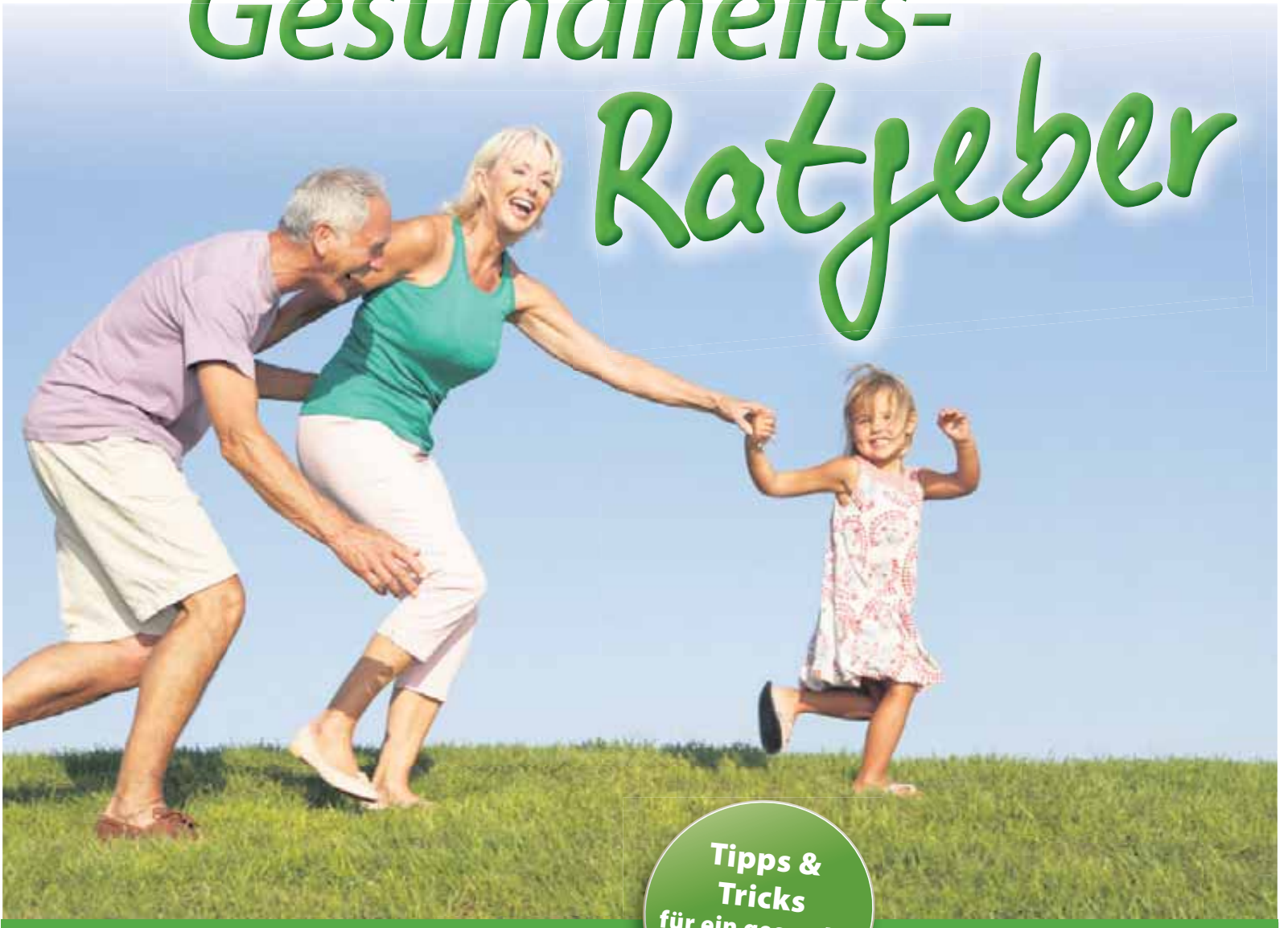


HELMSTEDTER SONNTAG

+++ SONDERHEFT +++ SONDERHEFT +++ SONDERHEFT +++ SONDERHEFT +++ SONDERHEFT +++

September 2013

Gesundheits- Ratgeber



Tipps &
Tricks
für ein gesundes
Leben





Altstadt-Apotheke



☎ 053 51/39 98 330

Papenberg 25-26
(Ärztehaus Edelhöfe)
38350 Helmstedt



Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.00-18.30 Uhr
Sa. 9.00-13.00 Uhr

✓ Service ✓ Qualität ✓ Beratung

Wir beraten Sie gerne!

Naturheilpraxis

Elke Stark

über 20 Jahre
erfolgreich im Dienste der Gesundheit

- Behandlung von chronischen Erkrankungen
- Schmerztherapie bei Arthrose
- Gelenk- und Rheumatherapie
- Gefäß- und Blutreinigung
- Biologische Krebstherapie
- Behandlung von Angst- und Depressionszuständen



An einem Tropfen Blut kann man sehr viel erkennen.
Wir beraten Sie gern.

Naturheilpraxis Stark

Johannesstr. 15 38350 Helmstedt 0 53 51-59 51 84
Schachtweg 38 38440 Wolfsburg 0 53 61-29 11 11
www.naturheilpraxis-stark-helmstedt.de



HÖRGERÄTE
BERGER

Mehr Lebensqualität durch
gutes Hören!



Wir
verbinden
Menschen.

Hörgeräte Berger e. K.

Bauerstraße 6 • 38350 Helmstedt
T 05351.40088 • F 05351.41013
hoergeraete-berger@t-online.de
Mo-Fr 9.00-13.00 Uhr 14.00-18.00 Uhr
Sa 9.00-13.00 Uhr

Jenastieg 16 • 38124 Braunschweig
T 0531.87882363 • F 0531.87882364
heidberg@hoergeraete-berger.de
Mo-Fr 9.30-13.00 Uhr 14.00-18.00 Uhr

Gesund leben

von Katja Weber-Diedrich

Junge Menschen machen sich meist keine Gedanken, wie es um ihre Gesundheit in einigen Jahrzehnten bestellt sein könnte. Doch je älter man wird, umso wichtiger wird dieses Thema.

