

GESUNDHEITS KOMPASS

Ostthüringen



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit



GESAMTAUFLAGE
49.000
EXEMPLARE

- ❖ Unterstützung bei Netzhauterkrankung
- ❖ Gutes Hören
- ❖ Depressionen verstehen
- ❖ Wenn die Seele leidet
- ❖ Krebs verändert vieles
- ❖ Alzheimer-Forschung 2025
- ❖ Wundheilung trifft Genuss
- ❖ Entspannung mit Qi Gong

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur ersten Ausgabe unseres Gesundheitskompasses, verlegt durch den Kurier Verlag. In einer Zeit, in der Informationen oft schnelllebig und manchmal widersprüchlich sind,

möchten wir Ihnen einen verlässlichen Orientierungspunkt bieten: Klarheit, Wissenschaftlichkeit und Menschlichkeit gehen bei uns Hand in Hand.

Dieser Gesundheitskompass soll Sie befähigen, fundierte Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen – basierend auf aktuellen Erkenntnissen, verständlich aufbereitet und praktisch umsetzbar im Alltag. Wir begleiten Sie durch zentrale Themen wie Prävention, Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, medizinische Checks und den Umgang mit Gesundheitsdienstleistungen. Dabei legen wir Wert auf Transparenz: Wir kennzeichnen Quellen, Grenzen der Erkenntnis und mögliche Unsicherheiten, damit Sie sich ein eigenes, faktenorientiertes Urteil bilden können.

Unsere Redaktion freut sich auf den Austausch mit Ihnen. Nutzen Sie die Leserbriefe. Geben Sie uns Feedback und Anregungen, damit dieser Kompass mit jeder Ausgabe genauer, hilfreicher und näher an Ihren Bedürfnissen ist. Gesundheit ist kein Ziel, sondern eine Reise – und wir möchten Sie auf dieser Reise ein Stück begleiten.

Ich wünsche Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre, Mut zur Vorsicht, Neugier für neue Ansätze und vor allem Wohlbefinden in Ihrem Alltag.

Herzlichst



Andreas Popelka



Andreas Popelka



HAUBOLD ORTHOPÄDIE

Sanitätshaus. Schuhe. Podologie.

Bei uns finden Sie:

- Fußorthopädie
- Podologie
- Knieorthesen
- Bandagen
- Bequemschuhe
- Bike-Fitting
- Orthopädische Schuhe
- Orthopädische Schuhzurichtung
- Kompressionsstrümpfe
- Einlagen für Sport, Wandern, Arbeit und Freizeit
- Bewegungsanalyse (Gang + Lauf)

4x für Sie in der Region:

Werdauer Str. 4
08451 Crimmitschau
Tel. 0 37 62 - 75 98 40

Thomas-Mann-Str. 4a
08058 Zwickau
Tel. 03 75 - 2 70 55 73

August-Bebel-Str. 10
08393 Meerane
Tel. 0 37 64 - 7 79 61 08

Topfmarkt 10
04600 Altenburg
Tel. 0 34 47 - 31 38 55

www.bequemschuhhaus-haubold.de





GESUNDHEIT

Seite

❖ Unterstützung für Menschen mit Netzhauterkrankung und deren Angehörige	4-5
❖ Gutes Hören sichert Lebensqualität	6
❖ Im Ohr oder hinter dem Ohr – Welches Hörsystem passt zu wem?	7
❖ Depression verstehen – Ursachen, Symptome, Wege zur Behandlung	8
❖ Wenn die Seele leidet – Hausärzte als erste Ansprechpartner bei Depression	9
❖ „Krebs verändert vieles. Aber Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.“	10
❖ VERLOSUNG: Ratgeber „Krebszellen mögen keine Sonne“	11
❖ Lungenkrebs-Früherkennung bei starken Rauchern ab April 2026 Kassenleistung	11
❖ Alzheimer-Forschung 2025 – Neues Medikament am Markt	12
❖ Nobelpreis für Physiologie und Medizin verliehen	13
❖ Wundheilung trifft Genuss – ein Tag voller Impulse in Greiz	14
❖ Unsichtbare Epidemie – Warum Osteoporose oft erst spät erkannt wird	18
❖ Ganzheitliche Diagnostik und Therapie – aus Liebe zur Gesundheit	19

FREIZEITGESTALTUNG & WOHLERGEHEN

❖ Die Rotkreuzgemeinschaft Lucka gratuliert zur 100. Blutspende	15
❖ Schwimmen zu können ist wichtig	16
❖ Qi Gong – Auf sanfte Art die Lebensenergie stärken	17
❖ GesundheitsKompass Preisträtsel	23

INFORMATION

❖ Jeder Zweite würde sich lieber von KI therapieren lassen	13
❖ Prof. Matthias Aurich als Gelenkchirurg ausgezeichnet	15
❖ Zukünftige Herausforderungen in der Notfall- und Akutversorgung	20
❖ Vorhaltepauschale für Hausärzte neu geregelt	20
❖ Frühförderung in Thüringen	21
❖ Honorarerhöhung für ambulante Versorgung – Orientierungswert steigt um 2,8 Prozent	21
❖ Mental Load in Familien – Warum Mütter mehr tragen	22

Unterstützung für Menschen mit Netzhauterkrankung und deren Angehörige

Das Auge – unser Tor zur Welt

Sehr viele Menschen haben Angst, das Augenlicht zu verlieren. Rund acht Millionen Menschen in Deutschland müssen mit dem Gedanken leben, dass ihre Sehkraft aufgrund einer Netzhauterkrankung kontinuierlich schwindet. Ein Teil dieser Menschen hat eine erblich bedingte Netzhauterkrankung, bei den meisten jedoch entwickelt sich die Krankheit mit zunehmendem Alter. Damit Betroffene mit dem Arzt auf Augenhöhe sprechen können, haben wir die wichtigsten Fakten zusammengetragen.

Das Auge – ein komplexes Sinnesorgan

Das Auge ähnelt in Aufbau und Funktion einer Fotokamera. Die Iris des Auges können wir mit der Blende der Kamera vergleichen, die Pupille mit der Blendenöffnung und die Linse mit dem Objektiv. Während bei der analogen Kamera das Licht durch die Linse auf den Film trifft, wird es beim Auge durch die Linse an die Netzhaut weitergeleitet. Auf der Netzhaut wird zunächst ein Bild erzeugt, welches auf dem Kopf steht. Erst unser Gehirn dreht das Bild um.

Aufbau der Netzhaut

Dieser Vorgang erklärt, warum Neurologen die Netzhaut (Retina) als „Außenstelle des Gehirns“ bezeichnen. Das Herzstück der Netzhaut ist die Makula. In ihrer Mitte befindet sich der gelbe Fleck (Makula lutea). Über den gelben Fleck können wir Gegenstände exakt fokussieren – Straßenschildern, Gesichter oder Buchstaben. Was aber passiert, wenn einzelne Zellen

ihre Aufgabe nicht mehr wahrnehmen oder in ihrer Funktion eingeschränkt sind?

AMD – eine neue Volkskrankheit

Wie im ganzen Körper unterliegen auch die Zellen im Auge einem Alterungsprozess. Besonders weit verbreitet ist die Altersabhängige Makula-Degeneration (AMD). Allein in Deutschland geht man von rund 7,5 Millionen Betroffenen in den verschiedenen Verlaufsstadien aus. Ab etwa 60 Jahre steigt die Wahrscheinlichkeit zu erkranken deutlich an. Frauen erkranken häufiger als Männer. Aber es gibt auch Faktoren, die man beeinflussen kann: Aktives und passives Rauchen erhöht das Risiko um das Dreifache. Zudem erkranken Raucher durchschnittlich zehn Jahre früher als Nichtraucher.

Das passiert bei AMD?

Vor allem das Licht mit seiner hohen Energie wirkt auf die Makula ein. Die Folge: Abbauprodukte in der Netzhaut werden langsamer abtransportiert und unter den Sehzellen eingelagert. So wird die Versorgung der Sehzellen mit Nährstoffen blockiert. Die Sehzellen sind daher unterversorgt und sterben mit der Zeit ab. In diesem Fall spricht man von einer „trockenen AMD“. Eine Therapie für die trockene AMD ist derzeit nur in den USA zugelassen. Zusätzlich zum Absterben der Zellen kann es auch zur Bildung von neuen, undichten Blutgefäßen kommen. Die Flüssigkeit, die aus diesen Blutgefäßen austritt, lässt die Netzhaut anschwellen. Infolgedessen sehen die Betroffenen verzerrt: Gerade Linien



„Nichts ist so wichtig wie Vernetzung“

Dario Madani

Geschäftsführer von PRO RETINA Deutschland e. V., erläutert die besonderen Herausforderungen für Menschen mit einer Netzhauterkrankung und die bedeutsame Rolle der Selbsthilfe.



Dr. Sandra Jansen

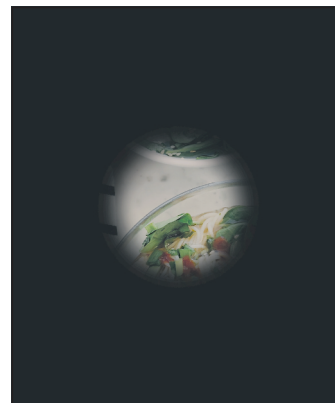
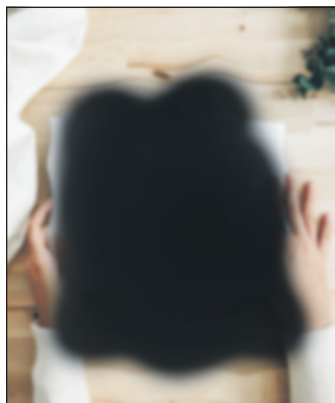
ist Fachreferentin Diagnose & Therapie bei PRO RETINA Deutschland e. V. und Leiterin des PRO RETINA Patientenregisters.

Sie erreichen Sie über Telefon 0228/2272170, E-Mail: info@pro-retina.de oder die Website www.pro-retina.de.

werden als krumme Linien wahrgenommen. Im weiteren Verlauf kann es zu „grauen“ oder „blinden“ Flecken und zu einer schnellen Verschlechterung des Sehens kommen. Bei diesem Krankheitsbild spricht man von der „feuchten AMD“. Sie ist seltener als die trockene AMD. Allerdings ist bei ihr der Krankheitsverlauf schneller.

Therapiemöglichkeiten bei AMD

Wird die feuchte AMD frühzeitig diagnostiziert, ist eine Therapie möglich. Dabei werden Hemmstoffe gegen die Gefäßneubildung in das Auge injiziert. Diese Medikamente bezeichnet man als Anti-VEGF-Medikamente (VEGF Vascular endothelial growth factor). Durch diese Therapie ist die Erblindungshäufigkeit



Im Anfangsstadium der Altersabhängigen Makula-Degeneration (AMD) nehmen Betroffene Gegenstände verzerrt wahr. Diese Simulationsbilder von PRO RETINA zeigen, wie sich der Sehverlust im Zentrum des Gesichtsfelds im Laufe der Krankheit verstärkt.

Foto: PRO RETINA Deutschland e. V./Anna-Riikka Müller

Diese Simulationsbilder von PRO RETINA Deutschland e. V. vermitteln einen Eindruck der Seheinschränkung durch Retinitis pigmentosa. Die Gesichtsfeldeinschränkungen und -ausfälle beginnen an der Peripherie. Im Verlauf der Erkrankung verengt sich das Gesichtsfeld zum sogenannten Tunnel- oder Röhrenblick.

Foto: PRO RETINA Deutschland e. V.

figkeit durch eine feuchte AMD in den Industrieländern seit 2005 um circa 70 Prozent zurückgegangen. **Erblich bedingte Netzhauterkrankungen**

Deutlich seltener sind die genetisch bedingten Netzhautdegenerationen. 45.000 bis 80.000 Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Infolge einer Genveränderung werden die Sinneszellen unterversorgt und sterben ab. Daher spricht man auch von einer Netzhautdegeneration. Betroffen sein können der Rand der Netzhaut, wie bei der Retinitis pigmentosa. Die Degeneration kann aber auch in der Mitte der Netzhaut, der Makula, beginnen, also im Bereich des schärfsten Sehens.

Morbus Stargardt

Morbus Stargardt ist die am häufigsten vorkommende Form der vererbten Makulaerkrankungen. Typischerweise beginnt sie vor dem 20. Lebensjahr. Betroffene können nur mit Mühe Lesen oder Gesichter erkennen. Dagegen bleibt das räumliche Sehen in der Regel erhalten. Dieses Phänomen sorgt manchmal für Verwirrung. Denn die Betroffenen benötigen nicht immer einen Blindenlangstock, weil sie sich ja im Raum meistens weiterhin orientieren können. Lesen oder Gesichter erkennen ist jedoch nicht mehr möglich.

Retinitis pigmentosa

Menschen mit Retinitis pigmentosa (RP) sind zunächst nachtblind. Im weiteren Verlauf wird das Gesichtsfeld immer mehr eingeengt. Es bleibt nur ein kleiner Sehrest im Zentrum übrig, der sogenannte Tunnelblick. Betroffene können vielleicht noch lesen oder Gesichter erkennen, nutzen aber zur Orientierung im Raum einen Blindenlangstock. Für eine bestimmte Unterform der Erkrankung ist eine Gentherapie möglich. Studien zeigen, dass sich Patienten nach der Therapie besser orientieren konnten.

Kenne Dein Gen

Diese ersten Erfolge einer Gentherapie bei erblich bedingten Netzhauterkrankungen zeigen: Betroffene sollten wissen, welches Gen die Erkrankung auslöst. Eine Gen-Analyse, auch molekulargenetische Diagnostik genannt, gibt hierüber Aufschluss. Bis jetzt gibt es zwar nur wenige Gentherapien für Netzhauterkrankungen, jedoch werden viele Therapieansätze in klinischen Studien untersucht. Deshalb rät PRO RETINA Deutschland e. V. Betroffenen, die bereits die Diagnose erbliche Netzhauterkrankung erhalten haben, zu einer genetischen Untersuchung.

Das PRO RETINA Patientenregister

Um die Forschung für Therapien zu verbessern, hat PRO RETINA Deutschland e. V. ein kostenloses Patientenregister eingerichtet. Dieses Register soll Patientinnen und Patienten den Zugang zu klinischen Studien erleichtern und Forschenden bei der Rekrutierung von Patientinnen und Patienten helfen. www.pro-retina.de/patientenregister

KURZINTERVIEW

Herr Madani, was sind die alltäglichen Herausforderungen für Menschen mit einer Netzhauterkrankung?

Die Diagnose hat enorme psychische Auswirkungen. Ein ganz großes Thema ist die Verlustbewältigung. Und dann sind da natürlich existentielle Ängste. Man stand bislang mitten im Leben, hatte einen Job, und man fragt sich: Werde ich überhaupt noch berufstätig sein können? Wie soll ich meine Familie ernähren? Was ist, wenn ich nicht mehr Auto fahren kann? An dieser Stelle fängt PRO RETINA die Menschen auf.

Leidet jemand an einer Netzhauterkrankung, so sind auch die Angehörigen betroffen. Welche Unterstützung bekommen man bei PRO RETINA?

Für Angehörige ist es natürlich unglaublich schwer, wenn ihr geliebter Mensch die Nachricht erhält, er könnte potenziell erblinden. Wir haben Seminare für Angehörige, bei denen ausschließlich auf deren Belange eingegangen wird. Insbesondere für Eltern betroffener Kinder. Für sie bricht mit der Diagnose eine Welt zusammen. In unserem Arbeitskreis „Eltern betroffener Kinder“ erhalten Mütter und Väter Informationen, wie sie ihren Nachwuchs bestmöglich unterstützen können. Sie werden aufgefangen und informiert und erleben positive Beispiele, die ihnen Hoffnung geben.

Welche Rolle spielen bei PRO RETINA die Regionalgruppen?

Eine enorm wichtige. Viele Betroffene erleben in der Regionalgruppe zum ersten Mal, dass sie nicht allein sind. Heißt: Beim Augenarzt haben sie gehört, wie selten ihre degenerative Netzhauterkrankung ist. Schon fühlt sich der Betroffene wie ein Einhorn! In den Regionalgruppen trifft man auf Menschen, die Ähnliches erleben, die gleiche Diagnose haben oder vor ähnlichen Lebensfragen stehen. So findet ein unverzichtbarer Erfahrungsaustausch statt und man lernt: Man ist nicht allein.

**Das Gespräch führte
Dr. Sandra Jansen**



PRAXIS für NATURMEDIZIN Altenburg

Simone Hubersberger
Heilpraktikerin

Benno Hubersberger
Heilpraktiker

Über 20 Jahre Berufserfahrung

Traditionelle und moderne Naturheil-Verfahren wie:

- Akupunktur/Akupressur/Akupunktmassage nach Penzel
- klassische Homöopathie/Phytotherapie
- Sauerstoff-Therapie
- Injektionen/Infusionen/Quaddeln/sportmedizinisches Taping
- Magnetfeld/Tiefenwärme
- BIORESONANZ auch für Kleinkinder und Säuglinge
- Behandlung von Erkrankungen wie zum Beispiel:
 - > Herz-Kreislauf-Probleme, hoher Blutdruck
 - > Hauterkrankungen, Allergien
 - > Ohrgeräusche/Tinnitus/Durchblutungsstörungen
 - > Unverträglichkeiten
 - > Rheuma/Arthritis/Gicht
 - > Magen-Darm-Probleme
 - > Schmerzen aller Art
 - > Schlafstörungen/Depressionen

Kann der Heilpraktiker eine Alternative sein?

