrankungen, die akut entzündlich sind, würde die Wärme das alles noch verstärken.“

Bei Herz-Kreislaufkrank-



Viele Menschen genießen die wohlige Wärme eines Schaumbades.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

kungen ist Vorsicht angesagt, da während eines Wannenbades die vom Herzen zu pumpende Blutmenge steigt. Das könne bei Herzschwäche ein Problem sein, sagt der Dermatologe Uwe Schwichtenberg. Wer sehr trockene Haut hat, sollte lange, heiße Vollbäder mit entfettenden Badezusätzen meiden.

Grundsätzlich aufpassen sollten auch Senioren. „Nach dem Bad hat man ja oft einen eher niedrigeren Blutdruck“, erklärt Hubloher. „Deswegen sollten sie danach besonders vorsichtig sein und keine Anstrengungen unternehmen.“ Lieber ruhen sie sich erstmal aus. „Hinzu kommt, dass Senioren, die aus der Wanne aussteigen, dann leichter stürzen können“, schildert die Verbraucherschützerin und Medizinerin. Deswegen sollten sie eher duschen als baden. „Oder

eine Begleitung rufen, die einem aus der Wanne helfen kann.“

Und wie oft sollte man ein Vollbad nehmen? „Das hängt vom Eigenfettanteil der Haut ab“, sagt Dermatologe Schwichtenberg. „Patienten mit trockener Haut können gegebenenfalls Schwierigkeiten durch die wasserbedingte Entfettung der Haut bekommen.“ Das gilt zum Beispiel bei Neurodermitis. Andere Menschen vertragen ein Vollbad durchaus häufiger.

„Aber eine absolute Maximalzahl gibt es nicht“, sagt Schwichtenberg. Denn das hängt auch davon ab, welches Wasser man in die Wanne laufen lässt. „Je heißer das Wasser, desto stärker ist die Entfettung der Haut“, sagt Schwichtenberg. Je nach Hauttyp sollte eine andere, niedrigere Temperatur gewählt werden. „Aber je kälter das Wasser ist, desto

geringer ist der Wohlfühleffekt. Dazwischen liegt also der Optimalbereich.“ dpa/tmn



Raiffeisenweg 2  
29303 Bergen  
Telefon (0 50 51) 24 49  
Fax (0 50 51) 91 27 45  
[www.physio-dalquen.de](http://www.physio-dalquen.de)



Rauchfrei zu werden, ist eine Grundvoraussetzung, die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Foto: AdobeStock

# Hände weg vom Glimmstengel!

**Lungenkrankheit** Die schlechte Nachricht: COPD ist nicht heilbar. Die gute Nachricht: Sie ist aber gut therapier- und behandelbar

**T**rotz intensiver Forschungsbemühungen ist die „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“, kurz COPD, bis heute nicht heilbar. Aber: Die chronische Lungenkrankheit ist behandelbar. „Eine Behandlung von COPD hat vor allem das Ziel, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen, die Symptome und Beschwerden zu lindern, das Alltagsleben zu erleichtern und die Lebensqualität zu verbessern“, sagt Johannes Daniel Engelmann,

bei der AOK Niedersachsen verantwortlich für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Weil bei chronischen Erkrankungen eine normale Betreuung durch den Arzt nicht ausreicht, bietet zum Beispiel die DAK-Gesundheit speziell strukturierte Behandlungsprogramme an. „Damit wird unter anderem eine Verzögerung der gesundheitlichen Verschlechterung erreicht“, sagt Ann-Kathrin Wucherpfennig, Pressesprecherin bei der DAK. Andere Krankenkassen wie die

AOK und die Barmer bieten ähnliche Programme an.

Den Grundstein für einen langsamen Verlauf von COPD legt der Betroffene selbst. Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Niedersachsen und Bremen, bringt es auf den Punkt: „Ein entscheidender Beitrag ist, mit dem Rauchen aufzuhören.“ Zahlreiche Unterstützungsangebote, die unter bestimmten Voraussetzungen von den Kassen bezuschusst werden, helfen dabei, vom blauen Dunst

los zu kommen.

Lungensport ist eine weiterführende Möglichkeit, COPD zu verlangsamen. Gruppen für Lungen- beziehungsweise Rehabilitationssport bieten der MTV Soltau und der TV Jahn Schneverdingen an. Im Nachbarbereich Uelzen trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat eine Selbsthilfegruppe unter der Leitung von Uwe Deter (Kontakt per Mail [uwe.deter@freenet.de](mailto:uwe.deter@freenet.de) oder telefonisch unter (0160) 94636256). ks

	<p><b>Qigong Yangsheng</b> <b>Ruhe und Bewegung</b></p> <p>Gesundheitsfördernde Übungen der Chinesischen Medizin</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wöchentliche Übungsstunden</li><li>• Präventionskurse (Kostenbeteiligung durch gesetzliche Krankenkassen)</li><li>• Übungstag 8-Brokat-Übungen 16.03.2024, 9–12 u. 14–17h</li><li>• Erfahrungsaustausch in Schneverdingen, 24. Mai 2024</li></ul> <p>Informationen: Irmela Schubert, email: <a href="mailto:irmela.schubert@t-online.de">irmela.schubert@t-online.de</a> Tel. 05193 800132</p>
---	---

<p><b>KATRIN SCHENK</b></p> <p>Körperlich und geistig in Bewegung bleiben!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Präventionskurse nach § 20 des SGB V</li><li>• Entspannungsverfahren</li><li>• Meditation</li><li>• Workshops</li><li>• Gesundheitscoaching</li></ul> <p><a href="http://www.katrinschenk.de">www.katrinschenk.de</a></p>	
--	---

# COPD ausbremsen: Lungensport hält die Krankheit in Schach

**Entschlossen** Seit fünf Jahren trifft sich die Lungensportgruppe des MTV Soltau, um der Atemwegserkrankung mit Bewegung den Kampf anzusagen

Zwischen 40 und 80 Jahre jung sind die Frauen und Männer, die sich einmal in der Woche in der Sporthalle des Gymnasiums Soltau zum Lungensport treffen. Seit 2018 schon bietet der MTV Soltau diese Art der begleitenden Therapie für Lungen-Erkrankte an. „Zur COPD gehören Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel Asthma auch“, sagt Antje Schaper. Sie ist Trainerin der Gruppe von der ersten Stunde an. „Ich konnte aufgrund gesundheitlicher Probleme meine Arbeit nicht mehr ausführen. Ich habe dann das Gespräch mit dem MTV gesucht, der von der Idee einer Lungensportgruppe begeistert war“, erläutert sie ihren Weg. Zählte die Gruppe anfangs nur sechs Teilnehmer, zählt sie heute 15 Aktive. „Etwa zwei Drittel davon sind Frauen“, sagt Antje Schaper. Einmal in der Woche wird 45 Minuten lang trainiert. „Damit ist es aber noch nicht getan. Es sollte zu Hause weitergeübt werden“, rät die Trainerin. Oberstes Ziel ist es, die Bewegung zu fördern. Denn: COPD ist eine schleichende Krankheit. Mit der Zeit können sich Betroffene immer weniger bewegen, bis man schließlich sogar im Ruhemodus außer Atem ist.

Um (unentgeltlich) am Lungensport teilzunehmen, müsse man seinen Haus- oder Lungenarzt konsultieren. Der stellt dann eine Verordnung für Rehasport aus. „Diese Verordnung lassen Sie sich von ihrer Krankenkasse genehmigen.



Damen der Lungensportgruppe des MTV Soltau mit Trainerin Antje Schaper (stehend).

Foto: ks

Das passiert innerhalb kurzer Zeit.“ Wird die Genehmigung positiv beschieden, reicht die Trainerin den genehmigten Antrag zum MTV, der dann alle (finanziellen) Modalitäten mit der Krankenkasse abklärt. „So bezahlen Sie keinen Cent. An einer Schnupperstunde kann man aber auch gratis und spontan teilnehmen.“

Was ist nun der Inhalt des Lungentrainings? Begonnen wird meistens mit Atemübungen, wobei verschiedene Techniken praktiziert werden. Nach einer Aufwärmphase (Mobilisation) wird übergegangen zu leichten Ausdauerübungen (Pulstraining). Da wird einige Male die Halle durchschritten. „Es geht aber nicht darum, wer der Beste ist. Wir wollen ja keine Rekorde aufstellen“, erläutert Antje Schaper. Einen gro-

ßen Teil des Trainings nimmt leichte Gymnastik ein, wobei sowohl Kopf, Bauch, Arme und Beine beansprucht werden. „Man muss etwas machen, damit auch die Lebensqualität erhöht wird.“ COPD ist zwar nicht heilbar, aber gut therapierbar. Damit wird auch die Lebenserwartung entscheidend positiv beeinflusst. „Wir machen aber nicht nur stur unsere Übungen“, sagt Antje Schaper. „Wenn es angemessen ist, haben wir auch Spaß.“ Und wenn jemand mal ein ernstes Problem hat, das sich auf die Krankheit bezieht, ist die Trainerin erster Ansprechpartner.

Die Betroffenen, die am Lungensport teilnehmen, leiden an COPD in allen Stadien. „Wir hatten auch schon Menschen hier, die ein Sauerstoffgerät getragen haben“, sagt Antje Schaper.

In der Freizeit könne man beispielsweise spazieren gehen, um sich zu bewegen. Oder man geht einfach mal eine Strecke zu Fuß, die man sonst mit dem Auto gefahren wäre. Das A und O aber ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Fröhnt man trotz Erkrankungen weiterhin dem Tabakgenuss, kann auch der beste Lungensport nicht die Ergebnisse bringen, die er bringen soll. Das gilt natürlich nur für die 85 bis 90 Prozent der Erkrankten, bei denen Rauchen der Auslöser von COPD war. Bei einem geringen Teil können Atemwegserkrankungen auch andere Ursachen haben.

Antje Schaper beziehungsweise der MTV Soltau bieten zudem Rehasport für Herz-, Krebs-, orthopädische, neurologische und Diabeteserkrankungen an.

ks

# Der Akku ist leer: Wie finde ich aus der Erschöpfung?

**Motivationsloch** Ein Ruhebedürfnis, das Schlaf nicht stillt. Eine lähmende Müdigkeit nach einer Therapie – Erschöpfung hat viele Gesichter

**D**as Aufstehen fällt schwer, an Arbeiten ist kaum zu denken – und auch für Sport fehlt die Kraft. Erschöpfung kann in verschiedenen Lebenslagen auftreten. Und sie kann eine große Belastung sein. Denn für manch Betroffenen ist es mit „einmal richtig ausschlafen“ nicht getan.

Dabei ist Erschöpfung nicht gleich Erschöpfung. Dauer, Schwere und zeitlicher Verlauf – das sind für den Internisten und Psychosomatiker Prof. Winfried Häuser die entscheidenden Kriterien, wenn man herausfinden möchte, ob man bereits unter chronischer Müdigkeit leidet. Dafür sollte man sich Häuser zufolge kritisch selbst beobachten: Bin ich erst seit einigen Tagen müde oder schon seit Wochen? Bessert sich die Erschöpfung durch Ausruhen oder nicht? Kann ich durch die Müdigkeit meinen Alltag nicht mehr meistern? „Wenn mich das normale Leben zu sehr anstrengt, spricht vieles für eine Krankheit“, sagt Sabine Herzig von der Fatigue-Ambulanz am Universitätsklinikum Leipzig.

Pausen, gesunde Ernährung, Urlaub, ausreichend Schlaf: Wenn all diese Maßnahmen zur Erholung nicht mehr fruchten, kann das ein Symptom für krankhafte Erschöpfung sein. „Und dann sollte man zum Arzt, um es genauer abzuklären“, sagt die Fachärztin für Neurologie.

## Dimensionen der Fatigue

Der Begriff „Fatigue“ bezeichnet eine Erschöpfung nach

körperlichen, psychischen oder mentalen Anstrengungen, die über das übliche Maß hinausgeht. Sie ist quasi eine Extremform krankhafter Müdigkeit. Dabei lassen sich verschiedene Dimensionen unterscheiden. Da ist zum einen die körperliche Ebene: „Man ist schneller erschöpft, etwa beim Treppensteigen“, sagt Winfried Häuser.

Die Erschöpfung kann auch die kognitive Ebene betreffen. Es fällt schwer, sich zu konzentrieren, im Kopf wabert der Nebel. Die dritte Dimension ist die emotionale oder motivationale Ebene. „Man hat keine Kraft, sich aufzuraffen, keine Motivation und Energie“, sagt Winfried Häuser.

## Erkrankungen, die eine Fatigue auslösen

Eine Fatigue kann Symptom einer körperlichen Erkrankung sein, aber auch als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten, wie Sabine Herzig sagt. All das wäre bei einem Arztbesuch abzuklären.

Starke Müdigkeit ist bei Menschen mit Multipler Sklerose bekannt, ebenso bei Krebspatienten und -patientinnen. Die Liste der Krankheiten, die mit einer Fatigue einhergehen können, ist aber noch länger: Schlaganfall, Schädel-Hirntrauma, Parkinson, rheumatische Erkrankungen, chronisch-entzündliche Darm-erkrankungen, chronische Infektionen. Manchmal liegt die Ursache auch in einer Blutarmut oder einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrü-



Fatigue: Während der eine sich körperlich schlapp fühlt, kann die andere keinen klaren Gedanken fassen. Foto: Klaus-Dieter Gabbert/dpa/tmn

se. „Tagesmüdigkeit ist zudem häufig ein Symptom von Schlafapnoe, also nächtliche Atemaussetzer“, sagt Winfried Häuser. Starke Erschöpfung kann darüber hinaus ein Kennzeichen einer depressiven Störung sein, diese aber auch auslösen. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal: Menschen mit chronischer Fatigue seien motiviert, körperlich jedoch nicht in der Lage, sich zu belasten. Depressiven fehle dagegen häufig die Motivation, sagt der Internist.

## Das Chronische Fatigue-Syndrom

Und dann gibt es noch das Chronische Fatigue-Syndrom (CFS). Es kann sich nach einer Infektion mit zum Beispiel dem Epstein-Barr- oder dem Coronavirus entwickeln. CFS geht in der Regel mit Kopf-, Hals-, Muskelschmerzen, geschwollenen Lymphknoten sowie Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen einher. Typisch ist hier

den Experten zufolge außerdem eine Verschlechterung der Symptome nach einer Belastung.

Manchmal kommt nach Stunden, manchmal am darauffolgenden Tag der sogenannte „Crash“, bei dem gar nichts mehr geht. „Das kann bis mehrere Tage andauern“, sagt Herzig. Der Fachbegriff lautet hier PEM, Post-Exertional Malaise.

## Mit Pacing die eigenen Kräfte einteilen

Wie findet man einen Weg aus der Erschöpfung? „Gibt es eine die Fatigue erklärende Grunderkrankung, würde man diese bestmöglich behandeln, um der Erschöpfung entgegenzuwirken“, sagt Sabine Herzig. Zudem sei es wichtig, die Betroffenen aufzuklären und ihnen zuzuhören.

Der Ausweg ist ganz individuell. Krebspatienten beispielsweise hilft laut Häuser körperliche Bewegung während der Behandlungsphase und eine

psychologische Unterstützung. Für viele CFS-Betroffene dagegen ist selbst ein leichtes Herzkreislauf-Training zu viel.

Eine Methode, sich selbst zu helfen, ist das sogenannte Pacing. Betroffene ermitteln dabei, wie viel Kraft ihnen am jeweiligen Tag zur Verfügung steht. Danach verschaffen sie sich einen Überblick, was mit welcher Priorität zu erledigen ist und wie viel Energie das kosten wird. Dann gilt es, zu eruieren, ob die Power dafür reichen wird und vorbeugend – also vor Einsetzen der erwarteten Müdigkeit – Pausen einzuplanen.

**Nicht überbehüten und nicht überfordern**

„Gestalten Sie den Tag auf Ihre Bedürfnisse hin“, rät Sabine Herzig. Sie empfiehlt außerdem, sich die anstehenden Aufgaben in kleine Portionen aufzuteilen und nicht alles auf einmal erledigen zu wollen.

Achtsamkeitstraining könne neben einem angepassten Energiemanagement dazu beitragen, die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und zu schonen. „Neben körperlicher Aktivität ist es sehr wichtig, kognitiv aktiv zu sein und zu trainieren“, betont Herzig.

Eine solche Situation ist für die Betroffenen, ihre Familien und Freunde emotional belastend. Rollenverteilungen können sich ändern. Manchmal ist der Alltag allein nicht zu schaffen, ein Beruf nicht mehr denkbar. „Einige Angehörige negieren die Krankheit oder spielen sie herunter, andere wollen den Betroffenen überbehüten und alles abnehmen“, berichtet Sabine Häuser. Es könne helfen, hier gemeinsam die Balance zu finden und offen zu kommunizieren. Die Patienten müssten lernen, ihre Erwartungen und Bewertungen anzupassen und mit Misserfolgen umzugehen, um nicht in eine Negativspirale zu geraten, so Herzig. *dpa/tmn*

**Männer und Frauen gehen oft anders mit seelischer Belastung um**

Beim Umgang mit seelischen Belastungen und psychischen Erkrankungen gibt es oft Unterschiede zwischen Männern und Frauen. „Männer versuchen mehr, das nach außen loszuwerden“, sagt der Psychiater Prof. Arno Deister. Frauen hingegen seien eher in der Lage, das Problem zum Thema zu machen und darüber zu reden – oftmals ziehen sie sich aber auch zurück.

