

Nr. 1 • Mai 2026
2. Jahrgang

GESUNDHEITS KOMPASS

Ostthüringen



Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit

2. AUSGABE



GESAMTAUFLAGE
52.000
EXEMPLARE

- ❖ AD(H)S verstehen
- ❖ Mundgesundheit
- ❖ Stottern überwinden
- ❖ Gitarrenunterricht im Seniorenheim
- ❖ Bandscheibenvorfall
- ❖ Blutspenden retten Leben
- ❖ Offenes Ohr gegen Einsamkeit
- ❖ Augengesundheits-Report 2026

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe unseres Gesundheitskompasses.

Nach dem gelungenen Start unserer ersten Ausgabe freut es uns

besonders, Ihnen erneut einen verlässlichen Begleiter rund um Ihre Gesundheit präsentieren zu dürfen. Auch dieses Mal haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, fundierte Informationen verständlich, praxisnah und inspirierend für Ihren Alltag aufzubereiten.

In der zweiten Ausgabe vertiefen wir bewährte Themen und greifen zugleich neue Impulse auf: von aktuellen Erkenntnissen aus Medizin und Forschung über alltagstaugliche Tipps für Bewegung und Ernährung bis hin zu Anregungen für mentales Wohlbefinden. Unser Anspruch bleibt derselbe – Ihnen Orientierung zu geben, Zusammenhänge klar darzustellen und Sie dabei zu unterstützen, bewusste Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen.

Besonders freuen wir uns über die zahlreichen Rückmeldungen zur ersten Ausgabe. Ihre Anregungen und Ihr Interesse sind für uns ein wertvoller Antrieb, den Gesundheitskompass stetig weiterzuentwickeln und noch näher an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Ich wünsche Ihnen auch mit dieser Ausgabe viele neue Erkenntnisse, hilfreiche Impulse und vor allem Freude beim Lesen.

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

❖ AD(H)S verstehen, sich austauschen, gemeinsam wachsen	4-5
❖ 28 Jahre Ergotherapie mit Herz und Innovation	5
❖ Wenn der Kopf nie stillsteht – Betroffene schildern ihren Alltag mit AD(H)S	6-7
❖ AD(H)S neu gedacht – Zwischen Hirnstoffwechsel und Sozialisation	8-9
❖ Wer ist Prof. Dr. Gerald Hüther?	9
❖ „Wir putzen täglich!“ – Thüringer Zahnärzte werben für tägliches Zähneputzen in Kigä	10
❖ Zahnmythen auf dem Prüfstand – Worauf es bei der Mundgesundheit wirklich ankommt	11
❖ Neue Infoseiten zu strahleninduzierten Sarkomen	12
❖ Stottern überwinden – frei sprechen	13
❖ Tödliches Gerinnsel – Thromboserisiken kennen und vermeiden	14
❖ Wenn Sinn durch Sucht nach Reiz ersetzt wird und wie man Kinder davor schützt	15

FREIZEITGESTALTUNG & WOHLERGEHEN

❖ „Und der Himmel hängt voller Gitarren“ in einem Schmöllner Seniorenheim	16-17
❖ Tanzen Sie sich fit – So profitiert der Körper wenn man regelmäßig das Tanzbein schwingt	18
❖ Gesund durch Tanzen	18
❖ Das Klinikum Altenburger Land öffnet seine Türen zum Teddy-Krankenhaus	19
❖ GesundheitsKompass Preisträgersel	31

INFORMATION

❖ Ein offenes Ohr gegen Einsamkeit – Wie der Verein Silbernetz e.V. Senioren unterstützt	20-21
❖ Bandscheibenvorfall – Ursachen, Symptome, Behandlung	22
❖ Blutspenden retten Leben – Warum jede einzelne Konserve in Thüringen zählt	23
❖ VERLOSUNG: Buch „Lange gut Leben – Endlich umsetzen, was wirklich hilft“	24
❖ pH-Wert 4 – Die Schutzgrenze der Speiseröhre	25
❖ Versorgung abhängigkeiterkrankter Jugendlicher weiterhin gesichert	26
❖ Thüringen – Angststörungen bei Jugendlichen nehmen zu und verfestigen sich	26
❖ Arztzahlen in Thüringen stabil – Leichter Zuwachs über alle Arztgruppen hinweg	27
❖ Mehr Kinder und Jugendliche mit Autismus	28
❖ Augengesundheits-Report 2026	28
❖ 20 Prozent Leistungsparsnis nach Osteopathiebehandlung	29
❖ Physiotherapie – EU-Ausbildungsrahmen zeigt Defizite deutscher Gesundheitspolitik	30
❖ Gewinnerin des Rätsels kommt aus Rositz	30

AD(H)S verstehen, sich austauschen, gemeinsam wachsen

Altenburg. Viele Erwachsene mit AD(H)S kennen das Gefühl, im Alltag missverstanden zu werden oder mit ihren Herausforderungen allein zu sein. Genau aus diesem Grund haben Katja Räßler und Silvia Göhler in Altenburg eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Die Initiative entstand aus persönlichen Erfahrungen mit der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung und dem Wunsch, Betroffenen einen geschützten Raum für Austausch und Unterstützung zu bieten. „Die Idee für diese Gruppe entstand aus eigenen Erfahrungen mit AD(H)S und dem oft damit verbundenen Gefühl, nicht verstanden zu werden“, erklärten die Initiatorinnen. Viele Betroffene erlebten im Alltag Selbstzweifel oder hätten das Gefühl, mit ihren Schwierigkeiten allein zu sein. Deshalb wolle man einen Ort schaffen, an dem Menschen miteinander sprechen können, die ähnliche Erfahrungen teilen. Im Mittelpunkt steht dabei ein offenes und wertfreies Miteinander. Neben Gesprächen soll es auch um ganz praktische Unterstützung gehen. „Wichtig ist uns ein wertfreies, unterstützendes Miteinander. Neben Gesprächen sollen auch praxisnahe Strategien für den Alltag im Mittelpunkt stehen – nicht nur theoretisches Wissen“, betonten beide.

Verständnis und Selbstakzeptanz stärken

Die Gruppe verfolgt ein klares Ziel: Betroffene sollen lernen, sich selbst

besser zu verstehen und anzunehmen. „Unser Ziel ist es, Verständnis für sich selbst zu entwickeln und Selbstakzeptanz zu stärken“, sagten die beiden Initiatorinnen. Durch den Austausch könnten neue Perspektiven entstehen und Wege gefunden werden, besser mit den eigenen Herausforderungen umzugehen. Teilnehmen können erwachsene Betroffene – sowohl Menschen mit einer AD(H)S-Diagnose als auch Personen, die den Verdacht haben, betroffen zu sein. Auch Angehörige sowie Interessierte sind willkommen.

Die Treffen finden einmal im Monat dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Volkshochschule Altenburg (Raum 9) statt. **Eine Gruppe ausschließlich für Erwachsene** Die Selbsthilfegruppe richtet sich bewusst an Erwachsene. „Unser Ziel ist es, zu vermitteln: Mit dir ist nichts kaputt – AD(H)S ist erklärbar“, erklärten die Gruppenleiterinnen. In der Gruppe gehe es darum, Erfahrungen auf Augenhöhe auszutauschen, Herausforderungen zu besprechen und gemeinsam alltagstaugliche Strategien zu entwickeln. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die gegenseitige Unter-

stützung. „Wir möchten Entlastung schaffen und einen Raum, in dem sich niemand mit seinen Erfahrungen allein fühlen muss“, sagt sie.

Kinder spielen dennoch eine wichtige Rolle

Auch wenn sich die Gruppe an Erwachsene richtet, spielen Kinder in vielen Gesprächen eine große Rolle. Viele Teilnehmende sind Eltern von Kindern mit AD(H)S. Aus diesem Grund entstand das Projekt „HyperKreativAusbruch“.

Dabei handelt es sich um ein vierteljährliches Treffen im Familienzentrum (Brüdergasse 11), bei dem Eltern und Kinder gemeinsam kreativ werden.

„Einmal vierteljährlich treffen wir uns im Familienzentrum, Brüdergasse in gemütlicher Atmosphäre und machen etwas Kreatives, um die Eltern-Kind-Bindung zu stärken und schon den Kleinsten zu zeigen, dass AD(H)S nicht nur Nachteile mit sich bringt“, erklärten die Selbsthilfegruppenleiterinnen.

Austausch und Fachwissen

Die monatlichen Treffen sind thematisch unterschiedlich gestaltet. Manchmal steht der Austausch innerhalb der Gruppe im Vordergrund, manchmal werden Fachleute eingeladen.

„Je nach Thema – das wir im Voraus gemeinsam auswählen – tauschen wir uns aus oder laden Referenten ein“, sagten sie. In diesem Jahr waren unter anderem bereits eine Entspannungstherapeutin und eine Ernährungsberaterin zu Gast. **ADHS wirkt sich auf viele Lebensbereiche aus**

ADHS kann das Leben auf unterschiedliche Weise beeinflussen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Häufig zeigen sich Schwierigkeiten in der Selbstregulation, der Impulssteuerung oder der Aufmerksamkeitssteuerung. Gleichzeitig kann AD(H)S aber auch bereichernde Seiten haben. In Beziehungen entstehen manchmal typische Konflikte. Vergesslichkeit oder Unaufmerksamkeit können etwa dazu führen, dass sich Partner übersehen fühlen. Auch emotionale Intensität oder Reizbarkeit können Konflikte

verstärken. Probleme mit Organisation oder Routinen können wiederum ein Ungleichgewicht bei der Aufgabenverteilung erzeugen. Auch im Arbeitsleben stoßen Betroffene oft auf Herausforderungen. Besonders schwierig können monotone Aufgaben, Zeit- und Prioritätenmanagement oder umfangreicher Papierkram sein. Hinzu kommt häufig eine erhöhte Ablenkbarkeit.

Mehr Diagnosen – aber auch mehr Bewusstsein

Immer wieder wird diskutiert, ob heute mehr Menschen an AD(H)S leiden als früher. Die Initiatorinnen sieht das differenziert.

„Wir wissen nicht mit Sicherheit, ob heute tatsächlich mehr Menschen AD(H)S entwickeln als früher. Gut belegt ist jedoch, dass AD(H)S heute deutlich häufiger erkannt und diagnostiziert wird“, erklärten sie. Gründe dafür seien unter anderem ein größeres gesellschaftliches Bewusstsein, bessere diagnostische Möglichkeiten und eine stärkere Sensibilisierung in Medizin und Pädagogik. Eine höhere Zahl an Diagnosen bedeute deshalb nicht automatisch, dass auch mehr Menschen betroffen sind.

Ein starkes Wertebewusstsein

Ein oft übersehener Aspekt von ADHS ist laut der Initiatorin ein stark ausgeprägtes Wertebewusstsein. Viele Betroffene hätten ein besonders sensibles Gespür für Fairness und Authentizität.

„Menschen mit ADHS verfügen häufig über ein sehr ausgeprägtes Wertebewusstsein und ein starkes Gerechtigkeitsempfinden“, unterstrichen sie. Ungerechtigkeiten würden häufig sehr intensiv wahrgenommen und könnten starke emotionale Reaktionen auslösen. Gleichzeitig sei genau das auch eine große Stärke: Viele Betroffene setzten sich engagiert für andere ein, sprächen Missstände offen an und handelten besonders loyal und ehrlich. Die Selbsthilfegruppe möchte genau diese Perspektive stärken – und zeigen, dass ADHS nicht nur Schwierigkeiten mit sich bringt, sondern auch besondere Fähigkeiten und Potenziale. „Wir möchten Mut machen, neue Perspektiven eröffnen und Wege zeigen, besser mit den eigenen Herausforderungen umzugehen“, fasst beide zusammen.

