

Gesundheitsmagazin

für Wolfenbüttel und Umgebung

Wir stellen vor:



Städtisches Klinikum
Wolfenbüttel

- Sonderseiten des
MTV Wolfenbüttel e.V. von 1848 und des
Wolfenbütteler Schwimmvereins von 1921 e.V.
 - Sozialstation Wolfenbüttel
Hauspflegeverein e.V.
- ...und viele weitere Tipps und Infos
rund um Ihre Gesundheit

»Gesundheit
geht uns
alle an!«



**Wolfenbütteler
SCHAUFENSTER**
Verlagssonderveröffentlichung
© Dezember 2020



**Jetzt
Lockdown-
Angebot
sichern!**

LOCKDOWN IST KEIN KNOCKDOWN

EINFACH ANRUFEN

☎ 05306-3231

fitnessfarm



Hauptstraße 1A · 38162 Cremlingen

Das neue Gesundheitsmagazin ist da:

Damit Sie in diesem Winter gesund und fit bleiben

Auch in diesem Jahr gibt es unser beliebtes Gesundheitsheft, das unsere Leser über viele Themen rund um die Gesundheit informiert. Gerade in diesem Pandemie-Jahr ist allen bewusst geworden, dass unsere Gesundheit unser aller höchstes Gut ist. In Sachen Corona sollte jeder wissen, wie man sich am besten schützen kann.

Aber in dieser kalten Jahreszeit gibt es natürlich auch die üblichen Erkältungsviren, die dann besonders grassieren. Wie kommen Sie einigermaßen gut durch den Winter? Was kann/sollte man tun, um sich vor Ansteckung zu schützen und wie behandelt man was am besten, wenn es einen doch erwischt hat?

Abwechslungsreiche und vitaminreiche Ernährung sind immer gut

für unseren Körper – auch für die Haut. Abhärtung durch Spaziergänge an der frischen Luft und Wechselduschen sind auch sehr empfehlenswert.

Lesen Sie weiter Interessantes über Abwehr-Booster. Auch informieren wir Sie über Schulter-Nacken-Verspannungen und was am besten hilft. Thematisiert wird auch Schwindel; viele Menschen sind davon betroffen. Außerdem geht es um die Gesunderhaltung der Augen und um das Thema "Trinken". Also, schauen Sie gern hinein in unsere Gesundheitsmagazin und informieren Sie sich. Gesundheit geht uns alle an.

Gegen viele Krankheiten oder Befindlichkeiten ist ein Kraut gewachsen. Die Natur selbst ist oft das erste Mittel der Wahl.

So schützen sich Senioren vor Herz-Kreislauf-Beschwerden, Infekten und Stürzen:

Gesund durch den Winter

(djd). Der Winter hat zwar sicher auch schöne Seiten, aber für die Gesundheit ist er eher ungünstig. Gerade Senioren sind gefährdet durch Erkältungen und andere Infekte, Stürze bei Glätte und Dunkelheit und ein erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko. Doch die meisten dieser Faktoren lassen sich mit einfachen Maßnahmen günstig beeinflussen, um gesünder durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Impfen, sich bewegen, Durchblutung fördern

Eines der Haupttargernisse in Herbst und Winter sind Atemwegserkrankungen – vom Schnupfen bis zu Grippe und Lungenentzündung. Gegen alle hilft: Abstand zu Erkrankten und Menschenmengen halten, häufig die Hände waschen, wenn erforderlich eine Maske tragen. Außerdem sollten Senioren sich unbedingt gegen Grippe und Pneumokokken impfen lassen. Viel Bewegung unterstützt dazu die körpereigene Abwehr. Am besten geht man mehrmals pro Woche an der frischen Luft und bei Tageslicht spazieren, denn so werden die Vitamin-D-Bildung und das Immunsystem angekurbelt. Dabei immer schön warm einpacken, damit Muskeln und Blutgefäße entspannt bleiben. Dass sich bei Kälte die Gefäße verengen und dadurch der Blutdruck nach oben klettert, ist einer der Gründe für die

steigende Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr in den Wintermonaten. Neben Wärme kann hier auch eine gezielte Einnahme von natürlichem Arginin gegensteuern. „So zeigen beispielsweise aktuelle Studien mit dem Prüfpräparat ‚Telcor Arginin plus‘, dass die regelmäßige Einnahme die Gefäßfunktionen und somit die Durchblutung verbessern kann“, erklärt dazu der Bochumer Internist und Kardiologe Dr. med. Hans-Joachim Christofor. Profitieren könnten davon insbesondere Menschen mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Arteriosklerose. Unter www.telcor.de gibt es mehr Informationen.

Sicher unterwegs

Zu Erkrankungsrisiken durch Viren und Kälte kommt in der kalten Jahreshälfte eine erhöhte Verletzungsgefahr durch nasses Laub, Schnee, Eis und schlecht beleuchtete Wege. Ältere Menschen sollten deshalb besonders vorsichtig und nur mit guten rutschfesten Schuhen unterwegs sein. Auch Spikes unter den Sohlen und Gehstöcke mit rutschfestem Fuß machen das Gehen bei Glätte sicherer. Wer es nicht vermeiden kann, bei Dunkelheit nach draußen zu gehen, sollte eine Kopf- oder Taschenlampe mitnehmen. Oft ist auch ein Abstecher zum Optiker ratsam, denn eine schlecht angepasste Brille kann die Stolpergefahr erhöhen.



Bewegung im Freien aktiviert die Abwehrkräfte und fördert die Durchblutung.

Foto: djd/Telcor Forschung/pressmaster - stock.adobe.com



herzlich & kompetent
sunShine Pflegedienst

Neuer Weg 51 b

38302 Wolfenbüttel

Tel.: 05331 - 90 37 76

Fax: 05331 - 90 37 81

E-Mail: kontakt@sunshine-pflegedienst.de

www.sunshine-pflegedienst.de



Alles bleibt anders. Wir bleiben verlässlich.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, genau wie die von 2,9 Mio. Versicherten in Niedersachsen. **Darum profitieren Sie auch 2021 von unseren starken Mehrleistungen für Ihre individuelle Gesundheitsvorsorge, die zu Ihrem neuen Alltag passen.** Darauf können Sie sich verlassen.

Unsere Mehrleistungen
auf einen Blick: aok.de

Mit der richtigen Ernährung und Bewegung das Immunsystem stärken:

Abwehr-Booster für die kalte Jahreszeit

(djd). Regen, Wind, Schnee und Dunkelheit: Im Herbst und Winter wird unser Immunsystem hart auf die Probe gestellt. Das unbeständige Wetter, der Wechsel zwischen beheizten Räumen und feuchter Kälte von draußen sind die optimalen Bedingungen, um

Umso wichtiger ist es, rechtzeitig das Immunsystem anzukurbeln und die Abwehrkräfte zu stärken.

Vitamine zum Trinken

Wer viel frisches Obst und Gemüse isst, zu Vollkornprodukten und

mente zu liefern. Im Alltagstrubel fällt es allerdings vielen schwer, ausreichend Früchte zu essen. Und kaum jemand findet die Zeit, Orangen, Grapefruit und Co. für einen Saft regelmäßig selbst zu entsaften. Eine leckere Alternative können dann erntefrisch gepresste Fruchtsäfte aus dem Supermarkt-Kühlregal sein. Bei den Premiumsäften „Erntefrisch Gepresst“ von Valensina etwa handelt es sich um 100 Prozent Direktsäfte. Die sonnengereiften Früchte werden im Herkunftsland schonend frisch gepresst und gekühlt ins Verbrauchsland geliefert. Die verschiedenen Sorten sind vegan und frei von jeglichen Zusatzstoffen wie künstlichen Aromen oder Zucker und enthalten weder Konservierungs- noch Farbstoffe. Bei Gemüse wiederum heißt es: Essen, was schmeckt. Tolle Abwehr-Booster sind beispielsweise Brokkoli und Paprika, die besonders viel Vitamin C enthalten. In Grünkohl, Karotten und Kürbis wiederum steckt jede Menge Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das die Widerstandskraft des Körpers gegen Krankheitserreger erhöht.

Ab nach draußen

Regelmäßige Bewegung tut dem Immunsystem ebenso gut: Leichter Sport trainiert das Herz-Kreislauf-System und regt die Abwehrkräfte an. Am besten bewegt man sich möglichst viel an der frischen



Ob zum Frühstück oder zwischendrin: Die erntefrisch gepressten Säfte schmecken lecker und sind gesund.

Foto: djd/Valensina

Luft. Dabei werden die von der Heizungsluft ausgetrockneten Schleimhäute gut durchblutet und befeuchtet. Das Tageslicht sorgt zudem für die Ausschüttung von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon, das die Stimmung verbessert. Ein wichtiger Faktor für ein starkes Immunsystem ist außerdem erholsamer Schlaf: So haben Wissenschaftler der Universitäten Tübingen und Lübeck festgestellt, dass Schlaf die Arbeit bestimmter Abwehrzellen - der T-Zellen - unterstützt.

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheim Im Kamp



Senioren & Pflege

**Wohn- und Pflegeheim
Im Kamp**

Im Kamp 3-6 | 38300 Wolfenbüttel | Tel.: (05331) 9 03 31 - 0 | www.awo-bs.de

sich eine Erkältung einzufangen. Oft fühlt man sich zudem träge und müde, handelt sich von einem Stimmungstief zum nächsten.

Nüssen greift, tut schon einiges dafür, um dem Körper die für das Immunsystem wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenele-



In der kalten Jahreszeit braucht der Körper eine Extraportion Vitamine.
Foto: djd/Valensina

Wenn die Pflege ausfällt

AWO-Pflegenotaufnahme

Job, Familie, die Pflege
meines Vaters.
Und wenn mir alles über
den Kopf wächst?
Wer pflegt dann
meinen Vater?



Senioren & Pflege

Pflegenotaufnahme
www.awo-bs.de

0800 70 70 117

Wir helfen Ihnen, wenn die
Pflege ausfällt. Jederzeit.



Feiern Sie mit uns Jubiläum

Seit 70 Jahren sorgen wir bei Hörgeräte Müller schon für gutes Hören und das Wohlergehen der Ohren. Für uns ist das ein ganz besonderes Jubiläum, auf das wir stolz sind.



Hörgeräte Müller freut sich auf Ihren Besuch. Foto: Müller Hörsysteme GmbH

Wir danken unseren Stammkunden für die jahrzehntelange Treue - dafür, dass wir seit 70 Jahren Teil Ihres Lebens sein dürfen!

Seit der Firmengründung im Jahr 1950 hat sich vieles weiterentwickelt, Technik ist so anspruchsvoll wie nie zuvor, unsere Umwelt wird immer lauter und schneller.

Doch damals wie heute gilt: Unsere Kunden stehen im Mittelpunkt.

Täglich exzellenten Kundenservice zu bieten war, und ist eine Herausforderung, der wir uns gerne stellen. Gut ausgebildete Mitarbeiter, das familiäre Miteinander und die Freude, die wir an unserer Arbeit haben heben uns in der heutigen Zeit heraus.

Wir feiern dieses Jubiläum mit vielseitigen Angeboten zum Beispiel für eine kostenlose Premium-Höranalyse oder Jubiläums-Bonus von bis zu 200,- Euro für neue Traum-Hörsysteme.

Kommen Sie vorbei und feiern mit uns Jubiläum. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin unter der Telefonnummer 05331 – 88 10 41. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

70
Jahre

Wir feiern
70 Jahre
gutes Hören



**Wir schenken Ihnen
gutes Hören im Wert
von 200 €.**

**Beim Kauf einer Hörgeräte-
versorgung mit ViO-Produkten
ab einem Wert von 2500 €.**

Gültig bis zum 31. März 2021

Müller Hörsysteme GmbH
Krambuden 2 | 38300 Wolfenbüttel

70
Jahre

Wir feiern
70 Jahre
gutes Hören

MÜLLER
HÖRGERÄTE
Hören neu erleben

Feiern Sie mit.

Nutzen Sie unsere vielseitigen
Jubiläumsangebote und
vereinbaren Sie noch heute
einen Termin.

Müller Hörsysteme GmbH
Krambuden 2
38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331-88 10 41
www.muellerhoergeraete.de

Menschen mit der Hautkrankheit Rosacea sollten auf ihre Ernährung achten:

Besser essen, besser aussehen



Frische und unverarbeitete Lebensmittel werden von Rosacea-Patienten meist besser vertragen.

Foto: [djd/rosacea-info.de/nenetus](https://www.djd/rosacea-info.de/nenetus) - stock.adobe.com



Gesprächstherapie
Geistiges Heilen
Systemaufstellungen
Spagyrik
Mind-Set - Training
Ausbildung

Hauser Energetik
Barbara Hauser
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hauser Energetik | Harztorwall 5 | 38300 Wolfenbüttel | Tel. 01577 - 31 99 444
hauser-wf@online.de | www.hauser-energetik.de | Instagram: hauser.energetik

Monplaisir 1
38304 Wolfenbüttel
Parkplätze direkt vor der Tür!
Tel. 0 53 31 / 7 10 82 30
Fax 0 53 31 / 7 10 82 40



Andrea Eysoldt

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag
8 bis 12 Uhr und 14.30 bis 18 Uhr
Mittwoch und Freitag 8 bis 12 Uhr

Web: www.eyssoldt-zahnarztpraxis.de · E-Mail: info@eyssoldt-zahnarztpraxis.de

(djd). Ein großes Stück Torte, ein scharfes Chili oder zwei Gläschen Sekt - und schon sieht man rot. Viele Patienten, die unter Rosacea leiden, haben dies öfter leidvoll erfahren müssen. Rund zehn Millionen Menschen in Deutschland sind von der Hauterkrankung betroffen, die sich mit anhaltenden Gesichtsrötungen sowie schmerzenden und juckenden Pusteln äußert. Die Auslöser sind vielfältig, zum Beispiel UV-Strahlung, Hitze, Kälte, Stress oder eben bestimmte Lebensmittel, Gewürze oder Getränke.

Keine durchblutungsfördernden Lebensmittel

Ärzte raten deshalb, Verhaltensweisen und Ernährung anzupassen, um Krankheitsschübe zu vermeiden. Eine strikte Diät gegen Rosacea gibt es zwar nicht, weil jeder individuell unterschiedlich reagiert. Aber einige Empfehlungen und Regeln haben sich bewährt. So sollten Betroffene auf durchblutungsfördernde und histaminreiche Nahrungsmittel verzichten, da diese als Botenstoffe für Entzündungen fungieren. Dazu zählen etwa Sojasoße, Rotwein, stark gereifter Hartkäse, Fischkonserven und Salami. Ebenso ungünstig sind scharfe Gewürze, sehr heiße Speisen und Getränke sowie Alkohol, der gefäßerweiternd wirkt. Besser sind frische, leichte Gerichte wie Salate, Geflügel, Gemüsevariationen oder leckere Nudelrezepte. Mehr Infos zur Ernährung bei Rosacea gibt es auf der Website der Kampagne „Aktiv gegen Rosacea“ (www.rosacea-info.de). Die richtige Würze bringen aromatische Kräuter und milder weißer Pfeffer. Gegen ab und zu ein einzelnes Bier oder ein Glas Wein ist meist nichts einzuwenden, die bessere Alternative sind allerdings alkoholfreie Cocktails. Viele Anregungen und Rezeptideen findet man

in Kochbüchern, im Internet oder Zeitschriften. Dabei immer gut auf verträgliche Zutaten achten.

Tagebuch führen

Sinnvoll ist es für alle Rosacea-Patienten, ein Tagebuch zu führen, um Krankheitsauslöser zu dokumentieren. Mit der kostenlosen Rosacea-Tagebuch-App, erhältlich bei Google Play und im App-Store, können Betroffene immer und überall ganz unkompliziert mobil erfassen, was sie gegessen haben und wie die Haut darauf reagiert. Die App bietet auf den ersten Blick eine Übersicht der wichtigsten persönlichen Informationen der vergangenen zehn Tage. Zudem finden sich auch praktische Tipps und medizinische Infos sowie zahlreiche Podcastfolgen zum Thema.



Mithilfe der Rosacea-Tagebuch-App lassen sich Krankheitsauslöser leichter feststellen und vermeiden.

Foto: [djd/www.rosacea-info.de](https://www.djd/rosacea-info.de)

Harz APOTHEKE

Inh. Lutz Löbermann

Bahnhofstraße 9 · 38315 Schladen
Tel. 05335-92520 · Fax 05335-925232
E-Mail: info@harz-apotheke.de · www.harz-apotheke.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr. 8.30–18.00 Uhr, Mi. 8.30–13.00 Uhr, Sa. geschlossen

Werla APOTHEKE

Inh. Lutz Löbermann

Hermann-Müller-Straße 1 · 38315 Schladen
Tel. 05335-9295660 · Fax 05335-9295661
E-Mail: info@werla-apotheke.de · www.werla-apotheke.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 8.00–19.00 Uhr

Durch vollwertige Ernährung kann unter Umständen ein Zinkmangel entstehen:

Wenn die Nahrung zur Zinkfalle wird

(djd). Viel Vollkornbrot, Haferflocken und Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen essen - das klingt nach einer vorbildlichen, gesunden Ernährung, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt. Denn in diesen vollwertigen Lebensmitteln sind unter anderem viele Ballaststoffe enthalten, die der Gesundheit guttun. Doch die DGE-Experten weisen auch darauf hin, dass bestimmte Stoffe in ballaststoffreicher Nahrung dazu führen, dass der Körper das lebenswichtige Spurenelement Zink schlechter aufnimmt. Menschen, die viele Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte verzehren, benötigen demzufolge mehr Zink. In den genannten Lebensmitteln ist der Pflanzstoff Phytat reichlich vorhanden, der das Zink an sich bindet - und dies hat zur Folge, dass deutlich weniger davon aus der Nahrung in den Körper gelangt.