Männer versuchten häufig, Dinge zu verbergen und kompensierten Gefühle teilweise auf destruktive Weise. Auch die Gefahr von aggressiven Handlungen sei bei ihnen größer als bei Frauen, sagt Deister, der Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit ist. Übertriebener Sport zählt ebenfalls zu den möglichen Anzeichen seelischer Belastung bei Männern: Sie gehen dann teils über ihre Grenzen hinaus in Bereiche, die nicht mehr gesund für sie sind. „Bei Frauen entwickeln sich doch etwas häufiger auch Angstsymptome, die dann oft stärker zum Rückzug führen“, sagt Deister. Sie versuchten eher, das mit sich selbst auszumachen. Leider stelle sich bei ihnen oft das Gefühl ein, das nicht richtig zu machen und versagt zu haben. „Schuldgefühle entwickeln sich dann häufig“, sagt Deister. Unabhängig vom Geschlecht: Wenn es darum geht, sich professionelle Hilfe vom Psychiater oder der Psychologin zu holen, ist immer wieder Angst da, beobachtet der Experte. Aber diese sei nicht berechtigt. Aus Deisters Sicht haben mögliche Vorbehalte zum einen damit zu tun, dass es vielen Menschen schwer falle, über eigene Gefühle und Probleme zu reden. *dpa/tmn*



Manchmal ist einfach die Luft raus – wer mit seelischen Belastungen und psychischen Problemen zu kämpfen hat, sollte sich professionelle Hilfe holen. *Foto: Christian Charisius/dpa/tmn*

Ganz schnell zur Entspannung

**Bis zu 1.050,-<sup>EUR</sup> sparen & schnelle Lieferung!**

Stressless

UVP des Herstellers. \* Ehemalige UVP des Herstellers. Gültig bis zum 31.03.2024, solange der Vorrat reicht. - Genauere Lieferzeit auf Anfrage.

- Stressless® Consul (M) inkl. Hocker mit Classic Gestell in Leder „Batick“ Black/Schwarz **1.399,-<sup>EUR</sup>** statt 1.799,-<sup>EUR</sup>
- Stressless® Sunrise (M) inkl. Hocker mit Cross Gestell in Leder „Batick“ Grey/Schwarz/Schwarz **1.999,-<sup>EUR</sup>** statt 3.049,-<sup>EUR</sup>
- Stressless® Mayfair (M) inkl. Hocker mit Signature Gestell in Leder „Batick“ Mole/Eiche/Chrom **1.999,-<sup>EUR</sup>** statt 3.049,-<sup>EUR</sup>

**Brümmerrhoff HOME COMPANY**

Verdener Str. 33-39, 29640 Schneverdingen, Telefon 05193 98960 **MÖBEL DEIN LEBEN AUF**

www.moebel-bruemmerhoff.de

# Die Wirkung von Berührungen

**Shiatsu** Über Rezeptoren in der Haut werden viele Körperfunktionen beeinflusst – ganzheitliche Heilmethoden nutzen diesen Zusammenhang

**D**ass Berührungen gut tun, beruhigen und entspannen können, dürfte den meisten Menschen aus eigener Erfahrung bekannt sein. Dass Berührungen im Körper aber noch viel mehr auslösen und einen wichtigen Einfluss auf viele Körperfunktionen wie etwa Blutdruck oder Atmung haben, ist weniger bekannt – und vor allem, wie genau das funktioniert. Ganzheitliche Heilmethoden nutzen dieses Zusammenspiel schon lange, etwa durch spezielle Massage-techniken oder die Stimulation durch Akupunktur und Akupressur. So auch Shiatsu, eine in Japan entwickelte Behandlungsmethode, die auf dem System der Traditionellen Chinesischen Medizin fußt. Die Berührung im Shiatsu erfolgt achtsam und respektvoll, tief und einfühlsam. Gelenke werden mobilisiert, die Beweglichkeit wird erweitert, durch die Wirkung auf das vegetative Nervensystem wird die Funktion der Organe beeinflusst. Durch sanften Druck, Dehnungen und Rotationen werden Blockaden gelöst, die beispielsweise zu Verspannungen, Schmerzen und Krankheiten führen. Ähnlich wie bei der Akupunktur



Achtsame Berührungen stehen bei Shiatsu im Fokus.

Foto: AdobeStock

wird auf Meridiane und Akupunkturpunkte eingewirkt, allerdings ohne Nadeln, nur mit mehr oder minder intensiven Berührungen.

Warum die Berührungen so wirksam sind, erklärt die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland in einem Artikel ihres Shiatsu-Journals aus 2022 und verweist auf die Verleihung des Medizin-Nobelpreises 2021, der für Forschungsarbeiten zu Zellrezeptoren für Temperatur und

Berührung verliehen wurde: Die entdeckten Rezeptoren reagieren auf Impulse wie Temperatur oder Berührungen, indem Ionenkanäle geöffnet und so elektrische Impulse weitergeleitet werden, die schließlich im Gehirn eine Reaktion verursachen. Die Rezeptoren spielen darüber hinaus für die Regulierung wichtiger Körperfunktionen wie dem Blutdruck, der Atmung oder der Harnblasenkontrolle eine Rolle. Damit lassen sich Beobachtungen und Erfahrungen von Therapeuten mit Blick auf die Wirksamkeit von Berührungen jetzt wissenschaftlich nachvollziehen.

Unterstützung bietet Shiatsu laut der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland unter anderem bei körperlichen, seelischen und geistigen Belastungen in Lebenskrisen und Stresssituationen, bei Energielosigkeit und Erschöpfungszuständen, bei

motorischen, sensorischen und vegetativen Störungen, in Genesungsprozessen nach Unfällen oder Krankheit sowie begleitend in der letzten Lebensphase.

## Selbstwahrnehmung wird verbessert

Durch die Behandlung nimmt der Therapeut nicht nur aktiv auf die Körperfunktionen des Klienten Einfluss, dieser gewinnt durch die Behandlung und durch vertrauensvollen Austausch mit dem Therapeuten ein besseres Körpergefühl, eine bessere Wahrnehmung für das, was gut tut, was Stress bereitet. So können die Klienten im Zuge einer Behandlung lernen, selbst Einfluss auf ihr Befinden zu nehmen. Insbesondere bei Problemen wie Erschöpfung und Burn-out ist die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und der eigenen Reaktionen auf möglicherweise stressauslösende Faktoren der Umwelt wichtig.

## Therapien ergänzen sich

Ganzheitliche Therapien wie Shiatsu können eine sinnvolle und verstärkende Komponente zur klassischen Psychotherapie oder niederschwellig angebotener psychologischer Beratung sowie Coaching sein, im Idealfall gibt es einen interdisziplinären Austausch zwischen den Therapeuten. Ziel ist es, den Klienten dabei zu unterstützen, die eigenen Ressourcen zu erkennen und diese zu nähren und zu fördern.

► **Infos im Internet:**  
**Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V.:**  
[www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de)

## Shiatsu – Die Kunst der Berührung



Schmerzlindernd  
 Blockadenlösend · Tiefenentspannend

*Beziehungs-Atelier*  
 ALEXANDRA HEINE

Heidberg 5 · 29646 Bispingen · 0 51 94-5 27 68 19  
[www.alexandra-heine.de](http://www.alexandra-heine.de)

Wenn man grübelt und deswegen nicht einschlafen kann, besser aufstehen und etwas anderes machen.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

# Wenn der Kopf nicht abschaltet

**Grübeln** Man liegt im Bett und will schlafen. Doch das Gedankenkarussell dreht und dreht sich. Das Grübeln kann man aber in Griff bekommen

Schon 3 Uhr und ich bin immer noch wach? Ich muss doch in zwei Stunden wieder aufstehen.“ Sätze wie diese sind wohl jedem schon nachts durch den Kopf geschwirrt, wenn das Gedankenkarussell wieder kein Ende findet. Das ist nicht nur nervig, sondern belastet auch den Alltag, wenn man am nächsten Tag müde ist und sich nicht konzentrieren kann.

Eins vorweg: Grübeln ist etwas ganz Normales und muss auch nicht zwingend zum Problem werden. „Jeder Mensch grübelt mal und denkt nach ohne zum Schluss zu kommen.“ Das sagt Prof. Dieter Riemann, Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg.

## Wann Grübeln zum Problem wird

Wichtig ist aber laut dem Psychologischen Psychotherapeuten Markus B. Specht, dass man dieses Grübeln nicht mit ins Bett nimmt. Specht leitet das Zentrum für interdisziplinäre Schlafmedizin der DKD Helios Klinik Wiesbaden. Denn: So ein Gedankenkarussell kann Schlafstörungen und Leidensdruck verursachen. Grübeln

bedeutet laut Dieter Riemann, dass man in Gedankenschleifen festhängt, die nicht zu einem Ziel oder zu einer Lösung führen. Das Gedankenkarussell dreht sich immer weiter. Die Gedanken sind meistens negativ – Sorgen, Ängste, „Was wäre wenn?“.

Viele Menschen geraten abends und nachts ins Grübeln. Das liegt daran, dass man sich dann im Übergang zum Schlaf befindet, so Riemann. Man ist nicht – wie tagsüber – abgelenkt. So kommen oftmals auch die Themen hoch, die man während des Tages verdrängt hat.

Doch das muss nicht automatisch zu Leidensdruck führen. „Ein Patient meinte mal zu mir, dass er es gut finde, seinen Tag im Kopf Revue passieren zu lassen – und über dieses Revue

passieren lassen schlafe er wunderbar ein“, berichtet Markus B. Specht.

Ein Leidensdruck entsteht aber, wenn das Grübeln einen lange und immer wieder beim Einschlafen hindert. Wenn man diese schlaflosen Stunden am nächsten Tag merkt, kann das den Alltag stark einschränken.

## Bett und Grübeln voneinander entkoppeln

Doch wie lässt sich das Grübeln beim Einschlafen vermeiden? Es mag einfacher klingen, als es ist. Aber: Der beste Weg ist natürlich, dass man das Gedankenkarussell erst gar nicht mit ins Bett nimmt. So kann man sich zum Beispiel eine gewisse Zeit vor dem Schlafengehen hinsetzen und darüber nachdenken, was einen beschäftigt

und was einem aktuell Probleme bereitet. Es kann auch helfen, diese Gedanken aufzuschreiben.

Ein weiterer Tipp: Wenn man im Bett liegt und sich das Gedankenkarussell zu drehen beginnt, sollte man besser aufstehen und etwas anderes machen. Es kann schon helfen, sich auf die Couch zu setzen und dort zu grübeln.

„Man muss diese Kopplung zwischen Grübeln und Bett unterbrechen, denn das Bett ist nur zum Schlafen da“, sagt Markus B. Specht. Eine etwas radikalere Methode: mal eine Nacht durchmachen. Wenn man dann am nächsten Abend ins Bett geht, wird der Körper laut Specht so schläfrig sein, dass das Einschlafen dann leichter fällt. dpa/tmn

## Psychologische Einzel- und Paarberatung & Mediation

Kommunikationstraining · Coaching · Seminare

*Beziehungs-Atelier*

ALEXANDRA HEINE

Heidelberg 5 · 29646 Bispingen · 05194-5276819  
www.alexandra-heine.de



# Tierphobien: Ursache und Gegenmittel

**Ängste** Während der eine den Husky im Bus streicheln möchte, will der andere schnellstmöglich aussteigen

Das Herz schlägt wie wild, der Brustkorb wird eng und die Beine fühlen sich an wie Wackelpudding. Nichts wie weg hier! Dabei sitzt da noch nicht einmal ein echtes Tier. Manchmal reicht schon ein Foto, etwa von einer Spinne oder einem Hund, um bei Menschen mit Tierphobie starke Angstgefühle auszulösen. Im Gegensatz zu einem Ekel oder einer Abneigung gegen bestimmte Tiere kann eine Phobie das Leben von Betroffenen stark einschränken.

„Menschen mit einer Phobie meiden bestimmte Situationen, weil sie befürchten, dort mit ihrer Angst konfrontiert zu werden“, sagt Heiner Molzen, Verhaltenstherapeut in Kiel.

## Vermeidungsstrategien verschlimmern Ängste

Menschen, die Angst vor Hunden haben, müssen in manchen Fällen aus dem Bus aussteigen,

wenn sie dort einem Vierbeiner begegnen – selbst wenn sie deshalb zu spät zu einem wichtigen Termin kommen. Oder sie fahren aus genau diesem Grund schon längst nicht mehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Durch solches Vermeidungsverhalten bleibt die Angst nicht nur bestehen, sie wird mit der Zeit immer größer. „Von einer Phobie spricht man, wenn die Angst unverhältnismäßig geworden ist, sie das eigene Leben einschränkt und dies mit erheblichem Leid verbunden ist“, erklärt Molzen.

Prinzipiell kann man vor allen Tieren eine Phobie entwickeln. „Am häufigsten sind Tierphobien meiner Erfahrung nach aber bei Spinnen, Schlangen und Hunden“, sagt der Experte.

## Schlechte Erlebnisse und Lernerfahrungen

Grundsätzlich sind Phobien er-



Oh, wie süß? Wer eine Phobie vor Hunden hat, würde diese Begegnung mit dem

lernte Ängste. Viele Menschen, die sich vor Hunden fürchten, wurden beispielsweise mal von einem Hund angefallen oder gebissen. Den Angriff einer Spinne oder Schlange aber werden in unseren Breitengraden die wenigsten Menschen erlebt haben. Doch auch hier führen Lernprozesse zu den starken Angstgefühlen. „Wenn Kinder sehen, wie Erwachsene auf manche Tiere reagieren, können sie dadurch lernen, dass diese Tiere gefährlich sein müssen“, erklärt Molzen.

## Wie viel Phobie steckt in uns drin?

Es scheint außerdem biologische Faktoren zu geben, welche die Entstehung von Phobien begünstigen. So wurde in einem Experiment untersucht, wie Babys auf Fotos von Spinnen und Schlangen reagieren. Die Säuglinge waren im Alter von sechs bis acht Monaten, sodass sie kaum Zeit für die von Molzer beschriebenen Lernerfahrungen gehabt haben dürften. „Wir haben herausge-

funden, dass Babys tatsächlich schon Stressreaktionen gezeigt haben“, berichtet Prof. Stefanie Höhl. Sie leitet den Arbeitsbereich Entwicklungspsychologie an der Universität Wien und war an der Studie beteiligt. Bei einer anderen Befragung kam heraus, dass etwa die Hälfte aller Menschen eine Abneigung gegen diese Tiere hat.

„Das bedeutet nicht, dass eine Spinnen- oder Schlangenphobie angeboren ist“, sagt Höhl. Jedoch scheine es biologische Faktoren zu geben, die dafür sorgen, dass wir bei diesen Tieren schneller Phobien entwickeln oder zumindest eine Abneigung.

## Das Hirn bewertet Gefahr nicht immer rational

Ein ähnliches Phänomen gibt es bei anderen Ängsten. „Es gibt Untersuchungen“, sagt Höhl, „die zeigen, dass wir Menschen schneller Angst vor Höhen, engen Räumen oder anderen natürlichen Gefahrenquellen entwickeln können als vor unnatürlichen Gefah-

## André Sadjadian Heilpraktiker für Psychotherapie

- Paarthherapie
- Sexualtherapie
- Systemische Beratung



Steinbecker Straße 51 • 29646 Bispingen • 01521 3726264  
praxis@andre-sadjadian.de • www.andre-sadjadian.de



dem Husky schrecklich finden.

Foto: Florian Schuh/dpa/tmn

renquellen wie beispielsweise Waffen.“

Bei einer Phobie ist es nicht entscheidend, wie gefährlich etwas tatsächlich ist, sondern für wie gefährlich es der Mandelkern hält: In diesem Teil des Gehirns werden Objekte und Situationen reflexhaft mit Angst verknüpft, ohne dass die tatsächliche Gefahr vorher noch einmal rational überprüft wird. „Angst funktioniert, ohne dass wir nachdenken müssen“, sagt Verhaltenstherapeut Molzen. „Im Notfall kann es uns das Leben retten, wenn wir nicht erst das Risiko abwägen, sondern direkt wegrennen.“ Zum Problem wird dieser Überlebensmechanismus jedoch, wenn keine reale Gefahr vorliegt.

**Konfrontation mit der Angst**

Um die Angst dann in den Griff zu bekommen, muss der Mandelkern ignoriert werden: Es gilt, neue, positive Verknüpfungen im Gehirn herzustellen. Entweder konfrontieren sich die Betroffenen stufenweise

mit dem Angstauslöser oder direkt mit der für sie schlimmstmöglichen Situation. „Das kann jeder Patient selbst entscheiden“, so Molzen.

Die Stufen legen Betroffene selbst fest. Denkbar ist es zum Beispiel, zunächst mit einem Bild zu beginnen und sich dann über tote Tiere bis zu einem lebendigen Exemplar vorzutasten. „Als Therapeut muss man da erfinderisch sein“, sagt Molzen. So hat er eine in Kunstharz präparierte Spinne auf dem Flohmarkt erstanden und ist immer mal wieder in seinem eigenen Keller auf der Suche nach lebendigen oder toten Achtbeinern.

**Negativerfahrungen werden ersetzt durch Positives**

Gemeinsam mit dem Therapeuten oder der Therapeutin konfrontieren sich die Patienten und Patientinnen mit dem Angstauslöser. Erleben sie, dass ihre Angst nach 10 bis 15 Minuten nachlässt und schließlich komplett verschwindet, macht das Gehirn eine neue, positive Erfahrung. Die alte Negativerfahrung wird „überschrieben“.