Die nächsten Termine

Für die kommenden Monate sind

Eine Selbsthilfegruppe in Altenburg möchte Betroffenen Mut machen und Raum für Austausch schaffen

Selbsthilfegruppe



selbsthilfeadhsaltenburg@web.de

bereits verschiedene Themen geplant:

- 26. Juni, 17.00 Uhr, Familienzentrum Brüdergasse 11: Sommer-

ferienparty – ein „kunterbuntes Sommer-Mitmach-Abenteuer“

(Erwachsene + Kids)

- 28. August, 17.00 Uhr, VHS:

Emotionsregulation – Trainerin für Rehabilitation/Prävention Tanja Engelmann zeigt uns wie durch verschiedene Bewegungen unserer Endorphin-, Dopamin- und Serotoninspeicher aufgefüllt werden kann, sportliche Kleidung vorteilhaft (Erwachsene)

- 15. September, 17.00 Uhr, Stadtwald/Brücke Inselzoo, Wanderrjoga – Schritt für Schritt zu mehr Ruhe, Raus aus dem Alltag, rein in die Natur, Rucksack mit Trinken und Decke nicht vergessen (Erwachsene)

- 10. Oktober, 16.00-18.30 Uhr/ 16.30-19.00 Uhr, Familienzentrum ABG, Wenn die Blätter fallen, Kleine Hände, große Herbstkunst

– Kreativ- und Sinnesreise (Erwachsene + Kids)

- 10. November, 17.00 Uhr, VHS/ R9, Gefühle sichtbar machen – Welche Gefühle gibt es? Umgang mit Gefühlen (Erwachsene)

- 15. Dezember, 17.00 Uhr/VHS/ R9, Weihnachtszauber – gemütliches Beisammensein, Energie tanken und Plätzchen naschen (Mitbringbuffet, Erwachsene)

- 15. Januar 2027, 16.00-18.30 Uhr/16.30-19.00 Uhr, Familienzentrum ABG, Glück zum Mitnehmen – Glück im Glas, Wünsche und Vision für 2027 sichtbar machen (Erwachsene + Kids, Fotos, Glückskrimskrams mitbringen) **Silke Konzag/KV**



**Praxis für
ERGOTHERAPIE**
Kirsten Mahn
04600 Altenburg
Wettinerstraße 24
Tel. 034 47/31 52 42

04626 Schmölln
Robert-Koch-Str. 95
Tel. 034 47/52 16 44

04639 Gößnitz
Schmiedegasse 1
Tel. 03 44 93/7 16 97
www.ergotherapie-mahn.de
über 28 JAHRE ERFAHRUNG

28 Jahre Ergotherapie mit Herz und Innovation

Altenburg/Schmölln/Gößnitz. Die Praxis für Ergotherapie Kirsten Mahn feiert ihren 28. Geburtstag

in diesem Jahr. Behandelt werden in der Praxis Patientinnen und Patienten nach Schlaganfall, mit

Parkinson und Demenz, nach Hand- und Unfaloperationen sowie Kinder und Jugendliche mit

ADS und ADHS. Frau Kirsten Mahn und ihr Team orientieren sich stets an den neuesten Therapieangeboten und haben in den letzten Jahren die Luxxamed Microstromtherapie, als wirksame Hilfe unter anderem bei chronischen Schmerzen sowie das CUREO VR Therapiesystem für die sensorische, kognitive und perzeptive Rehabilitation, erfolgreich in den Praxisbetrieb integriert.

In den Praxen in Altenburg, Schmölln und Gößnitz werden die Patientinnen und Patienten vor Ort und im Hausbesuch ergotherapeutisch behandelt.

Die Therapeutinnen und Therapeuten besuchen jedes Jahr Weiterbildungen, um das qualitative Niveau der Behandlungen zu sichern und zu verbessern.

Ulf Riedel



Das Team der Praxis für Ergotherapie Kirsten Mahn

**Foto: Praxis für
Ergotherapie Kirsten Mahn**

Wenn der Kopf nie stillsteht – Betroffene schildern ihren Alltag mit AD(H)S

Altenburg. Im Rahmen unserer Anfrage sowie eines vorherigen persönlichen Gesprächs mit den beiden Leiterinnen der Selbsthilfegruppe, Katja Räßler und Silvia Göhler, hat der KURIER mehrere Fragen an AD(H)S-Betroffene gesendet. Die Anfrage wurde anonym über die Kanäle der Selbsthilfegruppen weitergeleitet, um die Betroffenen vor Vorverurteilungen oder möglichen Repressalien zu schützen.

Welche Herausforderungen erleben Sie aufgrund Ihrer Erkrankung im Alltag?

Ich erlebe häufig ein starkes Gedankenchaos, bei dem viele Gedanken gleichzeitig auftreten. Dadurch fühle ich mich schnell überfordert und es fällt mir schwer, meine Gedanken zu ordnen. Besonders bei längeren oder komplexeren Aufgaben habe ich Schwierigkeiten, meine Konzentration und Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Oft beginne ich mehrere Dinge gleichzeitig, habe jedoch Mühe, sie konsequent zu Ende zu führen. Zusätzlich lasse ich mich leicht von äußeren Reizen wie Geräuschen, Menschen oder vielen Eindrücken ablenken. Wenn zu viele Reize gleichzeitig auf mich einwirken, fühle ich mich schnell überfordert und erschöpft, sodass ich mich zurückziehen muss.

In stressigen Situationen kommt es vor, dass ich Blackouts habe oder mein Kopf plötzlich leer wirkt. Obwohl ich weiß, dass das Wissen eigentlich vorhanden ist, kann ich es in dem Moment nicht abrufen. Außerdem fällt es mir schwer, innerlich zur Ruhe zu kommen oder abzuschalten. Meine Stimmung kann dabei schwanken, und manchmal reagiere ich emotional stärker als ich es eigentlich möchte.

Oder: Im Alltag fühle ich mich insgesamt schneller erschöpft, besonders wenn viele Termine, Anforderungen oder Reize auf mich einwirken. Zusätzlich habe ich Schwierigkeiten mit Zeitmanagement, Prioritäten zu setzen und Aufgaben strukturiert zu planen.

Ich erlebe häufig Veränderungen in meiner Wahrnehmung und meinem Selbstbild. Besonders schwierig sind für mich das Zeitmanagement und die Selbstregulation. Manchmal bin ich schusselig oder habe

Probleme, Informationen schnell aus meinem Gedächtnis abzurufen, vor allem in stressigen Situationen. Dazu kommen starke und schnelle Stimmungsschwankungen. Es fällt mir außerdem oft schwer, zur Ruhe zu kommen und wirklich zu entspannen, weil ich innerlich sehr ruhelos bin.

Oder: Als Elternteil eines Kindes mit ADHS erlebe ich zusätzlich viele Herausforderungen im Alltag. Oft habe ich das Gefühl, von anderen Eltern abgelehnt zu werden, weil mein Kind als „anders“ wahrgenommen wird oder weil man denkt, ich hätte mein Kind nicht unter Kontrolle. Manchmal dürfen andere Kinder deshalb nicht zum Spielen zu uns kommen. Kurzfristige Terminänderungen können bei meinem Kind starke Ausbrüche auslösen, die sich kaum beeinflussen lassen. Auch in der Schule kommt es zu Schwierigkeiten, etwa durch Mobbing oder durch Lehrer, die trotz einer integrativen Schule mit der Situation überfordert sind und nicht erkennen, welche Unterstützung nötig wäre. Eine der größten Herausforderungen war es überhaupt, eine Diagnose zu bekommen, da die Wartezeiten für eine Abklärung sehr lang und kaum noch tragbar sind.

Oder: Auch in meinem eigenen Alltag merke ich, dass mir Zeitmanagement schwerfällt. Ich mache mir oft viele Gedanken und hinterfrage ständig, ob ich Dinge anders oder besser hätte machen können. Häufig nehme ich Veränderungen oder Stimmungen wahr, bevor andere Menschen sie bemerken. Besonders auf der Arbeit spüre ich schnell, wenn sich die Stimmung verändert, und das verunsichert mich. Ich zweifle dann oft an mir selbst. Außerdem fällt es mir schwer, Nein zu sagen, wenn ich um etwas gebeten werde. Oft habe ich das Gefühl, dass andere Menschen nicht verstehen, dass es auch normal sein kann, Dinge anders wahrzunehmen oder etwas komplizierter und „um die Ecke“ zu denken.

Welche Eigenarten, Ängste oder Süchte nehmen Sie bei sich wahr?

Ich denke sehr viel nach und habe oft eine starke innere Unruhe. Häufig ärgere ich mich im Nachhinein über Dinge, die ich eigentlich anders machen wollte, dann

aber doch wieder genauso gemacht habe. Das führt dazu, dass ich viel über vergangene Situationen grübele. Oft habe ich das Gefühl ständig auf der Suche nach Sicherheit und Anerkennung zu sein. In mir herrscht häufig ein inneres Chaos, begleitet von Ängsten. Besonders beschäftigt mich die Sorge, dass andere Menschen über mich oder meine besondere Art sprechen könnten. Ich habe Angst, dass ich manchmal nicht merke, wenn ich für andere vielleicht nervig wirke, obwohl ich nie etwas Negatives möchte.

Oder: Ich ziehe mich häufig aus größeren Gruppen oder von vielen sozialen Kontakten zurück, weil mich Menschenmengen und intensive soziale Situationen schnell überfordern. In solchen Momenten fühle ich mich oft unsicher oder fehl am Platz. Manchmal fällt es mir schwer, das Verhalten anderer Menschen nachzuvollziehen. Dadurch entstehen Unsicherheit und Zweifel, ob ich richtig wahrgenommen werde. Gleichzeitig habe ich Angst vor Ablehnung oder davor, nicht gemocht oder negativ bewertet zu werden.

Nach Gesprächen oder Begegnungen denke ich häufig lange darüber nach und analysiere, ob ich etwas falsch gemacht haben könnte.

Oder: Ich habe ein starkes Bedürfnis nach Struktur und Kontrolle. Deshalb schreibe ich mir vieles auf, arbeite mit Listen und überprüfe Dinge mehrfach, um sicherzugehen, dass ich nichts vergessen habe. Dabei begleitet mich oft die Angst, Fehler zu machen oder etwas Wichtiges zu übersehen. Ich setze mich selbst unter einen hohen inneren Druck, alles richtig oder möglichst perfekt zu machen. Es fällt mir außerdem schwer, „Nein“ zu sagen oder Grenzen zu setzen, weil ich Angst habe, andere zu enttäuschen.

Oder: Ich bin sehr empfindlich gegenüber Reizen wie Lärm, vielen Eindrücken oder Menschenmengen. Solche Situationen können mich innerhalb von Sekunden überfordern. Dann ziehe ich mich häufig zurück und brauche Zeit für mich. In stressigen oder konfliktreichen Situationen fühle ich mich schnell überfordert und neige dazu, mich zurückzuziehen.

Oder: Ich habe das Gefühl, oft keinen Mittelweg zu finden. Häufig sind für mich nur die 100 Prozent der Maßstab. Wenn ich diese nicht erreiche, entsteht schnell Unzufriedenheit mit mir selbst.

Ein weiterer Stressfaktor ist, dass ich oft lange nach Dingen suchen muss oder Angst habe, etwas verlegt zu haben. Gleichzeitig habe ich manchmal das Gefühl, dass Handlungen schneller passieren, als mein Gehirn sie vollständig verarbeiten oder darüber nachdenken kann.

Oft habe ich das Gefühl, ständig wachsam sein zu müssen, um nichts zu übersehen oder zu verpassen. Diese dauerhafte innere Anspannung ist sehr belastend.

Manchmal greife ich zu Alkohol, um innerlich zur Ruhe zu kommen.

Haben Sie besondere Stärken oder sogenannte Inselbegabungen?