Obwohl die Leistungen des Heilpraktikers durch die Krankenkassen nicht ersetzt werden, suchen immer mehr Patienten den Heilpraktiker auf. Warum ist das so und welche Patienten sind das? In den meisten Fällen sind dies Patienten, die mit ihrem Hausarzt nicht mehr weiter kommen. Sie haben Beschwerden, wurden schon zu verschiedenen Fachärzten überwiesen aber keiner findet etwas oder aber sie bekommen immer mehr Medikamente aber der Zustand wird nicht besser. Häufig wird dann gesagt: „wir können nichts finden“; „in dem Alter müssen Sie damit leben“ oder gar in manchen Fällen auch „das bilden Sie sich vielleicht alles nur ein“.

Was kann der Heilpraktiker nun besser? Nichts, aber er geht anders an die Sache heran und sucht an Stellen, an die bisher vielleicht noch niemand gedacht hat und er kann sich für die Patienten die Zeit nehmen, die leider Ärzte heute aufgrund des Gesundheitssystems einfach nicht mehr haben. Schon die Diagnosemethoden sind teilweise total unterschiedlich. Bioresonanz, Prognos-Computer-Analyse, Irisdiagnostik, verschiedene Bluttestverfahren usw., mit denen man Krankheiten, Probleme, Mangelerscheinungen und außergewöhnliche Belastungen auch schon im Frühstadium erkennen kann. Auch die Behandlungsmethoden haben sich in den vergangenen Jahren in Heilpraktiker-Praxen deutlich verändert. So fanden auch hier bereits schulmedizinisch anerkannte Therapien wie zum Beispiel die Akupunktur, das Magnetfeld, die Tiefenwärme, der Sauerstoff sowie die Medikamentengabe per Infusionen und Injektionen Einzug. Auch bei den Medikamenten hat sich vieles geändert. Heute gibt es hochdosierte Pflanzenpräparate als Ampullen die teilweise genau so wirksam sind wie vergleichbare chemische Arzneimittel aber bedeutend weniger unangenehme Nebenwirkungen haben. Allerdings behandelt der Heilpraktiker nicht nur Krankheiten sondern er versucht die Patienten auch davon zu überzeugen, diesen vorzubeugen. Unsere Autos haben Anzeigen die uns melden, ob es zur Durchsicht muss und bereits wenn diese gelb leuchtet vereinbaren wir einen Werkstatttermin. Wir Menschen warten bis sich das Problem eingestellt hat aber da kann es manchmal schon zu spät sein.

Immer wieder hört man: „zum Heilpraktiker brauchst du gar nicht zu gehen, der zieht dir nur das Geld aus der Tasche und hilft dir nicht“. Das sagen meist die, die überhaupt nicht wissen was ein Heilpraktiker wirklich vollbringen kann oder die schlechte Erfahrungen gemacht haben, denn „schwarze Schafe“ gibt es bekanntlich in jeder Berufsgruppe. Man sollte sich in der Tat informieren, wie lange der Heilpraktiker zum Beispiel schon seine Praxis betreibt und natürlich ein gutes Gefühl und Vertrauen haben.

04600 Altenburg · Kanalstraße 6 · www.hubersberger.de

Termine unter 03447/513239 oder 01741901646

Erstes unverbindliches Beratungsgespräch – kostenlos!

**Wegen geänderter Sprechzeiten
bitte Termine telefonisch vereinbaren.**

Montag bis Freitag zwischen
08:30 und 18:00 Uhr möglich.



Gutes Hören sichert Lebensqualität

Hören ist weit mehr als das Empfangen von Geräuschen. Es ist wesentlich für soziale Interaktion. Ein Hörverlust sollte daher frühzeitig erkannt und professionell versorgt werden.

Mainz. Das Hören spielt für unser soziales Miteinander eine zunehmend wichtige Rolle. Das dem Philosophen Immanuel Kant zugeschriebene Zitat bringt es auf den Punkt: „Nicht sehen können trennt von den Dingen, nicht hören können trennt von den Menschen.“

Der persönliche Austausch in der Partnerschaft, mit der Familie und Freunden bei Treffen oder Telefonaten gehört zu einem erfüllten Leben. Gemeinsam zu lachen, über Themen zu diskutieren, Neuigkeiten, schöne Ereignisse oder auch Sorgen zu teilen, verbindet miteinander. Das Theater, eine Lesung, ein Konzert oder ein Café besuchen und die Vielfalt an Lauten, Klängen und Stimmen um uns herum wahrnehmen, all dies gibt uns das Gefühl, aktiv am Leben teilzunehmen. Gut zu hören hilft, Aktivitäten und Interaktionen mit anderen zu genießen. Es bedeutet Lebensqualität.

Anzeichen für eine Hörschwäche erkennen

Da ein Hörverlust meist schleichend erfolgt, bleibt er anfangs oft unbemerkt. Es sind häufig die hohen Frequenzen und Konsonanten, die zunächst nicht mehr deutlich wahrgenommen werden. Zu Beginn einer leichten Schwerhörigkeit kann das Gehirn Verständnislücken noch ausgleichen, indem es auf bekannte Worte und Gesprächszusammenhänge aus der Erinnerung zurückgreift.

Schreitet der Hörverlust mit der Zeit aber unentdeckt voran, verschlechtert sich auch die Hörerinnung. Missverständnisse nehmen zu. Die Kommunikation wird immer herausfordernder. Fallen das Zuhören und Verstehen in belebten, geräuschvollen Umgebungen oder geselligen Runden zusehends schwerer und strengen Gespräche vermehrt an, kann das auf eine beginnende Schwerhörigkeit hindeuten.

Frühes Handeln ist wichtig

Oft wird auf erste Anzeichen spät reagiert. In Deutschland vergehen im Schnitt sieben Jahre, bis ein Hörverlust erkannt und versorgt wird. Mit unversorgter Hörschwäche zu leben, kostet Kraft und kann die Freude am Austausch mit anderen mindern. Muss man oft nachfragen, um Gesprächen folgen zu können, und versteht dann doch nur einen Teil, fühlt man sich mitunter ausgeschlossen. Wer hingegen frühzeitig handelt und professionell klären lässt, ob ein Hörverlust vorliegt, beugt vor. Mit zunehmendem Alter lässt das Hörvermögen nach. Das ist ein natürlicher Prozess. Ab dem 50. Lebensjahr ist eine jährliche Überprüfung des Gehörs empfehlenswert. Wer vorher Anzeichen für Hörprobleme wahrnimmt, sollte schon früher mit den Routinechecks beginnen.

Hörverlust bestmöglich ausgleichen

Hörakustiker-Fachbetriebe bieten professionelle Hörtests zumeist kostenlos an. Diese geben Gewissheit. Wird ein Hörverlust festgestellt, beraten Hörakustiker zu passenden Lösungen, um ihn bestmöglich auszugleichen. Moderne Hörsysteme sind kleine, digitale

Wunder der Technik, die es ermöglichen, trotz Hörschwäche wieder besser zu hören.

Die Modellvielfalt ist groß. Es gibt viele volldigitale Hörgeräte, die gutes Hören ermöglichen und für gesetzlich Krankenversicherte aufzahlungsfrei sind. Sofern eine ärztliche Verordnung vorliegt, werden ihre Kosten von der gesetzlichen Krankenkasse bis auf die Rezeptgebühr komplett übernommen. Hörakustiker bieten solche eigenanteilsfreien Modelle immer zur Auswahl. Wer sich zudem Zusatzleistungen, wie technische Extras, speziellen Komfort oder eine bestimmte Optik, bei seinem Hörsystem wünscht, für die die gesetzliche Krankenversicherung nicht aufkommt, kann ein Modell mit privater Aufzahlung wählen.

Auf die individuelle Einstellung kommt es an

Hightech allein kann eine Hörminderung nicht bestmöglich ausgleichen. Jeder Hörverlust erfordert die individuelle Anpassung eines Hörsystems an seine Trägerin oder seinen Träger. Die passende Einstellung jedes Geräts an die persönlichen Anforderungen und Hörgewohnheiten übernehmen Hörakustiker und Hörakustikerinnen. Dieses professionelle Feintuning eines Hörsystems in enger Abstimmung mit seinem Träger ist die Voraussetzung, um wieder bestmöglich zu hören.

Wer lange mit unversorgtem Hörverlust gelebt hat, ist oft hörentwöhnt. Wenn man dann zum ersten Mal mit Hörtechniken und Hörgeräten versorgt wird, kann einen die plötzlich durchs Hörsystem zurückgewonnene Wahrnehmung der Klangvielfalt und Lautstärken zunächst überfor-



Eberhard Schmidt
Präsident der Bundesinnung
der Hörakustiker

dern. Das legt sich zumeist schon nach ein paar Wochen bei konsequentem Tragen. Hörakustikerinnen und Hörakustiker begleiten diesen Gewöhnungsprozess. Die bestens qualifizierten Fachkräfte justieren das Hörsystem schrittweise nach, bis die Verstärkung der Frequenzen nach persönlichem Empfinden optimiert ist.

Konsequentes Tragen lohnt sich
Wer sich erst einmal an seine kleinen, persönlichen „Hightech-Helfer“ in den Ohren gewöhnt hat, will sie im Alltag zumeist nicht mehr missen. Endlich damit alles wieder deutlicher hören und besser verstehen – und sich mitten im Leben fühlen, verbunden mit den Menschen und der Welt um einen herum. So lässt sich Lebensfreude bewahren.

Eberhard Schmidt,
Präsident Bundesinnung der
Hörakustiker (biha)

Foto: biha – Tobias Büttner

Casida®

Für Wohlbefinden und Vitalität

www.casida.de

Aus der Apotheke

Apotheken-Merkzettel

Vitamin D3+K2 Tropfen 1.000 I.E.	Bestellnr. 16672026 (50 ml)
Vitamin D3 Tropfen 5.000 I.E.	Bestellnr. 16672032 (50 ml)
Vitamin B12 Tropfen 250 µg	Bestellnr. 16672003 (50 ml)
Kurkuma Kapseln schw. Pfeffer	Bestellnr. 16671995 (90 Kps.)
Immun Komplex Kapseln	Bestellnr. 18907195 (60 Kps.)

Casida® · Wir können natürlich.

6

Im Ohr oder hinter dem Ohr – Welches Hörsystem passt zu wem?

Mainz. Rund 3,7 Millionen Menschen in Deutschland sind mit modernen Hörsystemen versorgt. Die einen tragen ihre Hightech-Hörhilfe im Ohr, die anderen hinter dem Ohr. Die Modellvielfalt ist groß und die Entscheidung beim ersten Gerät für Laien eine Herausforderung. „Bei der Auswahl eines Hörsystems gibt es verschiedene Faktoren zu beachten, um wieder bestmöglich zu hören. Die Beratung von Hörakustikerinnen und Hörakustikern ist fachlich fundiert und bietet darum die beste Orientierung für eine Entscheidung“, sagt Eberhard Schmidt, Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (biha).

Worauf es bei der Hörsystemversorgung grundsätzlich ankommt

Alle modernen Hörsysteme sind kleine, hochfunktionale und voll-digitale technische Meisterwerke, die schwerhörigen Menschen das Leben enorm erleichtern können. „Eine individuelle Anpassung der komplexen Systeme beim Hörakustiker an den persönlichen Hörverlust ist aber immer die Voraussetzung, um ihn bestmöglich auszugleichen – ganz unabhängig vom gewählten Modell“, erklärt Eberhard Schmidt.

Individueller Hörverlust und Hörgewohnheiten sind entscheidend

Nicht jedes Modell ist für jede Hörbeeinträchtigung gleich gut geeignet. „Bei der Auswahl eines Hörsystems muss der Grad der Schwerhörigkeit berücksichtigt werden, der beim Hörakustiker durch professionelle Messverfahren ermittelt wird“, sagt Hörakustiker-Meister Eberhard Schmidt. Die World Health Organisation (WHO) unterscheidet im World Report on Hearing (WRH) die sechs Schwerhörigkeitsgrade leicht, mäßig, mittelschwer, schwer, hochgradig und vollständig [1].

„Auch auf die persönlichen Hörgewohnheiten kommt es bei der Auswahl und Einstellung eines Hörsystems an. So unterscheiden sich beispielsweise zumeist die Anforderungen eines Opern-Fans an ein Hörsystem von denen eines Hobby-Sportlers. Der eine legt besonders viel Wert auf die Soundqualität, der andere auf Robustheit“, weiß Eberhard Schmidt aus Erfahrung.

Hörsysteme lassen sich in zwei Arten unterscheiden:

IdO-Geräte – diskrete Winzlinge
In-dem-Ohr-Hörsysteme (kurz: IdO) sind für einen leichten bis mittleren Hörverlust geeignet. Sie sind klein wie ein Knopf und sitzen un-



IdO- und HdO-Hörsystem

auffällig im Gehörgang. Ihre Mikrofone fangen den von der Ohrmuschel kanalisierten Schall direkt im Gehörgang auf und leiten die Töne an das Trommelfell weiter. Die Größe des IdO-Systems richtet sich nach Form und Beschaffenheit des Gehörgangs. Das Ohrpassstück (Otoplastik), in dem sich die Technik des Hörsystems befindet, wird vom Hörakustiker individuell für den persönlichen Gehörgang nach einem Ohrabdruck im 3D-Druckverfahren hergestellt. So ist jedes Hörsystem ein Unikat. IdO-Geräte lassen sich üblicherweise mit einer Fernbedienung sowie über das Smartphone bedienen.

HdO-Geräte – hochfunktionale All-rounder

Sowohl für den Einsatz bei geringen Hördefiziten als auch bei stärkeren Hörminderungen eignen sich Hinter-dem-Ohr-Hörsysteme (kurz: HdO). Sie sind klassische All-rounder, bei denen die Technik hinter dem Ohr sitzt und Klänge durch einen Schlauch in ein Ohrpassstück im Gehörgang zum Trommelfell geleitet werden. HdO-Geräte können mit mehr Technik und Zusatzfunktionen ausgestattet sein, wie z.B. einer Telefonspule oder Windgeräuschunterdrückung.

Hörimplantat bei an Taubheit grenzender Schwerhörigkeit

„Individuell ans Gehör angepasste Hörsysteme können vielen schwerhörigen Menschen helfen, besser zu hören. Ist allerdings die Schwerhörigkeit bereits an eine Taubheit grenzend, reicht eine klassische Hörsystemversorgung manchmal nicht aus, in diesen Fällen kann ein Cochlea-Implantat eine Lösung sein“, erklärt Eberhard Schmidt. In Deutschland leben bereits über 40.000 Menschen mit einem Cochlea-Implantat (CI). Dieses überbrückt die Funktion des Mittelohrs und setzt direkt in der Hörschne-

cke, der Cochlea, elektrische Impulse, die den Hörnerv stimulieren. Diese Reize werden vom Gehirn Klängen zugeordnet. So wird das Hören möglich. Ein CI besteht aus zwei Teilen: einem internen Teil, der in einer Klinik implantiert wird und direkt am Hörnerv ansetzt, und einem externen Teil, dem Sprachprozessor, der hinter dem Ohr getragen wird und in Form und Größe einem Hörsystem ähnelt. Die CI-Nachsorge können dafür qualifizierte Hörakustiker übernehmen.

Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenversicherung möglich

Ab einem diagnostizierten Hörverlust von 20 Prozent kann gegenüber der gesetzlichen Krankenkasse ein Anspruch auf eine Hörsystemversorgung bestehen. In der Regel wird beidohrig versorgt. Anspruchsberechtigte gesetzlich Krankenversicherte haben gegenüber ihrer Krankenkasse das Recht auf eine aufzahlungsfreie Versorgung mit qualitativ hochwertigen digitalen Hörsystemen. Jeder Hörakustiker berät im Vorfeld ausführlich zu den Optionen ohne und mit Aufzahlung und dokumentiert dies schriftlich für Kunden und Krankenkasse. Wenn zusätzliche Funktionen, wie beispielsweise eine Bluetooth-Konnektivität, mehr Komfort oder eine besondere Ästhetik gewünscht sind, ist eine

Fotos (2): biha - Sascha Gramann

private Aufzahlung möglich. „Die Entscheidung liegt allein beim Kunden“, sagt Eberhard Schmidt.

Hohe Zufriedenheit - unabhängig von Entscheidung für oder gegen Aufzahlung

Versichertenbefragungen der IKK Südwest [2] und der AOK PLUS [3] ergaben jüngst höchste Zufriedenheitswerte mit der Hörsystemversorgung und der Beratungsleistung der Hörakustiker – unabhängig davon, ob eine Aufzahlung geleistet wurde oder nicht. Das Ergebnis der größten jemals in Deutschland durchgeführten Versichertenbefragung der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) zur Hörsystemversorgung [4] wurde dadurch erneut bestätigt.