Dabei zahlt es sich aus, schon in jungen Jahren gesund zu leben. In diesem Gesundheitsratgeber haben wir einige Tipps und Tricks

zusammengestellt, die es erleichtern können, ein gesundes, langes Leben zu führen.

Und weil eine Krankheit dann doch einmal jeden treffen kann, gibt es Hinweise, welche Hilfen wo zur Verfügung stehen. Es gibt genügend kompetente Partner, die alles daran setzen, dass es den Menschen gut geht; nicht nur in Großstädten, sondern auch in unserem ländlichen Raum.



Foto: Shutterstock/akz-o

Aktiv bleiben

(spp-o) Diabetes und Herzerkrankungen können im Alltag eine große Belastung sein. Dabei müssen Betroffene keineswegs auf ein selbstbestimmtes, aktives Leben verzichten. Je nach Diabetes-Typ und Therapieform muss der Blutzucker mehrmals täglich gemessen werden.

Das kann manchmal etwas schwieriger sein, deshalb gibt es moderne Blutzuckermesssysteme, die Stechhilfe und Messstreifen schon integriert haben. Generell ist Bewegung für Menschen mit Diabetes unverzichtbar,

denn sind die Muskeln aktiv, sprechen sie besser auf Insulin an und nehmen mehr Blutzucker auf. Auch lange Reisen sind kein Problem, bevor es losgeht sollten sich Diabetiker aber an ihren Hausarzt oder Diabetologen wenden.

Mittlerweile lässt sich sogar der Blutgerinnungswert selbst kontrollieren, dies ist etwa bei Menschen sinnvoll, die aufgrund von Vorhofflimmern oder einer mechanischen Herzklappe dauerhaft gerinnungshemmende Medikamente nehmen.

Da der Blutgerinnungswert (INR-Wert) schwanken kann, muss die Dosis der Medikamente regelmäßig angepasst werden. Oft ist eine lebenslange Kontrolle des Blutgerinnungswertes durch den Arzt damit verbunden. Aber es gibt bewährte Geräte, mit denen man den Check im Alltag und unterwegs leicht selbst machen kann. Doch bei aller Selbstständigkeit – einmal im Quartal ist ein Besuch beim Arzt nötig.



HELIOS St. Marienberg Klinik Helmstedt - Ihre Klinik vor Ort

Seit 2011 wurde das Leistungsspektrum der HELIOS St. Marienberg Klinik Helmstedt kontinuierlich erweitert und vertieft. „Bereits mit der Trennung der ehemaligen Abteilung für Chirurgie in die Abteilung für Allgemein-, Gefäß- und Viszeralchirurgie und die Abteilung für Orthopädie, Orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie 2011 konnten wir durch zwei erfahrene und hochkompetente Chefärzte unser Leistungsspektrum für unsere Patienten ausbauen“, sagt Matthias Hahn, Geschäftsführer der HE-

LIOS St. Marienberg Klinik Helmstedt.

Ende April 2012 nahm dann das moderne Herzkatheterlabor seinen Betrieb auf. „Von der Eingliederung der kardiologischen Abteilung und des Herzkatheterlabors in den HELIOS Herzverbund Südniedersachsen 2013 profitieren Herzpatienten der gesamten Region Helmstedt“, sagt Dr. med. Torsten



Chefarzt Dr. med. Stein

Stein, Chefarzt der Abteilung für Kardiologie in der HELIOS St. Marienberg Klinik Helmstedt. Im August 2013 konnte dann auch die neue Wahlleistungsstation eröffnet werden. „Die Wahlleistungsstation steht allen Patienten offen. Teil des

Wahlleistungskonzeptes ist eine komfortable Unterbringung sowie eine Vielzahl an Service- und Zusatzleistungen“, erklärt Wahlleistungsmanagerin Wiebke Busch. Die Behandlung durch einen Wahlarzt rundet die Leistung ab. Die Abrechnung erfolgt entweder über eine Privat- oder Zusatzversicherung oder direkt mit dem Patienten.

Mit der im Juli 2013 neu gegründeten geriatrischen Abteilung geht die Klinik zudem auf den Bevölkerungswandel in der Helmstedter Region ein. „Viel-



In der HELIOS-Klinik sind Sie stets gut beraten

fach Erkrankte, sogenannte multimorbide Patienten, benötigen eine spezielle Versorgung durch geschultes Personal. Mit der neuen Abteilung für Geriatrie gehen wir optimal auf die Bedürfnisse der älteren und betagten Patienten ein“, erklärt Matthias Hahn.

Alle Informationen zu den Fachabteilungen und Sprechzeiten finden Sie unter www.helios-kliniken.de/helmstedt



Das moderne Herzkatheterlabor



HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



HELIOS St. Marienberg Klinik Helmstedt

Fachabteilungen

- Anästhesie und Intensivmedizin
- Allgemein-, Gefäß- und Viszeralchirurgie
- Orthopädie, Orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie
- Innere Medizin – Gastroenterologie
- Innere Medizin – Kardiologie, internistische Intensivmedizin und Schlafmedizin
- Innere Medizin – Geriatrie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Radiologie und Nuklearmedizin
- HELIOS Medizinisches Versorgungszentrum Helmstedt (Radiologie, Chirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe)

Kontakt:

Conringstraße 26 • 38350 Helmstedt •
Telefon: (05351) 14-0 • Telefax: (05351) 14-88 88

www.helios-kliniken.de/helmstedt





Das PNG stärkt Interessen

Helmstedt. Zu Beginn des Jahres 2013 trat das Pflege-neuorientierungsgesetz (PNG) in Kraft. Seit der Einführung besteht die so genannte Pflegestufe 0, sodass auch in dem Fall, dass man keine Pflegestufe, aber eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz hat, Geldleistungen in Form von Pflegegeld (120 Euro) oder Pflegesachleistung (bis zu 225 Euro) von der Pflegekasse gezahlt werden. Personen, die sowohl eine Pflegestufe als auch eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz haben, erhalten mehr Pflegegeld und Pflegesachleistungen, damit eine umgangreiche Pflege möglich ist. In Pflegestufe 1 bedeutet das eine Zunahme um 70 Euro und eine Pflegesachleistung von bis zu 215 Euro zusätzlich. In der Pflegestufe 2 können auf das Pflegegeld 85 Euro mehr gezahlt werden und bei den Pflegesachleistungen zusätzlich bis zu 150 Euro. Um die häusliche Versorgung von Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz zu sichern, gibt es einen neuen Leistungskomplex - die häusliche Betreuung. Diese wird stundenweise erbracht und soll dazu genutzt werden, um die Betroffenen bei Aktivitäten im häuslichen Umfeld und zur Gestaltung des häuslichen Alltags zu unter-

stützen. Die Voraussetzung für diesen Leistungskomplex besteht darin, dass die hauswirtschaftliche Versorgung und die Körperpflege sichergestellt sind. Des Weiteren wird mit dem Bestehen des PNG nun das Pflegegeld anteilig im Zeitraum der Verhinderungspflege weiter gezahlt. Zur Stärkung der Kundenansprüche beim Bezug von Pflegekassenleistungen führte der Gesetzgeber Pflegeberatungen ein. Diese Pflegeberatungen sollen den Betroffenen anzeigen, welche Leistungen sie beziehen können und welche Ansprüche sich ergeben. Die Pflegeberatung soll unabhängig erfolgen. Die Pflegeversicherungen stellen Beratungsstellen zur Verfügung. Auch „Pro Vita - Ihr Pflegepartner“ bietet im Auftrag einiger Pflegeversicherungen diese Pflegeberatungen an. Wer Fragen oder Interesse an den neuen Leistungen hat, dem steht „Pro Vita - Ihr Pflegepartner“ in Helmstedt telefonisch unter 05351/599930 zur Verfügung.



Richtig Sprechen lernen

Helmstedt. In einer Gesellschaft, in der E-Mail und SMS einen hohen Stellenwert einnehmen, bleibt Sprechen immer noch das wichtigste Kommunikationsmittel des Alltags. Sich ausdrücken zu können macht einen großen Teil der Persönlichkeit aus. Das Erlernen des Sprechens geschieht im Kindesalter ganz nebenbei. Kaum ein Erwachsener erinnert sich noch daran, wie es war, neue Wörter zu entdecken und aus diesen Sätze zu bilden. Manch einer kindlichen Zunge muss dabei jedoch auf die Sprünge geholfen werden. Tipps, wie Eltern die Sprache ihres Kindes gezielt fördern können, gibt die Praxis für Logopädie und Lese-Rechtschreibtherapie Irina Raabe. Irina Raabe, selbst Mutter von zwei Kindern, schöpft ihre Erfahrung in der Sprachentwicklung nicht nur aus ihrer theoretischen Fachkompetenz, sondern auch aus ihrem eigenen Alltag mit eigenen Kindern im Kleinkindalter. Seit 2003 besteht ihre Praxis für Logopädie, die sich inzwischen aus einem Team von fünf Logopädinnen zusammensetzt. Fachwissen wird kompetent in der Therapie umgesetzt, um Kinder mit Problemen in der Sprachentwicklung zu unterstützen und Eltern für häusliche

Übungen zu beraten. „Lernen soll Freude machen. Der Rest kommt dann fast von selbst“, erzählt Raabe. Zu ihrem Tätigkeitsfeld gehört aber nicht nur die Therapie von Kindern mit Sprachentwicklungsverzögerungen. Auch Artikulationsstörungen oder Stottern werden behandelt. „Manche Eltern sind unsicher, ob ihr Kind sprachlich altersgerecht entwickelt ist“, stellt Raabe fest. „Mein Team und ich stehen gern zur Seite und können beraten, ob das Kind logopädische Unterstützung benötigt und wie Eltern es zuhause fördern können.“ Auch die Behandlung von Erwachsenen gehört in den Tätigkeitsbereich der Logopäden, nach einem Schlaganfall oder bei neurologischen Erkrankungen etwa. Seit 2008 ist Irina Raabe außerdem qualifizierte Lese- und Rechtschreibtherapeutin und bietet dank spezieller Weiterbildungen kompetente Unterstützung bei Lese-Rechtschreibschwäche an. Sie arbeitet auch im Auftrag des Jugendamtes, bei dem eine Kostenübernahme beantragt werden kann. Seit kurzem wird das Angebot durch tiergestützte Therapie erweitert. Mehr Infos gibt es im Internet unter www.logopaedie-raabe.de.

Chinesische Akupunktur

Helmstedt. Mittlerweile hat Akupunktur einen weltweiten großen Siegeszug errungen und auch hierzulande werden eifrig Akupunkturnadeln gesetzt. Eigentlich keine schlechte Entwicklung, wenn es nicht gravierende Unterschiede in der Qualität der Behandlungen und der Wirksamkeit gäbe. Grund: Die Akupunktur-Ausbildungen unterscheiden sich hinsichtlich Dauer und Qualität erheblich. Wie kann der Patient herausfinden, wo er eine gute und wirksame Akupunktur bekommt? Zunächst muss man wissen, dass das Original die klassische chinesische Akupunktur ist. Sie ist eine der beiden großen Methoden in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die andere Methode ist die chinesische Kräutertherapie. Diese wird hierzulande von den meisten Behandlern nicht angeboten. Vor einer Behandlung steht zunächst eine ausführliche Diagnostik nach den Richtlinien der TCM. Dazu gehört die detaillierte Erhebung der Krankengeschichte mit allen Symptomen sowie eine gründliche Zungen- und Pulsdiagnostik. Dies dauert ein bis zwei Stunden. Erst dadurch ist der Behandler in der Lage, die für den Patienten

und seine Erkrankung wirksamen Akupunkturpunkte und Kräutermischungen zu bestimmen. Akupunktur und Kräutertherapie erlernt man in der Regel im Laufe eines drei- bis fünfjährigen TCM-Studiums. Auch eine langjährige Berufserfahrung ist für den Erfolg von großer Bedeutung. Sind diese Voraussetzungen nicht gegeben, so ist Zurückhaltung geboten. Oftmals ist es sinnvoller, bei einem gut ausgebildeten Behandler die Kosten selbst zu tragen oder vorher eine private Zusatzversicherung abzuschließen. Der Heilpraktiker Diplom-Biologe Wolfgang Stelter praktiziert in seiner Praxis in Schöningen seit 16 Jahren TCM mit Akupunktur und Kräutertherapie. Vor allem Schmerzpatienten und sehr viele andere chronischen Leiden aus den Bereichen der Inneren Medizin, Dermatologie, Allergologie, Orthopädie, Rheumatologie und Psychosomatik werden hier erfolgreich behandelt. Sensiblen Patienten werden mit einem speziell für die Akupunktur entwickelten Soft-Laser sanft und völlig schmerzfrei behandelt. Ein kostenloses Informationsgespräch oder Termine können unter der Telefonnummer 05352/58319 vereinbart werden. Auch Hausbesuche sind möglich.