Neue Zinkempfehlung der DGE

Deshalb spricht die DGE jetzt eine neue Empfehlung für die tägliche Zinkzufuhr aus: acht Milligramm für Frauen und 14 Milligramm für Männer. Dieser sogenannte Referenzwert gilt für Personen, die sich vollwertig ernähren, aber auch tierische Eiweißquellen wie Fleisch und Fisch zu sich nehmen. Letzteres fördert die Zinkaufnahme. Wer noch mehr Vollkorn und wenig tierisches Eiweiß zu sich nimmt, kann das Zink aus der Nahrung nur sehr schlecht verwerten und hat daher einen noch höheren Bedarf an dem Spurenelement.



Vollwertige Nahrung kann ein Grund dafür sein, dass der Körper zu wenig Zink erhält. Hochdosierte Präparate können einen Mangel ausgleichen.

Foto: djd/Wörwag Pharma/Colourbox

Vegetarier und Veganer sind aus diesem Grund besonders gefährdet für einen Zinkmangel. Zu den Risikogruppen zählen außerdem ältere Menschen und chronisch Kranke, bei denen die Zinkaufnahme im Verdauungstrakt häufig durch Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten gestört wird.

Mangel kann Infektanfälligkeit erhöhen

Ein Zinkmangel sollte durch ein Zinkpräparat ausgeglichen werden, wobei auf eine ausreichend hohe Dosierung zu achten ist. Zu den höchstdosierten Präparaten, die es rezeptfrei in Apotheken gibt, zählt Zinkorot 25 mit 25 Milligramm Zink pro Tablette. Weil Zink für die Funktion des Immunsystems unverzichtbar ist, kann ein Defizit die Anfälligkeit für virale und bakterielle Infekte erhöhen. Durch Ausgleich des Mangels kann das Immunsystem unterstützt werden. Ein Zinkmangel kann sich

außerdem durch schlecht heilende Wunden, Ekzeme und Pusteln sowie durch brüchige Nägel oder Haarausfall äußern.



Zink ist für das Immunsystem von zentraler Bedeutung. Ein Mangel kann die Anfälligkeit für virale und bakterielle Infekte erhöhen.

Foto: djd/Wörwag Pharma/Colourbox.de

Heilpraktikerin Wilma von Stosch:

Nützliche Tipps für die Corona-Zeit



Wilma von Stosch.

Besonders für Menschen, die sich nicht gegen Corona impfen lassen können, wollen oder dürfen oder die trotz Impfung durchs Raster fallen, weil sie zu den wenigen gehören, bei denen die Impfung nicht greift:

Da wäre zunächst das oft besprochene und hoch gepriesene Immunsystem zu stärken bzw. aufzubauen.

Schauen wir uns einmal an, was die Natur dafür bereithält.

Vitamin C – für die optimale Funktion des Immunsystems.

Vitamin D – soll das Immunsystem stärken und bei der Abwehr von Krankheitserregern helfen. Es soll überschießende Immunreaktionen (Autoimmunerkrankungen) hemmen.

Selen – dieses Spurenelement wird vom Immunsystem bei der Bildung von Abwehrzellen benötigt.

Zink – ein lebenswichtiges Spurenelement zur Unterstützung des Immunsystems bei seiner Abwehr.

Spirulina Algen - Wirkung im Darm, unserem

größten Immunsystem. Mit dem hohen Gehalt an pflanzlichen Antioxidantien hilfreich für die Funktion des menschlichen Immunsystems.

Beta-Glucane – sollen das Immunsystem stärken indem es die Bildung von Antikörpern anregt. **Zistrose** – antiviraler Wirkstoff gegen Grippe und Infektionen der oberen Atemwege.

Seit neuestem diskutiert:

Grüner Tee, dunkle Trauben und dunkle Schokolade – evtl. blockieren chemische Verbindungen dieser Lebensmittel die Funktion bestimmter Coronavirus-Enzyme.

Wenn immer es geht, vitaminreiches Essen und wenn möglich viel Bewegung an der frischen Luft!

Wir können uns aber auch spezifischer einlassen und zwar mit einer Mischung aus Antigenen (Fremdeiweiße, gegen die das Immunsystem Antikörper bildet) und Antitoxinen (Gegengifte) aus Influenzaviren (Grippeviren). Diese Mischung dient zur Vorsorge, als Begleittherapie bei schwach verlaufender Infektion und in der Rekonvaleszenz (Erholungsphase danach).

Meine Empfehlung ist die Vorbeugung als Training für das Immunsystem, Infektionen abzuwehren und das Andocken von Viren an unseren Schleimhäuten zu verhindern.



Wilma von Stosch · Naturheilpraxis

Braunschweig · Wiesenstraße 3 · Telefon 05 31/33 44 36

www.von-stosch-naturheilpraxis.de

Durch Tiefenwärme die Abwehrkräfte stärken und die Muskeln entspannen:

Wohltuende Wärme, die unter die Haut geht

(djd). Infrarot nennt man die gesunde, nicht sichtbare Wärmestrahlung der Sonne. Auch der Mensch braucht sie, um sich

wohlzufühlen. Nicht nur in den kalten Wintermonaten liefert uns die Infrarotwärme Energie, sondern sie steigert das gesamte

Wohlbefinden an 365 Tagen im Jahr. Besonders beliebt ist die Tiefenwärme auch bei Sportlern. Sie hilft bei der schnellen Erwärmung der Muskeln vor dem Sport und sorgt für eine perfekte Regeneration des Körpers nach dem Training. Infrarotkabinen, die eine tiefgehende Wärme spenden, gibt es in vielen Größen und Varianten.

nicht. Bereits eine Fläche von 94 mal 94 Zentimetern reicht für den Einstieg mit einer Ein-Personen-Kabine aus. Ebenso gibt es größere Kabinen für die ganze Familie. Neue Varianten wie die Infinity-Serie verbinden den Erholungseffekt mit hochwertigen Materialien und einem modernen Design.



Entspannen mit wohltuender Tiefenwärme: Infrarotkabinen entspannen die Muskulatur vor und nach dem Sport und tragen zu mehr Wohlbefinden bei. Durch die Infrarotwärme wird nach der Belastung die Regeneration beschleunigt, man ist schneller wieder fit und auf Dauer leistungsfähiger. Foto: djd/Armstark Deutschland

Entspannen selbst bei wenig Platz

Eine Besonderheit von Infrarotkabinen ist es, dass sich nicht die gesamte Luft erwärmt, sondern die Wärme gezielt in den Körper eindringt. Das bedeutet ein gesundes Schwitzen durch Tiefenwärme, das Herz und Kreislauf schont. Durch die angenehmen Temperaturen von 30 bis 60 Grad Celsius ist die Wellness-Auszeit zu Hause für jedes Alter gut verträglich. Und da ein Infrarotbad keine Belastung für den Körper darstellt, kann es sogar täglich genossen werden. Gerade Freizeitsportler nutzen den Effekt gerne, um Muskeln vor oder nach dem Training zu entspannen. Von Herstellern wie Armstark gibt es Kabinen, die sich einfach und ohne viel Aufwand installieren lassen. Meist reicht eine übliche Haushaltssteckdose für den Betrieb aus. Viel Platz braucht es ebenfalls

Wärmetherapie für Körper und Geist

Infrarotkabinen entwickeln keine hohe Luftfeuchtigkeit und sind somit in jedem Raum aufstellbar. Im Betrieb zählen das schnelle Aufheizen und die niedrigen Betriebskosten zu weiteren Vorteilen. Unter www.armstark.de etwa gibt es mehr Informationen und Kontaktmöglichkeiten für eine persönliche Beratung. Ob sich eine Erkältung breitmacht oder ob man nach stundenlangem Sitzen am Schreibtisch von Rückenschmerzen geplagt wird: Die Wärmetherapie kann in vielen alltäglichen Situationen wohltuend wirken. Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden durch die Wärme angeregt, auch Muskelverspannungen können gelöst werden. Neben dem positiven Effekt für das Wohlbefinden bietet eine Infrarotkabine die Möglichkeit, nach stressigen Tagen mal wieder abzuschalten und zu relaxen.

DER PARITÄTISCHE
WOLFENBÜTTEL



www.wolfenbuettel.paritaetischer.de

**Wir sind für Sie da,
wenn Sie Hilfe brauchen**

☐ **Essen auf Rädern**
05331 7107166

Schweigerstraße 4 | 38302 Wolfenbüttel

☐ **Hauswirtschaftliche Hilfen**
05331 9200-94

☐ **Familiententlastender Dienst**
05331 9200-95

☐ **Schulbegleitung**
05331 9200-93

☐ **Kontaktstelle für Selbsthilfe**
05331 9200-60

Kommißstraße 5 | 38300 Wolfenbüttel

☐ **psychiatrische Tagesstätte**
05341 22515-2

Lange Hecke 6 | 38239 Salzgitter

HABEN SIE 2021 EINE ANSTEHENDE OPERATION ?

Sie haben dafür einen hohen Anspruch an Qualität und wünschen sich ein modernes, angenehmes und sicheres Umfeld? Dann möchten wir Sie auf unseren ambulanten OP in der Praxisklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie in Wolfenbüttel aufmerksam machen.

In unserem 250 qm großen 2010 errichteten OP-Trakt haben wir alle modernen Möglichkeiten des ambulanten Operierens in einer freundlichen und angenehmen Atmosphäre. Ausreichende Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür ermöglichen eine entspannte An- und Abreise.

Patientensicherheit hat für uns die höchste Priorität. Deshalb sind in unseren Operationsräumen dank einer Reingluft-Klimatisierung der neusten Generation vollsterile operative Eingriffe (Klasse 1) möglich. Diese gewährleistet ein Operationsumfeld, das den modernsten Klinikstandards entspricht und dank einer qualitativen Sterilisationseinheit garantieren wir Ihnen einen in der Region unübertroffenen Hygienestandard. Wir sind nach DIN ISO 9001:2012 zertifiziert.

Der angeschlossene Überwachungsbereich verfügt über vier Aufwachbetten und ermöglicht ein umfangreiches postoperatives Monitoring inkl. einer Kameraüberwachung. Für die OP-Termine steht ein eigener Wartebereich mit separatem, barrierefreien Zugang zur Verfügung.

In Zusammenarbeit mit einem Team von Anästhesisten werden dank modernster Anästhesieverfahren alle Möglichkeiten des modernen ambulanten Operierens ermöglicht. Eine besonders sensible Betreuung von Angstpatienten und Kindern ist selbstverständlich für uns.

Wenn Sie eine Operation mit stationärem Aufenthalt benötigen sollten, begleitet unser Ärzteteam Sie in das Klinikum Wolfenbüttel. Dort können Sie nach der Operation verweilen. Für Eltern gibt es die Möglichkeit ihre Kinder zu betreuen und im Klinikum zu übernachten.

Gerne würden wir Ihnen persönlich unsere Räumlichkeiten vorstellen und Ihre Operation besprechen.

SPRECHEN SIE UNS AN.



Leitung der Praxisklinik

links: Dr. Pause, rechts: Dr. Juncu

PRAXISKLINIK FÜR MKG

Neuer Weg 89 . 38302 Wolfenbüttel

Telefon: 05331 / 90 88 20

E-Mail: info@mkg-wolfenbuettel.de

www.mkg-wolfenbuettel.de

DR. MED. DR. MED. DENT. RIGLEF PAUSE

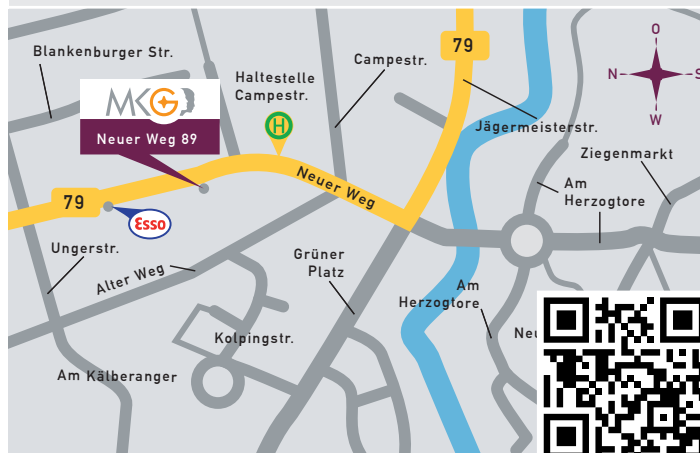
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Implantologie, ästhetische Parodontologie

DR. MED. DENT. CHRISTIAN JUNCU

Fachzahnarzt für Oralchirurgie, Implantologie und ästhetische Parodontologie

& Kollegen

Scannen Sie gern den QR-Code in der Karte mit der Kamera ihres Handys, um unsere **ÖFFNUNGSZEITEN**, aktuelle Informationen zu unserer Praxis und eine Wegbeschreibung bei Google anzuzeigen.



Hart am Limit:

Dauerstress sorgt für Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich



In Zeiten der Corona-Pandemie hat sich die Stressbelastung in vielen Familien verstärkt.

Foto: djd/Magnesium-Diasporal/PantherMedia/fizkes

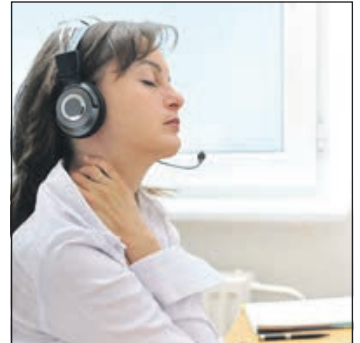
(djd). Gereizt, genervt, gestresst: Viele Deutsche sind total verspannt. Der Druck sitzt ihnen sprichwörtlich im Nacken. Dabei geht es nicht allein um hohe Anforderungen im Beruf und in der Familie. Auch der Umgang mit digitalen Medien und das gesellschaftliche Miteinander verlangen allen in Zeiten der Corona-Pandemie viel ab. Räumliche Enge im Homeoffice, Probleme beim Homeschooling, Angst um den Arbeitsplatz, Geldsorgen sowie die ständige Ansprechbarkeit von allen Seiten lassen den Alltag zur Zerreibprobe werden. Zugleich sind die Möglichkeiten zum Stressausgleich durch Sport oder den Austausch mit Freunden erschwert. Das bleibt nicht ohne Folgen. Das dauerhaft hohe Stresslevel strapaziert die Nerven und kann sich als schmerzhaftes Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich festsetzen.

Bei nervlicher Anspannung steigt der Nährstoffverbrauch

Gerade in solchen Situationen wären Entspannungsübungen und Achtsamkeitstrainings das richtige Rezept. Doch wenn die Gedanken kreisen, fällt es schwer, sich eine Auszeit zu nehmen. Um nicht die Nerven zu verlieren, ist es jetzt umso wichtiger, auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu achten. Denn unter nervlicher Anspannung haben Menschen einen gesteigerten Verbrauch an Mikronährstoffen wie Magnesium. Unter www.diasporal.de ermöglicht ein Test eine erste Einschätzung des persönlichen Bedarfs. Denn mit Dauerstress kommt leicht ein ungesunder Kreislauf in Gang. Neben Magnesiumverlust und einer reduzierten Stressresistenz kann damit eine erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen einhergehen, die erneut zu Nährstoffverlusten führt.

Doppelte Unterstützung für starke Nerven

Magnesium ist in mehrfacher Hinsicht unverzichtbar. Der Mineralstoff kann die Ausschüttung von Stresshormonen regulieren, für eine entspannte Muskulatur sorgen und zu einer gesunden Funktion des Nervensystems beitragen. Doppelte Unterstützung für starke Nerven bieten Präparate aus der Apotheke, die neben hochdosiertem Magnesium einen speziellen



Stundenlange Bildschirmarbeit rächt sich häufig mit unangenehmen Nackenverspannungen.

Foto: djd/Magnesium-Diasporal/PantherMedia/Martin Novak

Vitamin-B-Komplex enthalten, wie Magnesium-Diasporal Depot Muskeln + Nerven. Die Vitamine B1, B2, B6 und B12 ergänzen sich im Zusammenspiel und können zur Leistungsfähigkeit und Regeneration der Nerven beitragen. Eine moderne Zwei-Phasen-Technologie bietet dabei zusätzliche Vorteile. Sie ermöglicht eine zeitlich versetzte Aufnahme der lebenswichtigen Nährstoffe, damit diese dem Körper länger zur Verfügung stehen. Während Magnesium sowie die Vitamine B2 und B12 sofort aktiv sind, werden die Vitamine B1, B6 und ein Langzeit-Magnesium über mehrere Stunden freigesetzt. Mithilfe dieses speziellen Depot-Effekts sind Nerven und Muskeln anhaltend versorgt.

Viola Gaube GmbH

Ambulante Krankenpflege

Lange Straße 11
38300 Wolfenbüttel
Telefon 053 31/69144
Fax 053 31/9695 26
E-Mail: info@viola-gaube.de

Vertragspartner der Krankenkassen/Pflegekassen



Ihr ASB für Wolfenbüttel

Hausnotruf
25 Jahre kompetente
Hilfe auf Knopfdruck

Jubiläums-Angebot:
Keine Anschlussgebühr
bis 31.12.2020

Essen auf Rädern
Ambulante Pflege
Tagespflege

Infos unter: 05331 979798 & 05331 9069930

www.asb-wf.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
RV Braunschweiger Land

IMPRESSUM

Herausgeber:
Verlag Schaufenster
Gr. Zimmerhof 25, 38300 Wolfenbüttel

Redaktion:
Wolfenbütteler Schaufenster,
Cornelia Oelker

djd
Bahnhofstraße 44, 97234 Reichenberg

AST Medien GmbH
In der Worth 16, 37077 Göttingen
www.123rf.com

Anzeigen:
Michael Henke, Nicole Volkstedt

Druck-/Vertriebsauflage:
56.385 – Vertrieb als
Beilage am Sonntag im Schaufenster
Rest Einzelvertrieb und Belege

Druck:
Druck- und Logistikzentrum,
Kieler Zeitung GmbH & Co.
Offstedruck KG, Radewisch 2, 24145 Kiel

Für den Inhalt und die sachliche Richtigkeit der
Informationen zeichnet ausschließlich das auftrag-
gebende Unternehmen verantwortlich.