[1] WHO, World Report on Hearing (WRH) vom 03.03.2021: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240020481>

[2] IKK Südwest, Pressemitteilung vom 25.04.2024: <https://www.presseportal.de/pm/117516/5765541>

[3] Bundesinnung der Hörakustiker, Pressemitteilung vom 02.05.2024: <https://www.presseportal.de/pm/70547/5770787>

[4] Bundesinnung der Hörakustiker, Pressemitteilung vom 19.06.2019: <https://www.presseportal.de/pm/70547/4301502>

Mehr Infos rund ums Hören: <https://www.richtig-gut-hoeren.de>

Bundesinnung der Hörakustiker (biha)

Hebamme

Anett Rohn

Informationen
und Anmeldung

E-Mail
hebamme.anett@gmx.de

Telefon
01 51 / 42 88 41 32

Unterstützung und Beratung in der
Schwangerschaft und im Wochenbett

Depression verstehen – Ursachen, Symptome, Wege zur Behandlung

Leipzig. Jeder Mensch kennt Phasen im Leben, in denen es nichts gibt, worauf man sich freuen kann, alles grau in grau erscheint, man „deprimiert“ ist. So können das Wetter, die berufliche Tätigkeit oder eine private Enttäuschung als deprimierend erlebt werden.

Depression wird oft als Begriff gebraucht, um alltägliche Schwankungen unseres Befindens zu beschreiben. Aber eine Depression im medizinischen Sinne ist etwas anderes als eine vorübergehende Phase der Niedergeschlagenheit und Unlust oder ein Stimmungstief, das bei fast jedem Menschen im Laufe des Lebens ein- oder mehrmals auftritt.

Depression ist eine echte Erkrankung, die jeden treffen kann und kein Zeichen persönlichen Versagens. Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression – vom Kind bis zum älteren Menschen. Eine depressive Episode kann innerhalb eines Tages beginnen oder sich langsam über mehrere Wochen hinweg einschleichen. Eine betroffene Person berichtet, wie sich der Beginn der Erkrankung anfühlt:

„Alles fing damit an, dass bei mir Schlafstörungen auftraten. Während meines Urlaubs konnte ich mich nicht erfreuen, geschweige denn erholen. Ich wusste nicht, was mit mir los war. Von einem geregelten Alltag war nicht mehr die Rede. Ich war nicht mehr ich selbst. Ich konnte mir nichts mehr merken und war mit kleinsten Aufgaben überfordert. Besonders schlimm war, dass ich für meine Frau und mein Kind keine Gefühle entwickeln konnte. An Gesprächen konnte ich nicht mehr teilnehmen, da ich in meinen Gedanken gefangen war. Was ich inzwischen weiß ist, dass das bei einer Depression normal ist, da das Gehirn erkrankt ist und es keine positiven Gefühle entwi-

keln kann und auch nicht normal denkt bzw. arbeitet. Das war mir zum damaligen Zeitpunkt aber noch nicht bewusst“

Von einer depressiven Erkrankung wird gesprochen, wenn mindestens fünf der folgenden Symptome (davon mindestens ein Hauptsymptom) anhaltend über zwei Wochen vorhanden sind.

Hauptsymptome

- Gedrückte Stimmung: Betroffene fühlen sich niedergeschlagen und manchmal von innerer Leere.

- Verlust von Freude und Interesse: An Depression erkrankte Menschen verlieren die Freude an Allem, auch an Hobbies oder Dingen, die ihnen sonst immer Spaß gemacht haben.

Zusatzsymptome

Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, veränderter Appetit, Schuldgefühle und vermindertes Selbstwertgefühl, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, Suizidgedanken, Antriebsmangel oder erhöhte Ermüdbarkeit, ausgeprägte innere Unruhe oder Verlangsamung

Bei vielen erkrankten Menschen kommen außerdem Ängste und körperliche Beschwerden wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen hinzu. Auch diese Symptome können auf eine Depression hinweisen. Unter www.deutsche-depressionshilfe.de finden Sie einen Selbsttest, der einen ersten Hinweis auf die Erkrankung geben kann.

Was sind die Ursachen?

Entscheidend ist das Vorliegen einer Veranlagung zu Depression. Diese Veranlagung kann genetisch bedingt sein. Das heißt Menschen, bei denen nahe Angehörige depressiv erkrankt sind, haben ein etwa zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko selbst zu erkranken. Durch Traumatisierungen und Missbrauchserlebnisse in der Kindheit kann diese Veranlagung auch erworben sein. Bei einer starken Ver-

anlagung erkranken Menschen ohne aktuelle äußere Belastungen. Häufig gibt es jedoch Auslöser. Diese können z. B. Überforderungssituationen, zwischenmenschliche Konflikte oder Verlusterlebnisse sein, aber auch scheinbar positive Veränderungen wie ein Urlaubsantritt oder die Geburt eines Kindes.

Wer behandelt die Depression?

Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die jedoch mit professioneller Hilfe gut behandelbar ist.

Erste Anlaufstellen sind:

Hausärzt/-in, Psychiater/-in, Psychotherapeut/-in

Adressen von Praxen in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite der kassenärztlichen Vereinigung Ihres Bundeslandes oder unter der Rufnummer 116 117.

Es gibt gute und effektive Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung.

Behandlung mit Medikamenten

Antidepressiva wirken auf Ungleichgewichte in den Botenstoffen im Gehirn und führen so bei den meisten Betroffenen zum Abklingen der Depression. Bei der Einnahme von Antidepressiva dauert es rund zwei Wochen bis eine erste Besserung spürbar ist. Sie machen weder süchtig noch verändern sie die Persönlichkeit. Das Risiko von Rückfällen kann durch diese Medikamente deutlich reduziert werden.

Psychotherapie

In einer Psychotherapie werden die Depression und ihre Begleitscheinungen durch Gespräche und Übungen mit einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin behandelt. Insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie gilt bei leichter bis mittelschwerer Depression als ein wirksames Behandlungsverfahren. Betroffene lernen zum Beispiel, mit belastenden Situationen des Alltags anders umzugehen und negative Gedankenmuster zu verändern.

Unterstützende Methoden

Neben der Behandlung mit Medikamenten und/oder Psychotherapie können ergänzende Methoden wie die Wach- oder die Lichttherapie zum Einsatz kommen. Zudem wirkt regelmäßige Bewegung sich positiv auf das Befinden aus und kann die Depressionsbehandlung unterstützen.

Wie verhalte ich mich als angehörige Person?

Wenn sich jemand über längere Zeit zurückzieht und verzweifelt



Heike Friedewald
Pressesprecherin der Stiftung
Deutsche Depressionshilfe

wirkt, sollten Personen aus dem Umfeld der Betroffenen ermutigen, sich Hilfe zu suchen. Sie können unterstützen, indem Sie zum Beispiel einen Termin beim Hausarzt oder dem Facharzt organisieren und die betroffene Person dorthin begleiten. Denn an Depression erkrankten Menschen fehlen oft die Kraft und Hoffnung, um sich Hilfe zu holen. Angehörige sollten den Betroffenen Mut machen, die Behandlung regelmäßig wahrzunehmen, auch wenn die Wirkung nicht sofort einsetzt.

Für Betroffene und Angehörige

- Wissen, Selbsttest und Adressen rund um das Thema Depression: www.deutsche-depressionshilfe.de

- Kostenfreies Info-Telefon Depression 0800/3344533

- E-Mail-Beratung: bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de

- Regionale Bündnisse gegen Depression Konkrete Hilfe vor Ort in über 90 Städten und Regionen: www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote

- Fachlich moderierte Online-Foren zum Erfahrungsaustausch für Erwachsene: www.diskussionsforum-depression.de und für junge Menschen ab 14 Jahren: www.fideo.de

- Hilfe und Beratung bei den sozialpsychiatrischen Diensten der Gesundheitsämter in den Gemeinden

- Regionale Selbsthilfegruppen www.nakos.de

- Beratung und Austausch für Angehörige www.bapk.de: Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Fotos: Katrin Lorenz & pixabay

Psychotherapeutische Heilpraxis Ines Riedl

unter anderem:

- Hilfe bei Ängsten
- Stressbewältigung
- Behandlung von depressiven Verstimmungen und psychosomatischen Beschwerden



Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Altenerger Straße 20a · 04617 Rositz · Telefon 0152 21449916
E-Mail: heilpraxis-inesriedl@t-online.de

Wenn die Seele leidet – Hausärzte als erste Ansprechpartner bei Depression

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen – viele Menschen kennen Phasen, in denen sie sich niedergeschlagen fühlen.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. „Gerade im höheren Lebensalter sind sie weit verbreitet – nicht immer werden sie gleich erkannt“, sagt Dr. med. Claudia Bitterlich, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin und Manuelle Medizin im Medizinischen Versorgungszentrum Altenburg.

Für viele Betroffene ist der Hausarzt die erste Anlaufstelle, wenn sie spüren: Irgendetwas stimmt nicht. „Wir kennen unsere Patientinnen und Patienten meist seit Jahren und erleben sie in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Dieses Vertrauen hilft, wenn es um seelische Belastungen geht“, so die Ärztin. Typische Situationen erlebt sie immer wieder. „Manche Patientinnen und Patienten kommen nach einem einschneidenden Erlebnis, etwa einem schweren Verlust oder einer eigenen Erkrankung. Da ist der Zusammenhang oft klar erkennbar“, beschreibt sie. Andere klagen über körperliche Beschwerden wie Erschöpfung,

Schlafprobleme oder Rückenschmerzen – ohne offensichtliche Ursache. „Dann ist es wichtig, behutsam nachzufragen, sensibel zuzuhören und ein Gespür für die Gesamtsituation zu entwickeln.“

Nachdem körperliche Ursachen wie beispielsweise Schilddrüsenfunktionsstörungen ausgeschlossen sind, stellt sich die Frage: Wie kann ich unterstützen und Ressourcen aktivieren? Häufig hilft es, gemeinsam kleine Ziele zu vereinbaren – etwa regelmäßige Gespräche in der Praxis oder feste Alltagsstrukturen. „Manchmal bestelle ich Patienten öfter ein, um gemeinsam Schritte aus der Antriebslosigkeit zu gehen“, so Frau Dr. Bitterlich.

Neben Gesprächen setzt die Hausärztin auch auf verschiedene Therapieansätze: „Reha-Sport oder Bewegung in der Gruppe können in leichten Fällen helfen – sie geben Tagesstruktur, fördern soziale Kontakte und wirken stimmungsaufhellend.“ Auch digitale Gesundheitsanwendungen können ein Ansatz sein, die mentale Gesundheit zu stärken.

„Sie sind niedrigschwellig, motivieren zu Achtsamkeit und fördern

Selbstfürsorge.“ Wenn nötig, verordnet Claudia Bitterlich auch Medikamente – allerdings mit Bedacht. „Gerade bei älteren Menschen gilt es, genau abzuwägen und niedrig zu dosieren.“ Und natürlich gehört auch die Überweisung zur Psychotherapie dazu, wenn eine fachärztliche Behandlung erforderlich ist. Am wichtigsten bleibt jedoch das vertrauensvolle Gespräch. „Wer spürt, dass sich etwas verändert, sollte frühzeitig das Gespräch mit seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt suchen. Gemeinsam lässt sich meist viel bewirken – bevor die Depression überhandnimmt.“

Unsere Expertin: Hausarztpraxis Altenburg, Dr. med. Claudia Bitterlich, Am Stadtwald 1, 04600 Altenburg, Telefon 03447/55-1892

Hilfe und Beratung

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen oder Hilfe suchen:

- Hausärztin oder Hausarzt: Erste Anlaufstelle bei psychischen Belastungen.

- Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenlos, rund um die Uhr erreichbar).

- Nummer gegen Kummer: 116 111 (für Kinder und Jugendli-



Dr. med. Claudia Bitterlich
Fachärztin für Allgemein-
medizin, Notfallmedizin und
Manuelle Medizin

che) oder 0800/1110550 (für Eltern).
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 – vermittelt auch außerhalb der Praxiszeiten medizinische Hilfe.

Sprechen Sie über Ihre Sorgen – Hilfe ist immer möglich, und oft ist der erste Schritt einfach ein Gespräch.

**Sana Kliniken
Leipziger Land GmbH**



- » Rehathechnik
- » Kinderversorgung
- » Sanitätsfachhandel
- » HomeCare-Service
- » Orthopädietechnik
- » Orthopädieschuhtechnik

In Ihrem Sanitätshaus in guten Händen!

Wir beraten und versorgen Sie gern:

- » Rollatoren
- » Krankenpflegeartikel
- » Wohlfühlprodukte
- » Bandagen
- » Kompressionsversorgung
- » Rollstühle
- » Hilfen für Bad & WC
- » Pflegehilfsmittel
- » Alltags- und Mobilitätshilfen
- » Inkontinenzprodukte

Besuchen Sie uns in Altenburg:

» Darwinstraße 1 - 2

Telefon: 03447 499199

Mo: 7.30 – 12.15 Uhr, 13.15 – 18.00 Uhr

Di: 8.00 – 12.15 Uhr, 13.15 – 17.00 Uhr

Mi: 7.30 – 12.15 Uhr, 13.15 – 16.00 Uhr

Do: 8.00 – 12.15 Uhr, 12.45 – 15.00 Uhr

Fr: 8.00 – 11.30 Uhr

» Platanenstraße 9

Telefon: 03447 4889671

Mo-Do: 8.30 – 13.00 Uhr

und 14.00 – 17.30 Uhr

Fr: 8.00 – 13.00 Uhr

Weitere Filialen in Ihrer Nähe»



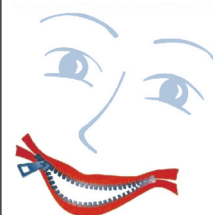
www.alippi.de

Logopädische Praxis Gerth & Schreck GbR

Thorsten Schreck
Fachtherapeut für Neurologie

Käthe-Kollwitz-Straße 104
04600 Altenburg

Telefon (03447) 895884
www.abg-logopraxis.de



Wir bieten Ihnen

- Beratung
- Information
- Unterstützung
- Behandlung

bei allen

Sprach-
prech-
timm-
chluck-
Störungen

- Klinische Lerntherapie bei schulischen Problemen

**Logopädische Praxis
Christian Gerth**

LSVT® -Therapeut
Fachtherapeut für Stimmstörung
Castillo Morales®-Therapeut

Goetheplatz 13
04626 Schmölln
Telefon (034491) 56735

Logopädische Praxis

„Krebs verändert vieles. Aber Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.“ – SRH Krebsberatungsstelle Gera

Eine Krebsdiagnose ist ein großer Einschnitt. Plötzlich ist alles anders: Gedanken, Gefühle, der Alltag – vielleicht sogar das eigene Bild vom Leben. In dieser Zeit braucht es Halt, Orientierung und Menschen, die zuhören, verstehen und helfen.

Die SRH Krebsberatungsstelle Gera ist für Sie da – mit kostenfreier psychologischer und sozialrechtlicher Beratung, offenen Ohren und einem warmherzigen Team. Zudem wartet ein breites Repertoire an Gruppenangeboten von Kunst- und Sporttherapie bis hin zu Koch- und Kosmetik-Workshops auf Sie.

Sie stehen im Mittelpunkt – mit allem, was Sie bewegt.