Ich verfüge über eine gute sprachliche Ausdrucksfähigkeit und schreibe gerne Gedichte und Geschichten. Dabei hilft mir mein hohes Einfühlungsvermögen, denn ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen und nehme ihre Stimmungen und Bedürfnisse schnell wahr.

Im Umgang mit anderen bin ich hilfsbereit, unterstützend und habe ein stark ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden.

Wenn jemand Hilfe braucht, bin ich sehr engagiert und setze mich mit großer Einsatzbereitschaft für andere ein.

Oder: Ich erfasse Situationen und Zusammenhänge oft sehr schnell und finde besonders in schwierigen oder unerwarteten Situationen Lösungen für Probleme. Kreative Ideen kommen mir häufig, und wenn mich etwas begeistert, setze ich es mit viel Energie und manchmal auch mit starkem Fokus direkt um. Außerdem arbeite ich gerne mit Materialien wie Holz und Steinen. Dabei entstehen oft sehr schöne und kreative Dinge.

Generell interessiere ich mich für viele unterschiedliche Themen und bringe meine Kreativität und mein Einfühlungsvermögen gerne ein, um etwas Positives für andere zu bewirken. Auch wenn ich gelegentlich noch in kleine Fettnäpfchen trete, bin ich ein kreativer Mensch und habe häufig viele gute Ideen.

Nehmen Sie Medikamente ein? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Was hat sich dadurch verschlechtert bzw. verbessert?

Da ich sehr lange auf meine Diagnose warten musste und nicht mehr die Jüngste bin, nehme ich Antidepressiva ein, die mir tagsüber gut helfen. Mir wurde erklärt, dass es verschiedene Antidepressiva gibt, die in anderen Ländern auch als Medikamente bei ADHS eingesetzt werden.

Oder: Seit etwa einem Jahr nehme ich Medikamente ein und merke, dass ich mich damit besser konzentrieren kann, besonders in der Schule. Auch bei Feiern bin ich ruhiger und werde nicht mehr so schnell überreizt, wenn ich die Medikamente entsprechend einnehme. Positiv finde ich außerdem, dass man sie bei Bedarf auch zeitweise absetzen kann.

Oder: Ich habe zeitweise Medikamente eingenommen. Anfangs konnte ich mich deutlich besser konzentrieren und hatte mehr Fokus im Alltag. Aufgaben konnte ich strukturierter angehen und zielgerichteter bearbeiten. Im Verlauf traten jedoch Nebenwirkungen und ein gewisses Unwohlsein auf. Nach dem Nachlassen der Wirkung spürte ich häufig eine verstärkte innere Unruhe und Restlosigkeit, ein sogenanntes „Rebound“-Gefühl. Trotz verschiedener Anpassungen konnte keine dauerhaft zufriedenstellende Wirkung erreicht werden, weshalb ich die Medikamente schließlich wieder abgesetzt habe.

Oder: Wenn ich Medikamente einnehme, kann ich mich besser auf Aufgaben fokussieren und Dinge leichter beginnen oder dranbleiben, besonders bei Tätigkeiten, die ich nicht so gerne mache.

Außerdem gelingt es mir besser, meine Gefühle abzugrenzen und mich dadurch selbst zu schützen. Allerdings bin ich manchmal so müde, dass ich mich ausruhen muss und den sonst gewohnten Antrieb nicht mehr spüre. Das fällt mir schwer zu akzeptieren, auch wenn mir die Medikamente in anderen Bereichen helfen.

Werden Sie von Ihrer Umwelt als „anders“ wahrgenommen oder erleben Sie Ausgrenzung?

Ich habe erlebt, dass mein Sohn in der Grundschule Ausgrenzung und Mobbing erfahren musste. Teilweise wird er auch heute noch von Kindern aus dieser Zeit geärgert oder bei uns im Ort gemieden. Selbst Kinder, die zu meiner Tochter zum Spielen kommen wollten, durften das von ihren Eltern aus nicht, weil sie mit meinem Sohn in Kontakt gewesen wären. Das hat uns sehr verletzt, besonders weil niemand jemals nachgefragt hat, was bei uns wirklich los ist.

Oder: Ich selbst erlebe keine direkte Ausgrenzung durch andere Menschen. Dennoch grenze ich mich häufig selbst etwas ab. Viele nehmen mich als ruhig wahr, manche beschreiben mich auch als verletzlich. Mir wurde schon öfter gesagt, dass ich mich oft zurückziehe.

Oder: Ich habe gemeinsam mit meinen Kindern oft gespürt, dass wir ausgegrenzt werden. Besonders schmerzhaft ist es für mich, dies innerhalb der eigenen Familie zu erleben.

Fühlen Sie sich von Ärztinnen und Ärzten gut behandelt und ernst genommen?

Ich habe den Eindruck, dass die Ärzte für dieses Thema noch nicht ausreichend geschult sind.

Würden Sie sagen, dass unsere Leistungsgesellschaft das Anderssein nur schwer akzeptiert?

Ich habe oft das Gefühl, dass unsere Gesellschaft noch nicht wirklich offen für Menschen wie mich ist. Häufig werde ich als Unruhestifter wahrgenommen, weil ich nicht stundenlang dasselbe machen kann. Wenn meine Gedanken gerade im Fluss sind, fällt es mir schwer zu warten, bis andere fertig sind, und dadurch wirke ich manchmal störend, obwohl das nicht meine Absicht ist. Obwohl wir in einer eigentlich offenen Gesellschaft leben, empfinde ich es als schwierig, mit meinen Besonderheiten wirklich akzeptiert zu werden.

Oder: Ich habe den Eindruck, dass in unserer Gesellschaft vor allem Schnelligkeit, Belastbarkeit und eine ständig gleichbleibende Leistungsfähigkeit erwartet werden. Gleichzeitig erlebe ich, dass es wenig Verständnis für Menschen gibt, die Konzentrations-, Struktur- oder Reizverarbeitungsprobleme haben. Ich habe außerdem das Gefühl, dass meine eigenen Bedürfnisse nach Ruhe oder Rückzug gesellschaftlich nur wenig berücksichtigt werden. Häufig nehme ich wahr, dass Anderssein eher als Schwäche gesehen wird, anstatt als individuelle Stärke anerkannt zu werden.

Oder: Ich habe den Eindruck, dass in unserer Gesellschaft Menschen mit einem Handicap – egal welcher Art – oft ausgeschlossen werden. Dabei spielt es aus meiner Sicht keine Rolle, ob jemand im Rollstuhl sitzt oder beispielsweise sehr unruhig ist. Ich erlebe immer wieder, dass man dann schief angesehen wird oder unüberlegte und verletzende Bemerkungen bekommt.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf Ihre Erkrankung? Was bemerken Sie an sich selbst?

Oder: Ich merke, dass meine Ernährung einen großen Einfluss auf mein Wohlbefinden und meine Konzentration hat. Besonders in stressigen oder emotional belastenden Situationen verspüre ich oft ein starkes Verlangen nach Zucker. Gleichzeitig habe ich festgestellt, dass stark verarbeitete Lebensmittel und viele Fertigprodukte mir nicht guttun, da ich danach häufig unruhiger werde und schneller gereizt reagiere. Deshalb versuche ich möglichst viel selbst zu kochen und auf natürliche, ausgewogene Lebensmittel zu achten.

Oder: Ich habe beobachtet, dass stark zuckerhaltige Lebensmittel meine Unruhe und meine Konzentrationsprobleme verstärken können. Wenn ich viel Zucker esse, werde ich häufig hibbeliger und kann mich schlechter fokussieren. Besonders am Abend wirkt sich das negativ auf meinen Schlaf aus, da ich dann schwerer zur Ruhe komme und schlechter einschlafen kann. Deshalb versuche ich, meinen Zuckerkonsum bewusst zu reduzieren und besser zu steuern.

Oder: Mir fällt außerdem auf, dass unregelmäßiges Essen oder lange Pausen zwischen den Mahlzeiten meine Reizbarkeit und innere Unruhe verstärken können. Wenn ich dagegen regelmäßig und ausgewogen esse, bleibt meine Energie stabiler und ich kann mich besser konzentrieren. Gleichzeitig passiert es mir durch Ablenkung oder Stress manchmal, dass ich Mahlzeiten vergesse oder eher impulsiv esse, weshalb feste Essenszeiten für mich besonders hilfreich sind.

Die Anfrage stellte
Silke Konzag.

Casida®

Gesund und vital im Sommer

- ✓ Hochwertige Inhaltsstoffe
- ✓ Apothekenqualität
- ✓ Made in Germany

Vieles mehr auf www.casida.de

Erhältlich in der Apotheke

Apotheken-Merkzettel

Aloe Vera Gel Haut & Haare	BestellNr. 16573212 (200 ml)
Kollagen Pulver Rind	BestellNr. 15266086 (480 g)
Magnesium Komplex hochdosiert	BestellNr. 19522557 (120 Kps.)
Magnesiumöl Vitalspray	BestellNr. 11219463 (100 ml)
Rosmarinöl Haare & Kopfhaut	BestellNr. 18424396 (50 ml)

Casida® · Wir können natürlich.

Regionale Qualität aus Sachsen

AD(H)S neu gedacht – Zwischen Hirnstoffwechsel und Sozialisation

Göttingen. Ein Interview mit Prof. Dr. Gerald Hüther, geführt 2011 von der Zeitschrift „Theorie und Praxis der Sozialpädagogik“ (TPS), sowie ein weiteres Gespräch aus dem Jahr 2013 mit der Journalistin Silke Steffen (Titel: Gemeinsam Einsam, AD(H)S ist keine Krankheit, sondern ein Sozialisierungsdefizit“ eröffnen einen Perspektivwechsel auf eines der meistdiskutierten Störungsbilder im Kindesalter.

AD(H)S gilt heute als die häufigste psychische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. In Deutschland sind Schätzungen zufolge rund eine Million Kinder betroffen, Jungen deutlich häufiger als Mädchen. Die Symptome – Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität – werden häufig mit Medikamenten wie Methylphenidat (z. B. Ritalin und Co.) behandelt.

Allein in Deutschland nehmen etwa 300.000 Kinder solche Präparate ein. Der Verbrauch ist in den vergangenen Jahrzehnten massiv gestiegen – von 34 kg im Jahr 1993 auf rund 1.735 kg im Jahr 2011. Gleichzeitig sind die langfristigen Auswirkungen auf die Hirnentwicklung bislang nur unzureichend erforscht.

Doch die Frage nach den Ursachen ist bis heute umstritten. Während ein Teil der Fachwelt AD(H)S vor allem als genetisch bedingte Störung des Gehirns – insbesondere des Dopamin-Stoffwechsels – versteht, sieht ein anderer Teil die beobachtbaren Veränderungen im Gehirn eher als Folge problematischer Umweltbedingungen.

Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther stellt diese verbreitete medizinische Sichtweise grundsätzlich infrage. Seine These, die er in beiden Interviews ausführt: AD(H)S sei weniger eine Krankheit als vielmehr Ausdruck eines „Sozialisationsdefizits“.

Zweifel an der Dopamin-Hypothese

Ein zentraler Pfeiler der klassischen AD(H)S-Erklärung ist die sogenannte Dopaminmangel-Hypothese. Sie beruht auf der Beobachtung, dass Psychostimulanzien die Symptome deutlich lindern. Daraus wurde geschlossen, dass ein Mangel an Dopamin im Gehirn die Ursache sei. Hüther hält diese Schlussfolgerung für voreilig. Trotz intensiver Forschung sei ein solcher Dopaminmangel bislang nicht eindeutig nachgewiesen worden. Zudem zeige sich, dass auch gesunde Menschen durch solche Medikamente

konzentrierter und weniger ablenkbar werden. Im Gespräch mit Silke Steffen (2013) präzisiert Hüther zudem die pharmakologische Wirkung: Psychostimulanzien führen nicht zu einer direkten Dopaminfreisetzung, sondern hemmen die Wiederaufnahme von Dopamin. Dadurch werden innere Impulse weniger stark „verstärkt“ und seltener in Handlung umgesetzt. Kinder erscheinen dadurch angepasster und funktionaler – allerdings nicht, weil die Ursache behoben wäre, sondern weil ihre Impulse gedämpft werden.