Pflanzliche Arzneimittel bei viralen Infekten:

Nicht immer ist ein Antibiotikum nötig

(djd). In der nass-kalten Jahreszeit sind wieder Husten, Schnupfen & Co. auf dem Vormarsch. Sie werden in der Regel von Viren verursacht. Ob in Bussen und Bahnen, Büros oder Geschäften: Die mikroskopisch kleinen Krankmacher schweben in der Luft und haften auf Alltagsgegenständen. Gelangen Erkältungsviren in unsere Atemwege, kann es sein, dass kurz darauf die Nase läuft, der Hals kratzt und wir uns wie gerädert fühlen. Bis zu viermal im Jahr leiden Erwachsene durchschnittlich unter Erkältungen, Kinder erwischt es noch häufiger. Nur selten siedeln sich zusätzlich Bakterien auf den angegriffenen Nasen- und Rachenschleimhäuten an. Trotzdem erhalten Erkältungsgesopfer oftmals Antibiotika - meistens vorsichtshalber.

**Stark gegen Viren:
Lebensbaum, Färberhülse
und Sonnenhut**

Wie eine europaweite Umfrage unter Ärzten und anderen im Gesundheitsbereich Beschäftigten ergeben hat, werden Antibiotika oft vorsorglich gegeben. Doch immer häufiger sind Bakterien gegen die gängigen Mittel resistent. Darüber hinaus werden durch die Einnahme nützliche Bakterien zum Beispiel in der Darmflora beeinträchtigt oder zerstört, die für das Aufschließen der Nahrung wichtig sind. Anders als Antibiotika beeinflussen Phytopharmaka wie Esberitox weder die Entstehung und Verbreitung resistenter Keime noch schädigen sie die für die Gesundheit wichtige körpereigene Bakterienflora. Die bewährte Wirkstoffkombination aus Lebensbaum, Färberhülse und Sonnenhut dient seit vielen Jahrzehnten zur unterstützenden Behandlung von Erkältungskrankheiten. Studien zufolge kann das Dreiergespann Viren direkt bekämpfen, die Abwehrkräfte stimulieren, typische Erkältungsbeschwerden wie Husten, Schnupfen, Schmerzen und Schluckbeschwerden lindern und die Dauer der Erkrankung um bis zu drei Tage verkürzen.

Auf Hygiene achten und das Immunsystem stärken

Um einer Ansteckung mit Viren vorzubeugen, sollte auf eine intensive Hygiene geachtet werden. Dazu zählt häufiges Hän-

dewaschen. Weitere Tipps bietet www.esberitox.de. Klimatisierte oder schlecht belüftete Räume gelten als wahre Keimschleudern - häufiges Fensteröffnen dient hier als Gegenmaßnahme. Um zusätzlich das Immunsystem zu stärken, helfen eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf. Für Stressgeplagte kann es zudem hilfreich sein, mit Yoga und Entspannungsübungen mehr Ruhe und Gelassenheit ins Leben zu bringen - auch das macht weniger anfällig für Infekte.



Bei feucht-kaltem Wetter häufen sich Erkältungen.

Foto: djd/Esberitox/Getty Images/Sam Edwards



Schloß Schliestedt

– Seniorenbetreuung mit Kompetenz –

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt · Telefon 0 53 32/9 79-0

Internet: www.schloss-schliestedt.de

**Individuelle Pflege und Betreuung
mit umfassendem Angebot:**



- rollender Mittagstisch
- Sozialstation 0 53 32/93 78 74
- stationäre Pflege in allen 5 Pflegegraden
- Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Probewohnen
- gerontopsychiatrische Fachabteilung
- Sinnesgarten & Parkanlage



MTV Wol

Online-Angebote / Rehasport & Fu

ONLINE-ANGEBOTE // WWW.MTV-WOLFENBUETTEL.DE

Individualsport im Rahmen der aktuellen Niedersächsischen Verordnung

Im Rahmen der gültigen Verordnung, die bis zum 20.12.2020 gilt, ist Individualsport allein, mit einer weiteren Person oder den Personen des eigenen Hausstands auf und in Sportanlagen zulässig. Aufgrund dieser Verordnung wäre Sport also grundsätzlich auf den kommunalen Sportanlagen denkbar.

Stadt und Landkreis Wolfenbüttel haben aber gemeinsam beschlossen, dass sämtliche kommunalen Sportstätten Indoor wie Outdoor bis zum 20.12.2020 für den Individualsport nicht zur Verfügung stehen. Im Rahmen der Corona-Pandemie-Gesamt-situation ist die Entscheidung seitens

der Funktionsträger so gefallen und muss vorm organisierten Sport entsprechend umgesetzt werden. Die Hoffnung bleibt, dass bei entsprechenden Inzidenzzahlen nach dem 20.12.2020 zumindest Individualsport wieder möglich wird. Bis dahin bleibt uns nur der Online-Sport.

Adventskalender

Ein Bewegungsadventskalender gibt es seit dem 1. Dezember.

Für Kinder werden die Türchen ab **16.00 Uhr** täglich aufgehen. Für Erwachsene gibt es den Adventskalender natürlich auch, allerdings geht hier die Tür erst um **18.00 Uhr** auf.

Lasst euch einfach überraschen!



Homesport/Online-Angebote

Der MTV Wolfenbüttel bietet ein großes Angebot im Bereich Homesport. Täglich werden Sportangebote live montags bis freitags angeboten. Darüberhinaus gibt es zahlreiche Videos, die zum trainieren einladen. Unsere Übungsleiter und Trainer von Mannschaften greifen individuelle Angebote auf und begleiten ihre Teams über Zoom-Meetings und Zoom-Training durch die Woche. Alle warten drauf, dass der Sport in Gruppen wieder starten kann, aber vor dem 10. Januar wird das nicht der Fall sein.



Besuchen Sie doch unsere Homepage:
www.MTV-Wolfenbuettel.de

Wolfenbüttel Funktionstraining ab sofort möglich



REHA- UND FUNKTIONSTRAINING

Rehasport/Funktionstraining ist ein besonderes Angebot und dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit nach einer Erkrankung oder Verletzung. Klassisch folgt Rehasport/Funktionstraining bei Wirbelsäulenerkrankungen oder nach Operationen am Stütz- und Bewegungsapparat (Knie, Hüfte, Rücken). Ziel des Rehasports/Funktionstrainings ist es, durch funktionelles Training mit und ohne Geräten Ausdauer, Kraft und Koordination langfristig aufzubauen.

Rehasport/Funktionstraining erfolgt auf Verordnung des Arztes (siehe „**Verordnung und dann**“)

Für wen kommt Rehasport/Funktionstraining in Form eines Online-Angebots in Frage?

Online-Rehasport/Funktionstraining kommt ausschließlich für privat/gesetzlich Versicherte in Frage, von denen dem MTV-Wolfenbüttel eine Verordnung und eine Kostenübernahme der Krankenkasse vorliegt.

Voraussetzungen?

Sie benötigen neben genügend Platz in Ihrer häuslichen Umgebung ein geeignetes Endgerät. Das kann ein Computer, insbesondere ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone sein. Wichtig ist, dass das Endgerät über eine Kamera, Lautsprecher und ein Mikrofon verfügt. In der Regel erfüllt die überwiegende Zahl der verbreiteten Endgeräte diese Voraussetzungen.

Warum Rehasport Online nutzen?

Durch die Online-Kurse haben wir die Möglichkeit uns weiter gemeinsam zu bewegen, sicher von Zuhause aus zu trainieren und gleichzeitig die Kontakte zu reduzieren. Kraft und Ausdauer werden gestärkt sowie Koordination und Flexibilität verbessert.

Sie möchten an unserem Online Angebot teilnehmen?

Dann schicken Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihrem vollständigen Namen und der Gruppe, in der Sie sonst regelmäßig teilnehmen, an: s.keihe@mtv-wolfenbuettel.de

Ihnen wird dann per Mail ein Ablaufplan sowie eine Stunde mitgeteilt, an der Sie teilnehmen können. Haben Sie eine neue Verordnung und noch keine Gruppe schauen Sie rechts in das Feld „Verordnung und dann“.

Rehasport/Funktionstraining unter Coronabedingungen

Über die Software Zoom wollen wir Ihnen auch während der Zeit der Kontakteinschränkungen die Möglichkeit geben, am ärztlich verordneten Rehabilitationssport und Funktionstraining teilzunehmen. Die Nutzung dieser Software ermöglicht es, dass Sie sowohl die Übungsleiterin als auch die anderen Teilnehmer*innen sehen/hören können – und umgekehrt.

"Verordnung und dann"

- Nachdem Sie vom Arzt eine Verordnung bekommen haben, lassen Sie diese von Ihrer Krankenkasse genehmigen
- Mit der genehmigten Verordnung kommen Sie in die MTV Geschäftsstelle
- Hier erfahren Sie Tag und Uhrzeit der Übungsstunden, die aktuell Online stattfinden
- Alle weiteren Informationen teilen wir Ihnen persönlich vor Ort mit

Ausführliche Informationen erhalten Sie in der MTV-Geschäftsstelle: Telefon 0 53 31/6 14 63
MTV-Homepage: www.mtv-wolfenbuettel.de

Öffnungszeiten MTV-Geschäftsstelle

Montag bis Freitag
9.00 bis 14.00 Uhr

Schwindel ist keine normale Alterserscheinung:

Plötzlich wie im Karussell

(djd). Für einen Moment dreht sich alles, man erschrickt, greift nach Halt. Doch so plötzlich wie er begann, ist der Spuk auch wieder vorbei. Beinahe jeder Dritte über 65 kämpft mit gelegentlichem Schwindel. Viele Betroffene halten das für eine normale Alterserscheinung, mit der sie leben müssen. Wiederkehrender Schwindel kann jedoch sehr belastend und mitunter sogar gefährlich sein. So enden Taumel und Gangunsicherheit nicht selten mit einem Sturz. Schlimmstenfalls verletzen sich betagte Menschen dabei schwer und werden pflegebedürftig. Wichtig ist es daher, Schwindel ernst zu nehmen. Auch die Angehörigen sollten aufmerksam sein und im Zweifelsfall auf eine Untersuchung beim Arzt drängen. Sind Herz-Kreislauf-Probleme, neurologische Störungen oder Erkrankungen der Ohren als Ursachen ausgeschlossen, können zum Beispiel auch Durchblutungsstörungen der Schwindelauslöser sein.

Natürliche Unterstützung

Betroffene sollten sich nicht aus Angst vor einem Sturz in die Passivität flüchten, sondern aktiv gegen ihre Beschwerden vorgehen. Bewährt hat sich eine kombinierte Behandlung mit Bewegung und der Einnahme eines natürlichen

Arzneimittels. Vertigoheel (rezeptfrei, Apotheke) etwa fördert die Durchblutung kleinster Blutgefäße (Mikrozirkulation) und wird als einziges natürliches Präparat ausdrücklich von Ärzten empfohlen. Es ist nachweislich vergleichbar wirksam wie chemische rezeptpflichtige Schwindelmedikamente, macht jedoch nicht benommen. Wichtig für Senioren, die häufig eine Reihe von Medikamenten gegen verschiedene Leiden einnehmen müssen: Das natürliche Arzneimittel ist gut verträglich und kann bedenkenlos mit anderen Medikamenten kombiniert werden.

Gefahrensituationen bei Schwindel meiden

Körperliche Aktivität sollte ohnehin zum normalen Tagesablauf gehören. Gezielt gegen Schwindel kann jedoch ein spezielles Gleichgewichtstraining helfen, das die Anpassungsfähigkeit des Gehirns an Schwindel erregende Situationen verbessert - Übungsposter zum kostenlosen Download gibt es unter www.schluss-mit-schwindel.de. Wer unter Schwindel leidet, sollte Aktivitäten, die eine gute Balance oder Trittfestigkeit erfordern, meiden. Bei Hausarbeiten ist es sicherer, zum Beispiel Verrichtungen auf einer Leiter an Helfer zu

delegieren. Einkaufstouren oder Ausflüge sollte man besser nicht im Alleingang unternehmen und

auch am Steuer Vorsicht walten lassen. Sicherer sind öffentliche Verkehrsmittel wie Bus oder Bahn.



Auch die Angehörigen sollten bei Schwindelbeschwerden aufmerksam werden und auf einen Arztbesuch drängen.

Foto: djd/Vertigoheel/Getty

Wenn der Blutdruck schwindelig macht

Auch ein zu niedriger Blutdruck kann Schwindel begünstigen. Eine Tasse Kaffee zum Frühstück kurbelt die Werte an. Wichtig ist allgemein, genügend zu trinken - täglich mindestens zwei Liter Mineralwasser oder verdünnten

Fruchtsaft. Ist der Blutdruck im Keller, sollte man die Beine hochlegen oder mit kalten Güssen für neuen Schwung sorgen. Vorsicht: Auf heiße Bäder oder Saunagänge sollten Schwindelpatienten lieber verzichten.

Ambulanter Pflegedienst

Ihre Pflege-
experten in
Wolfenbüttel
und Umgebung



Telefon 05331/71080-0
Neuer Weg 49
38302 Wolfenbüttel
www.socius-curandi.de



Städtisches Klinikum Wolfenbüttel

Akademisches Lehrkrankenhaus der Georg-August-Universität Göttingen



Klinik für Innere Medizin — Kardiologie

Chefarzt Prof. Dr. Dirk Hausmann
Tel.: 05331-934-3100



Klinik für Innere Medizin — Gastroenterologie

Chefarzt Prof. Dr. Kinan Rifai
Tel.: 05331-934-3200



Klinik für Allgemein-, Viszeral-, und Minimal-Invasive Chirurgie

Chefarzt Dr. Mark Jäger
Tel.: 05331-934-3300



Klinik für Orthopädische Chirurgie, Sporttraumatologie und Unfallchirurgie

Chefarzt Dr. Thomas Hockertz
Tel.: 05331-934-3400



Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Matthias Buhles
Tel.: 05331-934-3700



Klinik für Anästhesie, operative Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin

Chefarzt Dr. Tobias Jüttner, MBA
Tel.: 05331-934-3600

Unsere Spezialisten für jedes Fachgebiet:

Niedergelassene Ärzte in Gynäkologie/ Geburtshilfe

Dr. Ute Michaelsen
Dr. Adnan Reslan
Dr. Branko Milkanovic

Orthopädische Praxis

Dr. Bernd Schumacher
Dr. Arnim Gleichmann

Belegklinik für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde

Dr. Johannes Alfred Kleine
Dr. Heinz-Udo Waltner

Radiologie NEURADIA

Dr. Hans-Kristian Klocke
Dr. Fabian Weise

Gemeinschaftspraxis Neurologie und Psychiatrie

Dr. Kristina Sollmann
Dr. Peter Cordes
Dr. Jürgen Schierenbeck
Dr. Frank Worthmann

Augenarztpraxen

Dörte Matzen
Dr. Juliane Leiser

Praxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Dr. Felix Brölsch

Gynäkologisch-onkologische Schwerpunktpraxis

Dr. Walter Dallacker

Praxisklinik für Mund-, Kiefer & Ästhetische Gesichtschirurgie, Implantologie

Dr. Riglef Pause
Dr. Christian Juncu

Onkologische Schwerpunkt-Praxis Braunschweig – Gifhorn – Wolfenbüttel

Dr. Matthias Adler
Gisela Fritsch
Dr. Oliver Marschal
Andreas Pies
Dr. Nicola Stapenhorst

Senkungszustände des Beckenbodens



Matthias Buhles

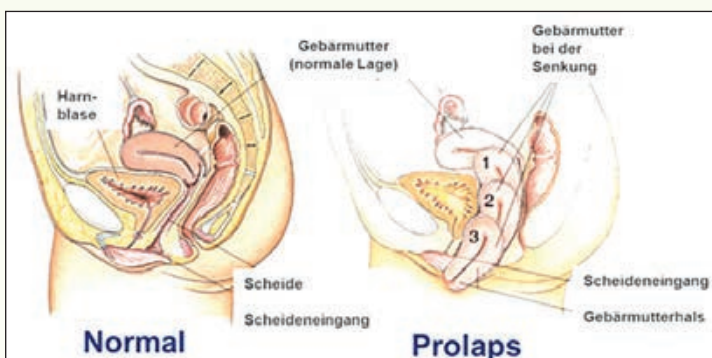
**Chefarzt der Klinik
für Gynäkologie und
Geburtshilfe**

Bei Frauen kann es im Laufe des Lebens zu Senkungen der Gebärmutter oder des Beckenbodens kommen. Dies wird medizinisch „Deszensus“ genannt und findet meist im höheren Lebensalter statt. Das Tieftreten von Organen und Beckenboden kann viele Ursachen haben. Hauptursache ist eine Bindegewebsschwäche, ähnlich wie bei Krampfadern oder Leistenbrüchen. Aber auch Alter, Geburten oder schwere körperliche Arbeit sowie Voroperationen können wie

kleine Mosaiksteinchen zu Senkungen führen. Bis zum Gebärmuttervorfall, dem sogenannten Totalprolaps, vergehen meist viele Jahre. Symptome wie Fremdkörpergefühl oder Schmerzen im Scheideneingang oder im Lendenwirbelsäulen-Bereich können entstehen.

Aber auch unfreiwilliger Urinverlust oder das Gegenteil, erschwertes Entleeren der Harnblase, können auftreten. Bei besonders ausgeprägten Senkungszuständen kann die Scheidenschleimhaut bluten, Entzündungen hervorrufen und Ausflussprobleme verursachen.