♥ Vertraulich. Kostenfrei.
Menschlich. ♥

- Wir beraten individuell – auf Augenhöhe
- Für Menschen mit Krebs und deren Angehörige, in jeder Phase ihrer Krankheit
- Ebenso Trauerbegleitung für Hinterbliebene
- Ohne Überweisung oder Klinikbindung

„Schon bei dem Verdacht auf eine Krebserkrankung können Sie sich bei uns melden. In der Akutphase bis in die Nachsorge sind wir für Sie und Ihre Angehörigen da. Sie bekommen zeitnah kompetente Unterstützung.“

Kontakt:

SRH Krebsberatungsstelle Gera
im SRH Wald-Klinikum Gera
Haus Dessauer, Ebene 2
Straße des Friedens 122
07548 Gera

Telefon 0365 8282175

krebsberatung-gera@srh.de
www.waldklinikumgera.de



Das Team der SRH Krebsberatungsstelle Gera

Psychologische Beratung

- Psychologische Beratung zum Umgang mit der Erkrankung und ihren Folgen
- Zeitnahe Unterstützung in krankheitsbedingten Belastungs- und Konfliktsituationen sowie akuten Krisen
- Paar- und Familiengespräche
- Beratung für krebsbetroffene Eltern und junge Erwachsene
- Beratung von Angehörigen (einschließlich Trauerbegleitung)
- Begleitung in allen Phasen der Erkrankung

Sozialrechtliche Beratung

- Individuelle soziale und sozialrechtliche Beratung zu krankheitsrelevanten Themen

- Beratung zu Rehabilitation, Schwerbehinderung, Pflege und Rente
- Praktische Hilfen: z.B. Vermittlung finanzieller Zuwendungen, Unterstützung bei Antragstellungen
- Herstellen von sozialen Kontakten und Netzwerken
- Informationen zu Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen

Kunsttherapie

- Kreatives Gestalten durch verschiedene Materialien, Utensilien, unterschiedliche Arbeitsweisen und das eigene Empfinden
- Kunsttherapeutische Gruppe für onkologische Patient/-innen und Angehörige von Krebspatienten

Sporttherapie

„Es gibt für Jede/Jeden den passenden Sport“

- Sporttherapeutische Beratung und individuelles Kursprogramm

Unsere Zusatzangebote

- Koch-Workshops
- Kosmetik-Workshops

Franziska Jahr,
Psychologin und Leiterin der SRH
Krebsberatungsstelle Gera

Hier finden
Sie unsere
Beratungs-
stelle im
Netz:





PHYSIOTHERAPIE
OSCHATZ
Inhaber Achim Bajer

Therapie die bewegt

Am Stadtwald 1, 04600 Altenburg, Tel. 03447 504680
Puschkinstraße 7, 04600 Altenburg, Tel. 03447 515258

Fachtherapeut für Neurologie

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE
CLAUDIA KURZ

Therapie von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

Altenburger Straße 20a
04617 Rositz

Tel.: 034498 806266 Fax: 034498 806268
Email: logopaedie-kurz@gmx.de

Ratgeber „Krebszellen mögen keine Sonne“ – Vitamin D als Schlüssel der Prävention

Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde. Früher nutzte die Medizin ihre heilende Kraft, doch heute gilt Sonnenlicht oft als Gefahr. In der aktualisierten und überarbeiteten Neuauflage des Ratgebers „Krebszellen mögen keine Sonne“ bekräftigen die Vitamin-D-Experten Prof. Dr. med. Jörg Spitz und William B. Grant, Ph. D., die zentrale Bedeutung von Sonnenlicht für unsere Gesundheit.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die Zahl der chronischen Erkrankungen in den letzten Jahrzehnten immer weiter angestiegen ist. Durch die zunehmenden negativen Faktoren des modernen Lebensstils sind bereits vorhandene Risiken weiter erhöht und neue Risikofaktoren geschaffen worden. Ein „artgerechter“ Lebensstil sei dagegen die beste Voraussetzung, Krankheiten zu vermeiden und bis ins Alter über eine hohe Lebensqualität zu verfügen, so Spitz und Grant. In besonderem Maße wirke sich viel Zeit im Freien und daraus resultierend ein hoher Vitamin-D-Spiegel positiv auf die Gesundheit aus. In „Krebszellen mögen keine

Sonne“ erklären die Experten eingehend und allgemein verständlich die neuesten Forschungsergebnisse zum Sonnenlicht und dem in unserer Haut produzierten Vitamin D sowie die wichtige Rolle, die diese Substanz für den Schutz vor Entstehung und Ausbreitung bösartiger Tumore hat. Auch im Hinblick auf zahlreiche andere chronische Erkrankungen wirkt das „Sonnenhormon“ als Schutzschild, u.a. durch Verbesserung der Funktion von Herz- und Skelettmuskulatur sowie die Verringerung des Risikos für Diabetes und Gefäßerkrankungen. Zudem schützt Vitamin D vor vielen Nervenkrankheiten und beugt einem vorzeitigen Einzug ins Altersheim wegen Gebrechlichkeit oder Demenz vor. So verknüpfen Prof. Dr. med. Spitz und William B. Grant wichtiges Gesundheitswissen rund um Vitamin D mit grundlegenden Aspekten einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge zu einem Plädoyer für eine neue Präventionskultur.

Autoren:

Prof. Dr. med. Jörg Spitz (geb. 1943) aus Schlangenbad bei Wiesbaden

ist Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin und Präventionsmedizin, Gründer der „Akademie für menschliche Medizin“ und der gemeinnützigen „Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention“. Seit einigen Jahren widmet sich Spitz ausschließlich der Erarbeitung von Präventionskonzepten und deren Umsetzung in der Praxis.

William B. Grant, Ph. D. (geb. 1942) gilt weltweit als einer der führenden Vitamin-D-Experten. Durch seine Arbeit zu den Zusammenhängen von Vitamin D und Krebs konnten zahlreiche Tumore nachgewiesen werden, deren Entstehung bzw. Wachstum durch Vitamin D beeinflusst werden kann. Dr. Grant leitet das Sunlight, Nutrition and Health Research Center (SUNARC) in San Francisco (USA).

Daten zum Buch:

Krebszellen mögen keine Sonne Vitamin D – der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten. Mit Vitamin-D-Barometer und Lebensstil-Risiko-Fragebogen, Mankau Verlag, Klappenbroschur, 158 Seiten, ISBN 978-3-86374-764-0



Verlosung:

Der Mankau Verlag stellt dem KURIER dankenswerterweise **drei Bücher** zur Verfügung. Je ein Exemplar kann am **Montag, dem 1. Dezember 2025 von 13.00 bis 13.05 Uhr**, unter Telefon 03447/4996103, gewonnen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. **Cover: Mankau Verlag**



Lungenkrebs-Früherkennung bei starken Rauchern ab April 2026 Kassenleistung

Berlin. Menschen mit starkem Zigarettenkonsum haben ein hohes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat heute für diese Personengruppe die Lungenkrebs-Früherkennung als neue Leistung der gesetzlichen Krankenkassen beschlossen. Ziel ist es, eine Krebserkrankung frühzeitig zu erkennen, zeitnah die Behandlung zu ermöglichen und so die Überlebenschancen der Betroffenen zu erhöhen. Das Screening-Angebot kann voraussichtlich ab April 2026 in die Versorgung kommen, wenn das Bundesministerium für Gesundheit den Beschluss nicht beanstandet und auch die Versicherteninformation vorliegt. Starke Raucherinnen und Raucher im Alter zwischen 50 und 75 Jahren können dann alle 12 Monate eine Untersuchung der Lunge mittels Niedrigdosis-Computertomographie (NDCT) wahrnehmen. Dazu Dr. med. Bernhard van Treeck, unparteiisches Mitglied des G-BA und Vorsitzender des Unterausschusses Metho-

denbewertung: „Der G-BA hat sich inhaltlich sehr eng an der ministeriellen Lungenkrebs-Früherkennungs-Verordnung vom Juli 2024 orientiert. Um den medizinischen Nutzen des Screenings sicherzustellen, sind hier strenge qualitätssichernde Anforderungen vorgesehen: beispielsweise besondere Qualifikationen für die teilnehmenden Radiologinnen und Radiologen und für die Zweitbefundung bei kontroll- und abklärungsbedürftigen Befunden. Denn falsch-positive Befunde können zu unnötigen Zusatzuntersuchungen führen. Außerdem besteht die Möglichkeit, dass Tumore entdeckt werden, die bei der Person gar keine Beschwerden verursacht hätten. Solche sogenannten Überdiagnosen können zu Behandlungen führen, die unnötig sind.“ Dr. van Treeck weiter: „In Deutschland erkranken jährlich etwa 57.000 Menschen an Lungenkrebs, meistens verursacht durch langjähriges und starkes Rauchen von Zigaretten. Um die Sterblichkeit der

Erkrankten zu reduzieren, wäre ein Rauchstopp „die beste Medizin“. Es ist daher wichtig, dass der Arzt oder die Ärztin beim Gespräch über die Lungenkrebs-Frü-

herkennung die noch aktiven Raucherinnen und Raucher auch über die verschiedenen Möglichkeiten zur Tabakentwöhnung informiert.“
Gemeinsame Bundesausschuss



- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Behandlung nach dem Bobath-Konzept
- Skoliose-Therapie nach Schroth

Johann-Sebastian-Bach-Straße 2 (Poliklinik) • 04600 Altenburg
Telefon 03447/313386

Alzheimer-Forschung 2025 – Neues Medikament am Markt

Düsseldorf. Viele Menschen hoffen auf ein wirksames Mittel gegen Alzheimer. Nun ist in Deutschland erstmals ein Antikörper-Medikament verfügbar. Ein wichtiger Fortschritt, auch wenn eine Heilung weiterhin nicht in Sicht ist. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) gibt einen Überblick über den aktuellen Stand der internationalen Alzheimer-Forschung.

Antikörper-Medikamente

Leqembi (Wirkstoff Lecanemab) setzt bei einer der möglichen Ursachen der Erkrankung an, indem es dazu beiträgt, dass krankheitsrelevante Proteinablagerungen im Gehirn abgebaut werden. Zusammen mit den seit rund 20 Jahren in Deutschland verfügbaren Antidementiva entsteht damit erstmals eine Kombinationstherapie gegen Alzheimer. Leqembi ist seit September verfügbar und wird derzeit von den Krankenkassen übernommen. Es darf jedoch nur bei Menschen im sehr frühen Stadium von Alzheimer eingesetzt werden. Voraussetzung sind eine sorgfältige Diagnostik und regelmäßige MRT-Kontrollen. Da Nebenwirkungen wie Hirnschwellungen und Hirnblutungen auftreten können, ist eine engmaschige Überwachung erforderlich. Künftig könnte die Behandlung zudem einfacher werden: In den USA ist seit August

2025 eine subkutane Anwendung per Autoinjektor zugelassen, die perspektivisch auch in Europa möglich wäre. Mit Kisunla (Wirkstoff: Donanemab) befindet sich ein weiteres Antikörper-Medikament im Zulassungsverfahren.

„Wir freuen uns, dass mit Leqembi erstmals ein Antikörper-Medikament gegen Alzheimer in Deutschland verfügbar ist. Für Patientinnen und Patienten im frühen Krankheitsstadium bedeutet das eine neue Behandlungsoption. Gleichzeitig dürfen die Erwartungen nicht zu hoch sein: Leqembi kann die Erkrankung nicht heilen, sondern lediglich den Verlauf um einige Monate verzögern – und auch das nur bei einer kleinen Gruppe von Erkrankten“, erklärt Dr. Anne Pfitz-Billing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der Alzheimer Forschung Initiative.

Früherkennung und Diagnostik

Je früher eine Alzheimer-Therapie beginnt, desto größer ist ihr Nutzen – das gilt besonders für Antikörper-Medikamente, die nur im frühen Krankheitsstadium wirksam sind. Ein zentrales Ziel der Forschung ist es deshalb, Alzheimer möglichst früh eindeutig zu diagnostizieren. Hoffnungsträger sind Bluttests, die inzwischen in immer mehr spezialisierten Gedächtnisambulanz eingesetzt werden. Sie sind deutlich einfacher und

weniger belastend als bildgebende Verfahren oder eine Nervenwasseruntersuchung und können Alzheimer mit hoher Genauigkeit anzeigen. Derzeit kommen Bluttests ausschließlich ergänzend zu anderen Diagnosemethoden zum Einsatz; langfristig besteht jedoch die Hoffnung, dass sie aufwändige Untersuchungen ganz oder teilweise ersetzen können.

Prävention

Trotz verbesserter Therapien bleibt die Vorbeugung durch gesundheitliche Vorsorge und einen gesunden Lebensstil die einfachste und wirksamste Möglichkeit, das Demenzrisiko zu senken. Studien zeigen, dass sich bis zu 45 Prozent aller Demenzerkrankungen durch die Reduktion bekannter Risikofaktoren verzögern oder verhindern lassen. Dazu zählen Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen ebenso wie soziale Isolation.

Neue Forschungsansätze

Neben Antikörpern und Bluttests verfolgen Forschende eine Vielzahl weiterer Ansätze. Im Blick stehen zum Beispiel Entzündungen im Gehirn, Durchblutungsstörungen, genetische Faktoren oder die Rolle der Darmflora.

Auch verschiedene Substanzen und Wirkstoffe werden erprobt:

- **Lithium:** Erste Studien deuten darauf hin, dass das Spurenelement Nervenzellen vor Alterung

schützen könnte – ein gesicherter Nutzen bei Alzheimer ist aber noch nicht nachgewiesen, da noch klinische Studien fehlen.

- **Blarcamesin:** Ein neuartiges Small Molecule, das zelluläre Reinigungsprozesse anregt und in frühen Studien Hinweise auf eine Verlangsamung des kognitiven Abbaus zeigte.

- **Spermidin:** Der körpereigene Stoff kommt in Lebensmitteln wie Weizenkeimen oder Soja vor und wird auf eine mögliche Schutzwirkung fürs Gehirn untersucht.

Alle diese Ansätze sind noch weit von einer praktischen Anwendung entfernt, sie verdeutlichen aber, wie breit die Alzheimer-Forschung inzwischen aufgestellt ist.

Ausblick

Die Zukunft liegt vermutlich nicht in einem einzelnen Medikament, sondern in einer Kombination verschiedener Ansätze: vom Abbau krankheitsrelevanter Proteinablagerungen bis hin zu präventiven Maßnahmen im Alltag. Klar ist: Je früher eine Behandlung beginnt, desto größer ist der Nutzen. Insgesamt sind die Fortschritte ermutigend – eine Heilung ist jedoch weiterhin nicht in Sicht. Entscheidend ist jetzt, die Versorgung so vorzubereiten, dass neue Therapien auch tatsächlich bei den Menschen ankommen.

Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)



0178-1357555
03447-8472459

Private Seniorenhilfe

Babette Dauskardt • Pflegefachkraft

Babette Dauskardt und Team Seniorenhilfe im Altenburger Land

- Fachkundige hauswirtschaftliche Dienstleistung
- Professionelle Fensterreinigung sowie Gardinenpflege
- Begleitung zu Ärzten, besorgen von Rezepten und Überweisungen
- Einkaufsservice sowie Begleitung zu Einkäufen
- Zuverlässige Urlaubsbetreuung

Versorgung durch geschultes Stammpersonal

Wir unterstützen Senioren im gesamten Altenburger Land bis Schmölln sowie Meuselwitz und Langenleuba-Niederhain und Umgebung.

Babette Dauskardt
03447/8472459 oder 0178/1357555

Abrechnung mit allen Krankenkassen. **Babette Dauskardt**
Elie-Wiesel-Straße 48 • 04600 Altenburg



Persönlicher Schutzengel

Wir wünschen uns an jedem Morgen,
der neue Tag soll gut gelingen,
und keine Sorgen oder Leiden
aus dem gewohnten Alltag bringen.

Man geht sehr oft über die Straße,
hat die Gedanken anderswo;
erst wenn die Autoreifen quietschen,
dankt man Gott und ist heilfro.

Zum Arzt, da geht man auch ungerne,
gesund zu sein, ist zwar das Ziel;
im Alter merkt man immer öfter,
Gesundheit ist ein Lottospiel.

Jedoch, wir fordern oft auch selber
den Körperschaden an uns raus,
möchten auf Neues nicht verzichten
und sehen dann gar nicht gut aus.

An vielen Tagen, so im Leben,
sagen wir Schutzengeln den Dank;
denn ohne ihre schnelle Hilfe
wäre mancher Mensch tot oder krank.

Manfred Eschenbach, Altenburg

Nobelpreis für Physiologie und Medizin verliehen

Stockholm (Schweden). Die Nobelvesammlung am Karolinska Institutet hat beschlossen, den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin 2025 gemeinsam an Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell und Shimon Sakaguchi für ihre Entdeckungen zur peripheren Immuntoleranz zu verleihen.

Das leistungsstarke Immunsystem des Körpers muss reguliert werden, da es sonst unsere eigenen Organe angreifen kann. Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell und Shimon Sakaguchi erhalten den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin 2025 für ihre bahnbrechenden Entdeckungen zur peripheren Immuntoleranz, die das Immunsystem daran hindert, den Körper zu schädigen. Jeden Tag schützt uns unser Immunsystem vor Tausenden verschiedener Mikroben, die versuchen, in unseren Körper einzudringen. Diese sehen alle unterschiedlich aus, und viele haben als eine Art Tarnung Ähnlichkeiten mit menschlichen Zellen entwickelt. Wie bestimmt das Immunsystem also, was es angreifen und was es verteidigen soll?

Die Sicherheitswächter des Immunsystems

Mary Brunkow, Fred Ramsdell und Shimon Sakaguchi erhalten den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin 2025 für ihre grundlegenden Entdeckungen zur peripheren Immuntoleranz. Die Preisträger identifizierten die Sicherheitswächter des Immunsystems, die regulatorischen T-Zellen, die verhindern, dass Immunzellen unseren eigenen Körper angreifen.

„Ihre Entdeckungen waren entscheidend für unser Verständnis davon, wie das Immunsystem funktioniert und warum wir nicht alle schwere Autoimmunerkrankungen entwickeln“, sagt Olle Kämpe, Vorsitzender des Nobelkomitees.

Shimon Sakaguchi schwamm 1995 gegen den Strom, als er die erste wichtige Entdeckung machte. Damals waren viele Forscher davon überzeugt, dass sich Immuntoleranz nur dadurch entwickelt, dass potenziell schädliche Immunzellen im Thymus durch einen Prozess namens zentrale Toleranz eliminiert werden. Sakaguchi zeigte, dass das Immunsystem komplexer

ist, und entdeckte eine bisher unbekannte Klasse von Immunzellen, die den Körper vor Autoimmunerkrankungen schützen.

Überwachung anderer Immunzellen

Mary Brunkow und Fred Ramsdell machten 2001 die andere wichtige Entdeckung, als sie die Erklärung dafür vorstellten, warum ein bestimmter Mausstamm besonders anfällig für Autoimmunerkrankungen war. Sie hatten entdeckt, dass die Mäuse eine Mutation in einem Gen aufweisen, das sie *Foxp3* nannten. Sie zeigten auch, dass Mutationen im menschlichen Äquivalent dieses Gens eine schwere Autoimmunerkrankung, IPEX, verursachen.