Wichtig dabei ist, dass Betroffene kein Sicherheitsverhalten zeigen, sondern sich ihrer Angst wirklich stellen und diese zulassen. „Ich kann mich ablenken, ein Liedchen pfeifen und für alle Fälle ein Pfefferspray in der Tasche haben“, erklärt Molzen. „Dann mache ich aber die Erfahrung, dass ich nur deshalb mit geringerer Angst durch die Situation gekommen bin, weil ich mich abgelenkt und bewaffnet habe. Es bleibt also bei der ursprünglichen Gefahreneinordnung.“ Richtig angewendet kann diese Therapieform sehr schnell und gut wirken. Oft brauchen Patienten nur wenige Sitzungen, um ihre Angst zu besiegen. Molzen sagt: „Wenn unser Gehirn Angst lernt, kann es auch lernen, keine Angst zu haben.“ dpa/tmn

**Mit Glückstagebuch gegen Negativspirale**

Manche Menschen neigen dazu, in vielen Dingen vor allem das Schlechte zu sehen. Doch es gibt Wege, um aus der Negativspirale auszubrechen. „Man kann kleine Dinge machen“, sagt Hagemann und nennt als Beispiel ein Glückstagebuch. „Dafür setzt man sich jeden

Abend für ein paar Minuten hin und reflektiert, was einen am Tag glücklich gemacht hat.“, so Andreas Hagemann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. „Das Problem ist nämlich: Wer sehr auf Negatives fokussiert ist, nimmt das Positive im Alltag kaum wahr dpa/tmn

Die VGH Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

**Jens Grefe e.K.**  
Wilhelmstr. 21  
29614 Soltau  
Tel. 05191 15044  
grefe@vgh.de

**Reinbold & Patzelt OHG**  
Hauptstr. 7  
29649 Wietzendorf  
Tel. 05196 9639523  
wietzendorf@vgh.de

**Luhmann & Piskorz GmbH**  
Bahnhofstr. 19  
29643 Neuenkirchen  
Tel. 05195 972710  
Moorstr. 21  
29664 Walsrode  
Tel. 05161 74711  
heidekreis@vgh.de

**Tim Albers**  
Lüneburger Str. 26  
29633 Munster  
Tel. 05192 98010  
munster@vgh.de

**Carsten Röhrs**  
Borsteler Str. 2  
29646 Bispingen  
Tel. 05194 6822  
roehrs@vgh.de

**Roman Schwarz**  
Oststr. 3  
29640 Schneverdingen  
Tel. 05193 6465  
roman.schwarz@vgh.de

und alle Geschäftsstellen der  
**Kreissparkasse Soltau**  
**Kreissparkasse Walsrode**

# Stiftung Gesundheitswissen: Drei gesunde Strategien gegen Stress

**Problemlösung** Was tun, wenn einem alles über den Kopf wächst? Einfach in blinden Aktionismus verfallen ist der falsche Weg

**W**enn alles zu viel wird, hat jeder von uns eigene Wege, um damit umzugehen. Doch nicht alle dieser sogenannten Coping-Strategien sind gut. Verdrängen wir unseren Stress oder betäuben ihn mithilfe von Alkohol oder Frustessen, ist das ungesund, wie die Stiftung Gesundheitswissen warnt. Denn diese Verhaltensweisen schaden uns auf Dauer.

Dabei gibt es durchaus gesunde Strategien, auf Stress zu reagieren – wir müssen sie allerdings wieder und wieder üben.

► **Stress durch**

**Problemlösung bewältigen**

Ein Extra-Arbeitsauftrag, der bis übermorgen fertig sein soll. Oder die Waschmaschine, die plötzlich aufgibt. Kennen wir die Stress auslösenden Probleme, können wir sie anpacken und lösen – ein Weg, um Stress zu minimieren, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Wie genau man dabei am besten vorgeht, hängt vom Problem ab. Bei hoher Arbeitslast kann man etwa prüfen: Kann ich Aufgaben ablehnen oder abgeben – oder meine Zeit cle-



Jeder von uns hat seine eigenen Strategien, wenn es darum geht, mit Stress umzugehen. Wichtig ist dabei, dass sie uns gut tun sollten.

Foto: Zacharie Scheuer/dpa/tmn

rer einteilen? Im Fall der kaputten Waschmaschine kann man Infos zur Reparatur einholen oder gleich den Kumpel fragen, der sich mit Elektrogeräten gut auskennt.

► **Stress durch neue Gedanken bewältigen**

„Ich muss ein perfektes Ergebnis abliefern“: Gedanken wie diese sind der ideale Nährboden für Stress. Denn hohe Ansprüche an uns selbst bauen Druck auf, wie die Stiftung Gesundheitswissen beschreibt.

So nimmt es uns Stress, wenn wir diese Denkmuster aufspüren und durch hilfreichere Gedanken ersetzen. Zum Beispiel, indem wir anerkennen, dass wir nicht perfekt sind – und Fehler einfach dazugehören. Oder indem wir üben, Schwierigkeiten nicht als Bedrohungen zu sehen, sondern als Herausforderungen, die sich meistern lassen.

► **Stress durch Erholung bewältigen**

Den Kopf freibekommen und damit auch den Stress loslassen – damit das klappt, braucht es Pausen für Erholung. In akuten Stresssituationen ist das vielleicht die Joggingrunde um den Block, um sich abzureagieren. Oder aber auch: ein kurzes Telefonat mit einer guten Freundin.

Um langfristig gut mit Stress umzugehen, braucht es aber eine gewisse Regelmäßigkeit, wie die Stiftung Gesundheitswissen rät. Zum Beispiel ein Hobby oder ein Sporttermin, der jede Woche fest im Kalender steht und dafür sorgt, dass wir auch im Alltag immer wieder Erholung finden.

dpa/tmn

**NUSS-APOTHEKE**  
medicus curat, natura sanat

Apothekerin Elsa Stroh  
Lüneburger Straße 4 · 29614 Soltau  
Telefon (051 91) 938843 · Fax 939522

**Öffnungszeiten:**  
täglich 8 bis 20 Uhr · Samstag 8 bis 13 Uhr  
Medikamente Mo.–Fr. 8 bis 20 Uhr

# Für erholsamen Schlaf getüftelt

**Erfindung** Manfred Tödter aus Neuenkirchen erhält Patent für interaktive Wechseldruckliege. Entspanntes Schlafen und Regeneration sind garantiert

**M**anfred Tödter aus Neuenkirchen hat es geschafft: Der Tüftler erhielt ein Patent auf seine Erfindung, einer interaktiven Wechseldruckliege. Bereits 2019 begann er an seiner neuesten Erfindung zu tüfteln und einen Prototypen produzieren zu lassen. „Nur ein interaktives Liegesystem, das individuell auf die vollkommen unterschiedlichen Körperkonturen und Druckbelastungen in allen

Liegepositionen reagiert, ermöglicht den ergonomisch gesunden Schlaf“, sagt Manfred Tödter, der das Liegesystem geschaffen hat. Das Ergebnis: Die Wirbelsäule bleibt in einer Ebene, was eine gute Voraussetzung für entspanntes Schlafen und entsprechende Regeneration ist. Tödter berät Interessierte gern über seine Erfindung. Infos unter [www.naturlieg.eu](http://www.naturlieg.eu) oder in der Bahnhofstraße 22 in Neuenkirchen.



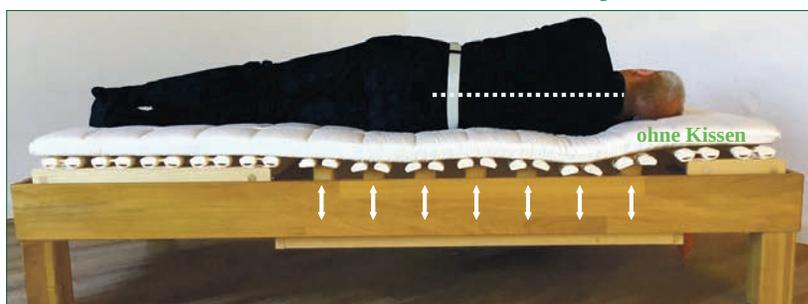
Manfred Tödter mit Patenturkunde auf der von ihm erfundenen interaktiven Wechseldruckliege.

Foto: kh

## NATURLIEG®

**Das Bett für den gesunden Schlaf in allen Lagen. Das patentierte, weltweit einzigartige, aktive Liegesystem!**

Wenn Sie in allen Liegepositionen gesund schlafen möchten, dann brauchen Sie ein Bett mit einem aktiven Liegesystem, das auf unterschiedliche Liegepositionen und Körperkonturen mit aktiver punktueller Entlastung im Gesäß-, Becken- und Schulterbereich reagiert und wechselseitig, aktiv den Lenden- und Rückenbereich unterstützt. Nur so sind Skelett, Bandscheiben, Muskeln, Faszien, Bänder, Sehnen und Nerven in allen Liegepositionen vollkommen entspannt, und nur so wird Ihr ganzer Körper optimal durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Dadurch wechseln Sie nicht mehr so oft Ihre Liegeposition - die Schlaf- und insbesondere die Tiefschlaf- Erholungsphasen werden länger. Sie sind in der gleichen Zeit wesentlich ausgeschlafener und erholter. Und genau das ist das Ziel! Ergonomisch gesunde Liegeeigenschaften in allen Liegepositionen sind entscheidend für den gesunden, erholsamen Schlaf. Sie verhindern Schlafstörungen, Verspannungen, Rückenschmerzen und sie mindern Schnarchen und Schlafapnoe. Dadurch stärken sie das Immunsystem, verbessern die Gesundheit und erhöhen die Lebensqualität.



Ihr jetziges Bett, die Matratze und Unterfederung, ist ein ausschließlich passives Liegesystem.

Je nach Liegeposition sinken Sie nur unterschiedlich tief darin ein. Es passt sich zwar Ihrem Körper an, reagiert aber nicht aktiv und nicht individuell auf Ihre unterschiedlichen Liegepositionen und Körperkonturen. Und darum liegen Sie in nahezu keiner Position ergonomisch richtig entspannt.

Ausführliche Infos zum aktiven Liegesystem, Video, Diashow und den gesunden Schlaf finden Sie auf [www.naturlieg.eu](http://www.naturlieg.eu). Lassen Sie sich beraten, testen Sie das innovative Liegesystem, vereinbaren Sie einen Termin telefonisch **05195 9725689** oder per Mail an [info@naturlieg.eu](mailto:info@naturlieg.eu) Manfred Tödter · Bahnhofstr. 22 · 29643 Neuenkirchen

# Was von Früherkennung halten?

**Glaukom** Der grüne Star ist eine Erkrankung des Sehnervs und kann zu dauerhaften Schäden führen. Wie nützlich sind Vorsorgeuntersuchungen?

Gegenstände erscheinen verschwommen und das Sichtfeld ist eingengt: Wenn sich ein Grüner Star im Auge bemerkbar macht, ist er meist schon weit fortgeschritten. Denn das Tückische an dieser Augenerkrankung ist: Weil das zentrale Sehen zunächst nicht leidet, fällt ein Grüner Star oft nicht sofort auf. Das zu wissen kann Menschen Angst machen: Habe ich vielleicht schon einen Grünen Star und merke es nur nicht? In dem Zusammenhang stellt sich sofort auch die Frage nach Vorsorgeuntersuchungen.

Augenärzte raten dazu, regelmäßig zu einer Früherkennung zu gehen. Jedoch ist deren Nutzen umstritten: Der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen (MDS) bewertet diese Untersuchung als „tendenziell negativ“ – weil es keine Studien gebe, die einen direkten oder indirekten Nutzen nachwiesen. Was heißt das am Ende für Verbraucher? Ein Überblick der Positionen.

Was empfehlen die Augen-

ärzte? Klar ist: Wird die auch als Glaukom bekannte Krankheit Grüner Star nicht behandelt, droht schlimmstenfalls die Erblindung, warnt die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG). Bei der Früherkennungsuntersuchung werden die Sehnervenköpfe beider Augen geprüft sowie der Augeninnendruck gemessen. Die DOG empfiehlt dies als regelmäßigen Check vom 40. Lebensjahr an, der dann alle fünf Jahre wiederholt werden sollte, ab einem Alter von 60 sogar alle zwei bis drei Jahre. Dabei handelt es sich um eine sogenannte Individuelle Gesundheitsleistung – und das bedeutet, dass Patienten die Kosten von 20 bis 40 Euro pro Check selbst zahlen müssen. Bei bestehenden Risikofaktoren sollten die Augen noch engmaschiger untersucht werden, empfiehlt die DOG. Dazu zählten Verwandte ersten Grades, die ein Glaukom haben, sowie ein erhöhter Augeninnendruck.

Weitere Faktoren seien Kurzsichtigkeit von mindestens minus vier Dioptrien sowie Ablagerungen auf der Linse und im

Kammerwinkel des Auges, wo Hornhaut und Iris aufeinandertreffen. Kommen drei oder mehr solcher Risikofaktoren zusammen, empfehlen die Ärzte eine alljährliche Überprüfung schon ab einem Alter von 40 Jahren.

Wie lautet die Kritik des medizinischen Dienstes der Krankenkassen? Der MDS bewertet IGeL-Leistungen regelmäßig hinsichtlich ihres möglichen Nutzens und veröffentlicht seine Bewertungen im IGeL-Monitor (<https://www.igel-monitor.de/>). Die Glaukom-Früherkennung kommt hier nicht allzu gut weg. Man habe keine Studien gefunden, welche einen direkten oder indirekten Nutzen dieser Untersuchung nachweisen, teilt der MDS mit.

„Indirekt“ bedeutet hier, dass die vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen in dem Bereich auch keine Hinweise dazu liefern, dass eine frühere Therapie auf Basis der Früherkennung Betroffenen mehr nutzen würde als eine Therapie, die nach einer Diagnose erst aufgrund von konkreten Be-

schwerden erfolgt, erläutert der MDS auf Nachfrage.

Was sagen die Augenärzte dazu? DOG-Präsident Hans Hoerauf betont, dass die Früherkennung „sehr sinnvoll und wichtig“ sei. Eine Studie, die den direkten Nutzen der Früherkennung nachweise, könne und werde es nicht geben. Hoerauf begründet das damit, dass es aus augenärztlicher Sicht ethisch nicht vertretbar sei, eine Kontrollgruppe ohne Früherkennung zum Vergleich zu nutzen. Aus seiner Sicht sei es generell unverständlich, die Sinnhaftigkeit dieser Untersuchung immer wieder in Frage zu stellen.

Was empfehlen Verbraucherschützer? Sie raten, konkret nach dem „individuellen Nutzen“ zu fragen, wenn einem der Augenarzt die Untersuchung anbietet. Außerdem sollte man mit Arzt und Krankenkasse klären, ob ein konkreter Glaukom-Verdacht oder bestimmte Risikofaktoren wie Augenschäden durch Diabetes vorliegen. Womöglich bezahlt die Kasse dann doch den Check. dpa/tmn

# BRILLENFREI IN ZEHN SEKUNDEN PRO AUGE

Smarteye-Gründer Dr. Ahlers bietet weltweit führende Laser-Technologien



Das Smarteye-Team um Privatdozent Dr. med. Christian Ahlers mit dem neuen Laser VisuMax800

Egal ob kurz-, weit oder alterssichtig – viele Menschen träumen davon, ohne Brille oder Kontaktlinsen scharf sehen zu können. Das Augenlaserzentrum Smarteye, das zum Augenärzterverbund „Die Augenpartner“ gehört, verhilft Menschen aus der Region seit Jahren dazu, sich diesen Wunsch zu erfüllen. Nun hat der Gründer und refraktive Spezialist Privatdozent Dr. med. Christian Ahlers seinen Bestand um einen neuen Laser aufgestockt. Dieser ist im Umkreis von hunderten Kilometern so kein zweites Mal zu finden.

## Zehn Sekunden reine Laserzeit

„Der sogenannte VisuMax 800 gehört zur neuesten Generation der Femtosekunden-Laser und verringert die reine Laserzeit beim SMILE® Pro-Verfahren auf unglaubliche zehn Sekunden. Er zählt zu den schnellsten und sichersten Lasern der Welt. Ein ausgeklügeltes Eyetracking-System überwacht und steuert den Vorgang, sodass die Behandlung bei unwillkürlichen Bewegungen sofort unterbrochen wird“, verrät der Facharzt für Augenheilkunde. Auch

die Ausfallzeit minimiere sich gegenüber herkömmlichen Verfahren. Das scharfe Sehen stelle sich bereits einen Tag nach der Behandlung ein. Sechs Stunden nach dem Eingriff könne wieder Sport getrieben werden. Zehn Jahre hat der deutsche Qualitätshersteller Zeiss an der Weiterentwicklung des Vorgängermodells gearbeitet.

## Alternative zur Gleitsichtbrille

Auch Alterssichtigkeit, die in der Regel ab Mitte 40 einsetzt, lässt sich mit dem neuen Laser – auch in Kombination mit anderen Sehschwächen – beheben: „Für ein sehilfefreies Leben von Middle-Agern bieten wir das Presbyond-Verfahren an“, erklärt Dr. Ahlers. Hierbei wird das dominante Auge für die Ferne und das nicht-dominante Auge für die Nähe optimiert. Durch ein individuelles Laserprofil wird die Tiefenschärfe der Augen so angepasst, dass es zu einer Überschneidung beider Bildeindrücke kommt. Nach der Behandlung können Patienten in allen Entfernungen scharf sehen und ihren Alltag ohne Lese- oder Gleitsichtbrille bestreiten.



## Weltweit führende Technologien

„Bei Smarteye setzen wir auf die weltweit führenden Technologien, um in Verbindung mit unseren erfahrenen Fachärzten für jeden Einzelnen das bestmögliche Sehen zu erreichen – häufig sogar noch besser als vorab mit Brille oder Kontaktlinsen. Menschen mit Dioptrien im zweistelligen Bereich, bieten wir mit implantierbaren Kontaktlinsen (ICL) oder dem Linsentausch ebenfalls sichere Lösungen für ein Leben ohne Sehhilfe“, sagt Dr. Ahlers. Smarteye ist eng mit der Gemeinschaftspraxis „Die Augenpartner“ verknüpft, die seit über 30 Jahren Augenmedizin an sieben Standorten betreiben und jährlich.