Ein Perspektivwechsel: „Shared Attention“ (auf dt. gemeinsame Aufmerksamkeit oder geteilte Aufmerksamkeit) und Zugehörigkeit

Im Zentrum von Hüthers Ansatz steht ein anderer Gedanke: Nicht mangelnde Aufmerksamkeit sei das eigentliche Problem, sondern die fehlende Fähigkeit zur geteilten Aufmerksamkeit („shared attention“). Diese beschreibt die Fähigkeit, sich gemeinsam mit anderen auf ein Objekt, eine Aufgabe oder ein Thema zu konzentrieren und dabei soziale Verbundenheit zu erleben. Sie entsteht nicht von allein, sondern entwickelt sich in frühen Beziehungserfahrungen, etwa beim gemeinsamen Betrachten eines Buches oder beim spielerischen Erkunden der Umwelt. Im Interview von 2013 betont Hüther zusätzlich einen entscheidenden Aspekt: Diese Form der gemeinsamen Aufmerksamkeit ist eng mit dem Gefühl von Zugehörigkeit verbunden. Kinder lernen dabei nicht nur, sich zu fokussieren, sondern auch, ihre Impulse zu regulieren und sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben. Diese Erfahrungen werden im Frontalhirn verankert und sind zentral für Selbststeuerung. Kinder mit AD(H)S hätten diese Fähigkeit nicht ausreichend ausgebildet. Sie bleiben häufig in einer frühen Form der Beziehungsgestaltung „stecken“, die stark auf direkte, exklusive Aufmerksamkeit zwischen zwei Personen ausgerichtet ist.

Wenn soziale Erfahrungen fehlen Die Folgen zeigen sich meist erst im Kindergarten oder in der Schule. Dort ist geteilte Aufmerksamkeit eine zentrale Voraussetzung: Lernen, Spielen und Zusammenarbeiten erfordern eine gemeinsame Ausrichtung auf Inhalte. Kinder mit AD(H)S versuchen stattdessen häufig, über direkte Interaktion Aufmerksamkeit zu gewinnen – sie stören, drängen sich in den Vor-

dergrund oder ziehen sich zurück. Hüther beschreibt im Interview 2013 diesen Mechanismus besonders deutlich: Diese Kinder versuchen, personale Beziehungen herzustellen, weil ihnen die Fähigkeit fehlt, sich gemeinsam mit anderen auf „Drittes“ zu konzentrieren. Für andere Kinder wirkt dieses Verhalten störend, was häufig zu Ablehnung und Ausgrenzung führt. Die bekannten Symptome erscheinen aus dieser Perspektive weniger als Ursache, sondern als Bewältigungsstrategien auf soziale Ausgrenzung.

Die Rolle der Lebenswelt

Hüther sieht die Ursachen dieser Entwicklung vor allem in veränderten Lebensbedingungen moderner Familien. Gemeinsame Tätigkeiten und Projekte, die früher selbstverständlich waren, sind seltener geworden. Stattdessen dominieren oft fragmentierte Alltagsstrukturen. Besonders betont er im Interview mit Silke Steffen:

- zunehmender Zeitdruck und Stress in Familien
- fehlende gemeinsame Ziele und Aktivitäten
- paralleler Medienkonsum statt gemeinsamer Erfahrungen

Wenn jedes Familienmitglied für sich bleibt, fehlen genau jene Situationen, in denen „shared attention“ entstehen kann.

Hüther spricht in diesem Zusammenhang zugespitzt von einem Zustand „gemeinsam einsam“.

Warum die Diagnose zunimmt

Auf die Frage, warum AD(H)S-Diagnosen zunehmen, verweist Hüther ebenfalls auf gesellschaftliche Veränderungen:

- Nicht unbedingt die Kinder hätten sich verändert – sondern die Bedingungen, unter denen sie aufwachsen.
- Fehlende Gelegenheiten für gemeinsame Erfahrungen, instabile Beziehungen und eine zunehmend individualisierte Lebensweise erschweren die Entwicklung sozialer Kompetenzen.

Ein neues Verständnis von Therapie

Aus dieser Perspektive ergeben sich weitreichende Konsequenzen für den Umgang mit AD(H)S. Hüther kritisiert, dass die derzeitige Praxis stark auf Symptombehandlung ausgerichtet ist. Stattdessen plädiert er für einen grundlegenden Perspektivwechsel:

- Nicht das Kind müsse „repariert“ werden – sondern es brauche Gelegenheiten, zentrale soziale Erfahrungen nachzuholen.



Prof. Dr. Gerald Hüther
Neurobiologe und Gründer
der „Akademie für Potential-
entfaltung“

Das bedeutet konkret:

- mehr gemeinsame Aktivitäten in Familien
- gemeinsame Projekte und Ziele im Alltag
- weniger isolierter Medienkonsum
- pädagogische Konzepte, die Kooperation fördern

Räume für echte Gemeinschaftserfahrungen

Wenn Familien dies nicht leisten können, sollten solche Erfahrungen gezielt in pädagogischen oder therapeutischen Kontexten ermöglicht werden – jedoch nicht als individuelles Training, sondern als gemeinsames Erleben.

Die Rolle der Eltern

Ein wichtiger Aspekt aus dem Interview 2013 betrifft die Perspektive der Eltern. Hüther weist darauf hin, dass viele Eltern die medizinische Erklärung als entlastend empfinden. Die Vorstellung eines „biologischen Defekts“ nimmt ihnen das Gefühl, möglicherweise selbst zur Problematik beigetragen zu haben. Er plädiert jedoch nicht für Schuldzuweisungen, sondern für ein gemeinsames Umdenken: Es gehe darum, neue Möglichkeiten zu schaffen – nicht darum, Fehler der Vergangenheit zu bewerten.

Erfahrungen aus der Praxis

Ein Projekt Hüthers veranschaulicht diesen Ansatz: Kinder mit AD(H)S-Diagnose verbrachten mehrere Wochen auf einer Alm – ohne Medikamente.

Dort waren sie in gemeinschaftliche Aufgaben eingebunden. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit zeigten sich deutliche Veränderungen:

- mehr Selbstwirksamkeit
- bessere Impulskontrolle
- Zugang zu gemeinsamer Aufmerksamkeit

Auffällige Verhaltensweisen traten in den Hintergrund. Nach der Rückkehr zeigte sich jedoch, wie entscheidend das Umfeld ist: Erst wenn Eltern und Pädagogen die Veränderungen mittragen, können sich neue Muster stabilisieren.

Fazit: Die Debatte um AD(H)S bleibt komplex und kontrovers. Während die medizinische Perspektive weiterhin eine wichtige Rolle spielt, erweitern die Ansätze aus den Interviews von 2011 (TPS) und 2013 (Silke Steffen) den Blick deutlich: Sie lenken die Aufmerksamkeit auf soziale Erfahrungen, Beziehungsgestaltung und das Gefühl von Zugehörigkeit als zentrale Faktoren der Entwicklung. AD(H)S erscheint in diesem Licht weniger als isolierte Hirnstörung, sondern als Ausdruck eines Ungleichgewichts zwischen individuellen Bedürfnissen und sozialen Erfahrungsräumen. Die entscheidende Frage lautet damit nicht nur: Was fehlt im Gehirn? Sondern auch: Welche Erfahrungen fehlen im Leben dieser Kinder?

Silke Konzag/Gesundheitskompass für Ostthüringen

Anmerkung der Redaktion

Laut einer Analyse bei „Statista“ aus dem Jahr 2026 wird die Anzahl der Verordnungen der zur Behandlung der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) eingesetzten Psychostimulanzien Methylphenidat, Atomoxetin und Lisdexamfetamin in Deutschland im Zeitraum von 2004 bis 2023 als steigend beschrieben.

Im Jahr 2023 wurden von Ärzten in Deutschland insgesamt etwa 72,8 Millionen definierte Tagesdosen (DDD*) Methylphenidat verordnet. Methylphenidat weist bei missbräuchlicher Anwendung ein deutliches Risiko für psychische Abhängigkeit auf.

Als stimulierende Substanz wirkt es in gewisser Weise ähnlich wie Kokain und wird deshalb teilweise zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit („Hirndoping“) zweckentfremdet. Eine solche Nutzung kann zu Gewöhnungseffekten und in der Folge zu einer Abhängigkeit führen. Wird das Medikament jedoch im Rahmen einer ärztlich begleiteten Therapie bei ADHS eingesetzt, gilt das Suchtrisiko als gering.

Wesentliche Aspekte zur Suchtgefahr: Risiko bei Fehlgebrauch: Eine Einnahme ohne medizinische Indikation, in überhöhten Dosierungen

oder über nicht vorgesehene Applikationswege (z. B. nasal oder intravenös) erhöht das Abhängigkeitspotenzial erheblich.

Wirkungsweise: Methylphenidat steigert die Dopaminkonzentration im Gehirn, was bei missbräuchlicher Verwendung zu euphorischen Effekten und psychischer Abhängigkeit führen kann.

Therapeutischer Einsatz: Bei sachgemäßer Anwendung, insbesondere mit retardierten Präparaten zur Behandlung von ADHS, zeigen Studien ein geringes Suchtpotenzial. Teilweise wird sogar ein reduziertes Risiko für späteren Substanzmissbrauch beobachtet.

Entzugssymptome: Nach missbräuchlichem Konsum können vor

allem psychische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen sowie ein starkes Verlangen nach der Substanz auftreten.

Methylphenidat ist verschreibungspflichtig und unterliegt in Deutschland dem Betäubungsmittelgesetz. *Quellen: Statista, wissenschaft.de, My Way Betty Ford Klinik*

Foto: Wolfgang Würker

Wer ist Prof. Dr. Gerald Hüther?

Göttingen/Altenburger Land. Aufgrund der Recherche zur Thematik AD(H)S sowie des Kontakts mit einer Selbsthilfegruppe stieß die Redaktion des „Gesundheitskompasses“ auf die Sichtweise von Prof. Dr. Gerald Hüther und nahm Kontakt mit ihm auf. Er erlaubte uns die Aufarbeitung beider Interviews. Als Anmerkung stellte Gerald Hüther fest, ich zitiere: „Ich selbst habe schon vor ein paar Jahren aufgehört, mich an dieser Problematik zureiben. Ich sehe die Entwicklung rund um ADHS jedoch kritisch: Aus meiner Sicht hat die Psychopharmaka-Industrie die Idee einer biologischen Ursache stark geprägt, sodass viele Betroffene die Diagnose und Medikation als entlastend annehmen. Auch Selbsthilfegruppen tragen diese Sichtweise oft mit. Dadurch wird heute kaum noch gefragt, warum so viele Kinder Konzentrations- und Verhaltensprobleme haben. Gleichzeitig beobachten wir, dass

auch Erwachsene in der Diagnose eine Erklärung für ihre Schwierigkeiten sehen.“

Zur Person: Gerald Hüther (*15. Februar 1951 in Emleben, Thüringen) ist ein deutscher Neurobiologe und zählt zu den bekanntesten Hirnforschern im deutschsprachigen Raum. Er studierte Biologie an der Universität Leipzig und promovierte in den 70er-Jahren an der Universität Jena. Ende der 70er-Jahre verließ er die DDR und setzte seine wissenschaftliche Laufbahn in Westdeutschland fort. Ab 1979 arbeitete der Neurobiologe am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin in Göttingen, wo er sich insbesondere mit Hirnentwicklung und neurobiologischen Grundlagen psychischer Prozesse beschäftigte. 1988 habilitierte er sich an der Universität Göttingen und wurde später Professor für Neurobiologie. Neben seiner akademischen Tätigkeit leitete er eine Forschungsabteilung an der psychia-

trischen Klinik in Göttingen und war Heisenberg-Stipendiat der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Heute ist Hüther vor allem als Autor, Redner und Vermittler neurowissenschaftlicher Erkenntnisse bekannt. Er engagiert sich in gesellschaftlichen und pädagogischen Fragen und gründete 2015 die „Akademie für Potentialentfaltung“, deren Vorstand er ist. Inhaltlich beschäftigt er sich insbesondere mit der Bedeutung von Beziehungen, Emotionen und Erfahrungen für die Entwicklung des menschlichen Gehirns sowie mit der Förderung individueller Potenziale.