80 Freiwillige gesucht

Königsutter. Für die Injoy Aktion „Fit in zweimal 30 Minuten“ werden 80 Freiwillige gesucht. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Daten werden von einem Institut der Sporthochschule Köln ausgewertet. Jeder Mensch kennt die Ausreden, wenn es darum geht, regelmäßig Sport zu treiben. Meist ist aufgeschoben aufgehoben, weil die Motivation fehlt. Persönlicher Zeitmangel gilt jedoch als Ausrede Nummer eins. Dabei ist die Gesundheit der Grundbaustein des Lebens - und damit der Sport, der für die notwendige Fitness sorgt. Die Leistungsfähigkeit des Menschen spielt eine wichtige Rolle und damit auch seine Muskeln. Dies arbeitete das Magazin Focus heraus. Die Muskeln garantieren Gesundheit - und das gleich auf mehreren Ebenen. Herz, Blutdruck, Rücken, Diabetes, Gedächtnis und Sexualität sind Aspekte, die stark beeinflusst werden, wenn regelmäßig trainiert wird. Die Macht der Muskeln ist enorm. Ihre Botenstoffe stärken das Herz, senken den Blutdruck und lassen Fettdepots schmelzen. Muskeltraining ist eine gute Vorsorge gegen Diabetes und schützt vor Krankheiten wie Alzheimer. Da passt es ins Bild, dass 200

Injoy-Studios in Deutschland, zu denen auch das Injoy-Königsutter zählt, in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportökonomie und Sportmanagement der Sporthochschule Köln eine große Fitness-Mitmachaktion ins Leben gerufen haben, die kostenlos ist. 80 Königsutteraner können sich anmelden, einzige Bedingung: Sie dürfen nicht Mitglied in einem Fitness-Studio sein. Wer mitmachen will bei der Studie, der meldet sich im Injoy Königsutter; Fallersleber Straße 12. Neben den Anmeldungen gibt es telefonisch unter 05353/9109170 weitere Informationen. Aus dem Training und der Auswertung durch die Sporthochschule entstehen keine Verpflichtungen gegenüber dem Injoy Königsutter. Grundsätzlich sollen Menschen, die wenig Zeit haben, für Sport begeistert werden. Das Institut der Sporthochschule hat speziell dafür ein Kurzzeit-Trainingsprogramm entworfen. Zweimal in der Woche müssen die Teilnehmer rund 30 Minuten Zeit aufbringen, über eine Dauer von vier Wochen ohne Unterbrechung. Das Injoy Königsutter überprüft in Ein- und Ausgangschecks den Fitnessstand der Probanden und passt die Anforderungen je nach erzieltm Trainingserfolg an.

Wenn die Pflegeperson fehlt

Helmstedt. Es gibt viele Situationen, in denen die häusliche Pflege nicht mit den normalen Möglichkeiten abgewickelt werden kann und Engpässe überwunden werden müssen. „Für solche Fälle gibt es Hilfe“, weiß Peter Olbrich von der Barmer GEK in Helmstedt. So gibt es eine Pflegevertretung, wenn die eigentliche Pflegeperson ausfällt. In diesen Fällen beteiligt sich die Pflegekasse für bis zu vier Wochen an einer Ersatzpflege. Voraussetzung dafür ist, dass die pflegebedürftige Person bisher bereits sechs Monate gepflegt worden ist. Kommt die Vertretung zum Beispiel von einem Pflegeprofi, zahlt die Pflegekasse bis zu 1.550 Euro. Ansonsten sind die Aufwendungen bei nahen Verwandten und Verschwägerten auf das monatliche Pflegegeld beschränkt; nachweisbar höhere Aufwendungen (wie Verdienstausschluss oder Fahrkosten) werden jedoch ebenfalls bis zu 1.550 Euro erstattet. Während der Inanspruchnahme der Verhinderungspflege wird das Pflegegeld für bis zu vier Wochen pro Jahr zur Hälfte weitergezahlt. Eine teilstationäre Pflege kommt in Frage, wenn ein pflegebedürftiger nicht rund um die Uhr zu Hause betreut werden kann oder die Pflegeperson entlastet werden soll. Eine solche stunden-

weise stationäre Pflege ist zum Beispiel sinnvoll, wenn sich die Pflegesituation kurzzeitig verschlimmert oder eine dauernde Beaufsichtigung nötig wird. Je nach Pflegestufe zahlt die Pflegekasse dafür bis zu 450, 1.100 oder 1.550 Euro monatlich. Für die Zeit, die der pflegebedürftige zuhause versorgt wird, werden häusliche Pflegehilfen weiter gewährt – sie fallen dann allerdings niedriger aus. Für kurze Zeit kann ein pflegebedürftiger auch vollstationär gepflegt werden. Diese Kurzzeitpflege soll Engpässe in der häuslichen Pflege abdecken. „Etwa dann, wenn nach einer Behandlung im Krankenhaus die Wohnung noch pflegegerecht umgebaut werden muss“, erklärt Olbrich. Die Kurzzeitpflege wird für längstens vier Wochen jährlich mit bis zu 1.550 Euro finanziert. Und weil Wohnungen nicht unbedingt für pflegerische Anforderungen gerüstet sind, gibt es für einen entsprechenden Umbau einen einmaligen Zuschuss von der Pflegekasse. 2.557 Euro werden maximal gezahlt. Der Antrag bei der Pflegekasse ist am besten vor Beginn des Umbaus zu stellen. Nähere Informationen gibt es bei der Barmer GEK in Helmstedt unter der Rufnummer 0800/332060536050.