Wenn sich ein Genitaldeszensus eingestellt hat, bildet er sich nicht mehr zurück. In aller Regel ist eine Operation notwendig, die sich an der weiblichen Anatomie orientiert. Falls eine Operation nicht möglich ist oder von der Patientin abgelehnt wird, ist eine Versorgung mit Ring- oder Würfelpessaren möglich. Diese sind meist aus Silikon und werden vom Facharzt individuell, in verschiedenen Größen erhältlich, angepasst.



Quelle: Uniklinik Heidelberg

Bei den Operationen gibt es viele Möglichkeiten der Korrektur, die sich im Laufe der Zeit durchgesetzt haben. Nur selten wird heute die Scheide komplett verschlossen (Kolpokleisis) oder am rechten Beckenwand fixiert (OP nach Amreich-Richter). Vielmehr wird die Therapie bei jeder Patientin individuell festgelegt. Die Gebärmutter muss auch nicht in jedem Fall entfernt werden, sondern kann in Teilen oder ganz erhalten bleiben.



Mit Pessaren werden bei Senkungen die Scheide, Gebärmutter oder Blase angehoben.

Vor zirka 20 Jahren kamen erstmals Kunststoffnetze zum Einsatz, um das vermeintlich schwache Gewebe zu verstärken. Solche Netze, meist aus Polypropylen, kommen in der Leistenbruchchirurgie schon seit 35 Jahren zum Einsatz. 2012 kam es in den USA durch die Nationale Gesundheitsbehörde FDA zu Warnungen bezüglich der Verwendung von Netzen zur Prolapsreparatur. Anlass waren Meldungen von operierten Frauen, die über freiliegende Netze, Schmerzen und Organverletzungen berichteten. Aus Angst vor Regressansprü-



Beispielhafte Darstellung eines Netzes.

chen haben in Amerika fast alle Hersteller ihre vaginalen Netze vom Markt genommen.

In Europa ist die Situation etwas anders. Auch hier kommt es zu freiliegenden Netzen in zirka zehn Prozent der Fälle. Dann wird der freiliegende Netzanteil operativ entfernt. Fachgesellschaften raten dazu, Netze nur in der Rezidivsituation einzusetzen, also wenn es nach einer konventionellen Senkungsoperation wieder zu einem Tieftreten kommt. Es gibt aber in Einzelfällen Gründe, ein Netz bei der nicht voroperierten Patientin einzusetzen. In jedem Fall ist eine große Erfahrung des Operateurs erforderlich, sowohl bei der Diagnose, als auch bei der Behandlung. Er muss alle OP-Verfahren beherrschen und ihre möglichen Komplikationen kennen.

Genau wie bei einem Leistenbruch, sollte eine starke Senkung des Beckenbodens behandelt werden. Die Patientin sollte nach eingehender Untersuchung und Beratung, sprich Aufklärung, mitentscheiden, welche Behandlung stattfinden darf.

Kooperation bringt neue Möglichkeiten für Schmerzpatienten

Seit dem ersten Juli dieses Jahres haben Menschen mit chronischen Schmerzen in der Praxis für Schmerzmedizin von Dr. Nils Beiser am Alten Weg 80 und am Neuen Weg 51 die Möglichkeit, den Weg in ein schmerzfreieres Leben einzuschlagen. Dank der Kooperation mit der multimodalen stationären Schmerztherapie im Städtischen Klinikum ergeben sich für die Patienten somit neue, individuelle Therapiemöglichkeiten.

„Patienten mit chronischen Schmerzen, die nicht stationär behandelt werden möchten beziehungsweise müssen, haben nun eine weitere Option, ihrer Schmerzen Herr zu werden“, erklärt Dr. Nils Beiser. Doch auch für Schmerzpatienten, die die Wartezeit auf ihre stationäre Behandlung überbrücken oder eine Weiterbehandlung nach ihrem stationären Aufenthalt benötigen, sei die Praxis der richtige Anlaufpunkt, so der Schmerzmediziner. Anders als in der stationären Schmerztherapie können die Patienten direkt vorstellig werden. Eine Überweisung ist beim Erstkontakt aber erwünscht.

„Alle Patienten mit anhaltenden Schmerzen, von Kopf-, Rücken-, Nerven- bis zum Tumorschmerzen, die durch die normale Rastertherapie gefallen sind, sind bei uns richtig“, beschreibt Beiser seine typischen Patienten. Nach einer eingehenden Befragung beziehungsweise Untersuchung, erfolgt zu Beginn der Behandlung mitunter noch eine Medikamentenoptimierung, ehe die weiteren Maßnahmen koordiniert werden, so Beiser. Das Behandlungsspektrum reicht

von konventionellen Verfahren wie Spritzentherapien über Akupunktur bis zur Chirotherapie.

„Die Behandlung kann der Eintritt in die stationäre Behandlung sein“, erklärt Beiser, der auch weiterhin das Zepter in der stationären multimodalen Schmerztherapie des Klinikums in der Hand halten wird. Möglich wird dies durch die Kooperation mit dem Städtischen Klinikum. „Da ich auch weiterhin im Klinikum als Mitbehandler tätig bin, und wir somit ohnehin an einem Strang ziehen, haben die Patienten in beiden Einrichtungen einen direkten Ansprechpartner, was für die Therapie natürlich von Vorteil ist“, erläutert der

Facharzt für Anästhesiologie.

Praxisbesuch in Zeiten von Corona

„Ambulant wie stationär arbeiten wir nach den Standards des Robert-Koch-Instituts“, so Beiser. „Auch Videosprechstunden sind möglich“. Jeder Patient, der stationär aufgenommen wird, werde vorab getestet. Das Testergebnis liege je nach Test meist innerhalb von 15 Minuten oder weniger Stunden vor. „Schmerzpatienten können jederzeit zu uns kommen und müssen keine Angst vor einer möglichen Ansteckung mit dem Coronavirus haben“, unterstreicht Chefarzt

Dr. Tobias Jüttner das etablierte Hygienekonzept des Klinikums.

Die Praxis für Schmerzmedizin ist in den Räumlichkeiten des Klinikums am Alten Weg 80 und der ehemaligen Moreno-Schule am Neuen Weg 51 untergebracht. Eine Kontaktaufnahme ist über die Telefonnummer: 05331 – 934 3650, per Fax: 05331 – 934 3602 oder per Mail an info@schmerzzentrum-wf.de möglich.

Die stationäre multimodale Schmerztherapie ist über Tel.: 05331 – 934 3651 oder per Fax unter: 05331 – 934 3602 zu erreichen.



Dr. Nils Beiser, Inhaber der Praxis für Schmerzmedizin am Alten Weg 80 und Neuen Weg 51 und Dr. Tobias Jüttner, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, operative Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin am Städtischen Klinikum, freuen sich, durch die Kooperation ihren Patienten neue Therapiemöglichkeiten bieten zu können. Foto: Städtisches Klinikum Wolfenbüttel



Herzschrittmacher

Herr K. ist in den letzten Wochen mehrfach plötzlich bewusstlos geworden. Zudem leidet er ständig unter Schwindel und kann sich kaum noch belasten. Zuvor sei er noch regelmäßig im Harz gewandert, dies sei derzeit nicht mehr möglich. Er ist 63 Jahre alt und bis auf einen Bluthochdruck bisher immer gesund gewesen. Sein Hausarzt hat ein Langzeit-EKG veranlasst und ihn nun informiert, dass er ins Krankenhaus müsse: es seien Herzaussetzer über mehrere Sekunden auffällig gewesen sowie ein sehr langsamer Puls. Der Hausarzt erklärt ihm, dass er einen Herzschrittmacher brauche. Der natürliche Taktgeber im Herzen, der sog. Sinusknoten, sei erkrankt. Mit etwas Nervosität begibt sich Herr K. zu uns ins Klinikum. Die Befunde werden bei uns noch einmal durchgesehen und ergänzend eine Ultraschalluntersuchung des Herzens durchgeführt. Dabei zeigt sich eine gute Herzleistung. Ein Medikament gegen diese Form von Herzrhythmusstörung existiert leider nicht. Herrn K. wird auch unsererseits die Implantation eines Herzschrittmachers empfohlen und erklärt.



Verantwortlich für die Herzschrittmachertherapie im Klinikum Wolfenbüttel: Leitender Oberarzt Michael Brandl und Oberärztin Dr. med. Veronika Nolting

Ein Herzschrittmacher, was ist das eigentlich

Herzschrittmacher sind kleine elektronische Geräte, die den Herzrhythmus überwachen und, falls erforderlich, einen elektrischen Impuls an das Herz abgeben. Für diese Funktion besteht ein Herzschrittmachersystem aus dem Aggregat (Batterie mit Elektronik) und zusätzlich aus den Schrittmacherelektroden. Durch diese sog. Sonden wird die Verbindung zum Herzen hergestellt. In Deutschland werden jährlich ca. 100.000 Herzschrittmacher implantiert.

Herzschrittmachertherapie im Klinikum Wolfenbüttel

Auf die Herzschrittmachertherapie kann im Klinikum Wolfenbüttel seit mehr als 25 Jahren zurückgesehen werden. Zunächst erfolgte die Implantation von Herzschrittmachern in Kooperation mit der allgemeinen chirurgischen Abteilung unseres Klinikums. Seit Oktober 2018 werden alle Implantationen im Herzkatheterlabor unter örtlicher Betäubung vorgenommen. Es werden jährlich ca. 230 Ein-, Zwei- und Drei-Kammer-Schrittmachersysteme implantiert. Die Zahl ist tendenziell pro Jahr leicht ansteigend. In der Regel wird die Indikation für eine Herzschrittmachertherapie

ambulant gestellt und die Patienten werden uns zur Implantation eines Herzschrittmachers vorgestellt.

Daraufhin überprüfen wir die Indikation und besprechen die erforderliche Therapie mit Ihnen. Je nach Form der Herzrhythmusstörung werden Ein- oder Zweikammer-Schrittmachersysteme implantiert. Die Ziffern beziehen sich dabei auf die Anzahl der Herzhöhlen, die eine Schrittmacherelektrode erhalten (rechter Vorhof, rechte Hauptkammer). Durch Verwendung frequenzadaptiver Systeme mit integrierter Sensor kann sowohl bei einem Einkammer- wie Zweikammer-System eine ausreichende Frequenzsteigerung unter Belastung erreicht werden.

Defibrillator

Durch den Einsatz von implantierbaren automatischen Defibrillatoren (ICD) kann ein plötzlicher Herztod, der durch schnelle Arrhythmien wie Kammerflattern oder -flimmern auftreten kann, vermieden werden. Ein überlebter Herzstillstand stellt ebenso wie eine hochgradige Herzmuskelschwäche mit stark eingeschränkter Pumpfunktion der linken Herzhauptkammer (linker Ventrikel) eine Indikation für ein derartiges System dar. Auch ICD implantieren wir in unserer Abteilung seit 2005.

Alle Herzschrittmachersysteme können auch mit einer Defibrilla-

torfunktion kombiniert werden. Hierzu wird lediglich anstelle einer Herzschrittmachersonde eine Defibrillatorsonde in die rechte Herzkammer implantiert und ein Gerät mit dieser zusätzlichen Funktion ausgewählt. Diese Geräte sind hinsichtlich Größe und Gewicht aufgrund der notwendigen höheren Batterieleistung deutlich größer als ein normaler Herzschrittmacher.

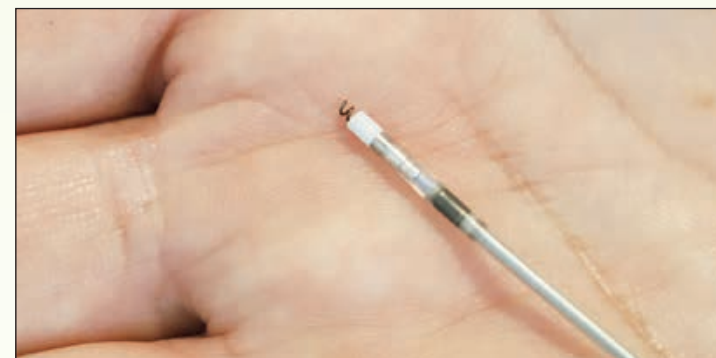
Bei speziellen medizinischen Konstellationen kann bei fortgeschrittener Herzschwäche durch Implantation einer weiteren Sonde über eine Herzvene eine synchronisierte Herzkammerkontraktion erreicht werden. Diese sogenannte Cardiale Resynchronisationstherapie (CRT) verbessert in vielen Fällen die Belastbarkeit. Die Versorgung mit einer CRT wird in unserem Haus seit 2005 durchgeführt.

Nach einem Aufklärungsgespräch und wenigen kleinen Voruntersuchungen (EKG, Labor) kommen Sie zur Herzschrittmacherimplantation.

Herzschrittmacherimplantation – wie funktioniert das?

Eine Herzschrittmacherimplantation ist ein kleiner chirurgischer Eingriff, der unter Lokalanästhesie durchgeführt werden kann. Ggf. wird eine zusätzliche leichte Sedierung gegeben. Eine Vollnarkose ist in der Regel nicht erforderlich. Die moderne Röntgenanlage unseres Herzkatheterlabors eignet sich hervorragend für die Platzie-

rung der Herzschrittmachersonden. Der Herzschrittmacher wird meistens direkt auf dem Brustmuskel oben seitlich implantiert. Dies kann sowohl rechts- als auch linksseitig durchgeführt werden. Die Elektroden werden über eine Vene zum Herzen vorgebracht und in der rechten Hauptkammer, sowie ggf. auch in der rechten Vor- kammer, platziert und aktiv fixiert. Die Funktion der Sonden wird anschließend gemessen. Stellen sich die Werte in guter Funktionalität dar, werden die Sonden am tiefliegenden Brustmuskel fixiert. Dann wird das Herzschrittmachengerät mit den Sonden verschraubt und das Gerät in die zu Beginn der Operation präparierte Tasche gebettet. Abschließend wird die Wunde in mehreren Ebenen durch Nahtmaterial verschlossen. Nach der Operation wird die Wunde mit einem Pflasterverband steril abgedeckt. Der Eingriff dauert ca. eine Stunde. Zur Kontrolle wird nach der Operation ein Röntgenbild angefertigt, das den guten Sitz des Herzschrittmachersystems zeigen und eine Verletzung im Besonderen der Lunge ausschließen soll. Am Folgetag wird das gesamte System nochmal auf die Funktion überprüft und unsere Patienten erhalten ihre Herzschrittmacherausweise, einen ersten Nachsorgetermin und eine Infobroschüre zum Leben mit einem Herzschrittmacher. Anschließend werden Sie aus unserem Klinikum entlassen. Der Hautfaden kann in der Regel nach 10 Tagen von Ihrem Hausarzt entfernt werden.



Spitze einer Herzschrittmachersonde mit Drahtschraube zur aktiven Fixierung im Herzmuskel.

Fotos (4): Städtisches Klinikum Wolfenbüttel



Form und Größe eines Einkammerherzschrittmachers.

Komplikationen

Komplikationen sind eher selten. Am häufigsten sind hier Sondenkomplikationen wie z. Bsp. eine frühe Dislokation zu nennen (ca. 2,3 bis 2,6 Prozent). Am schwerwiegendsten ist die Infektion des Systems, da durch die direkte Verbindung des Schrittmachersystems zum Herzen eine vital bedrohende Herzkloppentzündung bzw. Sepsis entstehen kann. Blutungskomplikationen sind in der Regel (ca. 0,2 bis 0,6 Prozent) durch eine genaue intraoperative Blutstillung selten. Daher wird eine bestehende Blutverdünnungstherapie unserer Patienten für die Operation gar nicht oder nur sehr kurzfristig pausiert. Dadurch wird das Risiko für das Auftreten von z. B. ischämischen Ereignissen, die durch das Absetzen dieser Medikamente auftreten könnten und in der Regel in den Auswirkungen schwerwiegender sind, auf ein Minimum reduziert.

Nachsorge

Alle Patienten mit einem Herzschrittmachersystem oder einem Defibrillatorsystem müssen regelmäßig zur Überprüfung der Funktionalität ihrer Systeme vorstellig werden. Die Überprüfung erfolgt über drahtlose Kommunikation (gepulste magnetische Felder oder Radiofrequenzsignale) mit einem Schrittmacherprogrammier-

gerät. Jeder Schrittmacher enthält für diesen Zweck einen eingebauten Telemetrie-Chip mit Antenne. Die erste Nachsorge nach Implantation erfolgt bei uns im Hause nach ca. zwei bis drei Monaten. Zu diesem Zeitpunkt kann von einem ausreichenden Einwachsen der Schrittmachersonden ausgegangen werden, sodass sich die endgültigen Werte der Sonden kontrollieren lassen. In unserer Herzschrittmacher-Ambulanz können wir die Systeme aller gängigen Anbieter ausmessen.

Leben mit einem Herzschrittmacher

Wie sicher ist die Funktion eines Herzschrittmachers? Aufgrund der beschriebenen Funktionsweise der Herzschrittmacher mit Messungen der herzeigenen Aktivität, kann es zu Störungen des Systems durch externe elektromagnetische Felder kommen. Aufgrund der mittlerweile sehr spezifischen Programmierungen und besseren Diskriminierungen zwischen eigener Herzaktion und externen Störsignalen sind diese insgesamt seltener geworden. Gewisse Vorsichtsmaßnahmen sind jedoch trotzdem zu beachten. Beispielsweise sollte mit einem Handy ein Mindestabstand von ca. 15 bis 20 Zentimeter zum Schrittmacher eingehalten werden. Des Weiteren sollte zwischen Diebstahlsicherungen in Läden nicht verweilt werden, sondern zügig hindurch gegangen werden. Ebenfalls ist bei Induktionsherden auf eine Zertifizierung der Hersteller zu achten. Elektroschweißgeräte sind ggf. kritische Störquellen. Auch bei Generatoren und Transformatoren ist ggf. im beruflichen Umfeld eine Überprüfung durch den Betriebsarzt/-ärztin erforderlich.