Kostenlose Beratungstermine unter **+49 (0) 4231 – 97 06 007** oder auf [www.smarteye.de](http://www.smarteye.de) für die Standorte in Verden und Walsrode vereinbaren.

 **04231 97 06 007**

**KOSTENLOS  
BERATEN LASSEN**

# PERFEKTES SEHEN OHNE BRILLE



# Sieben Tipps für gesunde Ohren

**Hingehört** Eigentlich brauchen die Ohren nicht viel Zuwendung. Manche Dinge hält man lieber von ihnen fern

**E**in Leben lang gut hören, das will doch jeder. Doch wovon profitieren die Ohren – und was schadet ihnen? Wir haben zwei HNO-Mediziner um Rat gebeten. Das sind ihre Tipps:

► Ohren saubermachen? Nur bei Bedarf! Schmalz in den Ohren ist etwas Natürliches. „Eigentlich reinigen sich die Gehörgänge von selbst“, sagt Professor Thomas Klenzner. Er ist am Universitätsklinikum Düsseldorf stellvertretender Direktor der HNO-Klinik und Leiter des Hörzentrums. Allen-

falls Schmalz, der im vorderen Bereich der Ohrmuschel sichtbar ist, sollte man vorsichtig mit einem Wattestäbchen beseitigen. „Dabei aber keinesfalls tief oder fest mit dem Stäbchen in den Gehörgang eindringen“, sagt Klenzner. Ansonsten besteht die Gefahr von Verletzungen: Diese können zum Eindringen von Keimen führen und Entzündungen im Gehörgang und am Trommelfell verursachen.

► Nicht mit spitzen Gegenständen ins Ohr! Bitte weder Stricknadel noch Nagelfeile



Beim Einsatz von Wattestäbchen gilt: Nicht zu tief und fest in den Gehörgang drücken.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn

oder andere spitze Gegenstände ins Ohr einführen, um Schmalz zu entfernen. „Abgesehen von dem hohen Verletzungsrisiko ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der Schmalz nur tiefer in den Gehörgang geschoben wird, als ihn herauszuholen“, erklärt der Starnberger HNO-Arzt Bernhard Junge-Hülsing. Hat sich im Ohr ein fester Klumpen aus Ohrenschmalz gebildet, sollte man diesen sogenannten Pfropf von einem Facharzt oder einer Fachärztin entfernen lassen.

► Finger weg von Ohrenkerzen! Ohrenkerzen sind 20 bis 30 Zentimeter lange hohe Stifte aus Bienenwachs oder Paraffin. Die Werbung verspricht, dass die Kerzen angezündet durch einen Unterdruck befreiend auf den Gehörgang und auf die Nebenhöhlen wirken. Ohrenschmalz-Pfropfen werden damit angeblich gelöst. Zudem soll die Behandlung zum Abbau von Stress beitragen. „Ob Ohrenkerzen aber wirklich wirksam sind, ist wissenschaftlich umstritten“, sagt Bernhard

Junge-Hülsing. Aus seiner Sicht ist deren Einsatz „viel zu gefährlich“. So sei es nicht ausgeschlossen, dass der heiße, tropfende Wachs schwerste Verbrennungen verursacht – etwa am Trommelfell oder im Gesicht.

► Bei Juckreiz in den Ohren zum Arzt gehen! Juckt es im Ohr? „Bitte nicht bohren, auch wenn die Versuchung groß ist“, sagt Thomas Klenzner. Lässt der Juckreiz nicht nach und treten zudem Ohrenschmerzen auf, sollte ein HNO-Arzt die Ursache abklären. Möglicherweise liegt eine Infektion vor, die mit Tropfen behandelt werden kann. Kommt es zu dem Jucken nur in bestimmten Situationen vor, zum Beispiel nach dem Haarewaschen, kann ein Allergietest aufschlussreich sein. Vielleicht sind bestimmte allergene Inhaltsstoffe in einem Shampoo die Auslöser. Möglicherweise verursachen auch entzündliche Hautkrankheiten wie Schuppenflechte oder Neurodermitis einen Juckreiz im Gehörgang oder in

**HÖRGERÄTE-Studio**  
**Freytag** Meisterbetrieb

Wir kommen auch zu Ihnen nach Hause





**IHR TEAM FÜR BESSERES HÖREN**

Buchholz · Kirchenstraße 3 · Tel. (0 41 81) 3 45 07  
Tostedt · Himmelsweg 4 · Tel. (0 41 82) 2 33 20  
Schneverdingen · Rathauspassage 6 · Tel. (0 51 93) 97 21 68  
[www.hoergeraete-freytag.de](http://www.hoergeraete-freytag.de)

der Ohrmuschel.

- ▶ Bei hoher Lärmbelastung Ohrstöpsel tragen! Eine ständige hohe Lärmbelastung tut den Ohren gar nicht gut. „Länger anhaltende Geräusche mit einer Lautstärke von weit über 85 Dezibel können dem Gehör nachhaltig schaden“, warnt Thomas Klenzner. Das Arbeiten mit einem Presslufthammer beispielsweise kann ohne Schutz für die Ohren eine ernsthafte Belastung sein. Wenn absehbar ist, dass man einer hohen Lärmbelastung ausgesetzt sind wird, sollte man Ohrstöpsel tragen und diese bestenfalls individuell bei einem Akustiker anfertigen lassen, rät der Mediziner.
- ▶ Auch Ohren profitieren von einer ausgewogenen Kost! Die Werbung behauptet zwar mitunter anderes, aber: Nahrungsmittel, die speziell gut für die Ohren sind, gebe es „genau genommen nicht“, sagt Bernhard Junge-Hülsing. Dennoch spielt die Ernährung eine Rolle. Ist sie ausgewogen und vitaminreich, profitiert der gesamte Körper – und damit auch die Ohren.
- ▶ Erste Anzeichen für schlechtes Hören ernstnehmen! Sie müssen in Gesprächen ständig nachfragen: „Wie bitte?“ Radio und Fernsehen müssen Sie übermäßig laut stellen, um etwas zu von den Sendungen mitzubekommen? Solche Anzeichen sollten Sie ernst nehmen und schnell handeln. „Je früher eine leichte Hörminderung behandelt wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass dauerhaft geholfen werden kann“, sagt Thomas Klenzner. Gutes Hören ist wichtig, um einen Abbau kognitiver Fähigkeiten zu verhindern. „Schlechtes Hören kann auch eine Demenz begünstigen“, sagt Thomas Klenzner. Deshalb ist es besser, bei ersten Anzeichen für schlechtes Hören die Ursachen abklären lassen. *dpa/tmn*

## Für den guten Ton: Hörgeräte richtig reinigen!

**Cremereste, Staub, Schweiß** und vor allem Ohrenschmalz: All das lässt ein Hörgerät verdrecken. Umso wichtiger ist eine regelmäßige, gründliche Reinigung. Wie geht man dabei vor? Für eine schnelle, oberflächliche Reinigung eignen sich feuchte Spezialtücher, die es beim Hörakustiker gibt. Sie sind so zusammengesetzt, dass sie das Hörgerät reinigen und desinfizieren, aber den Kunststoff, aus dem die Geräte gefertigt sind, nicht austrocknen, sagt Marianne Fricke, Präsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker. Am häufigsten seien die Hörsysteme am Ohrpass-Stück verschmutzt, so Fricke. Dieses sitzt im Gehörgang, was den natürlichen Abtransport von Ohrenschmalz verhindert. „Weil das Ohr aber stetig Ohrenschmalz produziert,

verstopft es mit der Zeit die Höreröffnung oder den Schallaustritt des Schlauches.“ Also: immer mal sauber machen. Der häufigste Reinigungsfehler passiert laut der Verbandschefin bei Schallschläuchen, wenn diese nach einem Reinigungsbad nicht richtig trocken gepustet werden. Wichtig: Der Blasebalg aus dem Reinigungsset muss fest auf den Schlauch aufgesetzt werden. Mit mehreren kräftigen Pumpstößen wird das Wasser aus dem Schlauch geblasen, bis keine Tröpfchen mehr darin zurückbleiben. Bei sogenannten RIC- und IdO-Hörsystemen sind es oft die Siebe der Lautsprecher- und Mikrofon-Öffnungen, die durch Ohrenschmalz und Hautschüppchen verstopft sind. Sie sollten regelmäßig ausgetauscht werden. Profis

können einem schon bei der Anpassung ans Ohr zeigen, wie das geht. Danach kann man den Austausch auch selbst vornehmen.

Mit Spezialreinigungsbürsten kann man Mikrofon- und Höreröffnungen vorsichtig von leichten Ablagerungen befreien. Dabei müssten die Borsten in einem 45-Grad-Winkel zur Öffnung stehen, erklärt Fricke. Wichtig ist auch das Trocknen der Hörsysteme, wahlweise mit der Hilfe einer Salzkapsel oder elektrisch. Die Trockenkapseln ziehen über Nacht die Feuchtigkeit aus den geöffneten Hörsystemen, wenn diese in einer verschlossenen Dose, einem Trockenbeutel oder Etui liegen. In der elektrischen Trockenbox werden die Geräte hingegen mit leerem Batteriefach auf bis zu etwa 50 Grad erhitzt. *dpa/tmn*



Damit sie zuverlässig funktionieren: Hörgeräte sollten regelmäßig gereinigt werden.

Foto: Fredrik von Erichsen/dpa/tmn

## Zahntechniker und -ärzte arbeiten Hand in Hand

Zahntechniker sitzen schon lange nicht mehr nur vor ihrem Bunsenbrenner und formen Zahnersatz aus Wachs und Gips. Egal ob Krone, Brücke oder Implantat für eine Totalprothese. In der Zahntechnik wird Kunststoff gedruckt, Metall geschmolzen und Keramik gefräst. Die Digitalisierung hat auch die Zahntechnik fest im Griff. Zahnersatz wird mittlerweile auch am PC designt. Dafür scannt schon der Zahnarzt das Gebiss des Patienten ein und schickt diese Daten mit dem Behandlungsplan an den Zahntechniker. Am PC wird dann zum Beispiel eine Krone designt. Die Daten können anschließend an eine sogenannte „Laser Melting“-Maschine geschickt werden. Mithilfe eines Lasers wird Metallpulver geschmolzen. Das verbindet sich wiederum mit dem umliegenden Material und formt den Zahnersatz. Diese Konstruktion wird als Basis für Zahnersatz weiterverarbeitet. Eine Krone wird dann mit Kunststoff verblendet und bekommt die typische Zahnfarbe. Im Mund spürt man keinen Unter-

schied. Und auch optisch sind die „Dritten“ nicht von den restlichen Zähnen zu unterscheiden. Einen Teil der Arbeit können Zahntechniker Maschinen überlassen. Aber: Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser! Zahntechniker sind Handwerker. Sie schleifen, malen und polieren in feinsten Handarbeit. Sie sind außerdem Perfektionisten. Denn bevor eine Arbeit das Labor verlässt, wird mit Adlerraugen überprüft, ob Unebenheiten übersehen wurden.

Eine Welt ohne Lächeln? So würde die Welt ohne Zahntechniker aussehen. Ohne Zahntechniker würde unser Gebiss irgendwann aus schiefen Zähnen mit Zahnlücken bestehen. Zahntechniker und Zahnärzte arbeiten seit jeher Hand in Hand. Der Zahnarzt stellt die Diagnose, übernimmt die Behandlung und bespricht die Einzelheiten mit dem Patienten und der Zahntechniker ist das ausführende Organ. Er ist ein Feinmotoriker. Ein Experte für Feinheiten und Farbe. Er stellt den Zahnersatz her, den jeder von uns schon einmal gesehen hat.

# Ums Zahnfleisch kümmern

**Pflege** Es schirmt unsere Zähne vor Kälte, Säure und Bakterien ab

Nicht nur die Zähne, auch das Zahnfleisch braucht die richtige Pflege, um gesund zu bleiben. Sonst droht ein Zahnfleischschwund.

Dann zieht sich das Zahnfleisch zurück und legt die Zahnhöhle frei, die dann besonders empfindlich sind – etwa gegenüber Wärme und Kälte. Außerdem haben Bakterien dort ein leichtes Spiel. Für ein gesundes Zahnfleisch gibt die Initiative ProDente diese Tipps:

### Probleme frühzeitig abklären lassen

Verlorenes Zahnfleisch kann der Körper nicht neu bilden. Wer also merkt, dass sich das Zahnfleisch zurückzieht, sollte damit zum Zahnarzt oder

der Zahnärztin gehen. Ursache kann eine Parodontitis sein, also eine bakterielle Entzündung im Mund. Früh entdeckt lässt sie sich am besten eindämmen. Bleibt die Parodontitis allerdings unbehandelt, kann man sogar Zähne verlieren.

### Beim Zähneputzen auf den Druck achten

Neben einer Entzündung kann aber auch eine falsche Putztechnik Schaden am Zahnfleisch anrichten. Wer mit der Zahnbürste besonders stark aufdrückt, kann es laut ProDente regelrecht „abscrubben“. Beim Putzen sollte man daher sanft vorgehen.

Keinerlei Kontakt zwischen Bürste und Zahnfleisch ist aber auch keine Lösung: Laut ProDente ist es wichtig, dass man bis zum Zahnfleisch putzt – man sollte die Berührung der Bürste dort spüren können. So werden auch Bakterien und Essensreste entfernt, die sich am Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch befinden.

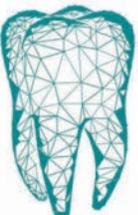
### Auch die Zahnzwischenräume reinigen

Entzündungen des Zahnfleisches – sie lassen sich im besten Fall vermeiden, wenn man die Zahnzwischenräume regelmäßig reinigt und damit von schädlichen Bakterien befreit. Das geht mit Zahnzwischenraumbürsten, deren Größe zu den jeweiligen Zahnzwischenräumen passen sollte. Bei engen Zwischenräumen ist Zahnseide eine Alternative. *dpa/tmn*

Gemeinsam Lächeln mit

modernster, digitaler Zahntechnik!

Zahntechnikermeisterin Susanne Schmelzer und ihr Team sind im Heidekreis und Umgebung für Sie da!



Lernen Sie uns kennen! Infos finden Sie auf [lorenzdentall.de](https://lorenzdentall.de) sowie bei Instagram!




lorenzdentall



Lorenz Dental Hannover GmbH & Co. KG  
Walsroder Straße 4 · 29614 Soltau



### Zahnzusatzversicherung CEZE

- Exklusiver Schutz zu 100 %
- Top Beitrag

Bezirksdirektion  
Oliver Graubohm  
Rehrhofer Weg 70 · 29633 Munster  
Tel. 05192 10333  
[info.graubohm@continentale.de](mailto:info.graubohm@continentale.de)



# Regeln für gutes Zähneputzen

**Sauber** Zähneputzen gilt als Routine schlechthin. Beim Schrubben und Bürsten sind wir aber oft nicht so bei der Sache, wie es sein sollte

**B**ürste her, Zahncreme drauf – und es kann losgehen. Laufen diese Handgriffe bei Ihnen morgens und abends auch nahezu automatisiert ab?

Das kann auf die Sorgfalt schlagen. Zwei Zahnärzte beraten, worauf es bei der Zahnpflege wirklich ankommt – und warum Sie abends besser anderthalbmal Zähne putzen.

„Mit einer elektrischen Zahnbürste erzielen die meisten Patienten weitaus bessere Ergebnisse“, sagt Roland Frankenberger. Er ist Professor für Zahnerhaltung an der Philipps-Universität Marburg und am Universitätsklinikum Gießen und Marburg. Wer gut putzt, bekommt die Zähne zwar auch mit einer Handzahnbürste sauber. „Aber da die meisten Leute zu kurz oder falsch putzen – und vor allem ältere Menschen mit den Händen nicht mehr so agil sind – empfehle ich immer die elektrische Variante.“

Denn bei einer elektrischen Zahnbürste bewegt sich zusätzlich zur Hand auch der Bürstenkopf. Somit wird mehr Plaque – also bakterieller Zahnbelag – entfernt. Aber: „Die elektrische Zahnbürste nimmt einem die Arbeit nicht ab“, sagt Prof. Stefan Fickl, Zahnarzt und Autor.

## Die Technik: Ist „Kai“ noch aktuell?

„Kai“ ist die Abkürzung für „Kauflächen, Innenflächen, Außenflächen“ und dürfte die Reihenfolge sein, die viele von uns als Kinder gelernt haben. „Die Kai-Technik soll dabei helfen, sich zu merken, wo man schon geputzt hat“, sagt Roland Frankenberger.

Aber es gibt noch eine andere Vorgehensweise: die Bass-Technik, benannt nach dem amerikanischen Arzt Charles C. Bass. Und so geht's: Man setzt die Zahnbürste in einem 45 Grad-Winkel am Zahnfleischrand an und führt dort circa zehn kleine rüttelnde Hin- und Herbewegungen durch. Dann wischt man in Richtung der Kauflächen in kreisenden Bewegungen aus. Mit dieser Methode lässt sich besonders viel Belag entfernen.