Lebenshilfe lebt Inklusion

Helmstedt. Die Aufgabe der Lebenshilfe Helmstedt-Wolfenbüttel ist es, Barrieren abzubauen, damit Menschen mit einem Handicap möglichst wenig in ihrer Lebensgestaltung behindert werden. Die bedeutendsten Entwicklungsprozesse jedes Menschen vollziehen sich in den ersten Lebensjahren. Daher nimmt sich die Lebenshilfe für Kinder und Jugendliche besonders viel Zeit - bei der therapeutischen Förderung ebenso wie beim fröhlichen Spiel. Erwachsene Menschen werden unterstützt, damit sie eine passende Arbeit finden. Deshalb steht die berufliche Bildung in den Werkstätten der Lebenshilfe und bei den Partnern auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt im Mittelpunkt. Menschen, die gerne selbstständig wohnen möchten, werden differenzierte Wohnformen sowie Kommunikations- und Begegnungsräume geboten, damit sie am Leben in der Gemeinschaft teilhaben können. Dieses Angebot gilt für junge Leute genauso wie für Senioren. Inklusion bedeutet für die Lebenshilfe, alles aus dem Weg zu räumen, was Menschen in ihrer freien Entfaltung behindert. Dabei wird der Mensch in den Mittelpunkt des Handelns gestellt. Jeder Mensch ist unver-

wechselbar und einzigartig. Deshalb sind die Angebote und Leistungen der Lebenshilfe immer so individuell wie möglich. Menschen, die von einer Behinderung bedroht oder betroffen sind, wird in ihren unterschiedlichen Lebensbereichen und Lebensabschnitten soviel persönliche Begleitung und Förderung wie nötig geboten. Gleichzeitig werden sie bei der Entfaltung ihrer Persönlichkeit unterstützt. Jeder erwachsene Mensch ist für sich selbst verantwortlich. Diese Verantwortung sollte auch den Menschen nicht abgenommen werden, die von einer Behinderung betroffen sind. Deshalb hat es sich die Lebenshilfe zur Aufgabe gemacht, ihnen zu helfen, diese Verantwortung zu entdecken und so selbstbestimmt wie möglich zu leben. Kindern, die in ihrer Entwicklung verzögert, von einer Behinderung bedroht oder betroffen sind, werden qualifizierte Diagnostik, therapeutische Hilfe und pädagogische Förderung geboten. Im Umgang mit den betreuten Menschen und untereinander wird Verständnis, Achtung und Offenheit gefördert. Andere Denkweisen werden respektiert, fachliche und soziale Verantwortung übernommen.



Pflegende Angehörige brauchen bestmögliche Unterstützung

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

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

Ein kostenloses Angebot der BARMER GEK Pflegekasse

› Infos unter www.barmer-gek.de/101071



BARMER GEK Helmstedt
Markt 12
38350 Helmstedt
Tel. 0800 332060 53-6050*
Fax 0800 332060 53-6099*
helmstedt@barmer-gek.de
Ihr Ansprechpartner:
Peter Olbrich

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



Lebenshilfe
Helmstedt-Wolfenbüttel
gemeinnützige Gesellschaft mbH

Unsere Angebote in Helmstedt

-  **Frühförderung**
Batterielwall 7, Tel. 0 53 51 / 52 350
-  **Krippe**
Batterielwall 7, Tel. 0 53 51 / 52 35 12
-  **Heilpädagogischer Kindergarten**
Walbeckerstr. 9, Tel. 0 53 51 / 55 78 11
-  **Sprachheilkindergarten**
Walbeckerstr. 9, Tel. 0 53 51 / 55 78 16
-  **Werkstatt für behinderte Menschen**
Beendorferstr. 1, Tel. 0 53 51 / 58 90 40
-  **Werkstatt Außenstelle**
Landgrabentrift 2b, Tel. 0 53 51 / 58 70 50
-  **Werkstatt für Industriemontage**
Porschestra. 13 a, Tel. 0 53 51 / 54 45 90
-  **Ambulantes Wohnen (Büro)**
Landgrabentrift 2b, Tel. 0 53 51 / 58 70 48
-  **Wohnstätte**
Landgrabentrift 2b, Tel. 0 53 51 / 58 70 0
-  **Außenwohngruppe**
Landgrabentrift 2c, Tel. 0 53 51 / 58 70 21
-  **„Cafe Muck“ in Schöningen**
Schützenbahn 8

www.lebenshilfe-helmstedt-wolfenbuettel.de

Gesundheits-Ratgeber



Laktosefrei genießen

(spp-o) In Deutschland vertragen z e n t rund 15 Pro- z e n t der Bevölke- rung keine Laktose, weit bereitete der Milch- z u c k e r r u n d z w e i Dritteln der



Erwachsenen Probleme. Viele verzichten dann ganz konsequent auf jegliche Milchprodukte und damit auch auf wertvolle Bestandteile der Milch wie Vitamin D und Kalzium.

Dabei ist das gar nicht immer nötig: Bei der Herstellung vieler Käsesorten wird die Laktose auf natürlichem

Weg abgebaut. Doch bei Schweizer Käse ist das noch längst nicht alles: Die Käsespezialitäten sind nicht nur laktosefrei, sondern auch frei von Konservierungs- und Farbstoffen, zugesetzten Aromen oder Geschmacksverstärkern sowie frei von Gentechnik.

„Bei der Herstellung von Le Gruyère AOP wird die Laktose zum Beispiel innerhalb der ersten 24 Stunden durch Milchsäurebakterien vollständig in Milchsäure umgewandelt“, erklärt Hans-Peter Bachmann von der Schweizer For-

schungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP.

Die Milchsäure wird auch bei einer Laktoseintoleranz in der Regel gut vertragen. Daher können auch Käseliebhaber mit einer Laktoseunverträglichkeit Käsesorten wie den Schweizer Emmentaler AOC, Le Gruyère AOP oder Sbrinz AOP unbeschwert genießen. Selbst Liebhaber von Weichkäse, die von einer Laktoseintoleranz betroffen sind, können bei Schweizer Käse durchaus zugreifen.