Flugreisen sind möglich. Da die Waffendetektoren jedoch die Schrittmacher wahrnehmen, ist das Mitführen des Schrittmacherausweises erforderlich. Bei der Durchführung einer Magnetresonanztomographie (MRT) wirkt ein starkes Magnetfeld auf Gerät und Sonden. Sehr neue Geräte sind mittlerweile häufig für ausgesuchte Untersuchungen zertifiziert und zugelassen. Zu diesem

Zweck werden die Herzschrittmacher jedoch in einen speziellen MRT-Modus programmiert. Die Wahrnehmung der Schrittmacher wird dabei ausgeschaltet. Stillgelegte Sonden, auffällige Werte im Schrittmachersystem etc. sind dabei zusätzliche Ausschlusskriterien. Nach Neuimplantation ist mind. eine Wartezeit von 6 Wochen vorgeschrieben. Im Klinikum Wolfenbüttel implantieren wir jetzt nur noch MRT-fähige Geräte. Uns wird manchmal die Frage zugetragen, ob man mit einem Herzschrittmacher oder Defibrillator noch sterben kann. Diese ist mit einem eindeutigen „ja“ zu beantworten. Für die Aufrechterhaltung eines Kreislaufs ist die Kontraktion des Herzmuskels entscheidend, nicht nur die elektrische Erregbarkeit, welche zudem ggf. auch nicht mehr vorliegt. Sollte eine schwere Krankheit mit infauster Prognose vorliegen, kann auf Wunsch eine Defibrillatortherapie mit Abgabe eines sonst evtl. lebensrettenden Schocks bei z.B. Kammerflimmern, auch abgestellt werden.

Fazit

Bradykardie (verlangsamte) Herzrhythmusstörungen führen zu eingeschränkter Belastbarkeit, Schwindel, ggf. vorübergehenden Bewusstseinsverlust, Herzschwäche oder können sogar letal verlaufen. Diese Rhythmusstörungen können mit einem Herzschrittmacher sehr gut behandelt werden. Damit ist ein Herzschrittmacher eine der Kernereigenschaften in der Kardiologie. Der Eingriff gehört

zu den kleineren Operationen und ist unter Lokalanästhesie durchführbar.

Einige Dinge, wie z. Bsp. das Wissen um eine mögliche Störung des Gerätes durch elektromagnetische Felder, und regelmäßige Nachsorgen sind jedoch zu beachten. Derzeit ist bei Batterieerschöpfung des Schrittmachers eine erneute Operation zum Austausch des Aggregates notwendig. Diesbezüglich bleibt die zukünftige Entwicklung mit Spannung und in Anbetracht des technischen Fortschritts mit Optimismus abzuwarten.

Herr K. hat einen Zweikammer-Schrittmacher von uns erhalten. Bereits direkt nach der Operation fühlte er sich subjektiv besser. Am ersten postoperativen Tag konnte wie geplant die Entlassung nach Hause stattfinden. Bei der Wiedervorstellung der Schrittmachernachsorge nach einigen Wochen berichtete er, in der ersten Zeit über ein Fremdkörpergefühl im Bereich des Schrittmacheraggregates gelitten zu haben, was nun jedoch besser würde. Der Schwindel sei jedoch direkt nach der Operation verschwunden, zu Bewusstlosigkeiten sei es nicht mehr gekommen. Die Wanderungen im Harz hat er wieder mit Freude aufgenommen.

**Leitender Oberarzt Michael Brandl
Oberärztin Dr. med. Veronika Nolting**



Leitender Oberarzt Michael Brandl und Oberärztin Dr. med. Veronika Nolting in der Herzschrittmacherambulanz des Klinikums Wolfenbüttel.

Ultraschall leistet Erstaunlich



Professor Dr. Kinan Rifai ist Leiter der Klinik für Innere Medizin – Gastroenterologie am Städtischen Klinikum Wolfenbüttel. Er ist auch Experte für Ultraschall.

Der Ultraschall ist ein sehr häufig gebrauchtes Verfahren in der Medizin, da er sehr aussagekräftig, patientenschonend, schnell und allgemein verfügbar ist. Darüber hinaus erfolgt die Ultraschalluntersuchung ohne Strahlung. Das Verfahren wird überall in der Medizin eingesetzt, spielt aber insbesondere in der Inneren Medizin bei der Erkennung von Krankheiten eine herausragende Rolle. Ergänzende Techniken wie Kontrastmittel-Ultraschall oder ultraschallgestützte Punktionen erhöhen die Bedeutung des Ultraschalls weiter.

Die Untersuchung des Körpers mittels Ultraschall (Sonographie) bietet inzwischen eine sehr hohe Auflösung der Bilder. Insofern ermöglicht Ultraschall eine hochauflösende Liveübertragung z.B. aus dem Bauchraum. Damit

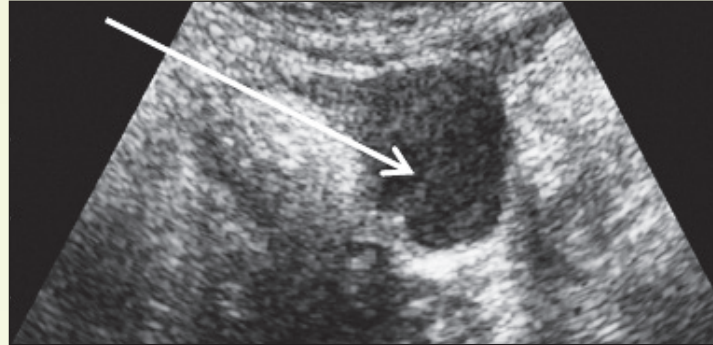


Abb. 1
Hochauflösender Darmschall mit Darstellung eines entzündeten Divertikels im Ultraschall. Divertikel sind Wandausstülpungen im Dickdarm, die sich schmerzhaft entzünden können.

können alle Bauchorgane wie Leber, Gallenblase, Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse, Gefäße, Harnblase und Darm untersucht werden. Mit guten Ultraschallgeräten ist es möglich, Strukturen im Körper bis in den Millimeterbereich darzustellen (siehe Abbildung 1).

Der besondere Vorteil liegt in der Schmerzfreiheit und der Gefahrllosigkeit, da keine Röntgenstrahlung verwendet wird. Zudem sind Ultraschallgeräte weit verbreitet und können überall schnell eingesetzt werden. Damit gehören diese Untersuchungen zu den häufigsten Verfahren in der Medizin.

Eine Ultraschalluntersuchung der großen Bauchschlagader (Aorta) ist seit einigen Jahren auch eine empfohlene Vorsorgeuntersuchung (Kassenleistung) für alle Männer ab dem 65. Lebensjahr, um eine Aussackung, das sogenannte Aortenaneurysma, frühzeitig zu erkennen. Zudem sollten alle Patienten mit einer Leberzirrhose halbjährlich einen Leber-Ultraschall zur Früherkennung von Leberkrebs durchführen lassen. Ultraschall kann aber noch viel mehr! Die Aussagekraft

kann durch den Einsatz eines speziellen Ultraschall-Kontrastmittels, welches in die Vene des Patienten gespritzt wird, weiter erhöht werden. Ultraschall wird darüber hinaus auch genutzt, um Gewebepunktionen und gezielte Eingriffe unter Sicht durchführen zu können.

Einfachere Unterscheidung von Tumoren mittels Kontrastmittel-Ultraschall

Ultraschall in Verbindung mit Kontrastmittel ist praktisch nebenwirkungsfrei und natürlich auch strahlungsfrei. Das Kontrastmittel ist im

Gegensatz zu vielen anderen Kontrastmitteln nicht jodhaltig oder nierenschädlich. Insbesondere für die Untersuchung der Leber ist dieses Verfahren sehr gut geeignet. In Echtzeit wird dabei das Durchblutungsverhalten von Geweben beobachtet, was wiederum in den allermeisten Fällen die Unterscheidung von gut- und bösartigen Tumoren erlaubt (siehe Abbildung 2).

Minimal-invasive Diagnostik und Therapie unter Ultraschallsicht

Um den genauen Typ eines Tumors, z.B. der Leber, sicher zu bestimmen, ist meist eine Gewebeprobe für die Untersuchung unter dem Mikroskop notwendig. Auch hier spielt der Ultraschall eine wichtige Rolle, denn er ermöglicht eine gezielte Punktion des Tumors mit dünnen Nadeln, die sogenannte Feinnadelpunktion. Diese erfolgt minimal-invasiv nach lokaler Betäubung unter Ultraschallsicht. Durch einen speziellen Punktionsschallkopf wird dazu eine sehr dünne Punktionsnadel (> 1 Millimeter) in den Tumor vor-



Abb. 2
Bild eines Leberzellkrebs bei der Untersuchung mittels Kontrastmittel-Ultraschall. Der Tumor ist hell erkennbar, da er das Kontrastmittel schneller und kräftiger aufnimmt als normales Lebergewebe.

es in Diagnostik und Therapie

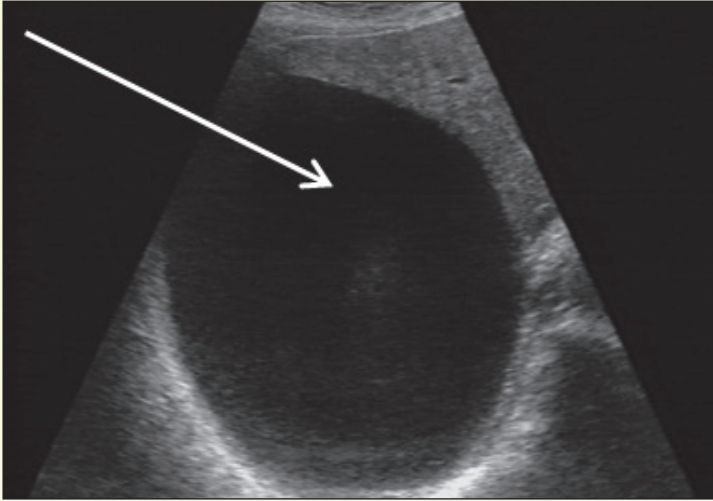


Abb. 3
Darstellung einer Leberzyste im Ultraschall. Die Zyste ist flüssigkeitsgefüllt und zeigt sich daher schwarz im Bild.

geschoben. Dieses Verfahren ist sehr schonend und führt nur sehr selten zu Komplikationen. Eine weitere Möglichkeit, ultraschallgesteuert zu behandeln, sind Punktionen z.B. von Flüssigkeit oder Eiter. Sofern notwendig, kann sogar eine Drainage, also ein Schlauch zur Ableitung der Flüssigkeit nach außen, unter Ultraschallsicht gelegt werden.

Einfache Verödung von Leberzysten

Die häufigsten gutartigen Leber- und Nierentumoren sind Zysten, also flüssigkeitsgefüllte Hohlräume. Diese verursachen nur selten Beschwerden und müssen daher normalerweise nicht behandelt werden. Nur bei sehr großen Zysten oder bei entzündeten oder eingebluteten Zysten kann Handlungsbedarf bestehen. Dazu werden sie zunächst nach lokaler Betäubung unter Ultraschallsicht minimal-invasiv entleert. Anschließend können mit einem bestimmten Medikament verödet werden, wel-

ches direkt in die Zyste gespritzt wird (siehe Abbildung 3). Diese Behandlung ist sehr wirksam und erfordert normalerweise nur eine Übernachtung im Krankenhaus.

Gezielte Verkochung von Lebertumoren unter Ultraschallsicht

Mit Hilfe des Ultraschalls können nicht nur gutartige, sondern auch bestimmte bösartige Tumoren gut be-

handelt werden. So kann bei Leberzellkrebs, einem der häufigsten Tumoren weltweit, häufig nicht mehr operiert werden, da die Leber meist eine schwere Vorschädigung (Leberzirrhose) aufweist. Dann kann unter Ultraschallsicht eine Verkochung dieser Lebertumoren durchgeführt werden. Diese Technik nennt sich Radiofrequenzablation (RFA) und stellt einen Standard, vor allem in der Behandlung von bösartigen Lebertumoren, dar (siehe Abbildung 4).

Endosonographie: Ultraschall von innen!

Eine weitere Entwicklung im Bereich des Ultraschalls ist die Endosonographie. Dazu wurden Endoskope für Magen- oder Darmspiegelungen mit Ultraschallköpfen ausgerüstet. Dies erlaubt eine noch genauere Sicht auf Strukturen im Bauchraum wie zum Beispiel die sonst schwer zugängliche Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Verwendet werden dabei Geräte für die Endosonographie von oben („gastrale Endosonogra-

phie“), also über den Mund, und von unten über den Anus („rektale Endosonographie“). Die gastrale Endosonographie ist vergleichbar mit einer Magenspiegelung mit dem Unterschied, dass das Gerät etwas kräftiger ausfällt. Sogar Feinnadelpunktionen von Geweben oder auch die Anlage von Drainagen sind auf diese Weise von innen möglich.

Breites Angebot an Ultraschalleistungen im Städtischen Klinikum Wolfenbüttel

In unserer Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie im Städtischen Klinikum Wolfenbüttel besteht ein sehr breites Angebot an Ultraschalleistungen. Unsere Untersucher sind hochqualifiziert und haben die modernsten Ultraschallgeräte zur Verfügung. Sowohl normale Ultraschalluntersuchungen als auch solche mit Kontrastmittel und auch Endosonographien werden hier für alle unsere Patienten durchgeführt. Kleine Eingriffe wie Feinnadelpunktionen und Drainagen finden, ebenso wie die Behandlung von Leberzysten und Lebertumoren, stationär statt. In unserer Klinik werden jährlich über 10.000 Ultraschalluntersuchungen durchgeführt.

Kontakt

Städtisches Klinikum Wolfenbüttel
Alter Weg 80
Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie
Sekretariat von Prof. Dr. Kinan Rifai
Tel.: 05331 934-3201
Fax: 05331 934-3202
E-Mail: gastroenterologie@klinikum-wolfenbuettel.de



Abb. 4
Abgebildet ist eine Elektrode zur Durchführung einer Radiofrequenzablation (RFA). Die dünne Elektrode wird unter Ultraschallsicht gezielt in den Tumor eingeführt, der dann mittels hochfrequentem Wechselstrom abgetötet wird.



Darmkrebszentrum Wolfenbüttel

– ausgezeichnete Qualität der Versorgung bestätigt –

Das Darmkrebszentrum Wolfenbüttel – ein Netzwerk mit mehr als 20 Kooperationspartnern der Region – hat erneut erfolgreich die Anforderungen der Deutschen Krebsgesellschaft erfüllt und darf weiterhin die Bezeichnung „Zertifiziertes Zentrum“ führen.

Darmkrebs gehört zu den



Dr. Dirk Edelhäuser,
Koordinator des Darmkrebszentrums Wolfenbüttel und Oberarzt der Klinik für Allgemein- Viszeral- und Minimal-Invasive Chirurgie des Klinikums Wolfenbüttel



Prof. Dr. Rifai, stellv. Leiter des Darmkrebszentrums Wolfenbüttel und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin – Gastroenterologie.



häufigsten Tumorerkrankungen der westlichen Welt. In Deutschland erkranken in jedem Jahr rund 58.000 Menschen daran – statistisch ist jeder 14. Bundesbürger und jede 18. Bundesbürgerin im Laufe des Lebens davon betroffen. Etwa 25.000 Menschen sterben jährlich an dieser Krankheit. Mit einem Anteil von zirka 15 Prozent an allen Krebsarten handelt es sich sowohl bei Frauen als auch bei Männern um die zweithäufigste Tumorerkrankung.

Im Darmkrebszentrum Wolfenbüttel, das als erstes der Region 2014 von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert wurde, werden jährlich rund 100 Patienten mit der Diagnose Darmkrebs chirurgisch behandelt.

Was bedeutet ein solches Zertifikat?

Im Nationalen Krebsplan von 2008 wurde zur Verbesserung der Krebsbehandlung in Deutschland unter anderem eine Zentrenbildung gefordert. Die Vorgaben werden von einer Kommission der Deutschen Krebsgesellschaft, die aus Vertretern von 39 Fachgesellschaften besteht, regelmäßig aktualisiert. Darin sind beispielsweise die Struktur des Zentrums, die Qualifikation und Erfahrung der Behandler, aber auch die Kennzahlen hinsichtlich Qualität der Versorgung vorgeschrieben. Es erfolgt eine umfangreiche

Dokumentation von Qualitätsindikatoren, um eine transparente Darstellung der erbrachten Leistung, aber auch der Langzeitverläufe der behandelten Patienten, zu ermöglichen.

Die Zertifizierung bezeichnet das Verfahren, das im Falle dieser Krebszentren die Einhaltung der Anforderungen nachweist. Die Zentren werden in dem Zusammenhang jährlich einer ein- bis zweitägigen externen Überprüfung vor Ort unterzogen und relevante Qualitätsindikatoren überprüft.

Das bedeutet, dass Patienten eines zertifizierten Zentrums sicher gehen können, mit einem Höchstmaß an **geprüfter** Kompetenz, Aktualität und Qualität betreut zu werden.

Die Etablierung eines solchen zertifizierten Darmkrebszentrums bringt für die beteiligten Kliniken und Partner einen nicht unerheblichen – im Übrigen bislang nicht honorierten – personellen und organisatorischen Aufwand mit sich. Dennoch lohnt es sich diesen Weg konsequent weiter zu gehen, **denn:**

Erste Erfolge der Bemühungen werden sichtbar!