## Morgens ein halbes, abends 1,5 Mal putzen

„Das Wichtigste ist, die Zähne abends gründlich zu putzen“, sagt Fickl. Denn nachts wird weniger Speichel produziert, der die Zähne vor Säure und Bakterien schützt. Das in der Zahnpasta enthaltene Fluorid kann diese Funktion über Nacht erfüllen. Und was ist mit der morgendlichen Putzrunde? „Die meisten Leute haben morgens nicht so viel Zeit und putzen des Frischegefühls im Mund wegen“, sagt Frankenberger. „Das ist auch in Ordnung. Ich nenne meinen Patienten als Faustregel, dass sie morgens ein halbes Mal und abends 1,5 Mal putzen sollen. Das Drumherum: Braucht es Zwischenbürsten und Spülung wirklich? „Bei der Vorbeugung gegen Karies und Parodontitis hilft die Zahnbürste mit Abstand am allermeisten“, sagt Roland Frankenberger. Mundspülungen können ein frisches Atemgefühl verleihen oder gegen Mundgeruch helfen. Gegen Karies wirken sie aber nicht. „Mundspüllösungen kosten viel und nützen wenig“, sagt Stefan Fickl. *dpa/tmn*



Zweimal zwei Minuten sollen es am Tag sein. Doch viele Menschen putzen ihre Zähne deutlich kürzer. Foto: Christin Klose/dpa/tmn

## UNSERE PFLEGELEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:

Diakoniestation  
**MUNSTER**  
begleiten + pflegen + helfen



- Pflegeberatung
- Krankenpflege
- Krankenhausnachsorge
- Behandlungspflege
- Palliativpflege / SAPV / Sterbebegleitung
- Pflege und hauswirtschaftliche Versorgung
- Verhinderungspflege
- Beratungsbesuche nach der Pflegeversicherung
- Dementenbetreuung
- auf Wunsch Vermittlung und Durchführung weiterer Dienstleistungen

Unsere Leistungen erbringen wir im Rahmen unseres anspruchsvollen Qualitätsstandards nach bekannten und anerkannten Pflegekonzepten.



29633 Munster ♦ Marienburger Straße 1  
Mail: [info@dst-munster.de](mailto:info@dst-munster.de)  
[www.diakonie-munster.de](http://www.diakonie-munster.de)

# Demenz: Gefährliches Weglaufen

**Horrorszenario** Ein Mensch mit Demenz verlässt das Haus und kehrt nicht mehr heim. Wie damit umgehen?

Es ist eigentlich kein Weglaufen oder Ausbüxen. Menschen mit Demenz, die „abhauen“, haben in ihren Gedanken zumeist ein konkretes Ziel. Sie möchten ihren – längst erwachsenen – Sohn vom Kindergarten abholen, wichtige Einkäufe erledigen oder zum Kaffeeklatsch bei einer Freundin, die tatsächlich schon vor Jahren verstorben ist.

Für Betroffene scheinen die Verpflichtungen und Verabredungen real. Also verlassen sie die Wohnung – mitunter kaum bekleidet. Unterwegs verlieren sie die Orientierung und finden oft nicht mehr heim.

Nicht immer gehen solche Vorfälle glimpflich aus. „Und das Risiko, dass sich solche Situationen wiederholen, ist hoch“, sagt Professor Oliver Peters. Der Oberarzt leitet an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Berliner Charité das Modul Altersmedizin.

In der Regel kommt es zu einer sogenannten Weglauf- oder Hinlauftendenz bei Menschen, deren Demenz im fortgeschrittenen Stadium ist. Sie haben kein Gefühl mehr für die Zeit, teils leben sie gedanklich in der Vergangenheit. „Es sind bestimmte Tageszeiten, wo es bei Betroffenen gehäuft zu einem Bewegungsdrang kommt“, erklärt der Neurologe Michael Lorrain. Er ist Vorstandsvorsitzender des Vereins Alzheimer Forschung Initiative (AFI). Nach seinen Angaben ist vor allem die Zeit zwischen 17 und 19 Uhr kritisch. In dieser Phase verspürten Menschen mit Demenz im fortgeschrittenen Stadium häufig eine große Unruhe.

Weil viele der Betroffenen unter Schlafstörungen leiden, haben sie nicht selten auch nachts den Wunsch, aufzustehen und aus dem Haus zu gehen. „Zum Drang, sich zu bewegen, kommt zumeist eine



Menschen mit Demenz spüren zu bestimmten Tageszeiten häufig eine große Unruhe. Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa/tmn

fehlende Hemmschwelle“, erläutert Peters, der Mitglied im Vorstand des Forschungsverbands Kompetenznetz Demenzen ist. Die fehlende Hemmschwelle könne dazu führen, dass Betroffene beispielsweise im Pyjama oder im Nachthemd auf die Straße laufen. „Gerade bei schlechter Beleuchtung draußen ist dann die Gefahr groß, dass sie beispielsweise Opfer eines schweren Verkehrsunfalls werden“, sagt der Charité-Mediziner.

## Betroffene nicht einfach „einschließen“

Für Angehörige ist die Situation alles andere als einfach. Die Vorstellung, was alles passieren könnte, bereitet ihnen Angst und Sorgen. Können sie nicht einfach Fenster und Türen ab-

schließen? „Das ist keine gute Idee“, sagt Lorrain. Betroffene könnten mit Panik und Aggressivität reagieren, wenn sie sich eingeschlossen fühlen.

Anstatt eine Tür abzuschließen, kann es besser sein, die Klinke hochkant zu stellen, damit sie nicht ohne weiteres heruntergedrückt werden kann. Denkbar ist, an der Haustür eine technische Vorrichtung anbringen zu lassen. Peters erklärt: „Dann kann die Tür nur noch über eine Zahlenkombination geöffnet werden. Der Mensch mit Demenz kann in aller Regel nicht unbemerkt das Haus verlassen.“

Auch eine Art Alarmvorrichtung an der Haustür ist eine Option. Wobei eine solche Lösung vergleichsweise teuer ist. „Günstiger, aber ebenfalls ef-



**VICTUM 24**

Pflege – 24 h & Zuhause

- ✓ Höchste Qualität in der Betreuung
- ✓ In der gewohnten Umgebung bleiben können





Christiane Schade · Auf dem Bossel 10 · 29699 Walsrode  
**Tel.: 01 74 62 50 133 / 051 97 37 69 929**  
 c.schade@victum24.de · www.victum24.de



Orthopädie-Technik  
Das Sanitätshaus

**Sanitätshaus**  
**Möhrmann**  
 ORTHOPÄDIETECHNIK · REHATECHNIK

Pflegehilfsmittel · Orthesen · Prothesen · Einlagen · Mieder

**Dirk Möhrmann**  
 Orthopädiemeister

Marktstraße 21  
29614 Soltau

Tel. (05191) 5476 · Fax (05191) 17476  
sanitaetshaus.moehrmann@t-online.de

fektiv, können Glöckchen, klingende Mobiles oder sogenannte Alarmmatten an der Haustür sein“, sagt Lorrain. Der Neurologe und Alzheimer-Experte kennt noch einen eher simplen Trick: „Einfach die Schuhe verstecken.“ Denn in aller Regel gingen Betroffene nicht barfuß aus dem Haus. Ansonsten rät Lorrain aber: „Angehörige sollten in der Wohnung möglichst nicht viel verändern.“ Dies könne Menschen mit Demenz beunruhigen. Deshalb ist seine Empfehlung auch, einen aufgrund der Erkrankung nötigen Umzug in einem möglichst frühen Demenz-Stadium zu machen. Später finden sich Betroffene womöglich nicht mehr zurecht in dem neuen Zuhause.

**Der schmale Grat mit den Funksendern**

Eine weitere technische Option zum Schutz von Betroffenen ist ein Ortungschip. Die betreffende Person trägt diesen Funksender bei sich, der bei Überschreiten eines bestimmten Bereichs ein Signal abgibt und damit die Aufmerksamkeit von Angehörigen weckt. Der Chip kann in einem Armband versteckt sein, an einer Halskette oder am Gürtel getragen werden. Über einen solchen Sender lässt sich der Träger oder die Trägerin per GPS orten, falls er oder sie doch unbemerkt das Haus verlassen hat und vermisst wird.

Dabei gibt es zwei Möglichkeiten. Die Ortung lässt sich so einrichten, dass sie durch Angehörige über PC oder Smartphone erfolgt, oder, dass eine Notrufzentrale sie übernimmt. Allerdings ist die Ortung ein Eingriff in die Rechte des Menschen mit Demenz. So kommt die Möglichkeit nur dann in Frage, wenn der oder die Betroffene damit einverstanden ist. Denn es ist ein schmaler Grat: Wo hört der Schutzgedanke auf und wo fängt die Überwachung an? *dpa/tmn*



Hat jemand Schwierigkeiten beim Schlucken von Tabletten, kann ein Löffel Apfelmus helfen.  
Foto: Laura Ludwig/dpa/tmn

# Hilfe bei der Medikation

**Hilfestellung** Wer einen Pflegebedürftigen unterstützt, sollte sich unbedingt über deren Arzneien informieren

**P**flegebedürftigen bei der Medikation helfen – das ist weit mehr als Pillen in die Tablettenbox einzusortieren. Angehörige besorgen Medikamente, sie prüfen, dass sie richtig gelagert werden und erinnern an die Einnahme.

Fehler können schwere Folgen haben. Etwa dann, wenn der Pflegebedürftige eine höhere Dosis einnimmt als vom Arzt verschrieben. Je nach Medikament können bei Anwendungsfehlern Herz-Kreislauf-Probleme, Verwirrtheit oder Nierenschäden auftreten.

Wer eine pflegebedürftige Person unterstützt, sollte sich daher über deren Arzneien informieren. Wie soll das Medikament wirken? Welche Nebenwirkungen kann es haben? Wann und in welcher Dosis wird es angewendet – und was ist bei der Lagerung wichtig? Schon alleine durch dieses Wissen

lassen sich Fehler vermeiden. Hilfreich ist oft schon ein Blick in die Packungsbeilage. Auch in

der Arztpraxis, der Apotheke oder durch den Pflegedienst lassen sich Fragen klären. *dpa/tmn*



**Fürsorge**  
rund um die Uhr:  
**Ihre häusliche  
Senioren-, Kranken-  
und Palliativ-  
PFLEGE**

MEHR ZEIT • MEHR BERATUNG • MEHR MENSCHLICHKEIT • MEHR PFLEGE

Rundum Pflege S. Bostelmann  
Wilhelmstraße 20 • 29614 Soltau • Tel. 05191 / 16670  
www.rundumpflege.info • kontakt@rundumpflege.info  
**24-Stunden-Tel. 05191-1 66 70**

Die Füße bleiben am Boden, obwohl man weiterlaufen möchte. Freezing kann wenige Sekunden andauern, aber auch eine halbe Minute. Foto: Mascha Brichta/dpa/tmn

# Gegen Freezing bei Parkinson

**Gangstörung** Die Ampel wechselt auf Grün, man will loslaufen. Doch die Füße bleiben am Boden wie festgeklebt. Wie man damit umgeht

**F**reezing, auf Deutsch „Einfrieren“: So heißt in der Medizin eine Gangstörung, die typisch für die Parkinson-Erkrankung ist. Laufen? Geht auf einmal nicht mehr. „Patienten sprechen davon, dass die Füße am Boden kleben bleiben“, sagt Professor Andrés Ceballos-Baumann. Er ist Chefarzt der Parkinson Fachklinik, die zur Schön Klinik in München-Schwabing gehört. „Im Verlauf der Parkinson-Krankheit sind fast alle Patienten davon betroffen.“

Aber was steckt dahinter?

Die Parkinson-Erkrankung gibt es in unterschiedlichen Formen. In rund drei Viertel der Fälle handelt es sich um das idiopathische Parkinson-Syndrom, also die typische Form der Krankheit. Dabei sterben bestimmte Nervenzellen im Gehirn ab, wie die Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen schreibt.

Betroffen sind die Nervenzellen, die Dopamin produzieren – ein Botenstoff, der wichtig ist, damit wir Bewegungen steuern können. Durch den Dopaminmangel entstehen die typischen

Symptome einer Parkinson-Krankheit: Zittern, steife Muskeln, verlangsamte Bewegungen, Gleichgewichtsstörungen – und das Freezing.

## Freezing entwickelt sich langsam

Oft trifft das Freezing bei Parkinson erst nach und nach auf. „Wenn es ganz zu Beginn der Krankheit zum Freezing kommt, sind Zweifel berechtigt, ob es wirklich die typische Form der Parkinson-Krankheit ist und nicht doch ein anderes Parkinson-Syndrom“, sagt And-

rés Ceballos-Baumann. Ob und wann genau das Freezing auftritt, hat laut dem Neurologen auch mit den Medikamenten zu tun. Denn Parkinson wird in erster Linie medikamentös behandelt – oft durch eine sogenannte Dopamin-Ersatztherapie.

Doch ihre Wirkung unterliegt Schwankungen. Es gibt sogenannte Off-Phasen, in denen die Medikamente die Symptome einer Parkinson-Erkrankung schlechter unter Kontrolle bringen. „Und in diesen Off-Phasen kann das Freezing besonders häufig oder besonders stark sein“, erklärt Andrés Ceballos-Baumann.

## An der Ampel, vor dem Supermarkt, in der Küche

Oft tritt es beim Losgehen auf. „Die Ampel schaltet auf Grün – und die Patienten kommen nicht von der Stelle“, beschreibt es der Neurologe. Ein Zustand, der wenige Sekunden andauern kann, aber auch eine halbe Mi-



**HAUS-TABOR**  
Seniorenpflegeheim

Lange Reihe 10  
29328 Faßberg  
Telefon 05055-987-500  
info@seniorenheim-tabor.de  
www.seniorenheim-tabor.de



**Kommen Sie in unser Team**  
Rufen Sie uns an!



**HAUS-BETHESDA**  
Seniorenpflegeheim

Schwarze Horst 22  
29649 Wietendorf  
Telefon 05196-961-0  
info@haus-bethesda.de  
www.haus-bethesda.de

nute. „Manchmal ist die Ampel dann schon wieder rot.“ Aber auch unter Zeitdruck kann es zum Freezing kommen – das klingelnde Telefon im Flur oder der Gedanke „Ich muss an der nächsten Haltestelle aus dem Bus aussteigen.“

Offene Türen oder Türschwelle können ebenfalls eine solche Blockade auslösen. „Das kann auch die automatische Tür im Supermarkt sein, die dann zum Problem wird“, sagt Ceballos-Baumann. Viele Betroffene kostet es daher Überwindung, das Haus zu verlassen. Denn die Angst ist da, unter den Blicken anderer „einzufrieren“.

Auch beim Umdrehen kann es zum Freezing kommen. Zum Beispiel, wenn man in der Küche etwas aus dem Kühlschrank holen möchte. „Der Oberkörper geht zwar mit, aber die Füße bleiben wie festgeklebt am Boden.“ Kommt es dann zum Sturz, kann das heikel enden: Oft fallen Betroffene auf die Hüfte – es drohen komplizierte Knochenbrüche.

**Wege aus der Ohnmacht**

Das Freezing löst ein starkes Gefühl der Machtlosigkeit aus. Die gute Nachricht: Es gibt Strategien, mit denen sich Betroffene aus solchen Situationen wieder herausholen können.

Die schlechte Nachricht: Das Vorgehen, das für alle gleichermaßen gut funktioniert, gibt es laut Ceballos-Baumann nicht. „Das alles muss individuell eingeübt und immer wieder wiederholt werden.“

Am besten beginnt man damit möglichst früh. Der Schlüssel sind sogenannte Hinweisreize. Das sind äußere Reize, die aus der Starre hinaus helfen. Dazu einige Beispiele: „Man kann auf der Stelle leicht wippen und aus diesem Wippen den nächsten Schritt setzen“, sagt Ceballos-Baumann. Oder man gibt sich einen leichten Klaps auf den Oberschenkel

und signalisiert dem Fuß so, sich zu heben. Man kann auch auf das Ticken einer Uhr hören – als Taktgeber – oder innerlich zählen.

Und es kann helfen, in der Wohnung Striche auf den Boden zu malen oder zu kleben. Sie können als Hinweisreiz funk-

tionieren und den Impuls geben, darüber hinwegzusteigen. Viele Betroffene können laut Ceballos-Baumann nämlich gut Stufen steigen. „Treppen sind wie Striche auf dem Boden.“

Es gibt auch Hilfsmittel speziell für Parkinson-Patienten. Zum Beispiel einen Gehstock,

an dessen Griff man einen Hebel betätigen kann. „Dann springt unten am Boden eine kleine Querleiste heraus, die der Patient übersteigen kann“, sagt Ceballos-Baumann.

Oder es gibt Rollatoren, die auf Knopfdruck eine Laserlinie auf den Boden werfen. *dpa/tmn*

Leben, wohnen und  
Pflege in Sicherheit.



**Stiftung** DAS ALTENWOHNHAUS UND MEHR  
**Haus Zuflucht** gGmbH



- Seniorengerechte 1, 1½ und 2 Zimmer-Appartements, 20 bis 39 m² groß
- In kleinen Hausgemeinschaften auch spezielle Pflege für Demenzkranke
- Pflegewohnungen mit Bad und Pantryküche
- Bereiche mit Betreuung bis zur Schwerstpflege
- Kurzzeitpflege und Probewohnen ist möglich
- Regelmäßige Gottesdienste in der Kapelle
- Marktstraße mit Festsaal
- große Gartenanlage



*Das Altenwohnhaus und...*

**Lüneburger Straße 130 · 29614 Soltau · Tel. 051 91 - 9350 · [www.sthz.de](http://www.sthz.de)**

Tagespflege

Melanchthonhaus



Wir gestalten den Alltag abwechslungsreich und aktiv, bereichern durch Gemeinsamkeit, bieten pflegerische Versorgung und einen Fahrdienst. So entlasten wir auch die Angehörigen.

Ambulante Pflegeeinrichtung - Diakoniestationen im Kirchenkreis Soltau gGmbH

Ambulante Pflege



Soltau  
Bispingen  
Wietzendorf

Diakoniestationen  
Soltau

helfen - pflegen - begleiten

Wir informieren und beraten, pflegen und begleiten hilfe- und pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige!