Dankeschön: Die Redaktion dankt sich bei Prof. Dr. Gerald Hüther für seine wertvolle fachliche Unterstützung. Für seine wichtige Arbeit wünschen wir ihm auch in Zukunft viel Erfolg, Gesundheit und alles Gute.

Silke Konzag/Gesundheitskompass für Ostthüringen

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



„Wir putzen täglich!“ – Thüringer Zahnärzte und Gesundheitsministerin Schenk werben für tägliches Zähneputzen in Kigä

Erfurt. Mit einer landesweiten Kampagne setzen die Thüringer Zahnärzte und die Thüringer Gesundheitsministerin Katharina Schenk ein starkes Zeichen für die Mundgesundheit von Kindern. Ziel der Initiative ist es, das tägliche Zähneputzen fest im Alltag aller Thüringer Kindergärten zu verankern.

Dazu haben das Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie, die Landes-zahnärztekammer Thüringen sowie die Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen e.V. einen gemeinsamen Aufruf an alle rund 1.400 Kindergärten und deren Träger in Thüringen versandt. Ergänzend wurden Poster und Aufkleber mit dem Slogan „Wir putzen täglich!“ verteilt, die die Einrichtungen in ihren Eingangsbereichen oder Garderoben gut sichtbar anbringen können.

Katharina Schenk, Thüringer Ministerin für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie: „Die Gesundheit unserer Kinder ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe für Politik, Heilberufe, Kindertagesstätten und Eltern. Viele Kindergärten in Thüringen putzen bereits täglich Zähne. Alle anderen möchte ich dazu ermutigen. Denn von den täglichen Zahnputzübungen profitieren alle Kinder – unabhängig von ihrer familiären oder kulturellen Herkunft.“

Karies ist häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter

Aus zahnärztlicher Sicht ist der Handlungsbedarf groß: „Wir sehen in unseren Praxen leider immer noch zu viele Kinder mit frühkindlicher Karies“, sagt Zahnarzt



Foto: KI-assistiert

Dr. Ralf Kulick, Präsident der Landes-zahnärztekammer Thüringen. „Ein tägliches Zähneputzen im Kindergarten könnte viele Fälle verhindern. Vorsorge ist wirksamer und kinderfreundlicher als spätere Behandlungen.“

Zahnarzt Dr. Peter Pangert, Vorstandsvorsitzender der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen e.V.: „Etwa die Hälfte aller Kinder in Thüringen ist von Karies betroffen. Damit ist Karies die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Bei guter Zahnpflege jedoch bleibt Karies weitgehend vermeidbar. Wenn Zähneputzen im Kindergarten selbstverständlich ist, wird es auch zu Hause zur Gewohnheit. Das verbessert die Chancen auf eine lebenslange Mundgesundheit.“

Langjährige erfolgreiche Präventionsarbeit

Seit vielen Jahren leisten die Zahnärztinnen und Zahnärzte im Öffentlichen Gesundheitsdienst der Thüringer Kommunen, die Pro-

phylaxefachkräfte der Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahn-pflege sowie 367 niedergelassene Patenzahnärzte von Kindergärten in ganz Thüringen eine wertvolle Präventionsarbeit. Sie besuchen Einrichtungen, beraten Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern und führen kindgerechte Vorsorge-maßnahmen durch.

Die Initiatoren der Kampagne möchten Kindergarten-Träger, Leitungen sowie Erzieherinnen und Erzieher ermuntern, die regelmäßige Zahnpflege nachhaltig in den Tagesablauf einzubinden. Vor der Corona-Pandemie war das tägliche Zähneputzen in vielen Kindergärten bereits gelebter Alltag. Die neue Kampagne soll daran anknüpfen und für eine flächendeckende Umsetzung in ganz Thüringen werben.

Mehr als nur Zähneputzen

Tägliches gemeinsames Zähneputzen im Kindergarten stellt sicher, dass alle Kinder von der Gesundheitsvorsorge profitieren.

Dies hilft insbesondere Kindern, deren Zugang zu Gesundheitsangeboten aus familiären oder sozialen Gründen erschwert ist. Die Kampagne trägt damit auch zu mehr Chancengleichheit bei.

Darüber hinaus ist das tägliche Zähneputzen nicht nur ein Beitrag zur Mundgesundheit, sondern fördert auch die Feinmotorik, soziale Kompetenzen, Selbstständigkeit und gesundheitsbewusstes Verhalten. Durch tägliche Wiederholungen lernen Kinder von klein auf, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Aufruf auch an Eltern

Die Kampagne richtet sich ausdrücklich auch an Eltern. Dazu die Initiatoren: „Sprechen Sie mit den Kita-Leitungen, bringen Sie sich in Elternbeiräten ein und unterstützen Sie Erzieherinnen und Erzieher. Bestärken Sie Ihr Kind darin, Zähneputzen als selbstverständlichen Teil des Tages zu erleben.“

Die Poster und Aufkleber der Kampagne „Wir putzen täglich!“ sind mehr als bunte Dekoration. Sie stehen für ein gemeinsames Bekenntnis zur Prävention: Verantwortung für gesunde Kinderzähne zu übernehmen und frühzeitig die Grundlage für lebenslange Mundgesundheit zu legen.

In einer Zeit, in der die Anzahl der Kinder merklich zurückgeht und Kindergärten ihr Profil schärfen, dienen Poster und Aufkleber „Wir putzen täglich!“ als sichtbares Qualitätsmerkmal, das das Engagement der Einrichtung für Gesundheit unterstreicht.

**Landes-zahnärztekammer
Thüringen**

(Stand: 27. Januar 2026)



Aesculap - Apotheke

Apotheker Dr. Johannes Ungvári

Joh.-Seb.-Bach-Straße 2 • 04600 Altenburg
Telefon (0 34 47) 31 15 57 • Fax (0 34 47) 31 35 58
e-mail: aesculapapotheke@t-online.de
www.aesculap-apotheke-altenburg.de

Physiotherapie & Yoga

RUPP



Mo., Di., Do. 8.00-19.00 Uhr
Mi. 8.00-17.00 Uhr
Fr. 8.00-14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel. 03 44 98/81 81 99
Fax 03 44 98/81 85 00

Karl-Marx-Straße 9 • 04617 Rositz

Zahnmythen auf dem Prüfstand – Worauf es bei der Mundgesundheit wirklich ankommt

Berlin. Viele Menschen wünschen sich ein strahlendes Lächeln. Aber nicht nur aus ästhetischen, auch aus gesundheitlichen Gründen sind gepflegte und gesunde Zähne wichtig. Dabei kommt es vor allem auf regelmäßiges Zähneputzen und den jährlichen Kontrollbesuch beim Zahnarzt an. Darüber hinaus sind zahlreiche Mythen rund um die Mundhygiene im Umlauf. Nicola Blidschun, Zahnexpertin der ERGO Krankenversicherung, klärt über die gängigsten Irrtümer auf.

Schlechte Zähne sind vererbbar

Man hört es immer wieder, egal ob bei Haarausfall oder Orangenhaut: „Das liegt an den Genen.“ Und genau so ist das im Prinzip auch bei den Zähnen.

„Die Anfälligkeit für Karies oder Parodontitis hat erbliche Komponenten“, so Nicola Blidschun, Zahnexpertin der ERGO Krankenversicherung. Allerdings führt – anders als beim erblich bedingten Haarausfall – die ererbte Anfälligkeit nicht automatisch zu Löchern in den Zähnen. Blidschun rät besonders diesen Menschen: „Durch gute Zahnpflege und regelmäßige Kontrollen können Betroffene den Ausbruch dieser Krankheiten verhindern.“ Bei wem schlechte Zähne also in der Familie liegen, der sollte sich besonders gut die Zähne putzen. Blidschun weiter: „Besonders in diesen Fällen ist auch die tägliche Zwischenraumreinigung mit Zahnseide oder Interdentalraumbürsten unverzichtbar. Auch professionelle Zahnreinigungen, die krankheitsauslösende Bakterien in schwer erreichbaren Zonen des Mundes beseitigen, sind für diese Menschen sehr empfehlenswert.“

Apfelessen kann Zähneputzen ersetzen

Da Äpfel viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, gelten sie als sehr gesund. „Das Zähneputzen können sie jedoch auf keinen Fall ersetzen“, warnt Blidschun.

„Kauen regt zwar die Speichelbildung an und führt so zu einer gewissen Selbstreinigung, Bakterien gerade in den Zahnzwischenräumen bleiben davon aber unberührt und lassen sich nur durch regelmäßige Reinigung entfernen.“ Die in Äpfeln enthaltene Säure und der Fruchtzucker könnten zu-

dem den Zahnschmelz schwächen und so das Kariesrisiko erhöhen.

Je fester die Zähne putzen, desto besser

Die Aussage „Viel hilft viel“ gilt nicht für die Kraft, mit der die Zahnbürste während des Putzens auf die Zähne gehalten wird.

„Hier ist weniger manchmal mehr. Denn zu festes Schrubben kann den schützenden Zahnschmelz schädigen“, erläutert die Zahnexpertin der ERGO Krankenversicherung. Das macht die Zähne empfindlicher. „Daher ist es wichtig, beim Putzen die richtige Menge Druck auszuüben“, so Blidschun. „Viele elektrische Bürsten warnen über ein Lichtsignal bei zu starkem

Anpressdruck. Um alle Bakterien zu entfernen, ist vielmehr die richtige Technik entscheidend“, ergänzt die Expertin.

Milchzähne benötigen keine Zahnpflege, da sie ausfallen

Meist beginnen die ersten Milchzähne ab sechs Jahren zu wackeln und auszufallen. Doch ist die Zahnpflege bis dahin wirklich zu vernachlässigen? „Dies ist natürlich nicht der Fall“, weiß die Zahnexpertin. „Entsteht bei kleinen Kindern Karies, kann sich dies schädlich auf die nachrückenden festen Zähne auswirken.“ Deshalb sollten Eltern ab dem ersten Milchzahn mit der Mundhygiene beim Nachwuchs beginnen. Das

heißt: ab dem ersten Zähnchen zweimal täglich Zähne putzen. „Lassen Sie die Kinder selbst putzen, sobald sie dies auch nur spielerisch können – aber bis mindestens zur dritten Klasse müssen die Eltern nachputzen“, rät Blidschun. **Ist eine elektrische Zahnbürste immer besser als eine Handzahnbürste?**

Ob eine elektrische Zahnbürste ein besseres Putzergebnis als eine Handzahnbürste erzielt, liegt hauptsächlich an der verwendeten Putztechnik. „Unabhängig von Modell und Technik ist zudem vor allem die Regelmäßigkeit bei der Mundhygiene wichtig“, ergänzt Blidschun. **ERGO Group AG**

**DENTALE
DIMENSIONEN**

**Die Marke für
das perfekte Lächeln.**

**TELEFON :
0 3 4 4 9 8 - 8 0 8 4 4 0**

Dentale Dimensionen GmbH & Co.KG Altenburger Straße 62 . 04617 Rositz
info@dentale-dimensionen.de

**Zertifiziert
als
Fachlabor für
Implantat-Prothetik
durch
IZI/FW**

Neue Infoseiten zu strahleninduzierten Sarkomen

Heidelberg. Strahleninduzierte Sarkome sind schnell wachsende Tumoren im Weichgewebe oder in den Knochen, die als Folge einer früheren Strahlentherapie bei einer Krebserkrankung auftreten können. Sie gehören zu den seltenen Erkrankungen. Aufgrund der schwierigen und oft Monate bis Jahre andauernden Diagnosefindung sind Betroffene und Angehörige oft in hohem Maße verunsichert und belastet. Um Menschen in dieser schwierigen Situation zu unterstützen, stellt der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums ab sofort verständliche Informationen rund um strahleninduzierte Sarkome unter <https://kurzlinks.de/strahleninduzierte-sarkome> zur Verfügung.