Nach einer Untersuchung des Deutschen Krebsforschungszentrums aus dem Jahre 2015 konnten durch die Vorsorgekoloskopie innerhalb von 10 Jahren deutschlandweit 180.000 Darmkrebsfälle vermieden und 40.000 Darmkrebsfäl-



Dr. Mark Jäger, Leiter des Darmkrebszentrums Wolfenbüttel und Chefarzt der Klinik für Allgemein- Viszeral- und Minimal-Invasive Chirurgie des Klinikums Wolfenbüttel

le in einem sehr frühen und damit **heilbarem Stadium** entdeckt werden.

Das heißt: **Sensibilisierung** für das Thema und **Vorsorge** helfen!

Eine weitere positive Entwicklung der Zentrenbildung ist die steigende Qualität der Behandlung. Dies ist aus den jährlichen Kennzahlen der Zentren abzulesen und betrifft zum Beispiel die Senkung der Komplikationsrate, die bessere Umsetzung der Behandlung nach neuester Leitlinie und die umfassendere Betreuung der Patienten hinsichtlich sozialer und psychologischer Auswirkungen der Erkrankung.

Fazit

Der enorme Aufwand der Etablierung und Zertifizierung eines Darmkrebszentrums führt zu einer messbaren Qualitätssteigerung der Versorgung.

Die beste „Therapie“ des Darmkrebses ist die Vorsorge.

Symptomatische Rektusdiastase oder „Babybauch“ nach der Geburt



Arbeiten eng zusammen: Viszeralchirurg Dr. Gregor Kocowski, Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimal-Invasive Chirurgie des Städtischen Klinikums und Dr. Felix Brölsch, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie - Löwen Ästhetik.

Der Fachbegriff „Rektusdiastase“ bedeutet so viel wie Bauchmuskelspaltung. Dabei stehen die beiden Stränge der geraden Bauchmuskulatur weiter auseinander, als physiologisch vorgesehen. Die dazwischen befindliche Sehnenplatte, die beide Stränge normalerweise nah beieinander hält, ist breiter und weicher als normalerweise üblich. Ist die Spalte mehr als zwei Finger breit, spricht man von einer Rektusdiastase. Die Bauchmuskulatur verliert dadurch ihre eigentliche Funktionsfähigkeit - sie arbeitet nicht mehr effektiv. Man spricht in diesem Fall auch von einer Bauchwandschwäche. Die Rektusdiastase gerät zunehmend in den Fokus der Bauchwandchirurgie. Insbesondere die Kombination von Bauchwandhernie und vorwiegend weiblicher Rektusdiastase steht dabei im Vordergrund. Vor allem nach mehreren Schwangerschaften oder einer Mehrlingsschwangerschaft ist die Bauchwand häufig erheblich erschlafft - ein Umstand, der zu

verschiedenen relevanten Symptomen führen kann.

So kann es zu unwillkürlichen Druckerhöhungen im Bauchraum kommen, die mit Stuhlgangstörungen einhergehen. Auch Rückenschmerzen infolge der fehlenden Stabilität der vorderen Bauchwand sind häufig eine Folge der Rektusdiastase. Darüber hinaus ist oftmals ein massiver Hautüberschuss mit einer Verformung des Nabels festzustellen, welcher umgangssprachlich als „Scheinschwangerschaft“ bezeichnet wird. Ebenso zählen die sogenannten Dehnungsstreifen zu den häufigsten Symptomen. Für die Patienten oftmals schwerwiegender als die sichtbaren Folgen der Rektusdiastase, ist die daraus resultierende psychische Belastung. Betroffen sind in erster Linie Frauen nach einer oder insbesondere nach mehreren Schwangerschaften. Ein weiterer Bauchmuskelspalt ist am Ende einer Schwangerschaft durchaus normal, nur sollte sich dieser



Vor und nach der erfolgreichen Operation: Der Hautüberschuss wurde entfernt und der Nabel entsprechend rekonstruiert.



nach der Geburt wieder verschmälern, was er bei einer Rektusdiastase jedoch nicht immer tut.

Die Europäische Herniengesellschaft (EHS) teilt die Rektusdiastase wie folgt ein: W1 – Spaltweite unter 3 Zentimeter, W2 – Spaltweite zwischen 3 und 5 Zentimeter, W3 – Spaltweite über 5 Zentimeter. Die Beschaffenheit der Haut wird ebenso nach der Ausdehnung klassifiziert, wobei „S2“ eine ausgedehnte Hautlaxizität und somit eine extreme Faltenbildung beschreibt. Die Rektusdiastase zeigt sich als Vorwölbung im Stehen sowie beim Rumpfhieven. Diagnostisch steht die klinische Untersuchung mit der sogenannten „Zweifingermethode“ zur Verfügung. Apparativ bildgebend bietet sich die dynamische Bauchwand-Sonografie (DAWUS), die eine präzise Darstellung der Bauchwandschichten und damit eine exakte Vermessung der Rektusdiastase ermöglicht, an.

Eine Rektusdiastase dritten Grades mit einer Spaltweite über 5 Zentimetern mit Begleithernien (Leistenbrüchen) kann hervorragend mit dem plastisch-bauchwandchirurgische Hybridverfahren behandelt werden. Die sogenannte MAO-Prozedur beschreibt den maximal-offenen Zugang zur Rektusdiastase und die gleichzeitige Versorgung des Mittelliniendefektes. Dieser Eingriff wird von Fachärzten für Viszeralchirurgie (Bauchwandchirurgien) durchgeführt. Für die Entfernung des Hautüberschusses und die Rekonstruktion des Nabels zeichnen sich

wiederum Fachärzte für Plastische Chirurgie verantwortlich. Dabei kann zur Verstärkung (sog. Augmentation) der Bauchwand mitunter auch der Einsatz eines Kunststoffnetzimplantats notwendig sein.

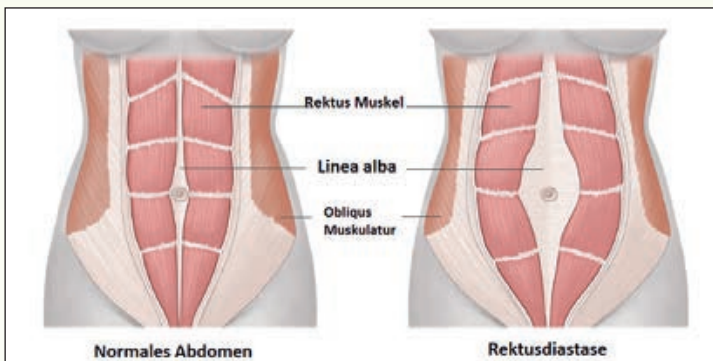
Das Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie im Städtischen Klinikum Wolfenbüttel bietet die entsprechende Beratung, Untersuchung und individuelle Versorgung im Falle einer Rektusdiastase an. Dank der Zusammenarbeit mit dem Dr. Felix Brölsch (Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie - Löwen Ästhetik) ist auch eine komplexe Rekonstruktion (MAO-Prozedur) möglich. Die Rekonstruktion der Mittellinie beginnt in vielen Fällen jedoch



Ein weiteres Beispiel für eine erfolgreiche Operation.

zunächst mit einem dreimonatigen Trainingsprogramm, welches von spezialisierten Physiotherapeuten betreut wird. Oftmals wird durch dieses spezielle Programm bereits eine deutliche Besserung der Beschwerden erzielt. Im Städtischen Klinikum Wolfenbüttel arbeiten wir täglich fach- und berufsgruppenübergreifend für das Wohl unserer Patienten eng zusammen.

Gern beraten wir Sie zu diesem Thema.





EXKLUSIV:
**SIIA-
GLEITSICHT-
GLÄSER!**

kauneoptik
RICHTIG GUT SEHEN

GLEITSICHTBRILLEN MEHR FREUDE AM SEHEN

DIE BASIS FÜR VOLLENDETEN GLEITSICHT-KOMFORT

IHRE ZUSATZOPTIONEN FÜR NOCH MEHR SEHKOMFORT



Transitions®

Eine Brille für jede Gelegenheit.
Der flexible Sonnenschutz der
selbsttönende Transitions-
Technologie macht es möglich.



Optimiert für Smartphone-Nutzung

Die Smartphone-Unterstützung wurde
genau für die kurzen Blickdistanzen zum
Smartphone konzipiert und entlastet
spürbar Ihre Augen.



Polarisation

Egal, ob im Auto bei nasser Fahrbahn
oder im Urlaub auf dem Wasser – ein
Polarisationsfilter reduziert effektiv
Reflexionen und Blendeffekte.



Nachtmodus

Schlechte Sicht bei Nacht ist keine
Seltenheit. Der Nachtmodus sorgt für
schärferes, kontrastreicheres Sehen bei
Dämmerung und Dunkelheit.



Ästhetisches Design

Dank hochmoderner Produktions-
Verfahren sind wir in der Lage, Ihre
neuen Gleitsichtgläser besonders
dünn und ästhetisch zu fertigen.



Spezial-Veredelungen

Mit den vielfältigen Veredelungs-
Optionen passen wir Ihr Brillenglas
noch genauer an Ihre individuellen
Sehanforderungen an.

Wir sind für Sie da:
Mo. - Fr.: 9.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa.: 9.00 Uhr - 13.00 Uhr
Kostenloser Parkplatz hinter dem Haus

kauneoptik

Holzmarkt 18 | 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 0 53 31 . 2 63 70
E-Mail: service@kauneoptik.de
www.kauneoptik.de

Wir sind exklusiver Luchs-Partner und bieten Ihnen exzellentes Sehen durch hohe, individuelle Beratungsqualität und präzise Messtechnologien.



Umfrage zeigt: Bei den Vorsorgeuntersuchungen gibt es großen Nachholbedarf

Auch an die Augengesundheit denken

(djd). Mehr als 1,3 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt leiden laut Weltgesundheitsorganisation WHO an einer Sehschwäche, wobei 80 Prozent dieser Fälle bei frühzeitiger Erkennung behandelbar wären. Eine neue Untersuchung zeigt: Auch in Deutschland wird der Vorsorge zur Gesundheit der Augen nicht genügend Bedeutung beigemessen.

Nur 37 Prozent gehen regelmäßig zur Augenuntersuchung

So glauben der Umfrage von Johnson & Johnson Vision zufolge zwar drei Viertel der deutschen Erwachsenen, dass Augenuntersuchungen für ihre allgemeine Gesundheit wichtig seien. 63 Prozent sind der Ansicht, dass eine gesunde Sehkraft entscheidend für ihr Glück und Wohlbefinden sei, 71 Prozent erklärten, dass ein gesundes Sehvermögen ihre Lebensqualität verbessere. Trotzdem gehen nur weniger als vier von zehn Befragten (37 Prozent) jedes Jahr zur Augenuntersuchung. Die Mehrheit (61 Prozent) gab zudem an, zu wissen, dass eine solche

Kontrolle helfen könne, erste Anzeichen von chronischen Krankheiten zu diagnostizieren. Allerdings war auch fast ein Drittel von dieser Erkenntnis überrascht. Vier von zehn der Umfrageteilnehmer waren sich zudem nicht bewusst, dass es einen Zusammenhang zwischen ihrer Augengesundheit und diversen Erkrankungen gibt. Noch weniger wussten, dass Augenuntersuchungen dazu beitragen können, auch medizinische Probleme wie Bluthochdruck, Diabetes, hohen Cholesterinspiegel oder Krebs zu erkennen.

Vorsorgeuntersuchung kann viel bewirken

Doch aus welchen Gründen werden die jährlichen Augen-Vorsorgeuntersuchungen nicht wahrgenommen? Am häufigsten schoben die Befragten die Arzttermine auf, weil sich ihre Sehkraft nicht verändert hatte (41 Prozent). Als weiterer Grund wurde ein voller Termin kalender oder die Covid-19-Pandemie genannt. Überraschend: Mit 42 Prozent glaubt weniger als die Hälfte der Befragten, dass sie



Weniger als 37 Prozent der deutschen Erwachsenen lassen ihre Augen mindestens einmal im Jahr untersuchen.

Foto: djd/Johnson & Johnson/Getty Images/Huntstock

eine Verschlechterung ihres Sehvermögens verhindern können. Für sie erscheint der Sehkraftverlust als ein Teil des Alterungsprozesses, über den sie keine Kontrolle haben. Dabei kann bereits eine einzige Augenuntersuchung der Startpunkt für die Vorbeugung und eine eventuelle Behandlung von lebensverändernden Augen-

problemen sein. Die Umfrage ist Teil der Kampagne „Priorität für Ihre Augen“, die im Februar 2020 von Johnson & Johnson Vision ins Leben gerufen wurde. Ziel der Aktion ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der Augengesundheit zu schärfen und jeden zu ermutigen, sich jährlich einer Augenuntersuchung zu unterziehen.

Welche Vitamine und Vitalstoffe dabei helfen können, die Sehkraft zu erhalten:

Das Auge isst mit: Vielfältige Ernährung für die Augengesundheit

(djd). Unsere Augen erbringen jeden Tag Hochleistungen. Sie führen uns durch den Raum und lassen uns Objekte, Farben, Schärpen und Helligkeiten erkennen. Zudem können sie sich mühelos auf jede Entfernung einstellen. Obwohl bei den meisten Menschen die Sehkraft im Alter natürlicherweise etwas nachlässt, kann man doch viel dafür tun, dass sie so lange wie möglich erhalten bleibt. Hierbei spielt die richtige Ernährung eine große Rolle.

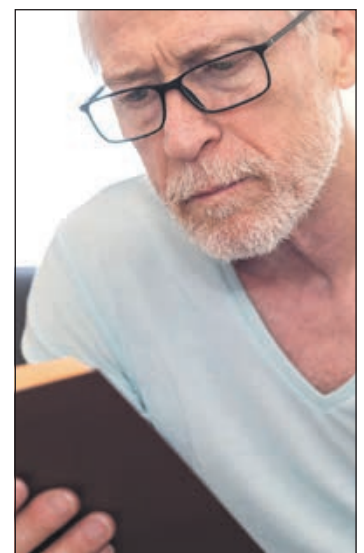
Eine ausgewogene Ernährung tut dem Sehorgan gut

Wichtig für die Augengesundheit sind vor allem die Vitamine A und B2, das Spurenelement Zink und die Omega-3-Fettsäuren. Vitamin A trägt zum Erhalt normaler Sehkraft bei. Es ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Leber enthalten, während seine Vorstufe, das Beta-Carotin, natürlicherweise in Gemüse wie Karotten, Paprika und Blattgemüsen vorkommt.

Beta-Carotin kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. Auch Obst und grünblättriges Gemüse gehören auf den Speiseplan. In Grünkohl und Spinat sind beispielsweise die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin enthalten. Diese kommen vor allem in grünem Gemüse vor und sind die einzigen Carotinoide, die in der Augenlinse und der Netzhaut anzutreffen sind. Insbesondere für vegetarisch und vegan lebende Menschen kann es schwierig sein, die Empfehlungen für Zink, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B2 zu erreichen. „Vitamin B2, das gemeinsam mit Vitamin A zum Erhalt der Sehkraft beiträgt, ist besonders viel in Innereien wie Leber enthalten“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland. „Aber auch Milchprodukte, Fisch, Getreideprodukte und einige Gemüsesorten liefern uns Vitamin B2.“ Unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org gibt es weitere Informationen.

Das Spurenelement Zink trägt wiederum zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei. Zudem ist es am Abbau von freien Radikalen beteiligt, die beim Sehprozess und der ständigen Lichteinwirkung entstehen. Wer gern tierische Lebensmittel wie Käse oder Fleisch, aber auch Vollkornbrot, Hülsenfrüchte oder Nüsse isst, sorgt automatisch für eine gute Zinkzufuhr.

Als letztes sei noch die Omega-3-Fettsäure DHA erwähnt, die auch für unser Sehorgan wichtig ist. „Fachorganisationen wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfehlen mindestens einmal in der Woche Fisch auf den Speiseplan zu setzen, gerne fettreichen wie Lachs oder Hering“, so Preußker. Wer merkt, dass er oder sie eine abwechslungsreiche Ernährung nicht gewährleisten kann, sollte besonders aufmerksam sein. Nahrungsergänzungsmittel können nachweislich dabei helfen, dass Zufuhrempfehlungen erreicht werden.



Damit das Lesen noch lange gut klappt, kann man seine Augen durch eine gesunde Ernährung unterstützen.

Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/thodonal - stock.adobe.com

Braunschweigs ausgezeichnete Klinik



(v.l.) Chefarzt Dr. Hinrich Köhler, Geschäftsführerin Monika Skiba und Chefarzt Prof. Dr. Karl-Dieter Heller

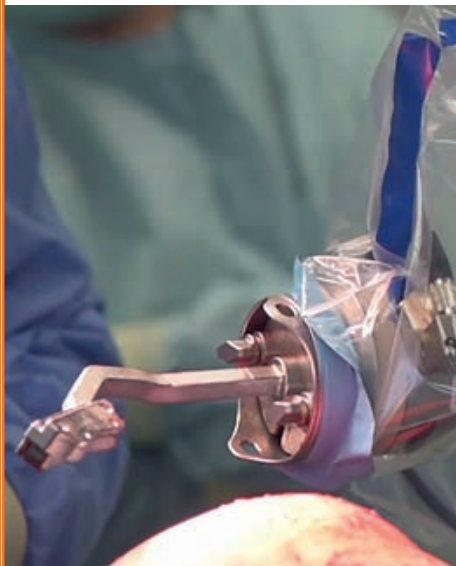
HEH – Eine Top-Adresse, wenn es um Ihre Gesundheit geht

Über eine Auszeichnung für ihre hervorragende medizinische Versorgung durfte sich die Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital jetzt freuen. Jedes Jahr recherchiert das Magazin Focus Gesundheit Deutschlands Top-Kliniken und veröffentlicht seine Empfehlungen. Das HEH wird erneut als »Top Regionales Krankenhaus Niedersachsen« bewertet und zählt damit zu den besten Adressen in der Versorgungslandschaft in Braunschweig und Südostniedersachsen.