Umzug an die Roßstraße

Helmstedt. Die Physiotherapiepraxis am Magdeburger Tor unter der Leitung von Guido Ide ist zu einem festen Bestandteil in Helmstedt geworden. Seit dem 2. September ist die Praxis allerdings in neuen Räumen zu finden. Ide und sein Team sind an die Roßstraße 4 umgezogen.

Zum Team gehören neben Guido Ide (Geschäftsleitung und Physiotherapeut) und Michaela Breitner (ehemals Schmidt, kaufmännische Angestellte) seit einem Jahr Anika Mönch, demnächst Jutta Pohl als Fachkräfte sowie seit dem 2. September Mandy Liebing als Anerkennungspraktikantin.

Das Team ist stets bemüht neue Aspekte zu setzen und tritt somit auch öffentlich in Erscheinung. Als Beispiele sind unter anderem das Sommerfest des HTV (Helmstedter Tennisverein), die Helmstedter Gesundheitstage oder der Elm-Lappwald-Triathlon

zu nennen. Der Rehabereich im Physiotherapiezentrum ist durch einen Gerätezirkel ergänzt worden und findet regen Zuspruch. Die neu eingeweihten Räumlichkeiten sind hell und jeder Raum ist in sich abgeschlossen sowie trotz Therapiehintergrund gemütlich.

Ab 1. Januar 2014 wird es bei Guido Ide auch eine podologische Praxis geben, die Ehrentraut Laue mit ihrem Team leitet. „Wir freuen uns auf die gemeinsame Zusammenarbeit als Gemeinschaft von Physiotherapie und Podologie unter einem Dach“, sagt Guido Ide schon jetzt.

Das Motto „Bei uns sind Sie in guten Händen, um gesund zu werden beziehungsweise zu bleiben“ ist in der Physiotherapiepraxis also nach wie vor an der Tagesordnung. Denn jeder, egal ob Sportler oder Patient, wird bei Guido Ide gut versorgt und behandelt.

Anzeige

Heilung durch Naturmittel

Schöningen/Süplingen. In Schöningen und Süplingen ist es nicht anders als in Berlin, Hamburg oder München. Die Zahl derjenigen, die ihre gesundheitlichen Beschwerden mit Naturarzneien behandeln möchten, nimmt seit vielen Jahren stetig zu. Insbesondere Frauen setzen zu 79 Prozent auf die Heilkräfte der Natur. „Auch wir stellen ein steigendes Interesse an pflanzlichen Arzneimitteln fest“, so Carina Thomsen, Inhaberin der Apotheke am Markt Schöningen und der Marien-Apotheke Süplingen. Sie setzt deshalb auf ein innovatives Konzept, mit dessen Hilfe sie ihre Kompetenz bei pflanzlichen Arzneimitteln verdeutlicht, die so genannte „Phytothek“.

„Wir möchten unseren Kunden mit der Phytothek zeigen, dass es nur in der Apotheke qualitativ hochwertige pflanzliche Präparate in Verbindung mit einer kompetenten Beratung gibt“, erklärt

die 50-jährige Pharmazeutin dem HELMSTEDTER SONNTAG.

Das Phytothek-Konzept stammt von der Bionorica SE. Das erfolgreiche Unternehmen aus der Oberpfalz entwickelt auf Basis seiner weltweiten Forschung pflanzliche Arzneimittel für verschiedenste Krankheiten. In der Phytothek werden ausschließlich Produkte präsentiert, deren Wirksamkeit bei der Zulassungsbehörde nachgewiesen wurde. „In den neu gestalteten Phytothek-Regalen finden Kunden eine breite Auswahl hochwertiger pflanzlicher Arzneimittel. Außerdem wurde unser Apothekenpersonal speziell auf dem Gebiet der Naturarzneien geschult, sodass wir jetzt über die neuesten Erkenntnisse der faszinierenden Wirkdimensionen pflanzlicher Arzneimittel verfügen und unsere Kunden noch kompetenter beraten können“, erläutert Carina Thomsen das Konzept.

Anzeige

Fit und gesund

Unsere Leistungen für Sie im Überblick:

- Krankengymnastik, auch neurologisch
- Manuelle Therapie
- Massagen aller Art
- radiale Stosswellentherapie
- KG Gerät und MTT/MAT als Reha-Nachsorge
- Elektrotherapie, Ultraschall
- Cranio Sacrale Osteopathie
- Schmerztherapie mit Chiotape
- Reha Sport und Funktionstraining
- Hausbesuche

Alle Angebote sind auch für Selbstzahler

Physiotherapie am Magdeburger Tor

Guido Ide
Magdeburger Tor 13 • 38350 Helmstedt
Tel. 05351/3991173 • Fax: 05351/5238058

Ihre Kompetenzapotheken für pflanzliche Therapie

Große Auswahl an pflanzlichen Arzneimitteln

Wirksame und verträgliche Präparate

Fachkundige Beratung durch ausgebildete Phyto PTAs



AM
Apothek
-Markt

Apothek am Markt
Apothekerin Carina Thomsen
Niederstr. 1 • 38364 Schöningen
Tel.: 05352/40 44, Fax: 05352/89 06

Marien-MA
Apothek

Marien-Apothek
Apothekerin Carina Thomsen
Steinweg 19 • 38373 Süplingen
Tel.: 05355/2 32, Fax: 05355/5 16