Zwei Jahre später gelang es Shimon Sakaguchi, diese Entdeckungen miteinander zu verknüpfen. Er bewies, dass das *Foxp3*-Gen die Entwicklung der Zellen steuert, die er 1995 identifiziert hatte. Diese Zellen, die heute als regulatorische T-Zellen bekannt sind, überwachen andere Immunzellen und sorgen dafür, dass unser Immunsystem unser eigenes Gewebe to-

leriert. Die Entdeckungen der Preisträger begründeten das Forschungsgebiet der peripheren Toleranz und gaben den Anstoß zur Entwicklung medizinischer Therapien für Krebs und Autoimmunerkrankungen. Dies könnte auch zu erfolgreicherer Transplantation führen. Mehrere dieser Therapien befinden sich derzeit in der klinischen Erprobung.

Zu den Preisträgern

Mary E. Brunkow, geboren 1961. Promotion an der Princeton University, Princeton, USA. Leitender Programmmanager am Institute for Systems Biology, Seattle, USA.

Fred Ramsdell, geboren 1960. Promotion 1987 an der University of California, Los Angeles, USA. Wissenschaftlicher Berater, Sonoma Biotherapeutics, San Francisco, USA.

Shimon Sakaguchi, geboren 1951. Promotion 1976 und Promotion 1983 an der Universität Kyoto, Japan. Distinguished Professor am Immunology Frontier Research Center der Universität Osaka, Japan.

Karolinska Institutet

Jeder Zweite würde sich lieber von KI therapieren lassen

Eine Studie aus 2021 zeigt: Mehr als die Hälfte der Befragten würde einen KI-Therapeuten bevorzugen – wegen der Objektivität von Maschinen und ständiger Verfügbarkeit. Dennoch fürchten sie mangelhaften Datenschutz. Berechtigt: „ChatGPT“ etwa muss seit Kurzem sämtliche Chats speichern.

Chatten hilft in der Seelenkrise

Wie wirksam sind digitale Therapeuten? Eine klinische Studie mit dem KI-Tool „Therabot“ liefert erstaunliche Ergebnisse: Bei Patienten mit schweren Depressionen reduzierte die App die Symptome um über 50 Prozent. Bei Angststörungen verbesserten sich die Werte um mehr als 30 Prozent, bei schwer behandelbaren Essstörungen immerhin um fast 20 Prozent. Die Leistung des digitalen Therapieangebots war laut Forschern mit der von menschlichen Therapeuten vergleichbar. Interessant: Je menschlicher KI wirkt, desto verschlossener sind die Patienten, wie eine koreanische Untersuchung zeigte.

Jede siebte Arztpraxis nutzt bereits KI

Die hohe Wirksamkeit digitaler Therapieangebote spiegelt sich auch

in einer wachsenden Akzeptanz unter Ärzten wider. Laut einer Befragung des Bitkom und des Hartmannbundes unter mehr als 600 Medizinerinnen betrachten 78 Prozent der Ärzte KI als enorme Chance für die Medizin. Zwei Drittel fordern sogar eine besondere Förderung des KI-Einsatzes in Deutschland.

Laut Bitkom-Befragung nutzt bereits jede siebte Arztpraxis KI zur Diagnosestellung oder Verwaltung. Im Klinikbereich setzt sogar fast jede fünfte Einrichtung solche Systeme ein. Eine weitere Umfrage unter rund 6.700 Fachärzten bestätigt diesen Trend: 89 Prozent der befragten Ärzte sind überzeugt, dass Künstliche Intelligenz besonders für die medizinische Diagnostik große Chancen bietet. Drei Viertel (74 Prozent) erwarten zudem Verbesserungen in der Behandlung durch KI-Systeme.

KI fördert Kreativität und Kreativität heilt

Die Forschung zu therapeutischen KI-Anwendungen konzentriert sich auf verschiedene Ansätze. Eine Studie an der Universität Exeter untersuchte die Wirkung von KI beim kreativen Schreiben – einer etablierten therapeutischen Me-

thode. Die Ergebnisse: Der Einsatz von KI steigerte die Kreativität der Teilnehmer deutlich. Am meisten profitierten die weniger kreativen Autoren. Eine Studie des University of Chicago Medical Center zeigte besonders eindrucksvolle Ergebnisse: Patienten mit Angststörungen schrieben regelmäßig Tagebuch mithilfe von digitalen Hilfsmitteln. Dadurch verringerten sich ihre Angstsymptome im Schnitt um 37 Prozent innerhalb von zwölf Wochen. Eine Kontrollgruppe schrieb kein digitales Tagebuch. Bei ihr verbesserten sich die Symptome nur um 12 Prozent. Eine andere Arbeit im Journal Computers in Human Behavior zeigte, dass zwar handschriftliches Schreiben rund 8 Prozent effektiver ist. Aber Patienten mit digitalem Tagebuch brachen die Schreibtherapie rund 30 Prozent seltener ab.

Online gehen statt zum Therapeuten fahren

Vor allem in ländlichen Gegenden Deutschlands gibt es zu wenige Psychotherapeuten. Dort könnten digitale Therapieangebote mit künstlicher Intelligenz besonders helfen und die Versorgung verbessern. Prof. Dr. Birgit Wagner

von der Universität Leipzig konnte in einer Studie zeigen: Online-Schreibtherapie hilft Menschen mit schwerer Trauer. Die Therapie wirkte gut bis sehr gut. Der positive Effekt hielt mindestens anderthalb Jahre an. Eine andere Studie mit Patienten zeigte: Ein Chatbot half Menschen mit Depressionen, Angst oder Essstörungen genauso gut wie echte Therapeuten.

Schreiben heilt

Die Forschung des Psychologen Dr. James Pennebaker belegt seit den 1980er Jahren die heilende Wirkung des Schreibens über persönliche Erlebnisse. Es reduziert nachweislich Stress, stärkt das Immunsystem und verbessert die psychische Gesundheit messbar. Diese etablierten Methoden können durch KI-Anwendungen nun noch gezielter und individueller eingesetzt werden. Fachleute betrachten KI-Therapien nicht nur als Behelf. Viele halten sie für eine sinnvolle Ergänzung zur Psychotherapie. Das gilt besonders für Menschen, die lange auf einen Therapieplatz warten oder in Regionen mit zu wenigen Therapeuten leben.

wortliga/gw

Sprechen ist Leben

Praxis für Logopädie
Romy Tonndorf (staatl. anerk. Logopädin)

Behandlung von Sprach-, Sprech-,
 Stimm- und Schluckstörungen

Marienstraße 18 • 08393 Meerane
 Telefon: 03764 570373
 Funk: 0160 97605352
 E-Mail: kontakt@meerane-logopaedie.de
 www.meerane-logopaedie.de





**PHYSIO
THERAPIE**
 Am Kunstturm

U. Trozowski

Berggasse 10a • 04600 Altenburg
 (Eingang Torgasse – gegenüber Marienbad)

 **0 34 47/8 99 86 18**

Parkplätze gegenüber am „Kleinen Teich“



**Der Johanniter-
Hausnotruf**

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

/ Notruf mit nur einem Knopfdruck
 / Kurze Reaktionszeit im Fall eines Notfalls
 / 24-Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf
 0800 3233 800 (gebührenfrei)



JOHANNITER

Wundheilung trifft Genuss – ein Tag voller Impulse in Greiz



Dipl.-Troph.
Sandra Gottschalk

Dr. med.
Peter Gottschalk
 Chefarzt

Dr. med.
Silke Herold

Greiz. Ende Oktober 2025 drehte sich im Kreiskrankenhaus Greiz alles um die Frage, wie sich die Ernährung auf die Heilung von Wunden auswirkt. Unter dem Motto „Gezielte Ernährung, bessere Wundheilung“ hatte das Krankenhaus zum Ernährungstag eingeladen – und über 300 Besucher waren der Einladung gefolgt. „Die Bedeutung der Ernährung wird bei der Behandlung von Patienten nach wie vor oft unterschätzt“, erklärte Dr. med. Peter Gottschalk, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin 2. „Gerade bei der Wundheilung kann sie entscheidend dazu beitragen, den Körper zu unterstützen – sei es nach einer Operation, bei chronischen Wunden oder im Alter.“

Das Programm bot eine gelungene Mischung aus Fachwissen und praktischen Impulsen. In drei Vorträgen beleuchteten Dr. med. Silke Herold, Dipl.-Troph. Sandra Gottschalk und Dr. med. Peter Gottschalk aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungstherapie. Dabei ging es unter anderem um den erhöhten Nährstoffbedarf bei Hautentzündungen, individuelle Ernährungskonzepte bei chronischen Wunden und die Rolle der Darmgesundheit für den Heilungsprozess. „Wir wollten nicht nur informieren, sondern auch motivieren“, so Dipl.-Troph. Sandra Gottschalk. „Durch eine gesunde Ernährung kann jeder Mensch selbst Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen und Erkrankungen vorbeugen.“ Neben den Vorträgen konnten die Besucher an verschiedenen Stationen aktiv werden. Das Krankenhauspersonal führte Blutzucker- und Blutfettmessungen

durch, die Home Care Service Treitschke GmbH Venendrucktests und Medirest lud zu einer Verkostung gesunder Speisen aus der Klinikküche ein. Auch regionale Anbieter und Partner aus dem Gesundheitswesen präsentierten ihre Angebote und standen für Fragen zur Verfügung. Die Veranstaltung stieß auf große Resonanz – sowohl beim Fachpublikum als auch bei der interessierten Öffentlichkeit. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher zeigten sich überrascht über die enge Verbindung zwischen Ernährung und Heilung. Sie nahmen zahlreiche Anregungen für ihren Alltag mit. Die Fachvorträge waren durchweg sehr gut besucht, was das große Interesse an den vermittelten Inhalten widerspiegelt. „Es war schön zu sehen, wie viel Interesse und Offenheit für das Thema vorhanden war“, resümierte Dr. Gottschalk. „Das zeigt uns, dass wir mit solchen Veranstaltungen einen wichtigen Beitrag leisten können.“ Der Ernährungstag in Greiz hat deutlich gemacht: Medizin beginnt nicht nur im Behandlungszimmer, sondern oft schon beim Blick auf den Teller. **Kreiskrankenhaus Greiz**



Heike Hempel und Ann Martina Ziriakus-Hadrian Fotos: KKH Greiz

Prof. Matthias Aurich als Gelenkchirurg ausgezeichnet

Altenburg. Seit mehreren Jahren ist Prof. Dr. Matthias Aurich, Chef- arzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Klinikum Alten- burger Land (KAL), aktives Mit- glied der Gesellschaft für Arthro- skopie und Gelenkchirurgie (AGA), Europa's größter Fachgesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchir- urgie. Im September fand der 42. Jahreskongress der AGA diesmal in Deutschland in Hamburg statt. Als Vorsitzender organisierte und moderierte Prof. Aurich wissen- schaftliche Sitzungen.

Dabei ging es insbesondere um Themen zur Anwendung künst- licher Intelligenz in der Medizin, und insbesondere in Orthopädie und Unfallchirurgie.

In der Fachgesellschaft gibt es mehrere Komitees, in denen sich die Spezialisten mit den wissen- schaftlichen Grundlagen zum Bei- spiel zu Schulter-Instabilität, Knie- Arthrose oder Trauma beschäftigen. Die Komitee-Vorsitzenden werden für zwei Jahre gewählt.

Zum AGA-Jahreskongress 2025 gab Prof. Aurich nun seinen Vorsitz an Prof. Kaywan Izadpanah weiter. Damit wandert der Staffelfstab vom Klinikum Altenburger Land im Südosten ans Uniklinikum Frei- burg in den Südwesten Deutsch- lands, wo Prof. Izadpanah eine Professur in Orthopädie und Un- fallchirurgie innehat.

Prof. Aurich bleibt dem Komitee und der Fachgesellschaft weiter-

hin verbunden, wo er seit mehre- ren Jahren das Qualitäts-Siegel „Faculty Member“ und „Advanced Certified Surgeon“ trägt. Diese persönlichen Zertifikate werden nach eingehender Prüfung nur an solche Orthopäden und Unfall- chirurgen vergeben, welche nach intensiver Überprüfung die ent- sprechenden praktisch-chirurgi- schen, klinischen und wissenschaft- lichen Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

„Neben der Facharzt-Qualifika- tion ist es insbesondere für einen chirurgisch tätigen Arzt wichtig, seine operativen Fähigkeiten ohne Unterbrechung aufrechtzuerhal- ten. Nur so kann eine größtmög- liche Sicherheit und Qualität bei der Operation gewährleistet wer- den“ erläutert Prof. Dr. Aurich dazu. Als umfassend ausgebildeter Or- thopäde und Unfallchirurg mit mittlerweile über 25 Jahren Be- rufserfahrung verfügt Prof. Aurich zudem über persönliche Zertifi- kate in Schulter- und Ellenbogen- chirurgie, Knie-Chirurgie, sowie Fuß- und Sprunggelenkschirurgie. Darüber hinaus war er über viele Jahre Hauptoperateur und Leiter eines Endoprothetikzentrums. Dies dokumentiert seine hohe Expertise im Bereich der arthro- skopischen und gelenkerhalten- den Chirurgie, aber auch auf dem Gebiet der Endoprothetik, das heißt des Gelenkersatzes.

Klinikum Altenburger Land



Übergabe des AGA-Komitee-Vorsitzes von Prof. Aurich (r.) an Prof. Izadpanah (l.) auf der Jahrestagung der AGA (Europa's größter Fach- gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie), wodurch der Staffelf- stab von Klinikum Altenburger Land im Südosten ans Uniklinikum nach Freiburg in den Südwesten Deutschlands wandert.

Foto: Klinikum Altenburger Land

Die Rotkreuzgemeinschaft Lucka gratuliert zur 100. Blutspende

Am 20. Oktober trafen wir uns, um die 100. Blutspende von Frank Freudenberg und die 125. Blut- spende von Gunter Franz zu wür- digen. Beide gehen bereits seit DDR-Zeiten Blut spenden. Gunter Franz wurde von einer ehemaligen Kollegin der Maschinenfabrik Mei- selwitz überredet, Blut zu spenden und Frank Freudenberg spendete das erste Mal Blut in der dama- ligen Brikettfabrik „Phönix“ in Mumsdorf. Leider fehlen zu den Terminen der Blutspende immer mehr junge Menschen, die bereit sind, eine Blutspende abzugeben. „Ich selbst habe bereits eine Blut- konserven benötigt“, erzählte Gun- ter Franz – wenn man einmal in dieser Situation ist, erkennt man noch mehr die Notwendigkeit zur Blutspende. Auf jeden Fall waren sich beide einig: „Die Betreuung

und die Imbissversorgung zu den Blutspendeterminen in Lucka und Meuselwitz ist sehr gut und so lan- ge wir gesund sind, werden wir weiterhin unser Blut spenden.“

An dieser Stelle danken wir auch den beiden Blutspendeteams un- serer Rotkreuzgemeinschaft Lucka, welche die Blutspendetermine in Lucka und Meuselwitz mit viel En- gagement begleiten.

Die **nächsten Blutspendetermine** finden statt am: **10.12.2025**, 16.00 bis 19.30 Uhr in der Schnaudertal- halle Meuselwitz und **16.12.2025**, 16.30 bis 19.30 Uhr in der Grund- und Regelschule Lucka

Bitte kommt zur Blutspende und helft Leben zu retten.

Weitere Infos über die Blutspende unter www.blutspende-leben.de.

**Ines Fleck,
Rotkreuzgemeinschaft Lucka**



V.l.n.r.: Gunter Franz, Frank Freudenberg und Michael Fleck (Vor- sitzender des DRK RKG Lucka) **Foto: Rotkreuzgemeinschaft Lucka**



Unsere Praxen in Altenburg:

Lindenaustraße 7 · Telefon 03447 508 777
Neustadt 1 · Telefon 03447 899 67 17



info@physiofit-heinig.de
www.physiofit-heinig.de

Schwimmen zu können ist wichtig

Ohne diese Fähigkeit sind Familienausflüge, Badeurlaube, Klassenfahrten, sowie viele Wassersportarten oftmals nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Ich möchte Ihnen gerne Informationen geben, wie man den Bewegungsraum Wasser erschließen kann. Gerade jetzt, kurz vor den Sommerferien, ist doch ein Sprung in das kühle Nass des Freibades oder eines offenen Gewässers besonders erfrischend.

Grundsätzlich lässt sich die Schwimmbildung in mehrere Stufen einteilen: Wassergewöhnung – Wasserbewältigung – Schwimmfähigkeit – Wassersicherheit

Wassergewöhnung

Mit frühzeitigem und regelmäßigem Kontakt zu und spielerischen Übungen im und am Wasser, z.B. in der Badewanne, sowie bei Besuchen im Schwimmbad kann bereits von Klein auf und lange vor dem ersten Schwimmkurs viel getan werden, damit Kinder das Element Wasser kennenlernen. Bitte beachten Sie, dass in jeder Situation, in der Kinder mit, am und im Wasser spielen, eine Beaufsichtigung des Kindes erfolgen muss, da sich insbesondere Kleinkinder oftmals nicht selbst aus gefährlichen Situationen befreien können. Hinzu kommt, dass kleine Kinder leise ertrinken. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass sie kräftig strampeln und sich wehren. Vermeiden Sie daher alles, was ihre Aufmerksamkeit stark beeinträchtigt (Smartphonenutzung, Medien, Kopfhörer, Telefonate, intensive Gespräche, ...) und widmen Sie sich voll ihrem Kind. Bei mehreren Kindern können Familienmitglieder und Bekannte bei Besuchen im Schwimmbad unterstützen.