Die Focus Klinikliste weist in dem Fachgebiet Orthopädie niedersachsenweit nur vier Kliniken aus. Zum siebten Mal in Folge konnte die Orthopädische Klinik Braunschweig ihre Auszeichnung aus den Vorjahren als »Top Nationales Krankenhaus 2021 Orthopädie« bestätigen. Die von Chefarzt Prof. Dr. Karl-Dieter Heller geführte Klinik schnitt in allen Bewertungskategorien herausragend ab und wird erneut – als eine von nur zwei Kliniken in Niedersachsen – in der Spitzengruppe des Fachgebiets Orthopädie geführt. Erstmals darf sich auch die von Chefarzt Dr. Hinrich Köhler geführte Chirurgische Klinik über das Qualitätssiegel »Top Nationales Krankenhaus 2021 Adipositas-Chirurgie« freuen – als eine von nur drei Kliniken in Niedersachsen. Darunter gehört die Chirurgische Klinik des HEH als einzige zur Spitzengruppe ihres Faches und weist ausnahmslos in allen Empfehlungskriterien – und als einzige Klinik im Kriterium »Pflegestandard« – ein sehr hohes Niveau auf.

Mit Hilfe des Roboters zum künstlichen Kniegelenk

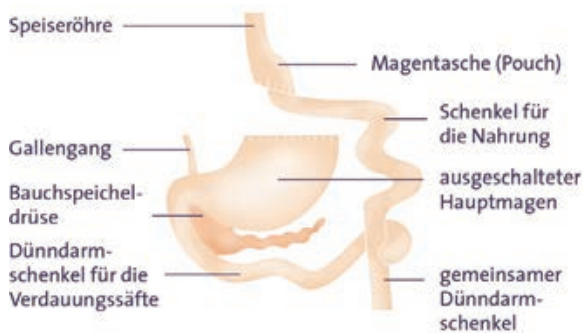
Knorpel, Bänder, Menisken, Kniescheibe – das Knie ist ein komplexes Gebilde. »Eine minimale Fehlstellung der Prothese kann bereits zu Beschwerden führen«, erklärt Prof. Dr. Karl-Dieter Heller, Chefarzt der Orthopädischen Klinik. Tatsächlich sind weltweit rund 15 bis 20 Prozent der Patienten, die ein künstliches Kniegelenk bekommen, mit dem Ergebnis nicht ganz zufrieden. Im HEH hilft deshalb seit einem Jahr der computergestützte Roboterarm ROSA Knee den Operateuren bei der Ausrichtung künstlicher Gelenke. Für ihre exakte Positionierung liefert der navigationsgeführte Arm mit Hilfe von 3D-Bildern Echtzeit-Informationen zum Zustand von Knochen, Knorpel und Weichgewebe. Heller: »Diese verbesserte Genauigkeit und Ausrichtung ermöglicht es, während der OP Anpassungen vorzunehmen.« Der Roboter misst kleinste Abweichungen und gibt die exakte Schnittführung vor, sodass das Zusammenspiel von Praxiserfahrung des Operateurs einerseits und die Präzision des Roboters andererseits »bestmögliche Ergebnisse mit einer Genauigkeit von unter einem Millimeter und einem Grad Toleranz erzielen können. Die Oberhand behält dabei immer der Operateur, der Roboter liefert nur die Zuarbeit.« Rund 700 Knieprothesen werden jährlich im HEH implantiert, 30 bis 35 Prozent bisher mit Unterstützung des Roboters, Tendenz steigend.



Adipositas-Chirurgie: Die Last nehmen, wenn das Gewicht nicht mehr tragbar ist

Knapp fünf Prozent der Deutschen leiden an krankhaftem Übergewicht. Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation gelten Übergewichtige ab einem Body-Mass-Index von über 30 als adipös. »Führen Diäten, Lebensumstellungen und Bewegungsprogramme nicht zu dem gewünschten Erfolg, können Magenverkleinerungsoperationen in minimalinvasiver Schlüssellochtechnik wirkungsvoll helfen«, erklärt Dr. Hinrich Köhler. Der Chefarzt der Chirurgischen Klinik und sein Team behandeln in der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital seit 2003 adipöse Patienten. Köhler: »Unser Ziel ist es, stark Übergewichtigen eine realistische Aussicht auf anhaltende Gewichtsreduktion zu geben. Hierfür stehen uns verschiedene Magenverkleinerungsoperationen zur Verfügung.«

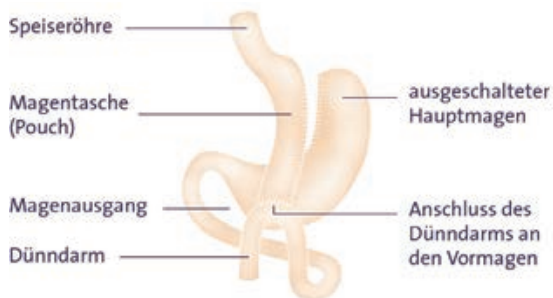
»Patienten, die sich in unserer Adipositasprechstunde vorstellen, informieren wir zunächst ausführlich über die Möglichkeiten einer chirurgischen Behandlung«, berichtet Köhler. »Ob die Indikation für eine Operation besteht und welche Methode sich eignet, klären wir individuell nach eingehender interdisziplinärer Untersuchung.« Um die Frage nach dem geeigneten OP-Verfahren beantworten zu können, spielen u. a. das Ausgangsgewicht des Patienten, der zu erwartende Gewichtsverlust, das Ess- und Ernährungsverhalten, bestehende Begleiterkrankungen, das allgemeine Operationsrisiko und die Bereitschaft zur Mitverantwortung seitens des Patienten eine wichtige Rolle. »Denn alle Methoden erfordern eine lebenslange Nahrungsergänzung mit Vitaminen, Calcium und Spurenelementen sowie eine langfristige Ernährungsumstellung«, verdeutlicht der Experte.



1. Magenbypass

Das wird gemacht: Es wird eine kleine Magentasche gebildet und direkt mit dem mittleren Teil des Dünndarms verbunden. Der größte Teil des Magens und der erste Teil des Dünndarms werden umgangen – nicht entfernt!

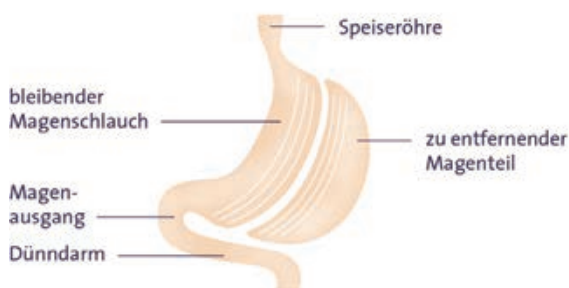
Wirkung: Die Verkleinerung des Magenvolumens führt zu einer geringeren Essmenge, die Umgehung des oberen Dünndarmabschnittes reduziert die Aufnahme der Nahrung aus dem Darm. Vor allem fetthaltige Nahrung wird vermindert aufgenommen. Der Magenbypass reduziert das Hungergefühl deutlich. Langfristig gilt es, durch Umstellung der Lebensführung Erreichtes zu halten und eine erneute Gewichtszunahme zu vermeiden.



2. Omega-Bypass

Das wird gemacht: Bei diesem Eingriff wird ein besonders langer Dünndarmabschnitt (200-250 cm) ausgeschaltet.

Wirkung: Der Omega-Bypass verhindert eine spätere Wiedezunahme noch wirkungsvoller.



3. Schlauchmagen

Das wird gemacht: Bei dieser Operation wird ein Großteil des Magens entfernt, sodass ein 2-3 cm dicker Schlauch verbleibt.

Wirkung: Das Fassungsvermögen des Magens wird deutlich reduziert und das Hungergefühl drastisch gesenkt. Dieser Eingriff kann auch im Rahmen einer 2-Stufen-Therapie erfolgen: Bei besonders schweren Patienten wird in einer ersten Operation die etwas einfachere Schlauchmagenbildung durchgeführt. Nach erfolgreichem deutlichem Gewichtsverlust ist es leichter, den Darm spannungsfrei für einen Magenbypass zum Magen zu führen.

Sechs praktische Tipps, um den Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen zu halten:

Reichlich Trinken nicht vergessen



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für unsere Gesundheit. Foto: djd/www.blenderbottle.eu

(djd). Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für unsere Gesundheit. Mindestens 1,5 Liter täglich trinken – so lautet die Regel. Wer das nicht tut, spürt die Folgen meist schnell. Ein trockener Mund, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall und Kopfschmerzen sind einige der Symptome, die auftreten können, wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit be-

kommt. Diese Tipps können dabei helfen, das nötige Trinkkonto ausgeglichen zu halten.

1. Nicht auf das Durstgefühl warten

Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers, dass dieser zu wenig Flüssigkeit bekommt. Um leistungsfähig zu bleiben, sollte man daher regelmäßig den ganzen Tag

über trinken und nicht nur bei den Mahlzeiten.

2. Getränke sichtbar platzieren

Ein Glas Wasser direkt am Bett, eine Karaffe auf dem Schreibtisch oder eine Trinkflasche im Auto: Wer ausreichend Vorräte gut sichtbar platziert, wird automatisch daran erinnert, etwas zu trinken.

3. Trinkflaschen mitnehmen

Beim Sport und auf Ausflügen sind Trinkflaschen, die jederzeit mit Wasser aufgefüllt werden können, unabdingbar. Ausreichendes Trinken vor, während und nach dem Sport ist wichtig, um den Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen auszugleichen. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Flaschen auslaufsicher sind und komfortable Annehmlichkeiten wie eine integrierte Trageschleife haben, um sie direkt an die Tasche oder den Rucksack hängen zu können. Beim Radeln oder Laufen bieten sich Sportflaschen wie die BlenderBottle Halex an. Dank eines integrierten und durch Drücken aktivierbaren Strohhalmes ist es möglich, selbst während des Radfahrens in aufrechter Position zu trinken. Die dreilagige Isolation hält Getränke bis zu 24 Stunden kalt. Schön kühl bleiben Getränke auch

in Flaschen aus Edelstahl mit doppelwandiger Isolation. Unter www.blenderbottle.eu können hochwertige Sportflaschen in verschiedenen Varianten und Größen bestellt werden – auch Trinkflaschen aus Glas.

4. Wasser aufpeppen

Immer nur pures Wasser zu trinken, ist vielen zu langweilig. Mit ein paar Minzblättern, Beeren oder Zitronenscheiben lässt sich das gesunde Getränk schnell verfeinern. Übrigens: Auch Tee, Kaffee, Kräutertees und Fruchtsaftschorlen zählen zu den Flüssigkeiten, die die Hydratation fördern.

5. Erinnerungs-App nutzen

Trink-Apps sind eine weitere Möglichkeit, das Flüssigkeitsziel im Auge zu behalten. Sie berechnen etwa anhand der persönlichen Gesundheits- und Fitnessdaten den täglichen Wasserbedarf und erinnern den Nutzer an das Trinken.

6. Wasserreiches Obst und Gemüse essen

Auch der Verzehr von Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt wie Wassermelone, Trauben, Gurke oder Tomaten erhöht die Flüssigkeitsaufnahme.



Hier finden Sie uns!

BioMarkt
Wolfenbüttel, Leopoldstraße 10-11

**Bio in Wolfenbüttel:
auf über 500 qm das
komplette Lebens-
mittel-Sortiment in
besten Bioqualität !**

tagesfrisches Obst und Gemüse
Brot und Backwaren
Käse und Antipasti
Milch und Molkereiprodukte
Fleisch und Wurst
Tiefkühlkost
mehr als 100 Sorten Bio-Wein
Babynahrung
Naturkosmetik, Körperpflege
Zeitung und Zeitschriften

**gleich bestellen:
Die BioMarkt-
Kundenkarte**

**Bio bargeldlos
und mit Rabatt**

3% Rabatt ab 150,- € Monats-
einkauf, ab 250,- € sogar 5%,
Antragsformulare im BioMarkt
oder auf Wunsch per Post.

Leopoldstraße 10 / Ecke Jägermeisterstraße (B 27) - kostenfreies Parken direkt am Haus - geöffnet MO bis SA von 9:00 bis 19:00 Uhr

Der Hauspflegeverein bietet umfangreiche Dienstleistungen in der Kranken- und Seniorenpflege

Der Hauspflegeverein hat seine Tätigkeit im Jahr 1961 aufgenommen und befindet sich zentral gelegen in der historischen Kommissie, in der Kommißstraße 5.

Im September wurde der Vorstand des Hauspflegevereines neu gewählt. Neben dem wiedergewählten Vorsitzenden Prof. Dr. Manfred Fild übernimmt Grete Firus-Menzel die Stellvertretung.

Beratung

Die liebevolle und professionelle Pflege im Alter oder bei Krankheit wird für jeden von uns früher oder später ein wichtiges Thema. Kaum einer kennt sich jedoch mit den verschiedenen Möglichkeiten und gesetzlichen Bestimmungen aus. Was bleibt, sind viele offene Fragen. Auf Grund der aktuellen Lage sind Beratungstermine nur nach vorheriger Terminabsprache möglich.

Pflege zu Hause

Wer Hilfe von Pflegekräften bei einer medizinischen Verrichtung oder auch Unterstützung bei pflegerischen Erfordernissen benötigt, kann den Hauspflegeverein kontaktieren und einen Termin mit der Pflegedienstleitung vereinbaren. Diese wird ihr besonderes Augenmerk auf die richtige Besetzung richten.

Wenn Angehörige die Pflege mal nicht selbst übernehmen können, der übernimmt Hauspflegeverein die Verhinderungspflege. Die Kosten werden für längstens 42 Tage und höchstens 1.612 Euro pro Jahr für die Pflegegrade 2–5 von der Pflegekasse übernommen. Die Ersatzpflege kann auch zeitlich flexibel stundenweise erfolgen.

Tagespflegehaus „Neuer Weg“

Seit 1994 ist der Hauspflegeverein Träger des Tagespflegehauses „Neuer Weg“. Es verfügt über 15 Plätze täglich und ist von Montag bis Freitag geöffnet. Ein Fahrdienst holt die Gäste morgens ab und bringt sie am späten Nachmittag wieder zurück. So ist in der Tagespflege nicht nur die tägliche Versorgung gewährleistet, sondern auch das Einhalten wichtiger Mahlzeiten sowie Entlastung pflegender Angehöriger.

Die Einhaltung notwendiger Schutzmaßnahmen erlaubt momentan jedoch die Betreuung von maximal acht Gästen.

Beratungseinsätze

Wenn die pflegerische Versorgung eines Angehörigen oder Bekannten privat übernommen wird, kann Pflegegeld von der Pflegekasse bezogen werden. In diesem Fall muss in regelmäßigen Abständen ein Beratungsbesuch durch eine anerkannte Pflegeeinrichtung erfolgen.

Die Kosten für diesen Einsatz trägt die Pflegekasse. Der Hauspflegeverein übernimmt gern diese erforderlichen Besuche.

Hausnotruf

Der Hausnotruf bietet Kontrolle und Sicherheit. Auch wenn Sie über ein Telefon verfügen, ist in bestimmten Notsituationen nicht gewährleistet, dass Sie schnell und erfolgreich Hilfe erhalten. Bei dem Hausnotrufsystem erhalten Sie im Bedarfsfall ein kleines Gerät, den Funkfinger, den Sie wie eine Halskette tragen können und bei dem Sie nur nach einem Tastendruck die Zentrale

des Notrufdienstes erreichen. Die Zentrale entscheidet über eine schnelle, effektive Hilfe und leitet Sofortmaßnahmen ein. Wer im Notfall benachrichtigt werden soll, kann individuell vereinbart werden.

Einzelbetreuung

So erfreulich es auch ist, dass immer mehr Menschen ein hohes Lebensalter erreichen, steigt damit aber auch die Gefahr des Abbaus ihrer geistigen Kräfte. Der Hauspflegeverein hat dieser Entwicklung Rechnung getragen und ist eine der ersten Organisationen in Niedersachsen, die vom Land Niedersachsen als Demenzberatungs- und -betreuungsstelle anerkannt wurde. Unsere ausgebildeten Alltagsbegleiterinnen übernehmen u. a. stundenweise Entlastung im häuslichen Bereich.

Betreuung in der Gruppe

Während der Pandemiezeit können keine Gruppenbetreuungsangebote durchgeführt werden.

Zusätzliche Serviceleistungen

Der Hauspflegeverein bietet seinen Kunden zusätzliche Serviceleistungen, die auf ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden können. Diese Serviceleistungen sind gegenüber den Kassen nicht abrechenbar.

Kontakt

Weitere Informationen erhalten Sie persönlich beim Hauspflegeverein oder auch auf der Homepage **hauspflegeverein-wf.de**

Sie erreichen die Mitarbeiter montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 16 Uhr.

Ambulante Pflege

Tagespflege

Einzel- und
Gruppenbetreuung

Hausnotruf

Zu Hause ist es am schönsten!



**Sozialstation Wolfenbüttel
Hauspflegeverein e.V.**

Kommißstraße 5
38300 Wolfenbüttel
Telefon 05331 / 61330

**Tagespflegehaus
Neuer Weg**

Neuer Weg 79
38302 Wolfenbüttel
Telefon 05331 / 7066



**Sozialstation Wolfenbüttel
Hauspflegeverein e.V.**

www.hauspflegeverein-wf.de



Sozialstation Wolfenbüttel Hauspflegeverein e.V.

Wir sind für Sie da!