Richtiges Kissen

(spp-o) Wer morgens oftmals an Verspannungen im Hals- und Nackenbereich leidet, sollte schnellstens das Kopfkissen wechseln. Denn wer in der Nacht das falsche Modell nutzt, provoziert Fehlhaltungen, die wiederum zu Verspannungen und Nackenschmerzen führen. Im Folgenden die wichtigsten Kriterien für die Auswahl des richtigen Kissens: Schlaflage: Rückenschläfer sollten eher flache Kissen, Seitenschläfer mittlere bis hohe Kissen nutzen. Da die meisten Menschen die Schlafhaltungen wechseln, ist zudem die Abstimmung zwischen Kissen und Matratze wichtig. Bei der Bauchlage sind eher flachere Kissen mit verformbaren Füllungen zu empfehlen. Nackenlänge und Nackentiefe: Je länger der Hals, desto langgezogener

darf auch die Nackenwulst oder Nackenstütze im Kissen sein. Je stärker die Nackentiefe, desto stärker darf auch die Wulst oder die Unterstützung im Nacken sein. Dies ist vor allem für Rückenschläfer wichtig. Schulterbreite: Je schmaler die Schulterbreite, desto niedriger das Kissen. Das gilt besonders für Seitenschläfer. Die Schulterbreite muss aber immer im Zusammenspiel mit der Matratzenfestigkeit gesehen werden. Hier gilt: Je härter die Matratze, desto höher das Kissen. Auch Kopfschmerzen können durch das richtige Kissen vermieden werden. Zur exakten Bedarfsanalyse in einem Bettenfachgeschäft kommt mitunter ein eigens entwickeltes Mess-System zum Einsatz. Das Risiko von Fehlkäufen sinkt damit praktisch auf null.



In mehreren wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass Einweg-Papierhandtuchsysteme die hygienischste Methode für das Händetrocknen am Arbeitsplatz und in öffentlichen Waschräumen darstellen. 2012 hat Eurofins-Inlab, ein unabhängiges Labor mit Sitz in Deutschland, in einer groß angelegten Studie die Anzahl an Mikroorganismen auf Handtrocknungssystemen und dem Boden darunter in echten Waschräumen gemessen. In der Studie wurden Bakterien wie Staphylokokken und koliforme Bakterien erfasst, die Krankheiten wie Lebensmittelvergiftungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Hautreizungen und andere Infektionen auslösen können. Die Ergebnisse der Eurofins-Inlab-Studie ergänzen eine frühere Studie der Universität von Westminster. Jon Purdy, EMEA Healthy Workplace Platform Leader bei Kimberly-Clark Professional: „Zusammengenommen lassen diese Studien den Schluss zu, dass Papierhandtücher die hygienischste Methode für das Händetrocknen darstellen. Deshalb ist das effektive Händetrocknen ein zentrales Element unseres Projekts ‚Gesunder Arbeitsplatz‘. Diese Initiative unterstützt Unternehmen dabei, die Verbreitung schädlicher Keime am Arbeitsplatz durch ein paar einfache, aber wirksame Maßnahmen zu verringern. So lassen sich Fehlzeiten reduzieren und die Zufriedenheit und Produktivität der Mitarbeiter steigern.“ (spp-o)/Foto: Kimberly-Clark Professional

Aktuelles aus der Region,
jeden Sonntag gut informiert.
HELMSTEDTER SONNTAG
www.helmstedter-sonntag.de • info@helmstedter-sonntag.de

Praxis für Logopädie und Lese-Rechtschreibtherapie
Irina Raabe
Gesundheitszentrum am Schloss
Westendorf 35 38364 Schöningen 0 53 52 / 93 74 87
Helios St. Marienberg Klinik
Conringstr. 26 38350 Helmstedt 0 53 51 / 3 99 19 01
Centro KÖ
Amtsgarten 2 38154 Königslutter 0 53 53 / 91 91 30 4
www.logopaedie-raabe.de

Pro Vita
Pflege • Versorgung • Beratung • Betreuung
Ihr Pflegepartner
Ambulanter Pflegedienst
Inh. Angela Simon
Wir kommen auch
gern zu Ihnen!
38350 Helmstedt 39358 Wegenstedt (Filiale) Telefon ☎
Max-Planck-Weg 5 Calvörder Straße 27 05351/59 99 30

Endlich wieder schmerzfrei leben ANZEIGE
Mit der Hybridfeld-Behandlung lassen sich Schmerzen mindern.
Schmerzende Gelenke schränken die Lebensqualität erheblich ein. Doch die Einnahme von Medikamenten, die zudem Nebenwirkungen haben können, ist nicht in allen Fällen erforderlich. Abhilfe kann zum Beispiel die Hybridfeld-Behandlung schaffen, die in der Naturheilpraxis von Elke Stark angeboten wird. „Die Behandlung hilft gegen Arthrose und Durchblutungsstörungen“, erklärte die Heilpraktikerin. Die Behandlung dauert etwa eine halbe Stunde und ist völlig schmerzfrei. „Ebenfalls ein großes Thema ist die Biologische Krebstherapie, die vorbeugend, begleitend oder allein angewandt werden kann. Hierzu werden zum Beispiel die hochwirksamen B 17-Infusionen eingesetzt,“ so Elke Stark. Auch die Behandlung von Durchblutungsstörungen und Allergien sind in der Praxis im Schachtweg 38 in Wolfsburg oder in der Johannesstraße 15 in Helmstedt möglich. Weitere Infos gibt es unter Telefon 05351/595184 oder 05361/291111 sowie im Internet unter www.naturheilpraxis-stark-helmstedt.de.



Schlaganfällen vorbeugen

(akz-o) In Deutschland erleiden jedes Jahr etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Wer ihn überlebt, muss oft mit körperlichen Behinderungen rechnen. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für einen Hirninfarkt senken. Schon kleine Umstellungen der Lebensgewohnheiten haben eine positive Wirkung. Rauchen macht krank und erhöht das Schlaganfall-Risiko um das Zwei- bis Vierfache. Viele Studien zeigen, dass Raucher im Vergleich zu Nichtrauchern ein doppelt so hohes Erkrankungsrisiko für einen Schlaganfall haben. Für gesunde Menschen, ohne genetisches oder erworbenes Risiko, gilt der Konsum von Alkohol als risikoarm, wenn er im folgenden Rahmen bleibt: Für Frauen liegt

der Grenzwert zwischen zehn und zwölf Gramm reinem Alkohol täglich, bei Männern zwischen 20 und 24 Gramm.