Wasserbewältigung

Vielseitigkeit ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Schwimmbildung. Ein Kind, das sich nur „über Wasser halten kann“ ist kein sicherer Schwimmer. Es muss sich sicher im, am, unter und ins Wasser bewegen können. Grundfertigkeiten im Wasser sind z.B. unter Wasser ausatmen und tauchen, gleiten, springen, rollen und drehen sowie sich antreiben und fortbewegen. Dabei ist es z.B. wichtig, dass Kinder lernen ihre Augen unter Wasser zu öffnen, um sich zu orientieren. Deshalb ist in dieser Phase der Einsatz einer Schwimm-

brille ungünstig. Auch Auftriebshilfen (Schwimmflügel, Schwimmreifen, Schwimmgurte) ersetzen nicht die Beaufsichtigung. Ihr Kind soll lernen, sich auf seine eigenen Fähigkeiten zu verlassen, nicht auf die Auftriebshilfe.

Hat Ihr Kind sich mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht und weiß diese zu nutzen, dann – und erst dann – beginnen Sie mit dem gezielten Erlernen einer Schwimmtechnik, um sich im Wasser sicher und gut (fort) zu bewegen. Dabei werden zunächst Teilbewegungen und Grobformen erlernt, erst nach und nach entwickeln sich diese zu den bekannten Schwimmarten. Auch das Verhalten im Schwimmbad sowie die Baderegeln sollte ein Kind in diesem Zusammenhang spielerisch lernen.

Schwimmfähigkeit

Um einen nachhaltigen Lernerfolg zu erzielen, sollte eine regelmäßige Teilnahme beim Schwimmkurs erfolgen (Ausnahme natürlich bei Erkrankung). Nutzen Sie zudem zusätzlich öffentliche Badezeiten im lokalen Hallen- oder Freibad, um gelernte Dinge zu vertiefen. Nutzen Sie dabei die Begrifflichkeiten und Übungen, die das Kind im Schwimmkurs lernt.

Auch nach Beendigung eines Schwimmkurs-Angebotes sollten die zusätzlichen Besuche im Schwimmbad fortgeführt werden, denn das Seepferdchen-Abzeichen bedeutet noch lange keine sichere Schwimmfähigkeit. In Folgekursen können die Ausdauer und Streckenlänge erhöht, weitere Schwimmarten erlernt und gegebenenfalls weitere Abzeichen erlangt werden. Als „Nachweis“ der sicheren Schwimmfähigkeit gilt in Deutschland das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze, der klassische „Freischwimmer“ wie es die „Baby-Boomer“ noch kennen.

Wassersicherheit

Nach der Schwimmfähigkeit rückt dann die Wassersicherheit in den Fokus.

Zur Wassersicherheit gehört z.B. auch das Wissen über, das Einschätzen von und der Umgang mit Gefahren an Gewässern, insbesondere auch Seen, Flüssen und Meeren. Der Umgang mit Wellen, Strömungen und Gezeiten, wechselnden Temperaturen und Wassertiefen, Schiffsverkehr und baulichen oder natürlichen Hindernissen



Schwimmkurs

Die Teilnahme an einem Schwimmkurs-Angebot eines Sportvereins oder einer Schwimmschule trägt dazu bei, die Bewegungsfähigkeiten ihres Kindes im und unter Wasser zu schulen und letztendlich die Schwimmfähigkeit sicherzustellen. Folgende Kriterien sollten Sie bei der Auswahl eines Anbieters beachten:

- Verhältnis Kursleitungen/Teilnehmende (max. 6-8 TN pro ÜL)
- Qualifikation der Kursleitungen und regelmäßige Fortbildungen
- Konzept für eine kindgerechte, spielerische Wassergewöhnung und Schwimmbildung
- Anzahl der Kurseinheiten (mind. 10-12), Möglichkeiten von Folgekursen oder Dauerangeboten
- Kenntnisse der Rettungsfähigkeit und Erste-Hilfe aller Kursleitungen
- Kinderschutz (z.B. geschulte Ansprechperson für Kinderschutz/Prävention sexualisierter Gewalt etc.)

Während der Kurszeit halten Sie sich möglichst nicht direkt am Becken auf. Ihr Kind wird dadurch abgelenkt und der Lernprozess gestört. Oftmals besteht die Möglichkeit z.B. hinter einer Glasscheibe, im Bistro oder ähnlichen Räumlichkeiten den Kurs ohne ablenkenden Einfluss auf die Kinder zu verbringen und dennoch zu verfolgen.

muss genauso erlernt werden, wie das Schwimmen an sich. Die eigenen Fähigkeiten, entsprechende Gefahren und unvorhergesehene (Not-)Situationen einschätzen und

ggf. geeignete Lösungswege finden zu können, zählt ebenso zur Wassersicherheit. **Uwe Hermann**
Vorsitzender der Deutschen Schwimmjugend



Geistige Wirbelsäulenaufrichtung

Praxis für Reiki-Behandlungen/Geistiges Heilen

Susanne Kleinstäuber
Beckenschiefstandkorrektur mit
Beinlängenausgleich und Wirbelsäulenaufrichtung

Einmalige Behandlung, hält für immer!
Termine nach Vereinbarung

Tel.: 0365/20 58 215

www.bio-kraftfeld.de

Qi Gong – Auf sanfte Art die Lebensenergie stärken

Paitzdorf/Altenburger Land/Gera. Qi Gong ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept und hat seinen Ursprung in einer der 5 Säulen der Traditionelle chinesische Medizin (TCM). Die fünf Säulen der TCM sind Massage-(Shiatsu); Ernährung; Qi Gong; Kräuterheilkunde und Akupunktur. In der TCM haben die Prävention bzw. Pflege der Gesundheit eine große Bedeutung. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Um eine Krankheit zu behandeln, bedarf es keines großen Mediziners, um die Gesundheit zu erhalten aber eines wahren Meisters“. Um tiefer in die Materie eindringen zu können, sprach der KURIER mit Qi-Gong-Trainerin Silke Model aus Paitzdorf, die ihre Ausbildung 2022 erfolgreich abschließen konnte und seither im Gesundheitsbahnhof in Nöbdenitz anbietet.

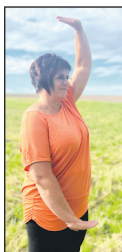
Frau Model, was bedeutet Qi Gong?

Qi bedeutet Lebensenergie und steht im Mittelpunkt der chinesischen Philosophie und Medizin. Damit der Körper und der Geist gesund bleiben, wird ein ungestörter Fluss der Lebensenergie (Qi) vorausgesetzt. Die langsam fließenden Bewegungen (Gong) verbinden bewusste Atmung und Konzentration und ist daher viel mehr als nur Gymnastik. Die positiven Auswirkungen von Qi Gong auf Körper, Geist und Seele sind unzählige.

Wie wichtig sind Körperhaltung, Atmung und Konzentration?

Auch die Körperhaltung ist im Qi Gong ein wichtiger Faktor. Die Philosophie im Qi Gong besagt, dass der Mensch zwischen Himmel und Erde aufgespannt ist. Wenn dabei ein Ungleichgewicht besteht, wird eine Seite überdehnt und die andere Seite muss mehr aushalten. Dies führt zu einem Ungleichgewicht, welches mit der Zeit Schmerzen verursacht. Daher ist Qi-Gong auch ein wichtiges Training für unsere Körperhaltung. Die richtige Atmung ist sehr wichtig für unser körperliches Wohlbefinden. Oft fühlen wir uns müde, unkonzentriert und motivationslos. Eine flache Atmung, welche meistens durch zu hohen Stress und negative Emotionen ausgelöst wird, führt meistens zu Müdigkeit, Unkonzentriertheit und Motivationslosigkeit. Durch das richtige Einatmen aktivieren wir unseren Sympathikus. (Vereinfacht gesagt ist der Sympathikus unser Antreiber).

Beim Ausatmen aktivieren wir den Parasympathikus, welcher vereinfacht gesagt der Gegenspieler ist



und uns entspannt. Das gezielte Atemtraining im Qi Gong hilft uns diese Dysbalance wieder auszugleichen. Es ist wirkungsvoller 6- bis 8-mal in der Minute zu atmen als 12- bis 15-mal.

Dafür braucht es aber Bewusstsein, um in das Hier und Jetzt zu kommen, um achtsamer mit sich zu sein. Die Konzentration macht Qi Gong zum ganzheitlichen Bewegungskonzept. Im Qi Gong heißt es, dass die Energie dorthin fließt, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken. Daher lernen wir uns wieder nach innen zu fokussieren. **Ist das Ausüben von Qi Gong in jedem Alter geeignet?**

Wichtig sei noch zu sagen, dass Qi

Gong eine Bewegungspraxis ist, welche für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe durchführbar ist. Bevorzugt wird es im Stehen durchgeführt. Wenn es die körperliche Fitness allerdings nicht zulässt, kann es auch im Sitzen oder sogar im Liegen praktiziert werden.

Was ist Qi Gong für Sie persönlich?

Für mich ist Qi Gong eine große Bereicherung. Dieses Bewegungskonzept hat mir geholfen mein körperliches Wohlbefinden zu verbessern, sodass ich wieder in Einklang mit mir selbst gekommen bin. Diese Erfahrung möchte ich mit anderen Menschen teilen.

Meine Qi-Gong-Trainingseinheiten führe ich Nöbdenitz und ab September 2025 auch in Gera durch. Weitere Infos findet man unter www.mental-kraftwerk.de

Die Anfrage stellte Silke Konzag.



Silke Model
Qi-Gong-Trainerin
aus Paitzdorf

Fotos (2): privat



Sanitätshaus Altenburg
weil Leben Bewegung ist GmbH

Schmerzfrei durch den Tag – mit individuellen Schuheinlagen

Ob bei der Arbeit oder beim Sport – unsere maßgefertigten orthopädischen Schuheinlagen, hergestellt in unserer **Meisterwerkstatt für Orthopädie-Schuhtechnik**, sind exakt auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten.

Wir analysieren Ihre Fußstruktur und beraten Sie umfassend. **Denn jeder Fuß ist einzigartig, genau wie Sie.** Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und verdienen daher besondere Aufmerksamkeit und Pflege.



Sanitätshaus Altenburg GmbH
Fuß-Kompetenz-Zentrum
Johannisstr. 25/26 · 04600 Altenburg
Tel.: (03447) 383 423



Rufen Sie uns gern an oder kommen Sie in einer unserer Filialen vorbei.

... weil Leben Bewegung ist.



Unsichtbare Epidemie – Warum Osteoporose oft erst spät erkannt wird

Berlin. Mit knapp sechs Millionen Betroffenen zählt Osteoporose in Deutschland zu den Volkskrankheiten. Dabei tritt die Krankheit, auch als Knochenschwund bekannt, vor allem mit zunehmendem Alter auf – insbesondere bei Frauen nach der Menopause. „Viele bemerken zunächst jedoch nicht, dass sie erkranken. Denn Osteoporose verursacht im Anfangsstadium meist keine Schmerzen. Erst wenn die Krankheit weiter fortgeschritten ist und Knochen brechen, wird ein Arzt aufgesucht. Doch auch dann wird der Knochenschwund nicht immer diagnostiziert oder nicht richtig behandelt“, sagt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin.

Sinkende Knochendichte ab etwa 30 Knochen bestehen aus einem Eiweißgerüst, in dem die Mineralstoffe Kalzium und Phosphor eingelagert sind und das sich ständig verändert. Bei jungen Erwachse-

nen überwiegt der Knochenaufbau, etwa mit 30 Jahren ist die höchste Knochendichte erreicht. Anschließend überwiegt der Knochenabbau und die Knochendichte sinkt pro Jahr um circa 0,5 Prozent. Bei Seniorinnen und Senioren kann dies zur sogenannten senilen Osteoporose führen. Bewegungsmangel ist hier oft ein bedeutender Faktor. Dadurch nimmt die Muskelkraft und damit auch die Knochenfestigkeit ab. „Bei krankhafter Osteoporose geht der Abbau schneller voran, teilweise auch bei jüngeren Menschen – in der Regel als Folge einer Nebenwirkung von Medikamenten wie Antiepileptika oder durch die langfristige Einnahme von Kortison“, erläutert Dr. Sabarini. Bei Frauen steigt das Risiko in den Wechseljahren nach der Menopause stark an, da dann das schützende Hormon Östrogen fehlt. Auch chronisch-entzündliche Erkrankungen,

genetische Ursachen oder die unzureichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D begünstigen die Entstehung einer Osteoporose.

Knochenbrüche als Warnhinweise Durch die abnehmende Dichte der Knochen verändert sich die Struktur des Knochengewebes – sie wird zunehmend porös und Knochen brechen leichter. „Meist wird Osteoporose erst nach einem Knochenbruch diagnostiziert. Es gibt osteoporotische Brüche, zum Beispiel den Knochenbruch des Handgelenks, den Oberschenkelhalsbruch und Wirbelbrüche, die auf die Krankheit hinweisen. Letztere lassen sich durch eine sogenannte Kyphoplastie behandeln, einen minimal-invasiven Eingriff zur Aufrichtung und Stabilisierung des Wirbels. Dabei wird ein Ballon in den gebrochenen Wirbelkörper eingeführt und mit Knochenzement gefüllt“, berichtet der Neurochirurg und ergänzt: „Bei diesen Brüchen sollten Ärzte Patienten auch immer zu einer sogenannten DXA-Messung, einer Messung der Knochendichte, schicken. Allerdings passiert das leider in den meisten Fällen nicht. Es werden nur die Symptome behandelt, aber es wird nicht nach den Ursachen geforscht“, berichtet der Neurochirurg. Die Entstehung der Brüche gibt oft aber wichtige Hinweise – zum Beispiel dann, wenn Menschen sich einfach nur bücken und dabei ihre Wirbel brechen.

Diagnose durch Knochendichtemessung

Durch die Messung der Knochendichte lässt sich Osteoporose eindeutig diagnostizieren. Ist die Knochendichte tatsächlich vermindert, sollte eine Blutanalyse andere Ursachen ausschließen. Die Untersuchung am Oberschenkelhals oder an der Wirbelsäule dauert rund 15 Minuten. Frühzeitige Diagnosen können Betroffenen Schmerzen durch Knochenbrüche ersparen. Dafür ist es wichtig, Menschen zu identifizieren, die ein hohes Osteoporose-Risiko haben. „Es ist empfehlenswert, auf Faktoren wie bisherige Wirbelkörper- und Hüftgelenkfrakturen, die Einnahme von Glucocorticoiden in Form von Tabletten, Knochenbrüche nach dem 50. Lebensjahr, Diabetes mellitus, chronische Herz- und Niereninsuffizienz und mit einem erhöhten Sturzrisiko einhergehende Erkrankungen zu achten“, so Sabarini.



Dr. Munther Sabarini
Rückenspezialist

Frühzeitig Knochen stärken

Wurde eine Osteoporose-Erkrankung festgestellt, gibt es mittlerweile Medikamente, die den Knochenabbau bremsen.

Andere stabilisieren die Knochen und helfen, die Knochenmasse wiederaufzubauen. Zur Basistherapie gehören außerdem eine kalziumreiche Ernährung, genügend Vitamin D sowie ausreichend Bewegung. Die Elemente der Basistherapie können bereits das Risiko für eine Osteoporose senken und auch zur Vorbeugung genutzt werden. Mineralwasser mit einem hohen Kalzium-Anteil sowie Lebensmittel wie Käse, Milch und grüne Gemüse-Sorten wie Brokkoli, Blattspinat und Grünkohl stärken die Knochen. Ohne Vitamin D kann das Kalzium jedoch nicht wirken, weshalb Aktivitäten im Freien auf der Tagesordnung stehen sollten. Je älter die Haut ist, desto schlechter nimmt sie Vitamin D durch die Sonne auf. In Absprache mit Ärzten kann deshalb zusätzlich Vitamin D in Form von Zusatzpräparaten genommen werden. „Die Vorbeugung von Osteoporose sollte bereits in der Jugend beginnen. Ziel ist es, eine möglichst hohe Knochendichte im Alter von etwa 30 Jahren zu erreichen. Dabei spielt nicht nur die Ernährung eine Rolle, sondern auch ein Training zum Aufbau und Erhalt der maximalen Muskelkraft kombiniert mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Das hilft, die Knochendichte zu erhalten und Stürze zu vermeiden“, sagt Sabarini abschließend.