Ehrenamtlicher Vorsta



Prof. Dr. Manfred Fild
Vorsitzender



Greta Firus-Menzel
Stellv. Vorsitzende

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Bereichen ambulante Pflege



Ursula Alltag



Andrea Augustyniak



Birsen Bajerski



Ingrid Becker



Uwe Behning



Gabriela Berner



Uwe Heumann



Peter Hoffmann



Marion Hornbostel



Doreén Horst



Christina Keller



Michael Knoch



Hannelore Neubert



Eva Nowicki



Tanja Pohl



Elvira Rettberg



Ilona Reupke



Daniela Rosenberg



Angela Tölke



**Sarah-Sophie
Tombarge**



Irmgard Weich



Marion Wilde



Wolfgang Wolff

Sechs weitere
Mitarbeiterinnen
ohne Foto

Mitarbeiterinnen der Verwaltung



Hroswitha von Alten-Weddelmann
Beisitzerin



Olga Schell
Geschäftsführung



Nadine Sankowski-Bernhardt
Pflegedienstleitung



Madlen Stahl-Engemann
stellv. Pflegedienstleitung



Thekla Meier
Demenzberatung /
Tagespflege



Cornelia Bormann
Rechnungs- und
Mahnwesen

ge, Tagespflege, Hauswirtschaft und Betreuung



Mario Cant



Gabriele Düe



Rebekka Franke



Anette Galwas



Stefani Gebert



Silke Hase



Renate Konieczny



Sevim Koschokar



Ramona Lentzen



Hans-Joachim Löhnert



Monika Meyer



Julia Naujoks



Heike Schleicher



Steffi Schöner



Viola Schuster



Marita Schulz



Silvia Sprules



Renate Steeneck

Sozialstation Wolfenbüttel Hauspflegeverein e.V.

Kommißstraße 5 · 38300 Wolfenbüttel · Telefon 05331 / 61330

Tagespflegehaus „Neuer Weg“

Neuer Weg 79 · 38302 Wolfenbüttel · Telefon 05331 / 7066

Wolfenbütteler Schwimmverein von 1921 e.V.

Schwimmen – Wasserball – Triathlon – Breitensport – Skilauf – Tauchen – Tennis – Tischtennis



Das Sportprogramm für Ihre Gesundheit und Fitness

- Aqua Fitness
- Wassergymnastik
- Gymnastik
- Step Aerobic
- Body Workout
- Faszientraining
- Core- und Fitnesstraining
- Muskelaufbau
- Krafttraining
- Nordic Walking

Wir freuen uns auf Sie!

Alle Informationen und weitere Angebote auf www.wsv21.de

Gesundheit durch Kälte: Freut Euch auch in diesem Winter wieder auf das Eisschwimmen im Fümmlensee. Sobald die Möglichkeit besteht, werden Termine bekanntgegeben.



Das aktuelle Sportprogramm



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10.00 – 11.00 Uhr WSV-Halle Senioren-gymnastik	9.00 – 10.00 Uhr Oderwaldparkplatz Walking	9.00 – 11.00 Uhr Oderwaldparkplatz Nordic Walking	11.15 – 12.15 Uhr WSV-Halle Funktionsgymnastik	14.30 – 16.30 Uhr Lehrschwimmbecken Schwimmkurse	8.00 – 8.30 Uhr Stadtbad Okeraue Wasserballtraining
14.00 – 15.00 Uhr WSV-Halle Muskelaufbau	14.00 – 16.00 Uhr WSV-Halle Tischtennis	15.30 – 16.30 Uhr WSV-Halle Kinderturnen	14.00 – 17.00 Uhr WSV-Halle Tischtennis	16.00 – 17.30 Uhr WSV-Halle Triathlon Jugend	
17.30 – 19.00 Uhr Wilh.-Raabe-Schule Fitnessgymnastik und Basketball ab 12 J.	17.00 – 22.00 Uhr Stadtbad Okeraue Schwimmtraining	16.00 – 18.00 Uhr Lehrschwimmbecken Schwimmkurse	17.00 – 20.00 Uhr Stadtbad Okeraue Schwimmtraining	18.00 – 19.00 Uhr WSV-Halle Athletiktraining Wasserball	
18.00 – 19.00 Uhr WSV-Halle Gymnastik SIE und IHN	18.00 – 22.00 Uhr Stadtbad Okeraue Wasserballtraining	17.00 – 18.00 Uhr WSV-Halle Trockentraining Schwimmer	18.00 – 18.45 Uhr WSV-Halle Funktionstraining	19.00 – 20.00 Uhr WSV-Halle Faszientraining	SONNTAG
18.00 – 21.00 Uhr Stadtbad Okeraue Schwimmtraining	19.00 – 20.00 Uhr WSV-Halle Ballspiele	18.00 – 19.00 Uhr WSV-Halle Core- und Fitnesstraining	18.00 – 22.00 Uhr Stadtbad Okeraue Wasserballtraining	20.00 – 21.30 Uhr Stadtbad Okeraue Schwimmtraining	9.30 – 11.00 Uhr Oderwaldparkplatz Nordic Walking
19.00 – 20.00 Uhr WSV-Halle Step-Aerobic	20.00 – 22.00 Uhr Stadtbad Okeraue Triathlonschwimmen	19.00 – 20.00 Uhr WSV-Halle allgemeine Athletik	18.45 – 19.30 Uhr WSV-Halle Funktionstraining für sportlich Aktive	20.00 – 21.00 Uhr Stadtbad Okeraue Senioren-schwimmen	18.00 – 19.30 Uhr WSV-Halle Trockentraining Schwimmer
20.00 – 21.00 Uhr WSV-Halle Body-Workout			19.30 – 21.00 Uhr Stadtbad Okeraue Triathlonschwimmen	21.00 – 22.00 Uhr Stadtbad Okeraue Tauchen	
20.00 – 21.00 Uhr Lehrschwimmbecken Aqua-Gymnastik			20.00 – 21.00 Uhr Praxis Engelmann Aqua-Fitness		
21.00 – 22.00 Uhr Stadtbad Okeraue Triathlonschwimmen					

Hier wird Ihnen lediglich ein Teil unseres vielfältigen Angebots aufgezeigt.
Das gesamte Sportangebot finden Sie auf www.wsv21.de. Wir freuen uns auf Sie!

Maurice Waldmann,
Vorsitzender für Sport

Sport im Wolfenbütteler Schwimmverein

Der WSV 21 ist ein Schwimmverein mit breitem Sportprogramm und bietet vom Schwimmen und Wasserball über Triathlon auch Tischtennis und Tennis an. Der Verein hat zudem eine aktive Tauchabteilung und bildet Rettungsschwimmer aus, die auch die Schwimm-Aufsicht am Fämmelsee durchführen. Es gibt eine Breitensport-Abteilung mit Gymnastik- und Fitness-Angeboten sowie eine Skiabteilung. Dabei kann der Verein auf umfangreiche Anlagen zurückgreifen: der Fämmelsee mit 50m-Schwimmbahnen und Wasserballfeld, zwei Tennisplätzen, Turnhalle, Beachvolleyballfeld und vielem mehr sowie eine Skihütte in Oderbrück.

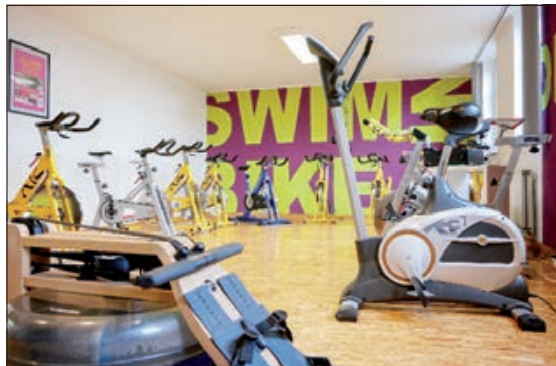


Fämmelsee

Der Fämmelsee ist ein vereinseigener Naturbadesee mit einer natürlichen Filteranlage. Der See hat seit der Installation 2004 stets beste Wasserqualität und bietet weiträumige Liegewiesen. Es gibt eine Wasserrutsche, ein Nichtschwimmer- und Kleinkinderbecken, einen Spielplatz, den Restaurantbetrieb „Fämmelsee-Terrassen“ und vieles mehr. Für Vereinsmitglieder ist der Eintritt frei. Zudem gibt es einen Mitgliederbereich, die „Grotte“, mit Steg und Liegebereich. Mitglieder können den Eventplatz mit Grill und Pizzaofen sowie die Tennisanlagen nutzen.

Kraftraum

Der Verein bietet den Mitgliedern am Fämmelsee einen Kraftraum mit moderner Ausstattung. Man muss lediglich zu zweit sein und kann täglich von 6.00 bis 22.00 Uhr trainieren. Wer im Sommer vor oder nach dem Schwimmen noch Krafttraining braucht, ist hier bestens aufgehoben.



Frühschwimmen

Als Frühschwimmer kann man über das Drehkreuz ins Bad – und das bereits vor den regulären Öffnungszeiten, ab 6.00 Uhr. Zudem ist der Zutritt bereits einige Wochen vor und nach der Saison möglich. Der perfekte Start in den Tag. Dieser Service ist ausschließlich für Mitglieder des WSV 21.

Skihütte Oderbrück

Der WSV 21 besitzt neben dem Fämmelsee auch eine Skihütte im Nationalpark Harz. Wunderschöne Aussichten bei Wanderungen, auf Bergwiesen sowie Laub- und Fichtenwälder begeistern unsere Gäste vor allem im Frühjahr und Sommer. Rund um Oderbrück sind ausgedehnte Spaziergänge auf gepflegten Wald- und Wiesenwegen in unmittelbarer Nähe zum Brocken möglich. Natur und Erholung pur ist typisch für die walddesäumte Vereinshütte. Eine herrliche Umgebung, in der Unternehmungslust von ganz allein geweckt wird und zahlreiche Freizeitaktivitäten angeboten werden. Die Hütte kann nur durch Mitglieder gebucht werden.



Ausführliche Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle am Fämmelsee:
Wolfenbütteler Schwimmverein von 1921 e.V.

Am Fämmelsee 5 · 38304 Wolfenbüttel

E-Mail: info@wsv21.de · Telefon: (05331) 4 62 00

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag 13.00 bis 16.30 Uhr

Besuchen Sie uns im Internet auf www.wsv21.de und www.fuemmelsee.de



Vier Mythen - und was dahinter steckt:

Wann ist Ernährung wirklich gesund?



Für die Familie ein gesundes Essen zuzubereiten - das bedeutet, darauf zu achten, dass viel Gemüse, Vollkornprodukte und wertvolle Öle auf den Tisch kommen. Fotos: djd/Wörwag Pharma/Colourbox

(djd). Rund um das Thema gesunde Ernährung gibt es jeden Tag neue Erkenntnisse. Im Folgenden werden vier Ernährungsmythen unter die Lupe genommen und die Hintergründe erklärt.

1) Süßstoff hilft beim Abnehmen

Stimmt nicht: Untersuchungen zufolge lässt sich mit Süßstoff nicht abnehmen - er kann sogar den gegenteiligen Effekt haben. In Studien, unter anderem an der Universität Winnipeg, zeigte sich laut der Ärztezeitung ein Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Süßstoff und einer Gewichtszunahme. Forscher beobachteten außerdem, dass der Verzehr großer Mengen Süßstoffs den Zuckerstoffwechsel negativ beeinflusst und die Darmflora verändert.

2) Fettarm ist besser als fettreich

Stimmt nur bedingt: Es kommt auf das Fett an. Denn pflanzliche Öle enthalten wertvolle ungesättigte Fette. Bei Fetten in

tierischen Lebensmitteln wie Aufschnitt oder Braten sollte man zurückhaltender sein, auch wenn aktuelle Studien teilweise Entwarnung geben. Eine gewisse Menge an Fett benötigen wir - nicht zuletzt, um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können.

3) Wer sich gesund ernährt, ist ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt

Das gilt nicht generell. Unter Umständen kann der Bedarf des Körpers an einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen erheblich ansteigen. Beispielsweise erhöht sich durch intensiven Sport, aber auch durch Stress der Bedarf an Magnesium. Ein Mangel kann Muskelkrämpfe verursachen, die Stressanfälligkeit erhöhen und die Leistungsfähigkeit mindern. Auch durch Erkrankungen wie Diabetes und einige Medikamente wie Diuretika geht Magnesium häufig verloren. Ein Mangel sollte durch hochwertige Verbindungen wie das Magnesiumorotat ausgeglichen werden - zum Beispiel als „magnetrot Classic N“ in Apotheken erhältlich. Darin ist der Mineralstoff

an die körpereigene Substanz Orotsäure gebunden. Diese hat, ebenso wie das Magnesium, wichtige Funktionen im Energiestoffwechsel. So kann man das Defizit beheben und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit sowie zur gesunden Funktion von Muskeln und Nerven beitragen.

4) Kohlenhydrate sind schädlich

Es gibt gute und schlechte Kohlenhydratlieferanten. Den schlechten Ruf verdienen die einfachen Kohlenhydrate, die in Weißbrot, Zucker, Süßigkeiten, Kuchen & Co. enthalten sind. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und fördern unter anderem Übergewicht sowie Diabetes. Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte enthalten hingegen sogenannte komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Gleichzeitig liefern sie viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Wer Kohlenhydrate komplett vom Speiseplan streicht, riskiert einen Mangel an wichtigen Nährstoffen.



Selbst eine große Auswahl gesunder Lebensmittel garantiert noch nicht, dass man ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist. Je nach Bedarf können Zusatzpräparate, zum Beispiel mit Magnesiumverbindungen, notwendig werden.

Ihre Küchen Nr. 1



Dirk Tesch
Geschäftsführer

“
Ein Einkauf im Möbelhof
Adersheim lohnt sich,
weil wir erst zufrieden sind,
wenn Sie zufrieden sind.

”

Wir haben die richtigen Zutaten für die perfekte Küche



**Perfekter Service
von A bis Z!**

Seit nun mehr als 63 Jahren ist der Möbelhof in Adersheim das familiengeführte Möbelhaus in der Region Wolfenbüttel, Salzgitter und Braunschweig. Von den damals noch eher bescheidenen und kleinen Räumlichkeiten und den entsprechenden Umsätzen, entwickelte sich der Möbelhof Adersheim zum mittlerweile führenden Möbelhaus in der Region, mit einer Ausstellungsfläche von über 15.000m². Sie kaufen lokal, dafür sagen wir Danke!

Und viele Aktionsküchen
sowie Küchen für Selbermacher
in unserem

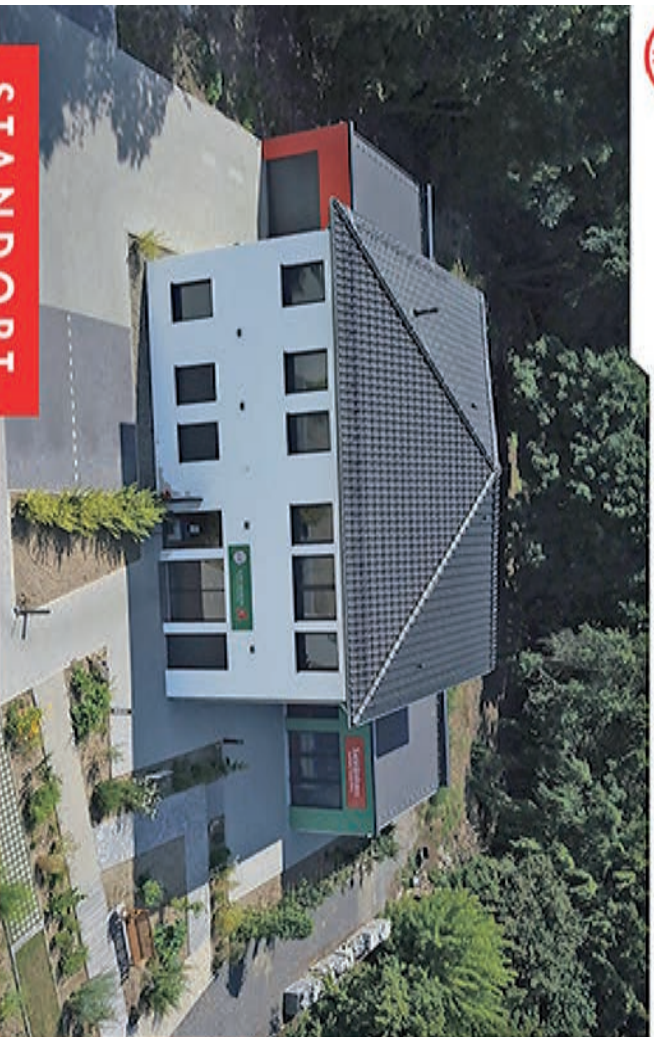
Möbelhof
EXPRESS

Möbelhof
WOLFENBÜTTEL ADERSHEIM





familiäreLANDHILFE



STANDORT

Die familiäreLandhilfe befindet sich im Haus unseres Partnerunternehmens: Land Apotheke mit Sanitätshaus

Apotheker Florian Höhne e.K.
Harzstr. 35
38229 Salzgitter-Borum
Tel.: 05341 / 24872
Fax: 05341 / 226441
info@land-apo-sz.de
www.land-apo-sz.de

Alles aus einer Hand



Ihr Arznei- und Hilfsmittelexperte aus der Region für die Region



familiäreLANDHILFE



„Die Oderwaldhelfer
der familiärenLandhilfe
sind für Sie da“



UNSER SERVICEANGEBOT



Hilfe im Haushalt



Hilfe bei
Reinigungsarbeiten



Hilfe beim Einkaufen



Fahrtdienst und
Botengänge

Haben Sie Fragen? Wir informieren
Sie gerne unverbindlich.

familiäreLandhilfe

Apotheker Florian Höhne e.K.
Harzstraße 35
38229 Salzgitter-Borum

05341 / 2269208
05341 / 226441

info@flo-sz.de
www.flo-sz.de