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Spezialisierte ambulante Palliativpflege
- Haushaltshilfe und Betreuung
- Beratung & Schulung für Angehörige
- 24-Stunden-Rufbereitschaft

Habichtsweg 3 · 29614 Soltau  
Telefon 05191 939081  
[www.tagespflege-soltau.de](http://www.tagespflege-soltau.de)

Winsener Str. 34 F · 29614 Soltau  
Telefon 05191 99077  
[www.ds-soltau.de](http://www.ds-soltau.de)

# Vorsicht vor den Tücken bei Treppenliften

**Vergleichsangebote** Er nimmt den Stufen ihre Schrecken. Man sollte bei der Investition aber nichts überstürzen

**E**infach Platz nehmen und langsam neben den Stufen hochfahren: Treppenlifte können vor allem älteren Menschen das Leben in den eigenen vier Wänden

leichter machen. Umso wichtiger ist es, dass die teuren Einbauten zuverlässig funktionieren – und wenn nicht, dass schnell Abhilfe geschafft wird. Doch beim Service der Anbie-



Eine angstmachende Barriere: Viele Senioren trauen sich nicht mehr zu, die Treppe zu Hause zu benutzen. Foto: Nicolas Armer/dpa/tmn

ter hakt es laut Verbraucherschützern teils gewaltig.

Die Liste der Beschwerden in einer bundesweiten Umfrage unter Nutzerinnen und Nutzern mit Treppenlift-Problemen war lang und vielfältig, wie die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg berichtet. So wurden die teils mehr als 10 000 Euro teuren Anlagen nicht wie abgesprochen verbaut oder Liefertermine nicht eingehalten. Andere beklagten übertriebene Ersatzteile, Abzocke bei Wartungsverträgen und schlecht erreichbare Kunden-Hotlines.

## Die Frage des Widerrufsrechts

Ein anderer Punkt, zu dem es nach Angaben der Verbraucherzentrale in Stuttgart viele Beschwerden gab, waren fehlende Informationen über Widerrufsrechte. Die Verbraucherschützer betonen: Beim Abschluss von Verträgen über den Einbau von Treppenliften steht Kunden grundsätzlich ein 14-tägiges Widerrufsrecht zu.

Werden Kunden beim Abschluss eines Vertrages nicht über das Widerrufsrecht informiert oder behauptet der Anbieter, dass kein Widerruf möglich sei, verlängere sich die Möglichkeit des Widerrufs. Und zwar auf dann zwölf

Monate und 14 Tage nach Vertragsschluss.

Die Frage des Widerrufsrechts bei Treppenliften beschäftigt immer wieder die Gerichte – bei individuell angefertigten Treppenliften gibt es hier teils unterschiedliche Rechtssprechungen.

Die Verbraucherschützer raten Interessenten, unbedingt mehrere Angebote von Treppenlift-Anbietern einzuholen und einzelne Posten genau zu vergleichen. Unter anderem wegen verschiedener technischer Umsetzungen kann es Preisunterschiede von mehreren Tausend Euro geben.

Vielleicht lohnt es sich eher, einen gebrauchten Lift zu kaufen – hier gibt es spezialisierte Anbieter – oder eine Anlage zu mieten. Informationen über das Angebot am Markt, Möglichkeiten zur Finanzierung und auch rechtliche Fragen gibt es zum Beispiel bei den Wohnberatungsstellen der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung. Die Verbraucherschützer raten, sich erst nach der Beratung einen geeigneten Anbieter zu suchen – idealerweise in Wohnortnähe. Zunächst sollte man ein unverbindliches Gespräch führen und sich keinesfalls zu einem voreiligen Vertragsabschluss drängen lassen. dpa/tmn

## Ein Ort zum Wohlfühlen

Pflegewohnstift „Munster“



Werden Sie Teil der CMS-Familie.

Wir informieren Sie gerne!

Der Schritt in eine Senioren-Residenz ist kein leichter. Das wissen wir - und genau deshalb wollen wir Ihnen hier ein echtes Zuhause schaffen. Bei uns bekommen Sie mehr als „nur“ professionelle Pflege: Dank liebevoller Zuwendung, aktivierender Betreuung durch unser motiviertes Personal und frischen schmackhaften Mahlzeiten fühlen sich unsere Bewohner bei uns sehr schnell wohl und heimisch.

### Pflege, die den ganzen Menschen sieht

Die vier Bausteine unseres wertschätzenden, dem ganzen Menschen zugewandten Pflegekonzeptes bieten alles, was man für ein gutes Leben benötigt:

### Unsere Leistungen:

- + Vollstationäre Pflege und Betreuung
- + Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- + Pflege demenziell Erkrankter
- + Einzel- und Doppelzimmer
- + Betreutes Wohnen



Zuwendung und Nähe



Körperliche Aktivierung



Kreativität und Kultur

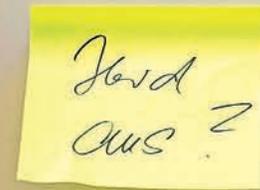


Gemeinsame Feiern

CMS Pflegewohnstift Munster | 29633 Munster  
Am Hanloh 34 | 05192 - 963-0 | cms-munster@cms-verbund.de

Mit Merktzetteln wie diesem können Menschen mit einer beginnenden Demenz oft nichts mehr anfangen.

Foto: Christin Klose/dpa/tmn



# Was das Vergessen unterscheidet

**Sorge** Jeder verlegt oder vergisst mal etwas. Kommt das häufiger vor, schwingt bei älteren Menschen oft eine große Befürchtung mit

**W**er im Alter immer wieder Dinge vergisst, hat schnell eine Befürchtung: Bin ich an einer Demenzform erkrankt – habe ich etwa Alzheimer? Eine ärztliche Untersuchung ist in so einem Fall immer sinnvoll.

Es beruhigt vielleicht aber auch schon ein bisschen, wenn man weiß, dass es einige Unterschiede zwischen dem „normalen“ Vergessen und den sogenannten pathologischen Gedächtnisstörungen gibt, wie sie bei Frühformen von Demenzen auftreten. Ein Beispiel sei der Nutzen von Merkhilfen, sagt der Neurologe Michael Lorrain in einem Video des Vereins Alzheimer Forschung Initiative. Diese Zettel, auf denen man sich Dinge notiert, an die man unbedingt denken muss, seien bei Demenz-Frühformen zunehmend nicht mehr hilfreich. „Das heißt: Die Menschen schreiben etwas auf,

aber sie wissen nicht mehr, welche Bedeutung es hat und in welchem Kontext sie etwas aufgeschrieben haben“, erklärt Lorrain.

## Der Schlüssel im Kühlschrank

Unterschiede gibt es auch beim Verlegen von Dingen. Bei pathologischen Gedächtnisstörungen legen Betroffene Gegenstände oft an Orte, wo sie wirklich überhaupt nicht hingehören – und vergessen das dann. So landet zum Beispiel der Schlüsselbund im Kühlschrank. Eine Abgrenzung zwischen „normalem“ und krankhaftem Vergessen ist laut dem Neurologen auch, dass vergessene Inhalte normalerweise auf kurz oder lang wieder im Gedächtnis auftauchen. Bei Alzheimer und anderen Demenzformen blieben sie jedoch für immer verschwunden.

Was vielen Menschen vermutlich nicht bewusst ist: Es

gibt auch „nicht so pathologische Gründe“ für eine erhöhte Vergesslichkeit, wie Lorrain sagt. An erster Stelle sei dabei die Depression zu nennen. „Durch Depression verursachte Gedächtnisstörungen sind im Grunde genommen nach außen hin vollkommen identisch mit den Anfangssymptomen einer Demenz“, sagt der Neurologe. Ursächlich für die Vergesslichkeit können auch leichte kognitive Defizite sein, bei denen es sich aber nicht um Demenz handelt. Viele davon Betroffene entwickeln später allerdings eine Demenz.

Gedächtnisstörungen werden mitunter auch durch Medikamente verursacht, wie der Berufsverband Deutscher Nervenärzte erklärt. Sie bildeten sich in der Regel zurück, sobald man das Mittel absetzt.

## Die Diagnostik einer Demenz

Um Klarheit zu bekommen,

sind Untersuchungen ratsam. „Wenn es Menschen zum Arzt treibt, weil sie Dinge vergessen, dann ist das ernstzunehmen“, sagt Lorrain. Erste Anlaufstelle ist in der Regel der Hausarzt oder die Hausärztin. Es folgt gegebenenfalls eine Überweisung an eine Neurologin oder einen Psychiater. Gerontopsychiatrische Kliniken und sogenannte Memory Kliniken bieten ebenfalls Gedächtnissprechstunden an.

Zum Arztgespräch bringt man idealerweise eine nahe stehende Person mit, die die eigenen Abläufe und Gewohnheiten kennt – das hilft den Fachmediziner bei der Einschätzung. Zu der Diagnostik gehören auch körperliche Untersuchungen, eine Blutanalyse, Gedächtnistests und gegebenenfalls Untersuchungen des Hirns mit Hilfe bildgebender Verfahren wie etwa der Computertomographie. *dpa/tmn*

# Aua! Was hilft, wenn der Fersensporn quält?

**Entzündung** Fersenschmerzen (auch Fersensporn) gehören für viele zum Alltag. Was die lästigen Schmerzen wieder verschwinden lässt

Für viele Menschen fängt der Tag schon beim ersten Schritt beschwerlich an: Ein stechender Schmerz fährt durch die Ferse. „Fersensporn“ lautet die umgangssprachliche Diagnose – was allerdings medizinisch nicht ganz korrekt ist. Genau genommen handelt es sich um eine Plantarfasziitis, also eine Entzündung der Plantarfaszie.

Knochen des Fußes, müsste er eigentlich platt sein“, sagt der Wiesbadener Orthopäde Achim Bitschnau. „Dass er es nicht ist und er quasi als Stoßdämpfer wirken kann, ist unter anderem der Plantarfaszie zu verdanken.“ Die Sehnenplatte liegt zwischen Zehen und Fersenbein und verpasst dem Fuß seine Wölbung.

Wird diese Konstruktion überlastet, kann es zu einer

## Fußschmerzen?

Das muss nicht sein!



Wir fertigen in eigener Werkstatt:

- Einlagen nach Maß
- Umarbeitung/Änderung von Schuhen
- Orthopädische Maßschuhe
- Reparatur von Schuhen

Kommen Sie mit Ihrem Rezept zu uns. Wir helfen Ihnen!

Wir bieten:

- eine große Auswahl an Schuhen für lose Einlagen
- fachkundige Beratung

**Orthopädie  
Schuhtechnik  
Dehning**

Bernhard Dehning OHG

Am Markt 5  
29640 Schneverdingen  
Telefon (0 51 93) 23 81  
www.schuhhaus-dehning.de



Geht es um Fersenschmerzen, können viele aus eigener Erfahrung mitreden.

Entzündungsreaktion und dadurch zu einer Gewebeveränderung und -verknöcherung kommen, wie Bitschnau beschreibt. Auf Röntgenbildern ist diese Verknöcherung als Sporn erkennbar, also als dornartiger Auswuchs.

Er scheint auf den ersten Blick die Beschwerden zu verursachen. Tatsächlich ist es aber die Entzündung, die vor allem morgens die ersten Schritte zur Tortur macht. Auch wenn es kaum belastbare Daten gibt: Schätzungen gehen davon aus, dass jeder Zehnte zwischen 40 und 60 Jahren in Deutschland unter diesen Beschwerden leidet.

Die Ursachen für den Fersensporn sind vielfältig. „Zu den Risikofaktoren gehören: Übergewicht, die Verkürzung der Achillessehne, Fußdeformitäten wie Plattfuß und Hohlfuß, regelmäßige intensive körperliche Belastung und falsches Schuhwerk“, zählt Prof. Georgi Wassilew auf. Er ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Orthopädische

Chirurgie an der Universitätsmedizin Greifswald.

Warum sich bei manchen Menschen die Plantarfaszie entzündet, während viele andere zwar mit einem Fersensporn, aber ohne Beschwerden leben, ist nach wie vor unklar. Tröstlich zu wissen: Oft heilt die Plantarfasziitis von ganz allein ab. Darauf verlassen sollte man sich aber nicht.

### Therapien, die gegen die Fersenschmerzen helfen

Am Anfang steht der Gang zu Orthopäde oder Orthopädin. Die erste Maßnahme sind meist Einlagen. „Sie unterstützen das Fußlängsgewölbe und haben unter der Ferse eine kleine Aussparung mit weichem Material, sodass die entzündete Stelle entlastet wird“, sagt Achim Bitschnau.

Auch Schmerzmedikamente wie zum Beispiel Ibuprofen können helfen, „da sie entzündungshemmend wirken und sich positiv auf die Plantarfasziitis auswirken können“, sagt Georgi Wassilew. Doch: „Die



Foto: Christin Klose/dpa/tmn

einer Schallsonde mechanische Impulse auf die entzündete Stelle gerichtet. Die Wirksamkeit dieser Methode ist wissenschaftlich erwiesen. Die Kosten werden daher auch von den Krankenkassen übernommen. Warum genau sie funktioniert, ist allerdings weiterhin unklar. „Wahrscheinlich wird das entzündete Gewebe aktiviert“, sagt Wassilew.

Eine weitere, erwiesene wirksame Option ist eine Strahlentherapie. Sie soll die Entzündungszellen abtöten und wird meist dann in Erwägung gezogen, wenn die Stoßwellentherapie nicht angeschlagen hat.

Für Operationen entscheiden sich die Ärzte bei einer Plantarfasziitis übrigens nur noch selten. Denn zum einen sind die genannten Therapien oft erfolgreich. Zum anderen bildet sich nach Operationen oft Narbengewebe, das zu neuen Problemen führen kann.

Grund zur Zuversicht gibt es in jedem Fall, sagt Georgi Wassilew: „Mit den gängigen Therapien heilen mehr als 90 Prozent der Fersenschmerzen in den ersten sechs bis zwölf Monaten aus.“ dpa/tmn

medikamentöse Therapie ist keine Einzeltherapie und sollte unbedingt in Kombination mit weiteren Therapiemaßnahmen erfolgen.“

Ein bewährter und oft erfolgreicher Ansatz ist die Stoßwellentherapie. Dabei werden mit

## Plattfüße bei Kindern ernst nehmen

In sehr jungen Jahren haben viele Kinder Plattfüße, die auch mal einknicken. Werden die Kinder jedoch älter und haben weiterhin Probleme, dann sollten Eltern mit dem Nachwuchs unbedingt einen Arzt aufsuchen.

„Das wächst sich raus“ – dieser Satz stimmt bei einer Fußfehlstellung nicht immer. Zwar gilt: Bis Kinder in die Schule kommen, sind bei ihnen Knick-Plattfüße meist ganz normal. Rund 30 bis 40 Prozent aller Kinder haben sie in sehr jungen Jahren, so die Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS). Ein Grund dafür kann das Wachstum der unteren Extremitäten sein.

Werden die Kinder jedoch älter, sollte man Fehlstellungen ernst nehmen – und insbesondere bei Schmerzen einen entsprechenden Arzt aufsuchen. Dazu rät der Mediziner

Renée Andrea Fuhrmann vom Rhön Klinikum Bad Neustadt. Denn sonst kann sich das Problem verschlimmern und unter Umständen sehr schmerzhaft werden.

Erkennbar sind solche Fehlstellungen beispielsweise an einem veränderten Gang – oft sind die Füße sehr stark nach außen gedreht und die Bewegung erinnert an eine Art Charlie-Chaplin-Gang.

Einen auffälligen kindlichen Knick-Plattfuß sollten Eltern nicht ignorieren. Er muss nach Angaben der Experten kontrolliert und bei Bedarf behandelt werden. Idealerweise suchen sich Eltern, deren Kinder Knick-Plattfüße haben, frühzeitig Hilfe, während der Wachstumsphase befindet. Bei Mädchen geht das Wachstum etwa ab zehn Jahren in die Schlussphase, bei Jungen mit etwa zwölf Jahren. dpa/tmn

## Vorsorge ist besser als Nachsorge – auch für den Bewegungsapparat

- Haben Sie Probleme im Bewegungsablauf?
- Wie gut ist ihre Koordination?
- Wie fit ist Ihre Balance, Ihr Gleichgewicht?
- Gibt es muskuläre Defizite?
- Haben Sie Beschwerden bei bestimmten Bewegungen und möchten diese gezielt bekämpfen?

Vereinbaren Sie einen Termin und unser Team berät Sie gern.

Praxis Dr. Benjamin Rebhan  
Oeninger Weg 34, Soltau  
Ansprechpartner: Andreas Freimann  
05191 62 33 59-27  
af@rebhanundrebhan.de  
www.rebhanundrebhan.de



Neuromuskuläre Analyse &amp; Training



4D Bewegungsanalyse



**REBHAN & REBHAN**  
UNFALLCHIRURGIE / ORTHOPÄDIE

Dr. med. Benjamin Rebhan  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
D-Arzt

# Entspannung, Natur pur und auch Abenteuer

**Kurzurlaub** Wir verlosen drei Übernachtungen im idyllischen Wolfshof in Wolfshagen im Harz

**L**ust auf eine kleine Auszeit im Harz – umgeben von dichten Wäldern und malerischen Bergen, direkt in der Natur? Ein Sehnsuchtsort nicht nur für Wanderer,

sondern auch für Familien mit Kindern, für Hundebesitzer und alle, die einfach etwas abschalten möchten – das ist der Wolfshof in Wolfshagen im Harz, nicht weit von Goslar



Der Harz bietet eine beeindruckende Landschaft mit ausgedehnten Wäldern und

entfernt. Die Böhme-Zeitung verlost unter den Lesern unseres „Gesund“-Magazins drei Übernachtungen für zwei Personen mit Frühstück in dem

familiengeführten, sehr auf die individuellen Wünsche der Gäste ausgerichteten Hotel. Der Wolfshof bietet mit seiner Lage am Ortsrand und direkt in der Natur perfekte Bedingungen, um den Harz im Rahmen eines kleinen Kurzurlaubes zu erkunden und zu entspannen: Rund um Wolfshagen locken etwa die Innerstetalsperre, die historische Kaiserstadt Goslar mit ihrer einzigartigen Architektur, dem Weltkulturerbe Bergwerk Rammelsberg und der Kaiserpfalz. Wer hoch hinaus möchte, unternimmt eine Wanderung auf den Brocken, den höchsten Gipfel Norddeutschlands. In der Volksbank-Arena Harz kommen Mountainbiker voll auf ihre Kosten, 74 Rundstrecken und 2300 Kilometer Länge ver-

## ICH MÖCHTE GEWINNEN!

▶ **Ja**, ich möchte drei Übernachtungen im Wolfshof in Wolfshagen im Harz gewinnen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, dass die Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG meine oben für die Vertragserfüllung angegebenen Daten auch verarbeitet\*, um mich per

E-Mail und/oder  Telefon

über Medien- und Produktangebote der Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG zu informieren. Meine Einwilligung gilt bis auf Widerruf, den ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft erklären kann, z.B. per E-Mail an: [info@mundschenk.de](mailto:info@mundschenk.de).