Je höher der Blutdruck, desto höher das Schlaganfall-Risiko: Ein unbehandelter Bluthochdruck verursacht Schäden an den Gefäßwänden und begünstigt die Entwicklung der Arteriosklerose. Daher sollte regelmäßiger Blutdruck gemessen werden. Obacht bei Vorhofflimmern: Die Herzrhythmusstörung ist der größte Risikofaktor für einen Schlaganfall. Durch Vorhofflimmern können sich die Vorhöfe des Herzens nicht richtig zusammenziehen – das Blut stockt, und es kann zu einem Gerinnsel kommen. Als Basistherapie werden Medikamente zur Blutverdünnung verabreicht. Die verbreitetsten un-

ter ihnen sind die Vitamin-K-Antagonisten. Ihre Dosis muss regelmäßig angepasst werden, da der Gerinnungswert durch Ernährung, Stress oder auch Arzneien schwanken kann. Um die richtige Dosis ermitteln zu können, wird die Blutgerinnung deshalb engmaschig kontrolliert. Meist ist dazu ein Arztbesuch nötig. Es gibt aber auch kleine, handliche Geräte (wie den CoaguChek XS, Foto), mit denen Betroffene dies selbst machen können. Nötig ist dafür nur ein kleiner Tropfen Blut aus der Fingerkuppe. Liegen die Werte außerhalb des vom Arzt vorgegebenen Bereichs, kann die Medikamenten-Dosis verändert werden. Wer Übergewicht abbaut,

ist seltener von einem Schlaganfall betroffen. Denn wenn überflüssige Pfunde purzeln, werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen gesenkt.

Ungünstige Blutfette bergen ein hohes Risiko für einen Schlaganfall. Besonders ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut kann das Schlaganfallrisiko um das Zweifache erhöhen. Ein wichtiger Mosaikstein in der Prävention ist regelmäßige Bewegung. Sie sorgt dafür, dass Gefäße elastisch bleiben und der Körper gut mit Sauerstoff versorgt wird.



Traditionsreiches Krankenhaus im Nachbar-Landkreis

Anzeige

Neindorf/Oschersleben. Das Bördekrankenhaus ist ein ebenso traditionsreiches wie modernes Krankenhaus der Basisversorgung im ländlichen Raum der Magdeburger Börde an der Grenze zu Niedersachsen. Es verfügt über 205 Betten und versorgt im Jahr ca. 7.500 Patienten stationär. Etwa die gleiche Zahl an ambulanten Patienten kommt hinzu. Eine Besonderheit des Neindorfer Krankenhauses ist seine unverwechselbare Lage in einem Schlosspark. Als am 20. Februar 1944 das Oscherslebener Krankenhaus ausgebombt wurde, stellte die Familie von Asseburg, die damaligen Schlossherren, einen Teil ihres Anwesens als Ersatzkrankenhaus zur Verfügung. Diese anfänglich als

Provisorium gedachte Lösung hatte über Jahrzehnte Bestand. Auch wenn seit 2004 im Schlossgebäude keine Patienten mehr behandelt werden, ist der Standort des Krankenhauses immer noch markant von Schloss, Schlosskirche und Schlosspark geprägt. Doch auch die neue Zeit hielt in Neindorf Einzug. 2002 wurden das neue Bettenhaus und der neue Funktionstrakt eingeweiht. Damit vollzog das Krankenhaus einen entscheidenden Schritt zu einer modernen stationären Einrichtung. Nach der Privatisierung im Jahr 2006 fand dieser Modernisierungsprozess mit der Errichtung einer neuen Intensivtherapiestation und der Ausstattung der Radiologischen Abteilung mit neuen MRT- und

CT-Geräten seine Fortsetzung. Im Rahmen der Klinik für Innere Medizin wurde ein Geriatriisches Zentrum errichtet. Seit 2012 besteht am Bördekrankenhaus ein Fachbereich Palliativmedizin. Die Klinik für Chirurgie entwickelte sich auf den Feldern des Gelenkersatzes, der Enddarmchirurgie und der Wundversorgung weiter. In der Behandlung des diabetischen Fußsyndroms verfügt die Klinik über einen weit über die Region hinausreichenden guten Ruf. Ein wichtiger Bestandteil des Leistungsspektrums sind die belegärztlichen Leistungsangebote in der Urologie, Augenheilkunde und Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. Großen Wert legt das Haus auf eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den nieder-

gelassenen Ärzten in der Region. Das Medizinische Versorgungszentrum Sachsen-Anhalt ist mit einer radiologischen Praxis im Krankenhaus angesiedelt. Seit dem 1. Januar 2010 gehört das Bördekrankenhaus in Neindorf zur Rhön Klinikum AG, einem der größten und leistungsfähigsten privaten Gesundheitsdienstleister in Deutschland. Gemäß dem Leitspruch des Unternehmens, gute und bezahlbare Medizin für jedermann, zu jeder Zeit anzubieten, sind in den nächsten Jahren weitere umfangreiche Baumaßnahmen sowie eine Profilierung des medizinischen Leistungsangebots vorgesehen. Im Ergebnis wird sich das Haus zu einem der modernsten Krankenhäuser Sachsens-Anhalts entwickeln.

Innere Medizin

- Geriatriisches Zentrum
- Diabetesbehandlung
- Interventionelle Radiologie
- Kardiologie und Angiologie
- Implantation von Herzschrittmachern und Defibrillatoren

Anästhesiologie und Intensivmedizin

- Palliativmedizin

Radiologie

- 1,5 Tesla Magnetresonanztomograph
- 16-Zeilen-Computertomograph

Chirurgie und Orthopädie

- Allgemeine und Viszeralchirurgie
- Gefäßchirurgie und Proktologie
- Orthopädie und Unfallchirurgie
- gynäkologische Eingriffe

Belegabteilung Hals-Nasen-Ohren

Belegabteilung Urologie

Belegabteilung Augenheilkunde

MVZ Sachsen-Anhalt

Radiologische Praxis Neindorf



**BÖRDE
KRANKENHAUS**

Bördekrankenhaus GmbH
Kreiskrankenhaus 4
39387 Neindorf
Telefon: +49 3949 935-0
www.boerde-kh.de

Verbundenes Unternehmen der
RHÖN-KLINIKUM
ANTIENGESELLSCHAFT