Das neue Informationsangebot ist Teil des vom DKFZ-Hector Krebsinstituts an der Universitätsmedizin Mannheim geförderten Projekts „Tetris“. Strahleninduzierte Sarkome, von Fachleuten Radiation-Induced Sarcoma (RIS) genannt, sind selten. In Deutschland erkranken jedes Jahr nur wenige hundert Menschen. Am häufigsten

entstehen strahleninduzierte Sarkome mehrere Jahre nach einer Bestrahlung von Brustkrebs. Deshalb sind insgesamt mehr Frauen als Männer betroffen. Die Tumoren wachsen schnell, können umliegendes Gewebe zerstören und bilden oft Metastasen. RIS gehören zu den „Seltenen Krebserkrankungen“. Als selten gilt eine Krebsart, wenn weniger als sechs von 100.000 Personen pro Jahr erkranken. Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes zu RIS: „Da die Zahl der Betroffenen sehr gering ist, ist auch die Datenlage begrenzt. Zudem sind nicht alle Ärztinnen und Ärzte mit dem Krankheitsbild ausreichend vertraut.“ Prof. Jens Jakob, Leiter der Sarkomchirurgie des Universitätsklinikums Mannheim, ergänzt: „Oft kommt es zu einer langen Odyssee der Betroffenen, da trotz zahlreicher Arztbesuche viel Zeit bis zu einer verlässlichen Diagnose verstreicht. Ein verzögerter Behandlungsbeginn wie auch psychische Belastungen sind die Folgen.“

Fundierte Unterstützung für Betroffene

An diesem Punkt setzt das DKFZ-Hector geförderte Projekt TETRIS (Tumor EcosysteMs in Radiation-Induced Sarcomas, <https://www.umm.de/tetris-projekt/>) an: Projektpartner aus der Forschung untersuchen die Entstehungsmechanismen und biologischen Merkmale strahleninduzierter Sarkome.

Darauf aufbauend entwickeln und erproben sie neue Behandlungsstrategien in klinischen Studien.

Aufgabe des Krebsinformationsdienstes war es, für Betroffene und Angehörige fundierte Informationen zu RIS zu entwickeln, um sie in die Lage zu versetzen, gemeinsam mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten Therapieentscheidungen zu treffen.

Ab sofort stehen diese Informationen unter <https://kurzlinks.de/strahleninduzierte-sarkome>: Neben relevanten Anlaufstellen wie zertifizierten Sarkom-Zentren und der Deutschen Sarkom-Stiftung liefert die Seite Informationen zu Diagnosekriterien, Behandlungsoptionen und Hinweise auf psychoonkologische Unterstützung.

Ein PDF-Leitfaden hilft bei den ersten Schritten nach der Diagnose.

Ergänzend gibt es einen Katalog typischer Fragen und Antworten. Karin Arndt von der Deutschen Sarkom-Stiftung dazu: „Aus meiner jahrelangen Erfahrung am Patiententelefon der Deutschen Sarkom-Stiftung kenne ich die Verunsicherung und die Fragen von Betroffenen mit einer zweiten und dann auch noch so seltenen Krebserkrankung. Deshalb war uns dieses Projekt so wichtig. Auf den Seiten finden nicht nur Patienten und Angehörige die wichtigsten Informationen, sondern auch behandelnde Fachärzte wie Chirurgen, Gynäkologen, aber auch Haut- und Hausärzte – genau die müssen wir dringend auf dieses Thema aufmerksam machen. Für Patienten sind wir jederzeit erreichbar unter Tel. 0700/48840700 (max. 14 Cent/Min Festnetzpreis, ggf. abweichende Mobilfunktarife), www.sarkome.de und per E-Mail unter info@sarkome.de. Die Stiftung setzt sich dafür ein, die Situation für Sarkom-Patienten in Deutschland zu verbessern (<https://www.sarkome.de/>). Auch Ärztinnen und Ärzte des zertifizierten Sarkom-Zentrums der Universitätsmedizin Mannheim unterstützen bei der Akquise interessierter Patientinnen und Angehöriger und prüfen die entwickelten Informationstexte.“

Eckdaten zum Projekt

Projektpartner waren das Sarkom-Zentrum der Universitätsmedizin Mannheim, das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg, die Deutsche Sarkom-Stiftung, die Universitätsmedizin Göttingen, das BG Trauma Center Ludwigshafen und der Krebsinformationsdienst des DKFZ. Finanziert wurde das Projekt durch das DKFZ-Hector Anschlagprogramm.

Wie es weitergeht

Durch die erfolgreiche Kooperation der Projektpartner im Rahmen des DKFZ-Hector-Anschlagprogramms konnte eine Förderung des Bundesministeriums für Forschung, Raumfahrt und Technologie (BMFT) in Höhe von 1,9 Mio. Euro eingeworben werden (TETRIS-CSI, <https://www.umm.de/tetris-csi>). Das DKFZ ist dabei einer der wesentlichen Projektpartner. Die Beteiligung von Patientinnen und Patienten im Projekt zur Erklärung von RIS und zur Feststellung der (Informations-) Bedürfnisse von RIS-Patienten war dabei eine Grundlage für den Förderantrag.

DKFZ



KLINIKUM
Altenburger Land

Mit besten Händen versorgt

Das Klinikum Altenburger Land zeichnet moderne Medizin, fürsorgliche Pflege und eine einfühlsame Geburtsbegleitung aus – damit Sie sich von Anfang an gut aufgehoben fühlen und Ihre Gesundheit jederzeit in besten Händen wissen.








www.klinikum-altenburgerland.de

Stottern überwinden – frei sprechen

Bad Emstal. Stottern ist mehr als eine Störung des Redeflusses – es beeinflusst das Selbstbewusstsein, kann die Berufswahl einschränken und erschwert oftmals den Alltag der Betroffenen.

Die neurologisch bedingte Sprechstörung äußert sich in Wiederholungen, Dehnungen oder Blockierungen von Lauten und Silben.

Für viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene bedeutet das nicht nur eine eingeschränkte Sprechflüssigkeit, sondern auch eine emotionale Belastung in Schule, Beruf und sozialen Situationen.

Umso wichtiger ist es für Betroffene, mit Therapiemaßnahmen entgegenzuwirken sowie eine kontrollierte und flüssigere Sprechweise zu erlernen.

„Die komplexe Sprechstörung ist zwar nicht heilbar, doch eine gezielte Stottertherapie kann die Sprechkontrolle deutlich verbessern“, erklärt Dr. Alexander Wolff von Gutenberg, Ärztlicher Leiter des KST Instituts und selbst betroffen. „Sie hilft dabei, neue Sprechmuster zu entwickeln und mehr Sicherheit in Kommunikationssituationen zu gewinnen.“

Methoden und Ansätze in der Stottertherapie

Eine Stottertherapie ist ein gezielter Therapieansatz für Menschen, die Schwierigkeiten haben, flüssig zu sprechen. Ziel ist es, die Sprechflüssigkeit der Betroffenen zu verbessern, Sprechängste abzubauen und die alltägliche Kommunikation nachhaltig zu erleichtern. Hierzu gibt es verschiedene wissenschaftlich untersuchte und anwendbare Methoden.

Eine Herangehensweise ist das sogenannte „Fluency-Shaping“, also die Sprechweise zu restrukturieren. So ändert der Betroffene seine Sprechweise, indem er beispielsweise langsamer redet und Wortanfänge besonders weich spricht.

Eine weitere Methode ist die Stottermodifikation. Dabei spricht die betroffene Person zunächst wie gewohnt und lernt schrittweise, das Stottern bewusst zu kontrollieren. Kommt es zu einer Sprechblockade, wird gezielt die Anspannung reduziert, bis die

Kontrolle über den Redefluss wiedererlangt ist. Ein weiterer Bestandteil bei dieser Methodik ist es, sich gegen die Angst vor dem Stottern unempfindlich zu machen. Dazu zählen Situationen, die das Aufkommen der Symptome begünstigen, wie zum Beispiel ein Referatsvortrag vor der Schulklasse.

„Bei der Kasseler Stottertherapie trainieren Betroffene gezielt Alltagssituationen“, erklärt Wolff von Gutenberg. „So erhält der Patient beispielsweise die Aufgabe, einkaufen zu

gehen und beim Bäcker eine Bestellung aufzugeben.“

Ambulante, stationäre oder intensive Therapieformen

Grundsätzlich werden Stottertherapien in unterschiedlichen Formen angeboten. Man unterscheidet dabei zwischen ambulanter, stationärer und intensiver Therapie. In der ambulanten Variante besucht die stotternde Person in der Regel ein- bis zweimal pro Woche eine logopädische Praxis.

Die stationäre Therapie ist deutlich umfangreicher angelegt: Hier verbringen die Patienten mehrere Wochen in einer spezialisierten Klinik oder Therapieeinrichtung, wo sie umfassend und strukturiert behandelt werden.

Eine weitere Möglichkeit stellt die Intensivtherapie dar: Dies ist eine mehrtägige bis mehrwöchige Behandlung, die meistens in einer Kombination aus Einzel- und Gruppensitzungen durchgeführt wird. Im Vergleich zur stationären Therapie muss die Intensivtherapie nicht zwingend mit einem Klinikaufenthalt verbunden sein, zeichnet sich aber durch eine besonders hohe Therapiedichte in kurzer Zeit aus. Sie hat den Vorteil, dass sich die Betroffenen während des Lernprozesses gegenseitig unterstützen und voneinander lernen können.

„So fühlen sie sich nicht allein, sondern als Teil einer Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen“, so Wolff von Gutenberg.

Flüssigeres Sprechen durch gezielte Techniken und Identifikation

Mit den angewendeten Methoden und erlernten Sprechtechniken sind viele Stotternde nach Abschluss der Stottertherapie in der Lage, sich spontan und flüssig zu äußern.

„So kann sich die Person in zukünftigen Unterhaltungen vollständig auf den Inhalt konzentrieren, den er vermitteln möchte, und gleichzeitig den inneren Druck durch mögliche Stottersymptome reduzieren“, betont Wolff von Gutenberg.

Therapiebeginn im Kindesalter erleichtert den Behandlungserfolg

Gerade im Kindes- oder Schulalter profitieren Betroffene von einem frühen Therapiebeginn.

Das liegt daran, dass der Sprechapparat und das Sprachzentrum noch flexibel sind, wodurch neue Sprechmuster leichter erlernt werden. Das frühzeitige Erlernen von Werkzeugen zur Bearbeitung des Stotterns sowie ein freier und offener Umgang mit den Unflüssigkeiten kann außerdem Vermeidungsverhalten und Sprechängsten vorbeugen.