Ort, Datum

Unterschrift

\* jeder Vorgang im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten, wie z.B. das Erheben, Speichern und Verwenden, nicht jedoch die Übermittlung. Die Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG wird meine Daten nicht ohne meine gesonderte oder eine gesetzliche Erlaubnis an Dritte übermitteln.

**Böhme-Zeitung, Servicezentrum, Harburger Straße 63, 29614 Soltau**

**Einsendeschluss für die Verlosung ist der 13. Januar 2024**

 **Böhme Zeitung**



Der Wolfshof in Wolfshagen bietet sich für



n und Bergen.

Foto: Wolfshof

sprechen besondere Herausforderungen. Wer es etwas ruhiger angehen lassen möchte, kann eine Hexenkräuterwanderung unternehmen oder den renaturierten Diabas-Steinbruch besuchen und seine eindrucksvolle Verwandlung erleben.

Der Wolfshof ist aber nicht nur Ausgangspunkt für viele Harztouren, sondern bietet seinen Gästen neben dem Schwimmbad und der finnischen Sauna auch Wellness- und Beautyangebote, sodass jeder ganz nach seinen eigenen Wünschen entspannen kann. Ergänzt natürlich von frischen und saisonal ausgerichteten Köstlichkeiten aus der Küche.

Die Zimmer des Wolfshofes sind individuell gestaltet, reichen vom Einzel- und Doppel-

zimmer über Apartments und Suiten bis zu Maisonette-Zimmern. Wer möchte, kann eine der verschiedenen Veranstaltungspauschalen buchen, Wellness-Angebote sind ebenso dabei wie Weihnachtsmarkt-Besuche, der Familienspaß XXL oder Stand-up-Paddling. Der Wolfshof gilt als besonders familienfreundlich, und die Betreiber haben ebenso ein großes Herz für Hundebesitzer. Diese finden hier ideale Urlaubsbedingungen mit ihrem Vierbeiner vor – so ist das Hotel auf der Plattform „pfotencheck.com“ mit fünf Pfoten zertifiziert. Hundebesitzer können ihre Fellnasen mit in das frischrenovierte Restaurant nehmen, ebenso in das neugestaltete „Wohnzimmer“ mit Kamin und lauschigen Sitzgelegenheiten zum Entspannen, Lesen, ein Glas Wein genießen, Spielen oder sich über einen gelungenen Tag und weitere Pläne unterhalten.

Nähere Informationen gibt es unter [www.wolfshof.de/](http://www.wolfshof.de/) sowie speziell für Hundebesitzer unter <https://www.pfotencheck.com/unterkunft/der-wolfshof/>



Gediegenes Ambiente im neugestalteten Restaurant. Foto: Wolfshof

## VERLOSUNG AUCH ONLINE

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie können an der Verlosung unserer Kurzreise auch online teilnehmen – besuchen Sie unsere Internetseite unter <https://www.boehme-zeitung.de/gesund>

Vielen Dank und viel Glück!

Ihr Gesund-Team der



für vielfältige Erkundungen im Harz an.

Foto: Wolfshof

## CHIRURGISCHE PRAXIS WALSRODE



Fr. S. Bretz  
Hr. H. v. Koschitzky  
Kolleg:innen in Anstellung  
Fr. Dr. A. Starrock  
Hr. Dr. G.-D. v. Koschitzky  
Fachärzte für Chirurgie

- Ambulantes Operationszentrum
- Allgemeinchirurgie, Unfallchirurgie, Kinderchirurgie
- Arbeits-, Schul- und Wegunfälle
- Schwerpunkte: Knie-, Hand- und Fußchirurgie  
Venen- und Hernienchirurgie
- Ärztlich-ästhetische Behandlungen (in unserer MED-FORM):  
Faltenbehandlung Gesicht, Hautglättung, Lidkorrektur,  
Laserbehandlung von Hautveränderungen

Moorstraße 70-80, 29664 Walsrode, Tel. 05161/73021  
[www.chirurgie-walsrode.de](http://www.chirurgie-walsrode.de)

## GESUNDHEIT



### Kuren & Wellness

- Ungarn, Tschechien, Polen, Deutschland
- Termine das ganze Jahr
- Über 40 Kurhotels zur Auswahl
- Bequeme ★★★★★ Busreise
- Charterflug HH - Hévíz/Ungarn

Katalog gratis anfordern!

Ihr Kur-Spezialist

**KRÖGER TOURISTIK**

...wo Ihre Reise beginnt.

Marktstraße 25 • D-21698 Harsefeld

04164 / 4811

[www.kur-reisen.de](http://www.kur-reisen.de)

# Ärzte im Heidekreis

## ÄRZTE IN SOLTAU

Dr. med. Borchers, Frank	Immenweg 14	05191 16011	Allgemeinmedizin, Praktischer Arzt
Bitibitcha Ayeva	Winsener Straße 34F		Innere Medizin
Dr. med. Elam, Mark	Poststraße 2	05191 12131	Allgemeinmedizin
Dr. med. Schulz, Stefanie			Allgemeinmedizin
Dr. med. Hölzenbein, Claudia	Walsroder Straße 8	05191 9670380	Allgemeinmedizin
Dr. med. Möring, Astrid	Unter den Linden 1	05191 3860	Praktischer Arzt
Dr. med. Rebhan, Peter	Unter den Linden 13	05191 17055	Allgemeinmedizin
Dr. med. Riekenberg, Fabian			Innere Medizin
Dr. med. Bartling, Christian*	Oeninger Weg 59	05191 800109	Neurologie
Paukner, Michael	Winsener Straße 34f	05191 2007	Psychiatrie/Psychotherapie
Ruda, Götz			Psychiatrie/Psychotherapie
Dr. med. Köhne, Matthias**	Oeninger Weg 59	05191 800-215	Psychiatrie und Psychotherapie Psychotherapeutische Medizin
Dr. med. Pflighthofer, Diana**	Marktstraße 35	05191 968554	Psychotherapeutische Medizin
Dr. med. Nitsche-Brunke, Andrea	Scheibenstraße 23	05191 3650	Psychiatrie und Psychotherapie
Dipl.-Psych. Dickow, Boris	Unter den Linden 7	05191 9274648	Psychologische Psychotherapie
Dipl.-Psych. Hinersmann-Platt, Ingelore*	Oeninger Weg 59	05191 800-0	Psychologische Psychotherapie
Dipl. Sozialpädagogin Weiß, Dörte	Harburger Straße 17 b	05191 968797	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
Ina Karin Helmers			Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
Dipl.-Sozialpäd./Sozialarb. (FH) Böke, Enno	Walsroder Straße 8	05191 9698841	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
Dr. med. Jacobsen, Jens	Oeninger Weg 30	05191 986680	Innere Medizin
Hamann, Jörg ; Wiechern, Felicitas***			Innere Medizin, Nephrologie
Noto, Maximilian***			Innere Medizin, Nephrologie
Dr. med. Bacinovic, Mustafa***			Innere Medizin
Dr. med. Martin, Gregor	Walsroder Straße 8	05191 9670380	Innere Medizin
Dr. med. Möring, Jasper	Unter den Linden 1	05191 3860	Innere Medizin
Dr. med. Klask, Ralf; von Ahn, Friederike***	Walsroder Straße 8	05191 979610	Innere Medizin
Isenbart, Kai			Innere Medizin
Dr. med. Wiechern, Volker*	Oeninger Weg 30	05191 602-0	Innere Medizin/Kardiologie
Lober-Hagelstein, Sabine	Walsroder Straße 8	05191 6233715	Internistin & Hausärztin
Dr. med. Bott, Wilfried	Wiesenstraße 22	05191 14161	Rheumatologie
Hornung, Gunter***	Oeninger Weg 30	05191 6023541	Innere Medizin und (SP) Kardiologie
Dr. med. von Helmolt, Katharina	Winsener Straße 34G	05191 70787	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Dr. Marchuk, Irina, Dr. med. Ender, Elke			
Tödter, Sylke	Winsener Straße 33	05191 17882	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Dr. Abend, Michael	Oeninger Weg 30	05191 6023060	Kinderheilkunde
Krüger-Ruda, Lutz	Walsroder Straße 8	05191 969880	Kinderheilkunde
Dr. med. Dembowski, Christoph		05191 8898790	Kinderheilkunde
Dr. med. Allgaier, Daniel	Oeninger Weg 30	05191 6023070	Chirurgie
Dr. med. Dr. med. dent. Möhle, Dirk	Walsroder Straße 8	05191 3311	Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Dr. med. Müller-Kortkamp, Manfred***;	Seilerstraße 7-9	05191 98600	Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
Dr. med. Müller-Kortkamp, Claus			
Dr. med. Sabine Flanz			
Dr. med. Flöhr, Christian	Poststraße 18-20	05191 9780133	Augenheilkunde
Dodenhof, Cord	Oeninger Weg 34	05191 6233590	Orthopäde
Dr. med. Reuter, Lutz*	Oeninger Weg 59	05191 8000	Orthopädie, Unfallchirurgie
Dr. med. Lissy, Kathrin	Walsroder Straße 8	05191 17066	FA Orthopädie, Unfallchirurgie
Dr. med. Yastrebov, Oleg	Oeninger Weg 34	05191 6233590	FA Orthopädie, Unfallchirurgie

• Dr. med. Rebhan, Benjamin	Oeninger Weg 34	05191 6233590	FA Orthopädie, Unfallchirurgie
• Prof. Dr. med. Mathias Wellmann			FA Orthopädie, Unfallchirurgie
• Dr. med. Phillips, Frederick Jay		05191 93920	Diagnostische Radiologie
• Dr. med. Cihal, Stephan			
• Chiarello, Cristian		05161 488490	Urologie
• Dr. med. Hartmann, Alexander			Urologie
• Dr. med. Pröttsch, Rüdiger	Marktstraße 18	05191 16115	Haut- und Geschlechtskrankheiten
• Dr. rer. nat. Spanka, Matthias**	Walsroder Straße 8	05191 9739441	Haut- und Geschlechtskrankheiten
• Dipl.-Sozialpäd. Kalde, Maria	Winsener Straße 34f		Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
• Dipl.-Psych. Oberst, Konstantin	Bergstraße 4	01575 1139449	Kinder/Jugendl. Psychotherapie
• Dr. med. Merkel, Matthias	Oeninger Weg 59	05191 800109	Psychologische Psychotherapie
• Valeska Cramer		05191 800214	Neurologie
• Möller, Kirsten	Winsener Straße 29		Kinder-, Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
• Schneider, Doris	Wilhelmstraße 21	05191 8030955	Psychiatrie, Psychotherapie
• Dr. Hoppe, Sabine	Am Hang 8	05191 12839	Kinderheilkunde

**ÄRZTE IN MUNSTER**

• Dr. med. Richert, Armin	Lüneburger Straße 31	05192 98300	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Hullard-Pulstinger, Andreas***			Allgemeinmedizin
• Dr. med. Hullard-Pulstinger, Stephan			Innere Medizin
• Kurz, Galina	Wilhelm-Bockelmann-Str. 34	05192 982184	Allgemeinmedizin
• Youssef Haidar	Wilhelm-Bockelmann-Str. 62	05192 9821986	Innere Medizin
• Hohls, Maria	Wagner Straße 37	05192 2864370	Allgemeinmedizin
• Doorentz, Carola	Zur kleinen Örtze 9	05192 9752066	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Härter, Susanne	Am Exerzierplatz 16-18	05192 2864098	Innere Medizin/hausärztl.
• Dr. med. Köhler, Uwe	Am Süllberg 7	05192 6290	Innere Medizin/hausärztl.
• Dr. med. Muradi, Qasem	Veestherrnweg 12	05192 88011	Innere Medizin
• Dr. med. Wroblewski, Junes	Hindenburgallee 3	05192 2166	Innere Medizin
• Dr. med. Sabine Schäfer-Riedel			Chirurgie, Allgemeinmedizin
• Dr. med. Hansemann, Wilfried; Dr. med. Köhler, Thilo	Danziger Straße 35a	05192 9872080	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Dr. univ. Szeged (H) Hasselberg, Clemens	Breloher Straße 49	05192 18884	Kinderheilkunde
• Dr. med. Emde, Christiane	Breloher Straße 54	05192 987575	Augenheilkunde
• Knape, Raimund	Algenweg 2	05192 2082	Anästhesiologie
• Dipl.-Psych. Wittmann, Heide Theodora	Am Exerzierplatz 18	05192 9580919	Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Päd. Niedermeyer, Steffen	Am Hanloh 5	05192 3265087	Kinder/Jugendl. Psychotherapie
• Dipl.-Psych. Heinemann, Diana	Breloher Straße 67	05192 9758174	Psychologische Psychotherapie

**ÄRZTE IN SCHNEVERDINGEN**

• Domzig, Christian	Bahnhofstraße 35	05193 6563	Allgemeinmedizin
• Dipl.-Psych. Susanne Rohde	Am Brammer 35	05193 9709137	Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Psych. Melanie Krüger		05193 9704986	Psychologische Psychotherapie
• Dr. med. Büsscher, Uwe	Bahnhofstraße 5	05193 8292590	Kinderheilkunde
• Dr. med. Bianca Rickert		05193 8292590	Kinder- und Jugendmedizin
• Dr. med. Sina Quante		05193 8292590	Kinder- und Jugendmedizin
• Dr. med. Huß, Carlo	Schulstraße 7	05193 6860	Allgemeinmedizin, Chirurgie
• Dr. med. Mix, Jürgen		05193 6860	Allgemeinmedizin
• Dr. med. Kahl, Wilfried	Raiffeisenstraße 15	05193 2322	Allgemeinmedizin
• Dr. Schween, Stephanie			Allgemeinmedizin
• Dr. med. Hagelberg, Rüdiger**	Rodelberg 7	05193 9723653	Allgemeinmedizin, Psychotherap. Medizin
• Dipl.-Psych. Onnen, Antje	Am Brammer 35	05193 3631	Psychologische Psychotherapie
• Dr. Maack, Carola		0179 5254070	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
• Lage, Julia	Gartenstraße 4	0159 03939451	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
• Renken, Jasmin	Verdener Straße 13	05193 3088	Allgemeinmedizin
• Dr. Med. Renken, Michael		05193 3088	FA Innere u. Allgemeinmedizin

# SERVICE ÄRZTEVERZEICHNIS

• Dipl.-Psych. Roecker-Esser, Bettina	Gartenstraße 4	05193 8689978 0173 7039459	Psychologische Psychotherapie
• Fintel von, Bodo	Bergstraße 10	05193 7670	Allgemeinmedizin
• Dipl.-Psych. Hirschmann, Andrea	Verdener Straße 1	05193 9707958 0162 1322570	Psychologische Psychotherapie
• Dr. med. Bauer de Torres, Antonia		05193 9662074	Neurologie
• Wiechern, Felicitas***	Feldstraße 6	05193 9721570	Innere Medizin
• Hamann, Jörg; Dr. med. Schwarz, Monika			FA Innere Medizin u. SP Nephrologie
• Dr. med. Bacinovic, Mustafa***; Noto, Maximilian			Innere Medizin
• Jens Jacobsen			Innere Medizin
• Dr. med. Eimer, Matthias	Harburger Straße 1	05193 7773	Innere Medizin/hausärztl.
• Dr. med. Cordes, Peter-Rüdiger		05193 98700	Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Professor Dr. med. Ludwig, Michael			
• Dr. med. Spicher, Carolin			
• Benjamin Bade			Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Dr. med. Anne-Julia Mix			Frauenheilkunde und Geburtshilfe
• Dr. med. Rath, Ilka		05193 9662074	Nervenheilkunde (Neurologie und Psychiatrie)
• Dr. med. Hausdorf, Marcus;		05193 6230	Orthopädie
• Peters, Harald			Orthopädie
• Dr. med. Florian Fensky			Orthopädie, Unfallchirurgie
• Dr. med. Henning, Peter**	Galle-Berger-Weg 12	05193 3885	Orthopädie; Physik. und rehab. Medizin
• Dr. Ahlers, Sina; Dr. Ahlers, Christian	Feldstraße 1	05193 2071	Augenheilkunde
• Dr. Flöhr, Christian; Dr. Müller, Andreas			
• Dr. med. Grunewald, Cornelia			
• Dr. med. Maike Höppner	Heberer Straße 11	05193 5191690	Allgemeinmed./Kinder- und Jugendmed.
• Dipl.-Päd. Regine Hayler	Am Wörn 12	05193 9661595	Kinder- und Jugendpsychiatrie
• Dipl.-Psych. Gabriela Salagean	Verdener Straße 12	05193 9756019	Psychologische Psychotherapie