Text/Foto:

Borgmeier Public Relations

PHYSIOTHERAPIE

KASSE & privat

Tischendorf

Öffnungszeiten	Praxis	Hausbesuch
Mo., Mi., Fr.	7.00-12.00 Uhr	12.00-16.00 Uhr
Di., Do.	14.00-20.00 Uhr	9.00-14.00 Uhr

04617 Starkenberg · Borngasse 9 · Tel. 034 48/7021 46

Carqueville

Sanitätshäuser

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR:

- Sanitätshausartikel, Pflegehilfsmittel
- Kompressions- & Lymphversorgung
- Epithesenversorgung
- Perückenversorgung
- Orthesen, Bandagen & Leibbinden
- Wohn-, Bad- & Alltagshilfen
- Versorgung & Verleih von Reha-Hilfsmitteln
- Inkontinenz-, Stoma- & Wundversorgung
- Treppenlifte

Filiale Altenburg

Sanitäts- und Gesundheitshaus Carqueville GmbH
Nordplatz 8, 04600 Altenburg

www.carqueville-online.de

☎ 03447 / 31070
✉ altenburg@carqueville-online.de

Mo, Mi, Fr 8:00 - 15:00
Di, Do 8:00 - 12:00 | 13:00 - 17:00

Ganzheitliche Diagnostik und Therapie – aus Liebe zur Gesundheit

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk der Selbstregulation. Tagtäglich passt er sich inneren sowie äußeren Veränderungen an, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Diese Anpassungsfähigkeit ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Vitalität. Wenn alle Organe, Muskeln, Nerven, Gefäße und Gewebe harmonisch zusammenarbeiten, fühlen wir uns vital und gesund. Ist diese Vernetzung jedoch gestört, also der Körper nicht mehr in der Lage, sich selbst zu regulieren, können uns unspezifische Symptome und Funktionsstörungen plagen. Diese reichen von Müdigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung und Burnout über Gewichtsprobleme, Verdauungsbeschwerden wie Reizdarm, Unverträglichkeiten, Gelenksbeschwerden oder Arthrose bis hin zu Kopfschmerzen, Tinnitus, Bluthochdruck und erhöhter Infektanfälligkeit. Ist die Selbstregulation über einen längeren Zeitraum gestört, können sich chronische Erkrankungen entwickeln. In welchem Zeitraum und Ausmaß die verschiedenen Krankheitsbilder auftreten, steht in starkem Zusammenhang mit dem individuellen Gesundheitszustand, Lebensstil sowie der persönlichen Veranlagung. In unserer modernen Gesellschaft verlangen wir viel von Körper, Geist und Seele, meist ohne angemessenen Ausgleich der verbrauchten Ressourcen. In der ganzheitlichen Diagnostik und Therapie stehen die Verbesserung und Wiederherstellung der Körperfunktionen sowie die körpereigene Regulation im Mittelpunkt. Ziel ist es, diese zu aktivieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger und energetischer Ebene.

Was kann ich in meiner Praxis für Sie tun?

Von der Diagnostik bis zur Therapie biete ich Ihnen ganzheitliche Lösungen an, gehe auf die Suche nach den Ursachen von Beschwerden und behandle auf der Grundlage von individualisierten Behandlungsplänen.

Eine Therapie im Sinne der Ganzheitlichkeit beginnt mit einem ausführlichen diagnostischen Erstgespräch, der sogenannten Anamnese. Hier werden individuelle Hintergründe und Zusammenhänge ermittelt. Symptome, Gesundheitszustand und Vorgeschichte werden erfasst, um Risikofaktoren und mögliche Grunderkrankungen frühzeitig

zu erkennen. Innovative, schnelle und dennoch genaue Analyseverfahren zur Gesundheitsüberprüfung, die ich in meiner Praxis sowohl präventiv als auch zur Überprüfung des Behandlungsverlaufes einsetze, ermöglichen des Weiteren eine tiefgreifende Analyse der energetischen Zustände des Körpers. Dies hilft dabei, den momentanen Gesundheitszustand zu bestimmen, Ungleichgewichte und gesundheitliche Risiken hervorzuheben sowie Aussagen über die persönliche Ernährungs- und Stoffwechselsituation zu treffen. Dadurch können individuelle Lösungen zur Verbesserung des aktuellen Zustandes aufgezeigt werden, die als Grundlage für personalisierte ganzheitliche Gesundheitsstrategien dienen.

Basierend auf Anamnese und Gesundheitsüberprüfung kann folglich ein individueller Plan erstellt werden, der aus einer Kombination von Therapien besteht. Ziel ist es dabei grundsätzlich, die Ursachen der Funktionsstörungen oder der Erkrankungen zu behandeln. Die gewählten Maßnahmen können zum Beispiel Veränderungen des Lebensstils umfassen, aber auch die Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen und die Darmgesundheit spielen eine entscheidende Rolle. In meiner Praxis unterstütze ich Sie außerdem mittels alternativer Therapieverfahren wie

der Osteopathie und Chiropraktik sowie mit Klassischer Homöopathie. In meinen Augen ist jeder Mensch einzigartig. Es gibt keine universelle Behandlungsmethode, die für jeden funktioniert.

Stattdessen müssen Sie als Mensch, inklusive Ihrer Beschwerden und Bedürfnisse, in Ihrer Gesamtheit betrachtet werden. Erst dann kann ein Behandlungsansatz gewählt werden, der zu Ihnen passt. Das erfordert eine gute Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut. Es ist also essenziell, jemanden zu finden, dem Sie vertrauen und der Sie zuverlässig durch Ihren persönlichen Heilungsprozess begleitet.

„Wir passen nicht den Menschen an die Therapie an, sondern die Therapie an den Menschen.“

Ihre Marie Anett Melli



Marie Anett Melli
Heilpraktikerin

Foto: privat

Heilung im Wandel

Praxis für Osteopathie - Homöopathie - Energiemedizin

Marie Anett Melli · Heilpraktikerin

individuelle Terminabsprachen unter:

☎ 0178 4112577 ☎ 037608 369806

📍 Dorfstraße 16A • 04618 Göpfersdorf

✉ info@heilung-im-wandel.de 🌐 www.heilung-im-wandel.de

Ihr Weg zu
Gesundheit &
Lebensqualität

SIE LEIDEN AN WUNDEN, SCHMERZEN ODER HERPES? KALTPLASMA KANN HELFEN!

Die schmerzfreie Therapie mit Kaltplasma reduziert Keime und Bakterien und regt gleichzeitig die körpereigene Zellteilung und die Durchblutung an. So kann sich Ihr Gewebe besser und schneller regenerieren. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig, z. B.:

- BAKTERIELLE INFEKTIONEN • POLYARTHROSE • MYKOSEN
- CHRONISCHE WUNDEN • HAUTRHAGADEN • EKZEME
- SCHMERZBEHANDLUNG • HERPES SIMPLEX • ULCUS CRURIS



JETZT VON KRISTINA MÖBUS BERATEN LASSEN

TELEFON 03763-5013171 info@wundambulanz-sirona.de

Wundambulanz Sirona GmbH, Wettiner Straße 64, 08371 Glauchau



Zukünftige Herausforderungen in der Notfall- und Akutversorgung

Die aktuelle Situation in Sachsen wurde übersichtlich dargestellt: Es gibt Veränderungen bei der medizinischen Versorgung in den Regionen sowie bei der Anzahl der Ärztinnen und Ärzte.

Dadurch entstehen neue Anforderungen an die medizinischen Notfallzentren in den Kliniken. Außerdem wurden passende Lösungsansätze vorgestellt.

Ein Beispiel für ein Krankenhaus, das bereits nach einem solchen neuen Modell arbeitet, findet sich in Norddeutschland.

Neben neuen Anforderungen an Software und interne Abläufe entsteht ein weiterer großer Bereich an offenen Fragen: Es geht vor allem um die benötigten Materialien und Hilfsmittel im Klinikalltag sowie um deren Finanzierung.

Die Mischung aus ambulanten Leistungen nach dem Einheitlichen Bewertungsmaßstab (EBM), stationären Leistungen nach den Diagnosis Related Groups (DRG) und sogenannten Hybrid-DRG-Leistungen macht die Abrechnung

immer komplizierter. Dadurch stellen sich viele Fragen:

„Wer bezahlt welche Leistungen?“, „Welche Versorgung fällt unter bestehende Verträge der Krankenkassen?“, „Was gilt als Sprechstundenbedarf und was als Sachkosten?“, „Und welche Produkte sind bereits im Leistungspreis enthalten?“

Zusätzlich ist unklar, welche Preise in welchem Abrechnungsweg gelten – zum Beispiel bei Hilfsmitteln für die Erstversorgung, ob über Apotheken-Einkaufspreise (AEP) oder über Klinikpreise. Hinzu kommt, dass die Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen) in den verschiedenen Regionen sehr unterschiedliche Verfahren anwenden. Dies führt zu einem hohen Risiko für falsche Abrechnungen, Rückforderungen (Regresse) und Prüfungen durch den Medizinischen Dienst (MDK).

Fazit:

Auf alle Beteiligten kommen mehr Aufgaben, ein größerer Wissensbedarf und deutlich mehr Aufklä-

rungsarbeit zu. Produkte, die direkt an Kliniken verkauft werden, gewinnen an Bedeutung. Außerdem wird eine direkte und regelmäßige Kommunikation mit den Krankenkassen notwendig. Dafür müssen neue Personalstellen geschaffen werden.

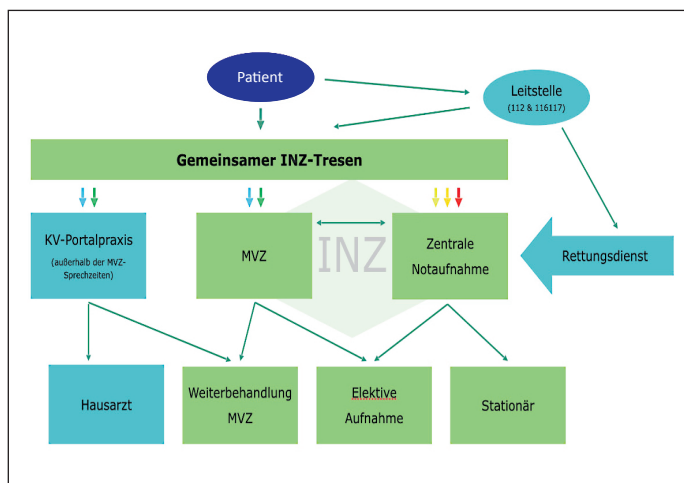
Die beschriebene Entwicklung ist eine Folge der sinkenden Anzahl

von Kassensitzen. Besonders außerhalb der Großstädte haben Patientinnen und Patienten heute oft keine Wahl mehr und müssen die Notaufnahme aufsuchen.

Ich hoffe, dass es uns gelingt, in diesem neuen System eine gute Position einzunehmen.

Andreas Stephan

Foto: Bildschirmaufnahme KURIER



Vorhaltepauschale für Hausärzte neu geregelt

Details zum Beschluss von KBV und GKV-Spitzenverband

Berlin. Die aufgrund gesetzlicher Vorgaben neu geregelte Vorhaltepauschale für Hausarztpraxen wird zum 1. Januar 2026 eingeführt, um die hausärztliche Grundversorgung stärker zu fördern. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband haben im Bewertungsausschuss die Details beschlossen. KBV-Vorstandsvorsitzender Dr. Andreas Gassen erklärte, dass es gelungen sei, trotz der gesetzlich vorgeschriebenen Ausgabenneutralität Anreize zu schaffen, ohne dass einige Hausärzte hohe Honorarverluste hinnehmen müssen. Jede Hausarztpraxis erhält weiterhin eine Vorhaltepauschale, um die hausärztliche Versorgung aufrechtzuerhalten.

Wichtige Details ab 2026

Die Grundsystematik der Gebührenordnungsposition (GOP) 03040 bleibt bestehen. Hausärzte erhalten diese Pauschale weiterhin einmal pro Behandlungsfall, wenn im Quartal keine fachärztlichen Leistungen abgerechnet werden. Die Bewertung der GOP 03040 wird jedoch zum 1. Januar von 138 auf 128 Punkte gesenkt. Zusätzlich

gibt es einen Zuschlag von zehn Punkten, wenn die Praxis mindestens zwei von zehn Kriterien erfüllt, wie beispielsweise Haus- und Pflegeheimbesuche. Bei Erfüllung von mindestens acht Kriterien erhält die Praxis einen Zuschlag von 30 Punkten.

Schutzimpfungen

Ein zentrales Kriterium für die Vorhaltepauschale ist die Durchführung von Schutzimpfungen. Hausarztpraxen müssen im Quartal mindestens zehn Schutzimpfungen durchführen, um eine Kürzung der Vorhaltepauschale zu vermeiden. Praxen, die diese Anzahl nicht erreichen, müssen mit einem 40-prozentigen Abschlag auf ihre Vorhaltepauschale rechnen. Dies ist besonders relevant, da das Impfen einen wesentlichen Bestandteil der hausärztlichen Grundversorgung darstellt. Im ersten, zweiten und dritten Quartal müssen mindestens sieben Prozent der Behandlungsfälle mit Schutzimpfungen abgedeckt werden, während im vierten Quartal, in dem viele Gripeschutzimpfungen durchgeführt werden, dieser Anteil auf 25 Prozent ansteigt. Dies bedeutet, dass eine Praxis mit 1.000 Behandlungsfällen zum Beispiel im vierten Quartal mindestens 250 Imp-

fungen durchführen muss, um das Kriterium zu erfüllen.

Abhängigkeit von der Praxisgröße

Wie bisher ist die Bewertung der GOP 03040 abhängig von der Praxisgröße: Praxen mit mehr als 1.200 Behandlungsfällen je Hausarzt im Quartal erhalten eine höhere Pauschale, während bei weniger als 400 Behandlungsfällen ein Abschlag erfolgt. Neu ist der 40-prozentige Abschlag für Praxen, die nicht genügend Schutzimpfungen durchführen.

Zuschläge ab zwei Kriterien

Hausärzte, die zwei bis sieben der zehn Kriterien erfüllen, erhalten den Zuschlag von 10 Punkten (128 Punkte plus 10). Bei acht oder mehr erfüllten Kriterien gibt es den höheren Zuschlag von 30 Punkten (128 Punkte plus 30). Die Kriterien umfassen Leistungen der hausärztlichen Grundversorgung wie Haus- und Pflegeheimbesuche, Schutzimpfungen, Ultraschalldiagnostik und Basisdiagnostik wie Langzeit- oder Belastungs-EKG. Diese Leistungen müssen in bestimmter Häufigkeit durchgeführt werden, um einen Zuschlag zu erhalten.

Extrabudgetäre Vergütung

Vorhaltepauschale und Zuschlag werden durch die jeweilige Kassenärztliche Vereinigung in voller

Höhe gezahlt, da die hausärztlichen Leistungen zum 1. Oktober entbündelt wurden.

Ausnahmeregelungen für Schwerpunktpraxen

Für diabetologische Schwerpunktpraxen, HIV-Schwerpunktpraxen und Substitutionspraxen gelten besondere Regelungen. Diese Praxen erhalten den 10-Punkte-Zuschlag zur Vorhaltepauschale ohne die Erfüllung einer Mindestanzahl von Kriterien. Für den höheren Zuschlag von 30 Punkten müssen sie jedoch wie alle anderen Hausärzte mindestens acht Kriterien erfüllen. Der 40-prozentige Abschlag auf die Vorhaltepauschale gilt ebenfalls nicht für diese Praxen. Diese Regelung geht auf eine Vorgabe des ehemaligen Gesundheitsministers Karl Lauterbach zurück, der die hausärztliche Grundversorgung fördern wollte. Sie wurde im Rahmen des Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetzes noch vom alten Bundestag im Januar beschlossen.

Die Redaktion

Anmerkung: Den ungekürzten Artikel findet man unter <https://www.kbv.de/praxis/tools-und-services/praxisnachrichten/2025/08-19-extra/vorhaltepauschale-fuer-hausaerzte-neu-geregelt-kbv-und-gkv-spitzenverband-beschliessen-die-details>.

Frühförderung in Thüringen

Wer hat Anspruch auf Frühförderung?

Alle Kinder, welche noch nicht eingeschult worden sind, können Frühförderung erhalten. Der Anspruch besteht ab der Geburt. Personensorgeberechtigte können das offene Beratungsangebot (OBA) in Anspruch nehmen.

Wann ist ein OBA angezeigt?

Wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen, können Sie sich für ein Beratungsgespräch an eine Frühförderstelle wenden. Oftmals wird auch im Vorfeld eine Empfehlung von kinderärztlicher Seite oder in der Kita ausgesprochen.

Wie komme ich zur Frühförderung?

Sie melden sich telefonisch oder persönlich in einer Frühförderstelle an. Sie brauchen dafür nicht zwingend eine Empfehlung oder eine Überweisung. Nutzen Sie auch die Informationen auf den Websites der Frühförderstellen. Nach der Antragstellung erfolgt eine sogenannte integrierte Teilhabeplanung (ITP) durch den Eingliederungshilfeträger.

Welche Leistungen umfasst die Frühförderung?

Frühförderung umfasst die allge-

meine Entwicklungsdiagnostik, Heilpädagogik, Therapie (Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie) und die Beratung der Eltern.

Wer ist am Förderprozess beteiligt?

Die Förderplanung erfolgt unter Beteiligung der Frühförderstelle, der Eltern, des Kinderarztes und des Eingliederungshilfeträgers.

Am direkten Förderprozess sind die Eltern und die heilpädagogischen sowie therapeutischen Fachkräfte in den Frühförderstellen beteiligt. Im Bedarfsfall erfolgt auch die Koordinierung und der Austausch mit anderen Fachkräften aus Kita, Kliniken oder anderer Hilfen.

Entstehen den Eltern Kosten für die Frühförderung?

Die Kosten für die heilpädagogische Förderung übernimmt nach erfolgter Bewilligung der Eingliederungshilfeträger, die therapeutischen Leistungen die jeweilige Krankenkasse. Die Eltern gewährleisten die Einhaltung der Termine in der Frühförderstelle.

Lebenshilfe Altenburg e. V.