In der Regel handelt es sich hierbei um Kinder im Alter von etwa drei bis zwölf Jahren. Bei Jugend-



Dr. Alexander Wolff von Gutenberg
Selbstbetroffener und
Ärztlicher Leiter

lichen und Erwachsenen kommt der Erfolg oft langsamer und erfordert mehr Übung. Dennoch: Intensive Programme zeigen auch bei diesen Altersgruppen deutliche Verbesserungen der Sprechkontrolle.

Weitere Informationen unter www.kasseler-stottertherapie.de

Borgmeier Public Relations
Foto: KST Institut GmbH

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



**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“

Tödliches Gerinnsel – Thromboserisiken kennen und vermeiden

München. Eine Thrombose kann jeden betreffen: Ob auf langen Reisen, nach einer Operation oder durch langes Sitzen.

Auf welche Symptome zu achten ist und welche Präventionsmaßnahmen sinnvoll sind, weiß Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV Deutsche Krankenversicherung AG. Sie erklärt, wie effektiver Gefäßschutz funktioniert und wie er einfach in den Alltag zu integrieren ist.

Was ist eine Thrombose?

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Blutgefäß, meist in den tiefen Beinvenen. Dort behindert oder blockiert es den Blutfluss. Eine Thrombose wird in ihrer Gefährlichkeit oft unterschätzt.

Denn: „Der Pfropf kann die Gefäße schädigen oder, wenn er sich löst und im Körper nach oben wandert, sogar eine lebensbedrohliche Lungenembolie auslösen“, warnt Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV Deutsche Krankenversicherung AG.

Wer ist gefährdet?

Zu den Risikofaktoren zählen Bewegungsmangel, zum Beispiel auch nach einer Operation, höheres Alter, Übergewicht, Rauchen, erbliche Gerinnungsstörun-



Foto: ERGO Group/Canva

gen oder auch Hormontherapien wie zum Beispiel auch die Pille. Nach der sogenannten Virchow-Trias gibt es drei Hauptfaktoren, die eine Thrombose begünstigen: Schädigungen oder Veränderungen an der Gefäßwand, verlangsamter Blutfluss, zum Beispiel durch langes Sitzen oder Liegen, sowie eine erhöhte Gerinnungsneigung des Blutes.

„Wer schon einmal eine Thrombose hatte, ist besonders gefährdet, ein weiteres Mal daran zu erkranken“, ergänzt Haw.

Warnsignale erkennen

Viele Betroffene nehmen die Symp-

tome einer Thrombose zunächst nicht ernst oder können sie nicht einordnen. „Typisch sind Schwellungen, rot-violette Hautverfärbung oder ein Spannungsgefühl in der Wade“, erklärt die DKV-Gesundheitsexpertin.

Das betroffene Bein fühlt sich häufig wärmer an als das andere, es können auch bläuliche Hautverfärbungen oder Druckempfindlichkeit sowie Schmerzen beim Gehen auftreten. In solchen Fällen gilt: Zügig einen Arzt aufsuchen. „Je früher eine Thrombose erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln“, weiß Haw.

So bleibt das Blut in Bewegung

Der beste Schutz vor Thrombosen ist körperliche Aktivität. Das müssen nicht gleich schweißtreibende Workouts sein, kleine Übungen für zwischendurch machen schon einen Unterschied.

„Am Schreibtisch etwa helfen einfache Bewegungen wie Fußwippen, Zehenkreisen oder das Anspannen der Wadenmuskulatur“, so Haw. Wer lange sitzt sollte immer mal wieder aufstehen und sich die Beine vertreten.

Auch die richtige Trinkmenge ist wichtig. Denn Wasser verbessert den Blutfluss. Mindestens 1,5 bis zwei Liter am Tag sind zu empfehlen. Kompressionsstrümpfe können eine sinnvolle Ergänzung sein, beispielsweise wenn jemand nach einer Operation noch nicht wieder so mobil ist oder während einer langen Flugreise.

Thrombosestrümpfe unterstützen die Venen dabei, das Blut zurück zum Herz zu transportieren und können so verhindern, dass es sich in den Beinen staut.

„Kompressionsstrümpfe sind kein Zeichen von Alter oder Schwäche, sondern ein kluger Schutzmechanismus für die Gefäße“, so Haw.

Lungenembolie: wenn der Thrombus in die Lunge wandert

Die Lungenembolie ist eine potenziell lebensbedrohliche Komplikation einer Thrombose.

Ihr Schweregrad reicht von milden, kreislaufstabilen Verläufen, die manchmal auch chronisch sein können, bis hin zu gefährlichen Akutsituationen mit Schock und Kreislaufversagen.

Blutgerinnsel können durch eine oder mehrerer Lungenarterien in der Lunge angeschwemmt werden, wo sie dann Blutgefäße blockieren und die Sauerstoffaufnahme verhindern. Plötzliche Atemnot ist das häufigste Warnsignal. Viele Betroffene berichten auch von stechenden Brustschmerzen, die sich beim Atmen verschärfen. „Bei diesen Symptomen sofort den Notarzt rufen, denn jede Minute zählt“, sagt Solveig Haw. **ERGO Group AG**

Seniorenhilfe
für das Altenburger Land

Babette Dauskardt • Pflegefachkraft

0178-1357555
03447-8472459

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 0178/1357 555

Abrechnung mit allen Krankenkassen.

Babette Dauskardt
Elie-Wiesel-Straße 48 • 04600 Altenburg

Wenn Sinn durch Sucht nach Reiz ersetzt wird und wie man Kinder davor schützt

Bayreuth. Bizarre Krokodile oder Garnelen mit Katzenkopf: Seit etwa einem Jahr hält „Italian Brainrot“ Kinder auf TikTok und anderen Social-Media-Plattformen wortwörtlich gefangen.

Kurze, absurde Videos mit KI-generierten Fantasiefiguren, die seltsame pseudo-italienische Namen haben. Dazu meist Texte einer künstlichen Erzählerstimme. „Die Kids kommen oft kaum los von diesen Inhalten“, so Florian Buschmann, Experte für Medienkompetenz und Berater bei Medienseucht.

In immer mehr seiner Workshops an Schulen höre er von den Kindern Sätze wie „Das hat sich einfach in meinem Kopf festgesetzt“ oder „Ich habe das einmal gesehen und es geht nicht mehr weg“, sagt Buschmann, Gründer der Initiative „Offline Helden“.

In seinen bisher über 1.500 Veranstaltungen mit über 50.000 Teilnehmern ist Italian Brainrot häufig ein Thema.

Auf den ersten Blick harmloser Nonsense, würde diese digitale Meme-Sprache gezielt die Aufmerksamkeit der Kinder von anderem abziehen.

Von Zufall oder dem bloßen Ausleben von Kreativität könne bei Italian Brainrot keine Rede sein, betont der Psychologe (B.A.). Dass die rhythmischen, manchmal gesungenen Wortfolgen keinen Sinn ergeben, sei Teil der Strategie. An die Stelle natürlicher Sprache tritt eine künstliche Klangkulisserie. Ergebnis: Das Gehirn versucht, eine Bedeutung in dem Wirrwarr zu finden, scheitert dabei und bleibt genau deshalb bei den Animationen hängen. Buschmann: „Es will sozusagen nicht kapitulieren und ist eben auch fasziniert.“

KI-optimierter Reizcontent

Bildgeneratoren, vorgefertigte Stimmen und Vorlagen für die Video-Produktion erlauben die Herstellung von Filmchen in wenigen Minuten. Einzelne Figuren werden wieder und wieder aufgegriffen, abgewandelt und neu kombiniert. So entstand eine Meme-Welt, die sich permanent selbst reproduziert und gleichzeitig wächst. Buschmann spricht von einem mit Hilfe von Algorithmen optimierten Reizcontent, der sich extrem leicht vervielfältigen lässt. „Vom Jugendjargon früherer Jahrzehnte ist das weit entfernt.“

Problematisch ist auch der Inhalt, obwohl der insgesamt keinen Sinn ergibt. Die Macher der Videos beziehungsweise die KI verwenden Sprachfetzen aus den unterschiedlichsten Quellen – auch auf Beleidigungen, Gewaltfantasien oder respektlosen Äußerungen zur Religion eines Menschen. Kinder und Jugendliche tragen das weiter, ohne zu wissen, was die einzelnen Wörter genau bedeuten.

Dieses Nachplappern habe es zwar auch früher schon gegeben, weiß Buschmann, „nur passiert das heute viel verdichteter und aggressiver“.

Vier Erfolgsfaktoren

Warum aber wirkt Italian Brainrot geradezu magnetisch auf Kinder? Das lässt sich laut Buschmann psychologisch gut erklären. Er nennt vier Dinge:

- Durch Wiederholung und Rhythmus wirken die Videos wie Ohrwürmer.
- Die Tier-Objekt-Hybride wirken zugleich fremd und vertraut. Das maximiert die Aufmerksamkeit.
- Der Mangel an Sinn zwingt das Gehirn, immer wieder hinzuschauen.
- Die rasche Abfolge an Videos sorgt für ständige Ausschüttung von Dopamin.

Das Gehirn liebe Neuheit und hasse Unklarheit, erläutert Buschmann. „Italian Brainrot kombiniert beides und das lässt den Nutzer dranbleiben.“

Nach stundenlangem Konsum kommt es zur geistigen Erschöpfung, Abbau der Konzentration, verminderten Kontrolle der Aufmerksamkeit und mangelhaften Impulssteuerung – insbesondere bei jungen Menschen, deren Gehirn noch nicht ausgereift ist.

Also den Reizmüll einfach verbieten. Wie bei digitalen Medien allgemein würde ein Verbot das Problem nicht lösen, sondern die Inhalte sogar noch attraktiver machen, warnt Buschmann.

Das geschehe vor allem dann, wenn Kinder nicht verstehen, warum sie von etwas die Finger lassen sollen. Nötig sei deshalb ein zweigleisiger Ansatz, nämlich klare Regeln für die Nutzung sowie konsequente Aufklärung.

In seinen Workshops erlebt der Experte, wie rasch sich etwas ändert, wenn man den Kindern die Mechanismen hinter Phänomen wie Italian Brainrot erklärt. Wissen

nehme diesen den Großteil ihrer Macht. Eltern empfiehlt Buschmann: „Schauen Sie genau hin, fragen Sie nach, ordnen sie ein, statt reflexartig zu verbieten oder aber zu bagatellisieren.“

Über Florian Buschmann

Florian Buschmann ist Psychologe (B.A.) und Mitglied im Fachverband für Medienabhängigkeit.

Seit über sieben Jahren ist er in der Prävention und Intervention zum Thema Kinder und digitale Medien aktiv. Mit der von ihm gegründeten Initiative „Offline Helden“ erreicht er gemeinsam mit seinem Team jedes Jahr mehr als 13.000 Teilnehmende in über 500 Veranstaltungen.

Er begleitet Familien, deren Kinder von einer kritischen oder krankhaften Mediennutzung betroffen sind, gibt ihnen Halt und Stabilität – und trägt so zum Erhalt beziehungsweise zur Wiedergewinnung ihrer psychischen Gesundheit bei.

Fröhlich PR



Florian Buschmann
Experte für
Medienkompetenz

Foto: Dominik Pfau

Osteopathie Praxis

Sandy Müller - Heilpraktikerin/Osteopathin

Karl-Marx-Straße 9, 04617 Rositz

Kontakt: 0176 52881641

E-Mail: osteo-s.mueller@t-online.de

Homepage: www.osteopathie-sandymueller.de

Logopädie

Fachlicher Leiter
Angela Barner

Ergotherapie

Bewerben Sie sich
jetzt als fachlicher
Leiter (m/w/d) für
diesen Bereich!