## ÄRZTE IN BISPINGEN

• Voß, Meinhard	Gartenstraße 3	05194 1204 u. 97970	Allgemeinmedizin
• Voß, Stephanie			Allgemeinmedizin
• Dipl.-Psych. Fettweiß, Kathrin	Steinbecker Straße 51	05194 9707406	Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Sozialpäd./Sozialarb. (FH) Böke, Enno	Gartenstraße 9a	05194 9824800	Kinder-/Jugendl. Psychotherapie
• Dr. Barbara Laumerich	Hauptstraße 6	05194 98797790	Allgemeinmedizin
• Dr. Franka Stiehm			Allgemeinmedizin
• Dr. med. Goralczyk, Armin			Allgemeinmedizin
• Kristin Frommolt			Allgemeinmedizin
• Dr. med. Maaß, Anja			Allgemeinmedizin

## ÄRZTE IN NEUENKIRCHEN

• Dr. med. Feldbrügge, Heino	Hauptstraße 31	05195 1294	Allgemeinmedizin
• Kleine Stegmann, Doreen			Allgemeinmedizin
• Rittner, Egbert	Kabenstraße 6	05195 1259	Praktischer Arzt
• Dr. med. Spode, Reinhard			Allgemeinmedizin
• Dr. med. Irmanni Beatrice Obersteller			Allgemeinmedizin
• Dipl.-Psych. Rosebrock, Sabine	Theodor-Storm-Straße 4	05195 3337000	Psychologische Psychotherapie
• Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Malak, Jasmin			Psychologische Psychotherapie
• Dipl.-Psych. Rink, Christine			Psychologische Psychotherapie

## ÄRZTE IN WIETZENDORF

• Bischoff-Renken, Karen Annette	Hauptstraße 11	05196 9700	Allgemeinmedizin
• Mielich, Marieke			Allgemeinmedizin
• Dipl.-Psych. Fischer, Gabriele	Hauptstraße 21	05196 9637363 u. 0160 95260428	Psychologische Psychotherapie

\* zur ambulanten Behandlung ermächtigt, \*\* nur privatärztlich tätig; \*\*\* angestellter) Arzt; MVZ = Medizinisches Versorgungszentrum

**ZAHNÄRZTE IN SOLTAU**

➔ Dr. Hans-Christian Lohmeyer	Feldstraße 24	05191 2466
➔ Zahnarzt Henning Thorey		
➔ Dr. med. Dr. med. dent. Möhle, Dirk	Walsroder Straße 8	05191 3311
➔ Waqaf, Manar	Neue Straße 9	05191 12343
➔ Dr. medic stom. Gabriela Fischer	Poststraße 18-20	05191 16088
➔ Dr. Astrid Constabel	Lohengaustraße 22	05191 15004
➔ Zahnarzt Knut Avenriep	Am Bahnhof 8	05191 3457
➔ Zahnärztin Petra Zlab	Feldstraße 18	05191 975152
➔ Dr. Stephan Zlab		
➔ Zahnarzt Rüdiger Pupke	Marktstraße 31/33	05191 2145
➔ Zahnärztin Sabine Kammann		
➔ Zahnarzt Hans-Peter Schmidt	Winsener Straße 34 g	05191 977922
➔ Dr. Frank-Niels Reese	Martin-Luther-Straße 5	05191 16111
➔ Dr. Kai-Marcus Reese		
➔ Dr. Christina Hesse	Wilhelmstraße 24	05191 968308
➔ Dr. Hagen Hesse		
➔ Dr. Ralph Guthardt		
➔ Müsebeck, Katharina	Lohengaustraße 22	05191 15004
➔ Dr. Marzena Gredes, FZA für Kfo.	Poststraße 2	05191 17389
➔ Dr. Ibrahim Jouni, FZA für Kfo.	Blumenstraße 6a	05191 4911

**ZAHNÄRZTE IN MUNSTER**

➔ Dr. Lothar Krawinkel	Klappgarten 1 A	05192 5515
➔ Dr. Christian Mögling	Wilhelm-Bockelmann-Str. 48	05192 59 88
➔ Zahnärztin Zena Al-Zahawi	Tannenweg 21	05192 5015
➔ Zahnärztin Agathe Wotsch-Pudziow	Danziger Straße 33	05192 5033
➔ Dr. Susanne Hucke	Zum Schützenwald 12	05192 887590
➔ Dr. Dirk Noll		
➔ Zahnärztin Valentina Zivkovic		
➔ Zahnärztin Julia Münkemüller	Wilhelm-Bockelmann-Str. 10	05192 888955

**ZAHNÄRZTE IN SCHNEVERDINGEN**

➔ Dr. Joachim Schulz	Geschamp 5	05193 2275
➔ Zahnärztin Birte Schulz		
➔ Dr. Burkhard Häntschel	Inseler Straße 10	05193 50351
➔ Dr. Anja Mohr-Brenneiser		
➔ Dr. Ronald Ihm		
➔ Dr. Elke Hahn	Am Brammer 20	05193 1248
➔ Dr. Bärbel Garske	Bargmannstraße 6	05193 972330
➔ Zahnarzt Stephan Loose	Friedenstraße 7	05193 1257
➔ Zahnarzt Behnam Jalili	Oststraße 17	05193 4001
➔ Zahnärztin Martina Jalili		

**ZAHNÄRZTE IN BISPINGEN**

➔ Dr. Peter Buhr	Bergstraße 7	05194 2626
➔ Dr. Hendrik Robert Buhr		
➔ Dr. Dr. Ines Bröckner		

**ZAHNÄRZTE IN NEUENKIRCHEN**

➔ Dr. Beate Rafalzyk	Kabenstraße 4	05195 2520
➔ Zahnärztin Monika Bogacz	Pommernstraße 27	05195 2037

**ZAHNÄRZTE IN WIETZENDORF**

➔ Zahnärztin Carolin Westendorff-Eggers	Hauptstraße 14	05196 980770
---	----------------	--------------

# Wichtige Adressen in der Region

- **Ärztlicher Notdienst für die Kommunen Soltau, Wietzendorf, Munster, Schneverdingen, Bispingen, Hemslingen und Neuenkirchen:**  
Zentrale im Heidekreis-Klinikum Soltau  
Oeninger Weg 30  
29614 Soltau  
Telefon: 116 117 (bundeseinheitlich)
- **Heidekreis-Klinikum**  
Oeninger Weg 30  
29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 60 20  
Robert-Koch-Straße 4  
29664 Walsrode  
Telefon: (0 51 61) 60 20  
Internet: [www.heidekreis-klinikum.de](http://www.heidekreis-klinikum.de)
- **MediClin Klinikum Soltau**  
Oeninger Weg 59  
29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 80 00  
Internet: [www.klinikum-soltau.de](http://www.klinikum-soltau.de)
- **Allgemeines Krankenhaus Celle**  
Siemensplatz 4  
29223 Celle  
Telefon: (0 51 41) 72-0  
Internet: [www.akh-celle.de](http://www.akh-celle.de)
- **Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg**  
Elise-Averdieck-Straße 17  
27356 Rotenburg (Wümme)  
Telefon: (0 42 61) 77-0  
Internet: [www.diako-online.de](http://www.diako-online.de)
- **Helios-Klinikum Uelzen**  
Hagenskamp 34  
29525 Uelzen  
Telefon (05 81) 8 30  
Internet: [www.helios-kliniken.de/uelzen](http://www.helios-kliniken.de/uelzen)
- **Seniorenbeirat der Stadt Soltau**  
Poststraße 12, 29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 82-185  
Internet: [www.soltau.de/seniorenbeirat](http://www.soltau.de/seniorenbeirat)
- **Seniorenzentrum Schaukelstuhl**  
Verdener Straße 8  
29640 Schneverdingen  
Telefon: (0 51 93) 9 70 47 51  
Internet: [www.verein-zur-pflege.de](http://www.verein-zur-pflege.de)
- **Seniorenbeirat der Stadt Munster**  
Detlev Weber  
Telefon: (0 51 92) 57 66
- **Lebensberatungsstelle Walsrode**  
Kirchplatz 8  
29664 Walsrode  
Telefon (0 51 61) 80 10  
E-Mail: [info@lebensberatung-walsrode.de](mailto:info@lebensberatung-walsrode.de)  
Internet: [www.kirchenkreis-walsrode.de](http://www.kirchenkreis-walsrode.de)
- **Lebensraum Diakonie e.V.**  
Wohnen und Leben – Beratungsstelle Soltau  
Karl-Baurichter-Straße 6, 29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 15 87 5  
Internet: [www.lebensraum-diakonie.de](http://www.lebensraum-diakonie.de)
- **Erziehungsberatungsstelle Soltau**  
Harburger Straße 2  
29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 97 07 71  
E-Mail: [erziehungsberatung@heidekreis.de](mailto:erziehungsberatung@heidekreis.de)
- **Wendepunkte – Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt**  
Harburger Straße 2  
29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 97 07 72  
E-Mail: [wendepunkte@heidekreis.de](mailto:wendepunkte@heidekreis.de)
- **Palliativnetz Heidekreis**  
[www.palliativnetz-heidekreis.de](http://www.palliativnetz-heidekreis.de)
- **Mehrgenerationenhaus Schneverdingen**  
Osterwaldweg 9  
29640 Schneverdingen  
Telefon: (0 51 93) 9 76 98 89  
[info@mgh-schneverdingen.de](mailto:info@mgh-schneverdingen.de)  
[www.mgh-schneverdingen.de](http://www.mgh-schneverdingen.de)
- **Bürgerhaus Munster**  
Veestherrnweg 12  
29633 Munster  
Telefon: (0 51 92) 130-33 05  
[www.munster.de](http://www.munster.de)
- **Frauen helfen Frauen e. V.**  
Postfach 1511  
29655 Walsrode  
Telefon: (0 51 61) 7 33 00  
[www.frauen-helfen-frauen-ev.org](http://www.frauen-helfen-frauen-ev.org)  
E-Mail: [mail@frauen-helfen-frauen-ev.org](mailto:mail@frauen-helfen-frauen-ev.org)
- **Sozialverband Deutschland e. V.**  
Sozialberatungszentrum  
Walsroder Straße 9  
29683 Bad Fallingbostel  
Telefon (0 51 62) 90 48 49  
Internet: [www.sovd-heidekreis.de](http://www.sovd-heidekreis.de)
- **Pflegestützpunkt im Landkreis Heidekreis, Seniorenservicebüro**  
Dierkingstraße 19  
29664 Walsrode  
Telefon: (0 51 61) 98 06-40 und -41  
Außenstelle Soltau:  
Harburger Straße 2  
29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 970-777, -786 und -809
- **Fachbereich Gesundheit des Landkreises Heidekreis**  
Dierkingstraße 19  
29664 Walsrode  
Telefon: (0 51 61) 9 80 60
- **Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Soltau**  
Harburger Straße 77  
Telefon: (0 51 91) 1 80 66  
Internet: [www.drk-kvsoltau.de](http://www.drk-kvsoltau.de)
- **Sozialpsychiatrischer Dienst im Landkreis Heidekreis**  
Beratungsstelle für psychisch Kranke, Suchtkranke und deren Angehörige  
Ernst-August-Straße 9  
29664 Walsrode  
Telefon: (0 51 61) 80 11 sowie  
Winsener Straße 34d  
29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 20 72  
Internet: [www.awo-trialog.de](http://www.awo-trialog.de)
- **Pro familia**  
Mühlenstraße 1  
29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 1 77 83  
Internet: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)
- **Teestube Soltau**  
Treffpunkt und Kommunikationszentrum für Suchtkranke, psychisch Kranke und deren Angehörige und jedermann  
Poststraße 15b  
29614 Soltau  
Telefon: (0 51 91) 2 22 22  
Internet: [www.teestube-soltau.de](http://www.teestube-soltau.de)
- **Frauenschutzhaus Walsrode**  
Telefon: (0 51 61) 7 33 00



Foto: Anke Höppner

## Die letzte Lebenszeit erfüllend gestalten

Seit dem 1. Oktober 2018 ermöglicht das Hospizhaus Heidekreis in Dorfmark schwer erkrankten Menschen, denen eine Aussicht auf Heilung nicht mehr gegeben ist, eine würdevolle und geschützte Atmosphäre der palliativen Pflege. Im Hospizhaus der Johanniter im Koppelweg können Betroffene und ihre liebsten Menschen die letzten Wochen und Tage gemeinsam verbringen und Abschied nehmen.

Seit Juli 2023 lädt nun auch der Garten des Hospizhauses unsere Gäste, ihre Angehörigen und alle Ruhe Suchenden ein, hier einen Ort zum Kraft schöpfen zu finden und die Gedanken schweifen zu lassen. Hier ist Raum für Gespräche, Spaziergänge, Verweilen und Spiel. Denn es soll hier nicht nur still sein, sondern auch fröhlich. Im September wurde der Garten um einen Spielplatz bereichert. Ein Ort, an dem vor allem die Kinder betroffener Familien die Möglichkeit

haben sollen, schöne Erinnerungen zu schaffen und sich ihrer Trauer über das Spiel anzunähern.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, neben einer hohen fachlich-medizinischen sowie pflegerischen Kompetenz, den wertschätzenden Kontakt zu einem jeden Menschen in unserem Hospizhaus zu pflegen. Bei der Ausübung unserer Arbeit liegen die Werte des christlichen Menschenbildes zu Grunde. Teilhabe und die Selbstbestimmung unserer Gäste prägen unsere Zielsetzung in der täglichen Arbeit.

Neben unseren hauptamtlich tätigen Mitarbeitenden aus Pflegekräften, Ärzten, Seelsorge und Hauswirtschaft unterstützen unsere Arbeit auch zahlreiche ehrenamtlich tätigen Menschen. Jede und Jeder von ihnen mit einer anderen Begabung, an ganz unterschiedlichen Tagen und zu ganz unterschiedlichen Tageszeiten. Das ist Ehrenamt – anderen Menschen Zeit schenken und

trotzdem stets präsent im eigenen Leben bleiben.

Der Hospizgarten konnte entstehen durch eine großzügige LEADER-Förderung der Vogelparkregion. Ein Garten, der durch viele Unterstützer möglich wurde.

Wenn Sie Lust haben, unsere Arbeit im Bereich des Ehrenamtes zu unterstützen, freuen wir uns sehr über Ihr Engagement! Besonders im Bereich des neu angelegten Hospizgartens schätzen wir jede unterstützende Hand! Wenn Sie eine Begabung für Blumen sowie Pflanzen

haben, oder sich einfach gerne mit Gartenarbeit beschäftigen, hätten wir ganz sicher das passende Ehrenamt für Sie! Sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns!

Tel.: 05163 291530 per Mail unter: [info-hospiz-heidekreis@jose.johanniter.de](mailto:info-hospiz-heidekreis@jose.johanniter.de) oder kommen Sie ganz einfach persönlich vorbei! Wir sind immer da!

Gemeinsam können wir die letzte Lebenszeit unserer Gäste so schön und erfüllend wie nur möglich gestalten und auch auf individuelle Wünsche eingehen.

**Ein Zuhause auf Zeit –  
das Hospizhaus Heidekreis**

**Hospizhaus Heidekreis**  
Koppelweg 1-3  
29683 Bad Fallingbostel / Dorfmark  
Tel. 05163 29153-0  
[info-hospiz-heidekreis@jose.johanniter.de](mailto:info-hospiz-heidekreis@jose.johanniter.de)

# AUS LIEBE ZUM SPORT

**INTERSPORT**  
LANGE



Wir sind Ihr kompetenter und persönlicher Ansprechpartner hier im Heidekreis. Als selber aktive Sportler haben wir viel Praxiserfahrung, die wir gerne an Sie weitergeben. Es geht nicht um die Versorgung mit der Teuersten, sondern immer um die beste Variante.

**Informieren-Testen-Beraten**



**Nordic Walking  
Stöcke Carbon  
statt 59,99  
nur 39,99**

## Soltau

Marktstraße 5 · Soltau

☎ 051 91 14584

info@intersport-lange-soltau.de

Mo. bis Fr. 9.30 – 18.30 Uhr

Sa. 9 – 16 Uhr

## Schneverdingen

Am Markt 1 · Schneverdingen

☎ 051 93 9869606

info@intersport-schneverdingen.de

Mo. bis Fr. 9 – 18 Uhr

Samstag 9 – 14 Uhr

## Hometrainer CT 680



- tiefer Einstieg
- gut lesbare Anzeige
- einfache Bedienung
- sehr leise

~~599,-~~

**539,-**

Abholpreis

- Laufbänder
- Rudergeäte
- Thera-Bänder
- Faszien-Rollen
- Gymnastik-/Yoga-Matten
- Bekleidung und Schuhe

*Wir liefern  
auch  
nach Hause*



## Zahnersatz ohne Abdrücke mit Intraoralscanner

**Kein Würgen mehr bei Abdrücken**

**– dafür mehr Präzision und Passgenauigkeit in kurzer Zeit mittels Intraoralscanner!**

Was bedeutet das für den/die Patient/-in?

Die Behandlungsdauer ist kürzer und angenehmer und die Passgenauigkeit ist absolut präzise, weil Ungenauigkeiten – die durch Abdrücke und Modellherstellung entstehen – hiermit umgangen und ausgeschlossen werden.

**Feste Zähne mit digitaler 3D-Planung**

Möglich sind durch diese Technik auch Implantate mit 3D-Planung. Durch diese Vorplanung können feste Zähne als Provisorium schon am selben Tag zusammen mit den Implantaten bei zahnlosem Kiefern eingegliedert werden.

dr.   
bärbel  
garske



Zahnarztpraxis Dr. Bärbel Garske  
Bargmannstr. 6, 29640 Schneverdingen  
Termine unter Tel. (051 93) 97 23 30  
info@dr-garske.de, www.dr-garske.de