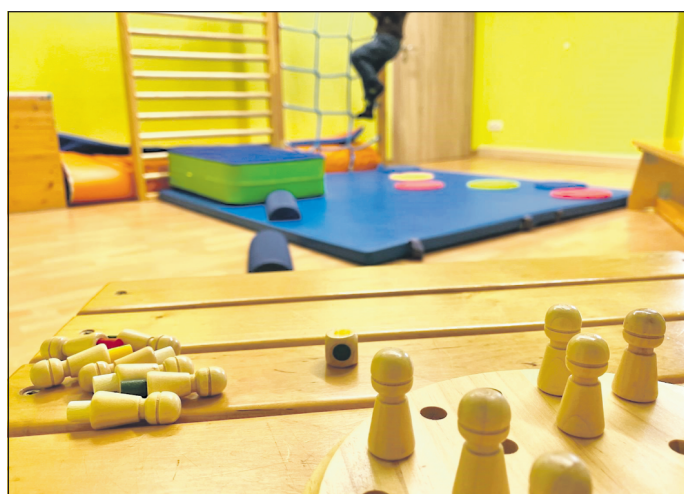
Bereich Interdisziplinäre

Frühförder- und Beratungsstelle,

Praxis für Ergotherapie,

Logopädie und Physiotherapie

Foto (2): Lebenshilfe Altenburg e. V.



Honorarerhöhung für ...

... ambulante Versorgung – Orientierungswert steigt um 2,8 Prozent

Berlin. In den diesjährigen Finanzierungsverhandlungen Mitte September haben die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband eine Erhöhung des Orientierungswertes (OW) um 2,8 Prozent beschlossen.

Dieser Wert, der die Preise für ärztliche und psychotherapeutische Leistungen bestimmt, wird im Jahr 2026 auf 12,7404 Cent festgelegt. Stefanie Stoff-Ahnis, stellvertretende Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes, äußerte sich positiv über die Einigung: „Die Honorarerhöhung berücksichtigt die aktuelle Ausgangssituation in den Arztpraxen und die angespannte Finanzlage der Krankenkassen. Mit voraussichtlich 52 Milliarden Euro aus dem Topf der GKV-Beiträge sichern wir eine gute Versorgung für unsere Versicherten und honorieren die Leistungen der Ärzteschaft auf hohem Niveau. Dieses Ergebnis zeigt, dass wir in der Selbstver-

waltung auch unter schwierigen Bedingungen eng zusammenarbeiten.“ Dr. Andreas Gassen, Vorstandsvorsitzender der KBV, betonte den Kompromisscharakter der Vereinbarung: „Die Einigung ist ein klares Signal an die Politik, dass die gemeinsame Selbstverwaltung auch in herausfordernden Zeiten handlungsfähig ist. Die ambulante Versorgung durch niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten ist essenziell für die medizinische Versorgung der Bevölkerung.“ Ein weiterer wichtiger Punkt der Verhandlungen ist die Berücksichtigung der Tarifverträge für Medizinische Fachangestellte. Diese werden künftig regelmäßig auf Basis der aktuellen Honorarabschlüsse angepasst, um die Arztpraxen in der angespannten Personalsituation zeitnah zu entlasten. Die Erhöhung des Orientierungswertes stellt einen bedeutenden Schritt dar, um die Qualität und Verfügbarkeit der ambulanten medizinischen Versorgung in Deutschland auch in Zukunft sicherzustellen.

Die Redaktion

Alte Stadt-Apotheke

Christian Gräser

im Meeden-Center

Baderdamm 17 • 04610 Meuselwitz

☎ 03448 - 70 33 30

Fax 03448 - 75 06 37

E-Mail: info@

apotheker-meuselwitz.de

Rezeptbestellung per App

www.apotheker-meuselwitz.de





**Praxis für
ERGOTHERAPIE**

Kirsten Mahn

04600 Altenburg
Wettinerstraße 24
Tel. 0 34 47/31 52 42

04626 Schmölln
Robert-Koch-Str. 95
Tel. 0 34 47/52 16 44

04639 Gößnitz
Schmiedegasse 1
Tel. 03 44 93/7 16 97

www.ergotherapie-mahn.de

über 25 JAHRE ERFAHRUNG

Mental Load in Familien – Warum Mütter mehr tragen

Bremen. Wer denkt an „alles“? Meistens die Mütter. Das zeigt eine repräsentative Studie, die die hkk Krankenkasse gemeinsam mit dem forsa-Institut erhoben hat. Befragt wurden 1.002 Mütter und 502 Väter von Kindern unter 18 Jahren.

Hohe Zufriedenheit – ungleiche Lasten

Die meisten Eltern sind mit ihrem Leben zufrieden und das, obwohl die Aufgaben zu Ungunsten der Mütter verteilt sind: Sie sind die Managerinnen des Familienalltags. Sie kümmern sich u. a. überwiegend um die Wäsche (81 Prozent), putzen (69 Prozent) und organisieren zudem Arzttermine (90 Prozent) bzw. Kindergeburtstage (89 Prozent). Die klassische Rollenverteilung ist also weiterhin Realität. „Frauen lernen von klein auf, für andere da zu sein. Männer stehen kulturell eher für Eigenständigkeit und Erwerbstätigkeit. Sozialisation führt dazu, dass Frauen meist mehr Verantwortung für Familie und Organisation übernehmen“, erklärt Mental-Load-Expertin und Bestsellerautorin Patricia Cammarata.

„Mental Load ist die unsichtbare Denkarbeit, die den Alltag am Lau-

fen hält – ein permanentes Hintergrundprogramm, das viel Energie kostet.“

63 Prozent der Mütter geben an, an mehr als der Hälfte der Tage allein für den Familienalltag verantwortlich zu sein. 30 Prozent fühlen sich damit oft überfordert.

Bei Vätern liegen diese Werte deutlich niedriger (Überforderung: 11 Prozent).

Dauerstress macht krank

Fast zwei Drittel der Mütter (62 Prozent) empfinden die unsichtbare Last als starke Belastung – bei Vätern sind es nur 31 Prozent. Mehr als die Hälfte der Mütter (53 Prozent) kann kaum gedanklich abschalten.

„Problematisch wird es, wenn die Liste im Kopf nicht mehr stoppt. Dann sprechen wir von Mental Overload“, so Cammarata.

„Ohne Wertschätzung und Entlastung kann Dauerstress zu Burnout führen – mit Folgen für Psyche und Körper.“

Die Daten bestätigen das: Mütter berichten deutlich häufiger als Väter von körperlichen Beschwerden (in den vergangenen sechs Monaten körperliche Schmerzen: 82 vs. 65 Prozent) und psychischen Belastungen wie Nervosität (31 vs.

16 Prozent) oder anhaltenden Sorgen (22 vs. 13 Prozent).

Unsichtbares sichtbar machen

Bemerkenswert ist die unterschiedliche Wahrnehmung: 82 Prozent der Väter halten die Aufgabenverteilung für fair – aber nur 61 Prozent der Mütter.

Der erste Schritt ist daher, Mental Load sichtbar zu machen. „Wenn Paare gemeinsam aufschreiben, wer eigentlich an was denkt, ist der Aha-Effekt oft groß“, so Cammarata. Wichtig sei zudem, ganze Aufgabenpakete zu übertragen – nicht nur einzelne Handgriffe.

Strukturelle Unterschiede verstärken Ungleichheit

Mental Load steigt mit der Anzahl der Kinder und wird mitunter von unterschiedlichen Erwerbssituationen verstärkt: Väter arbeiten mehrheitlich Vollzeit, Mütter häufiger in Teilzeit oder gar nicht – was schnell zu ungleicher Verteilung von Care-Arbeit führen kann. „Erwerbsarbeit ist nur möglich, weil im Hintergrund Care-Arbeit geleistet wird. Dieses Zusammenspiel muss sichtbar und anerkannt werden“, betont Cammarata.

Was Politik und Unternehmen tun können

Damit die Lasten fairer verteilt

werden, braucht es strukturelle Veränderungen: Politik und Arbeitgeber sind gleichermaßen gefordert. Auf politischer Ebene sind bessere Rahmenbedingungen für Vereinbarkeit nötig.

Arbeitgeber wiederum können entscheidend entlasten – mit flexiblen Arbeitszeitregelungen, klaren Grenzen zur Erreichbarkeit sowie einer Unternehmenskultur, die Care-Aufgaben anerkennt und unterstützt.

Cammarata macht deutlich: „Mental Load ist kein individuelles Problem einzelner Mütter, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Wir tun uns als Gesellschaft einen großen Gefallen, wenn wir verhindern, dass Überlastung zum Normalzustand wird.“

„Mentale Gesundheit ist eines der wichtigsten Präventionsthemen unserer Zeit“, sagt hkk-Präventionsexpertin Dr. Wiebke Hübner. Dazu gehört auch das Thema „Mental Load“ und wie eine gesunde Work-Life-Balance für berufstätige Eltern gelingen kann.

Link zur Studie und Interview findet man unter <https://www.hkk.de/presse/studien-und-reports/hkk-gesundheitsreport>

hkk Krankenkasse



PFLEGEDIENST MAHN

Häusliche Kranken- und Altenpflege Mahn GmbH

Alte Schule Lucka:

Pestalozzistraße 1
04613 Lucka
Tel. 034492 268881

Kontakt:

Mobil 0162 4759066
info@pflegedienst-mahn.com
www.pflegedienst-mahn.com



- **Betreutes Wohnen in Lucka
Pflege & Betreuung
im eigenen Zuhause**
- **Wohngemeinschaften
mit 24-Stunden-Pflege**
- **Hauswirtschaftliche Dienste**

**Freie Kapazitäten im Bereich
Hauswirtschaft ab sofort in
Meuschwitz, Wintersdorf und Lucka!**

**GESUNDHEITS
KOMPASS** Ostthüringen



IMPRESSUM

Nr. 1 / November 2025

Herausgeber: Kurier Verlag KG
c/o Redaktion
Frauengasse 28, 04600 Altenburg

Telefon: 03447/8946-0, Fax: 03447/894632
Internet: www.kurier-online.de

Erscheinungsweise: halbjährlich / 1. Jahrgang

Auflage: 49.000 Exemplare

Layout/Satz: Kurier Verlag KG

Print: gedruckt in der Europäischen Union

Anzeigenakquisition: Kurier Verlag KG

Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 04.08.2025

Fotos: Selected by Pixabay/Titelbild KI-generiert

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers und der Redaktion wieder.

**GESAMTAUFLAGE
49.000
EXEMPLARE**

Liebe Leserinnen und Leser,

die kalte Jahreszeit bringt nicht nur gemütliche Abende und festliche Stimmung, sondern auch Herausforderungen für unsere Gesundheit. Hier ein paar Tipps:

Ernährung anpassen: Setzen Sie auf regionale und saisonale Produkte wie Kürbis, Äpfel und Wurzelgemüse. Sie sind nährstoffreich und stärken das Immunsystem. Vitamin C-reiche Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Paprika und Brokkoli helfen, Erkältungen vorzubeugen.

Bewegung fördern: Auch bei kühleren Temperaturen ist Bewegung wichtig. Gehen Sie spazieren, joggen oder probieren Sie Indoor-Sportarten aus. Nutzen Sie sonnige Tage im Freien, um Vitamin D zu tanken und Ihre Stimmung zu heben.

Hygiene nicht vergessen: Regelmäßiges Händewaschen hilft, die Verbreitung von Viren und Bakterien zu reduzieren. Lüften Sie Wohnräume gut, um die Luftqualität zu verbessern.

Entspannung & Stressbewältigung: Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung, sei es durch Meditation, Le-

sen oder warme Bäder. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, dies kann Ihr emotionales Wohlbefinden stärken.

Ausreichend Schlaf: Achten Sie auf eine regelmäßige Schlafroutine. Ausreichend Schlaf fördert die Regeneration und stärkt das Immunsystem.

Fazit: Mit diesen Maßnahmen können Sie Ihre Gesundheit aktiv unterstützen und kommen gut durch die kalte Jahreszeit!

Wenn Sie nun die letzte Seite unseres ersten Gesundheitskompasses in den Händen halten, hoffen wir, dass Sie durch diese Ausgabe wertvolle Einsichten und Anregungen gewinnen konnten. Wir haben diesen Gesundheitskompass geschaffen, um Ihnen nicht nur Wissen, sondern auch Vertrauen und Orientierung in Gesundheitsfragen an die Hand zu geben.

Auf dieser Seite finden Sie noch ein kleines Extra: Ein Kreuzworträtsel, das wir für Sie vorbereitet haben. Wenn Sie das Lösungswort

herausfinden und es an uns senden, haben Sie die Chance, ein hochwertiges Tablet zu gewinnen. Unter allen Einsendungen verlosen wir dieses besondere Dankeschön an unsere aufmerksamen Leser. In der nächsten Ausgabe im Mai 2026 werden wir allen Lesern den Gewinner auf einem Foto präsentieren. Der Gewinner wird nach der Verlosung informiert und die Gewinnübergabe erfolgt im heimischen Umfeld.

Es ist uns ein Anliegen, mit Ihnen in Verbindung zu bleiben. Ihre Rückmeldungen und Ihre Ideen machen es möglich, dass dieser Kompass mit jeder Ausgabe besser auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten wird.

Vielen Dank, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken. Gesundheit ist eine gemeinsame Reise, und wir freuen uns, Sie auch in Zukunft dabei zu begleiten.

Die Redaktion wünscht Ihnen viel Erfolg beim Lösen des GesundheitskompassRätsels und natürlich viel Glück bei der Auslosung.

Das Lösungswort senden Sie bitte auf einer ausreichend frankierten Postkarte mit Ihrer **Adresse** und **Telefonnummer** an:

Redaktion:
Kurier Verlag KG
Frauengasse 28
04600 Altenburg
per Fax: 03447/894632
oder per E-Mail an:
redaktion@kurier-verlag.com
Kennwort:
GesundheitsKompass
Herbst 2025

Einsendeschluss ist der **24. Dezember 2025**, es gilt das Datum des Poststempels bzw. das Datum des Eingangs Fax/E-Mail. Mitarbeiter der KURIER Verlag KG und deren Angehörige dürfen an der Verlosung nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Redaktion**

Zu gewinnen ein:
Lenovo Idea Tab Pro
with Tab Pen Plus



Lenovo

Gesellschaft	Wasserpflanze	störend, unangenehm	letzter Buchstabe d. Alphabets	Eröffnungsmusik (Ballett)	fossiler Rohstoff	kaufm.: Sollseite eines Kontos	franz. Herrscheranrede	bevor	Monatsname	Tapferkeit	heftige Abneigung	beim Messen geltende Norm	zwangloses Hausfest (engl.)	Zurücksetzen des PCs (engl.)	Kunststil des 18. Jahrhunderts	Handelsgut
langsamere Volkstanz			2		Zwangslage, Klemme						portugies. Insel		die Alpen betreffend	Gemeinde, Dorf		begehrlich, lieb, wert
abgegrenztes Stadtviertel					schon Antennenanordnung						Unruhestifter, Zänker				1	
feierliche Ansprache	gleichgültig (das ist mir ...)			erlebene Auswahl Kummer, Schmerz							eine der Nordfriesischen Inseln	vor allem, besonders	Stromspeicher (Kurzwort)	mit Bäumen eingefasste Straße	Freistilswimmen	
Hast, überstürztes Drängen					Fernsehsender	Hand-, Fußrücken					Endpunkt einer Reise					
	3			Gondel am Ballon Hauptst. Irans									zauberhafte Gewalt	Vermehrung, Wachstum	Stativ, Stellage	
Ackergerät	europ. Staat (Landesspr.) ital. Hafen a. d. Adria												Bettwäsche, Abendgesellschaft			
Verkaufsstelle					von Wasser umgebenes Land	des Esels Stimme erklingen lassen							e. Auto: strebe ägyptische Hauptstadt			
ugs.: saugen	Staat der USA	Inselstaat (Antillen) ugs.: Kugelschreiber					poet.: Mädchen	Teil des Stuhls	Rand-einfassung	weiblicher Naturgeist	erb-gleicher Nachkomme	5	Benzinbehälter im Auto	wolkenlos		
					Staatenbildendes Insekt			4			Stylingprodukt für die Haare	unversehrt, unbeschädigt				
Ausflug, Wanderung				früherer iran. Kaiser-titel				Hauptstadt in Nordafrika					Schuhmacherwerkzeug	8		
Beigefüßtes					Esel, Pferd, Zebra usw.							eines Tages, später				
kleiner, lichter Wald			9	Laubbaum				große Kürbisfrucht					handfester Mann			®

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

s2315-0001

www.plötzlich-pflegebedürftig.de

Betreutes Wohnen Altenburg – Gößnitz

**Pflegebedürftig?
Wir sind für Sie da.**



| PFLEGE
EINFACH. ANDERS.

*Deutschlands
bester Preis!*

- inkl. Miete & Nebenkosten
- inkl. Telefon & TV
- inkl. Frühstück, Mittag, Vesper,
Abendessen und alle Getränke
- inkl. Reinigung der Wohnung
- inkl. Wäscheservice
- inkl. Hausmeisterdienst
- inkl. Fahrdienst zum Arzt
- inkl. Nachtwache

**Alles
inklusive!
ab
799,- €**

24h-Pflege

Cafeteria • Fahrstuhl • Sonnenterrasse im Haus!



📍 **Altenburg**
Am Steinweg 1-2

PFLEGE-DAHEIM GmbH

☎ **03447/375176**
0171/3616348