Rathenauplatz 1
04610 Meuselwitz

Tel. 0 34 48/7 54 76 90
Fax 0 34 48/7 54 76 91

barner@logo-ergo-meuselwitz.de

„Und der Himmel hängt voller Gitarren“ in einem Schmöllner Seniorenheim

Schmölln/Süpling. Natürlich, liebe Leser, haben Sie den Fehler bemerkt, denn richtig muss es heißen: „Und der Himmel hängt voller Geigen“. Das zauberhafte Walzerlied stammt aus der Operette „Der kleine Augustin“ von Leo Fall aus dem Jahr 1912. Unter anderem sangen Rupert Glawitsch und Anneliese Rothenberger diesen beliebten Operettenhit.

Doch nun zurück ins Hier und Jetzt. Mitte April 2026 luden Frank Lillie und die Geschäftsleitung eines Schmöllner Seniorenheims den KURIER zu einem ganz außergewöhnlichen musikalischen Termin ein. Alltagsbegleiter aus Schmölln und Löbichau erlernten mit großer Begeisterung – und ganz ohne Vorkenntnisse – Gitarre zu spielen, um ihren Senioren eine besondere Freude im Alltagsgeschehen zu bereiten.

Zur Person Frank Lillie

Frank Lillie, 65 Jahre jung, stammt aus dem niedersächsischen Süplingen bei Helmstedt. Ich spiele mehrere Instrumente, unter anderem Gitarre und Akkordeon, und bin in verschiedenen Bands aktiv, so z. B. in der Bigband in meiner Bundeswehrzeit. Musik begleitet mich schon seit meinem 13. Lebensjahr.

Ich bin als Alleinunterhalter auf Familienfeiern und Firmenjubiläen unterwegs und biete Live- sowie DJ-Musik, kombiniert mit Zauberei und Showeinlagen. Ein besonderes Highlight meiner Auftritte ist es, wenn aus Gästen plötzlich Showgrößen wie die Flippers, Heino, ABBA, die Beatles, KISS, ein Shanty-Chor, Schotten und viele mehr entstehen.

Zusätzlich gebe ich Gitarrenschulungen in Seniorenheimen. Auch Privatpersonen sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

„Ursprünglich bin ich gelernter Zahntechniker. Das Unternehmen in dem ich gearbeitet habe, wurde 2006 faktisch gegen die Wand gefahren. Damals war ich Anfang 40, hatte eine junge Familie und einen Haufen Schulden. Meine Frau, die inzwischen verstorben ist, sagte zu mir: ‚Geh ins Seniorenheim und arbeite als Alltagsbegleiter. Bring den Senioren deine Musik näher – das wird ihnen sicher gefallen.‘

Anfangs wollte ich diesen Schritt nicht gehen, weil ein Seniorenheim für mich die letzte Station

des Lebens darstellte. Doch bevor ich in Hartz IV rutsche, habe ich es ausprobiert und innerhalb eines Vierteljahres eine Ausbildung zum Alltagsbegleiter absolviert.

Wenn ich in die Zukunft schaue, wird sich auch diese Arbeit in Pflegeheimen verändern. Die aktuelle Generation von Bewohnern wird in 10 bis 15 Jahren nicht mehr da sein – und unsere Generation hat ganz andere Vorstellungen davon, wie Beschäftigung aussehen soll. Klassische Angebote wie Bingo oder Basteln werden dann nicht mehr ausreichen. Musik, Bewegung und gemeinschaftliche Aktivitäten, wie Kegeln werden wichtige Bausteine sein, um Menschen wirklich zu erreichen“, erklärte Frank Lillie eingangs.

Herr Lillie, wie ist es möglich, dass die Alltagsbegleiter und die Senioren innerhalb kürzester Zeit Gitarre spielen können?

Durch mein musikalisches Gespür und meine Erfahrung als Alleinunterhalter kann ich Stimmungen und Empfindungen sehr gut wahrnehmen. Schon in den ersten Sekunden meiner musikalischen Darbietung merkte ich, dass ich die Bewohner mitten ins Herz treffen kann. Die Teilnehmer wurden aus ihrer Lethargie befreit, begannen zu spielen und ihre Augen glänzten. Musik belebt die Menschen – wird es still, „schlafen sie wieder ein“.

Eines Nachts, es muss 2012 gewesen sein, kam mir eine Idee: Gitarren kann man unterschiedlich stimmen, also die Saiten auf andere Töne einstellen. Da die Bewohner nicht greifen können, stimmte ich verschiedenen Gitarren in C-Dur, eine in F-Dur und eine in G-Dur und sie konnten problemlos gemeinsam spielen. Mit dieser Voraussetzung, meiner Anleitung und einem Übungsheft konnten die Bewohner innerhalb einer Stunde zwei Musikstücke spielen. Spaßeshalber sagte ich: „Wenn ihr weiter so übt, schaffen wir es irgendwann ins Fernsehen.“ Das haben sie ernst genommen.

Wie ging es weiter?

In einem Türkei-Urlaub im Jahr

2017 erzählte ich einem Miturheber von meiner Grundidee und den Erfolgen meiner Arbeit mit Senioren. Seine Mutter war an Demenz erkrankt, und meine Schilderungen berührten ihn so sehr, dass er mir von einem Projekt berichtete. Daraufhin schickte ich ihm entsprechendes Material zu.

Er arbeitete bei der Swiss Life Stiftung in Hannover, und sein Vorgesetzter war von der Idee begeistert. Die Stiftung schrieb regelmäßig einen Förderpreis für besondere Projekte aus. Aufgrund meines Projekts wurde sogar der Einsendeschluss verlängert.

Ich selbst rechnete mir keine großen Chancen aus und war völlig überrascht, als ich den ersten Platz belegte und 10.000 Euro gewann. Mit dem Preisgeld wurde anschließend ein Kamerateam in einem Seniorenheim organisiert, das einen Film für das Intranet produzierte. Damals sagte jemand zu mir: „Was du machst, ist genial und zugleich simpel.“

Wie halten Sie sich selbst und die Senioren während des Alltags fit?

Ich bin selbst sportlich aktiv und habe daher organisiert, dass der Kegelsport als Sturzprophylaxe in den Wochenablauf der Senioren integriert wird. Für uns Mitarbeiter bedeutete das jedoch, dass wir uns ständig bücken mussten, um die Kegel wieder aufzustellen – eine schweißtreibende Aufgabe.

Deshalb überlegte ich, wie sich dieser Ablauf verbessern ließe. Zunächst besorgte ich mir eine Tischplatte vom Sperrmüll, bohrte Löcher hinein und zog Fäden hindurch, an denen die Kegel befestigt waren. Die Konstruktion war noch recht instabil, aber ich tüftelte weiter daran. Nach drei bis vier Jahren entstand schließlich mit Unterstützung der Lebenshilfe und mithilfe moderner CNC-Technik eine ausgereifte Kegelanlage.

Das Besondere an dieser Anlage ist, dass nun auch Bewohner im Rollstuhl problemlos mitspielen können. Zusätzlich entwickelte ich eine Abrollrampe und einen Ball-



Frank Lillie
Alleinunterhalter und
Gitarrenlehrer

aufheber. Über ein Drehrad werden die Kegel automatisch wieder aufgestellt – etwa zehnmal schneller als von Hand. Dadurch kommen die Bewohner häufiger zum Zug, der Spielspaß steigt und gleichzeitig werden die Mitarbeiter spürbar entlastet.

Inzwischen vertreibe ich diese Anlagen auch, allerdings ist es nicht einfach, Zugang zu Pflegeeinrichtungen zu bekommen.

Sie haben im Vorgespräch erwähnt, dass Sie die Zusage für Dreharbeiten vom ZDF-Format „37 Grad“ hatten. Wie kam es dazu und was ist daraus geworden?

Über Umwege sprach mich ein Kameramann der ZDF-Sendung „37 Grad“ an. Nach Rücksprache bot er mir an, einen Beitrag über mich zu drehen. Geplant waren 14 Drehtage, die meine Gitarrenschulung, mein Privatleben sowie die Kegelanlage umfassen sollten. Ich hatte bereits Einverständniserklärungen von allen Angehörigen und Bewohnern des Heims eingeholt, dennoch verweigerte meine Chefin die Drehgenehmigung, und anstelle eines Dankes erhielt ich sogar eine Abmahnung.

Arbeiten Sie noch in diesem Seniorenheim?

Nein. Als meine Frau im Jahr 2023 an Krebs erkrankte und am ersten Weihnachtsfeiertag verstarb, verlor ich nur acht Wochen später auch meine Mutter an diese Krankheit. Kurz zuvor hatte ich zudem eine fristlose Kündigung erhalten. Man riet mir, mich krank-

Frank Lillie
begeistert Bewohner
und Alltagsbegleiter
mit seinem Gitarren-
Musikunterricht

schreiben zu lassen, doch das war mir nicht möglich, da ich aufgrund meiner musikalischen Verpflichtungen Vertragsstrafen hätte zahlen müssen. Stattdessen nahm ich für einzelne Auftritte Urlaubstage in Anspruch. Die meisten Termine hatte ich ohnehin abgesagt, um für meine Frau da sein zu können. Nach diesen schweren Schicksalsschlägen ging ein Jahr lang nahezu nichts mehr. Ich absolvierte eine Reha und lernte vor etwa neun Monaten eine neue Partnerin kennen, die mir geholfen hat, wieder ins Leben zurückzufinden.

Sie sind jetzt Rentner und können entspannt diese Zeit genießen, aber ich habe das Gefühl, Sie starten nochmal richtig durch. Stimmt das?

Ja, ich wollte die Gitarrenschule stärker voranbringen. Deshalb besorgte ich mir eine CD mit Adressen von Seniorenheimen und schrieb diese zunächst an. Bald merkte ich jedoch, dass die Daten veraltet waren, und begann stattdessen, die Telefonnummern zu nutzen. Insgesamt rief ich etwa 10.000 von 12.000 Heimen an – ein sehr schwieriger und mühsamer Weg, der mich bis heute begleitet.

Welche Erfahrungen haben Sie mit den Geschäftsleitungen der Seniorenheimen erlebt? Waren Sie begeistert oder verhalten?

Das Problem liegt nicht bei den Heimen, sondern in der politischen Struktur des Gesundheitssystems. Bei einer Veranstaltung mit über 120 Heimbetreibern wurde deutlich, dass zugesagte Gelder nicht ankommen und geplante Projekte deshalb nicht umgesetzt werden können.

Viele können sich zudem nicht vorstellen, dass man innerhalb von zwei Tagen Gitarre lernen kann. Aber genau dieses vermittele ich den Mitarbeitern in einer zweitägigen Schulung. Alltagsbegleiter müssen jährlich Fortbildungen nachweisen, und diese Schulung kann ich anbieten, da sie den Bewohnern guttut und zudem abrechenbar ist. So kann ich meine kleine Rente aufbessern, während die Mitarbeiter das Gelernte weitergeben können.

Was haben Sie noch versucht, um Ihre Idee zu etablieren?

Ich hatte 2010 den Film „Die Spätzürcher“ mit Jan Josef Liefers gesehen. In diesem Spielfilm spielt er den Rockmusiker Rocco, der von einem Gericht zu Sozialstunden in einem Altenheim verurteilt wird. Die Heimleitung ist überzeugt, dass die Bewohner vor

allem geschützt werden müssen und Ruhe benötigen. Nach Feierabend geht der Musiker jedoch mit den Senioren in den Keller, um gemeinsam Musik zu machen. Später treten sie sogar in Stadthallen auf.

„Ich möchte zeigen, dass es möglich ist, betagte und demente Menschen mehr zu mobilisieren, als es heute üblich ist. Diese Menschen über 80 Jahre haben Deutschland aufgebaut und sie werden vergessen, dass tut mir unendlich leid.“

Frank Lillie,
Alltagsbegleiter und Musiker

Daraufhin habe ich Jan Josef Liefers zweimal angeschrieben und ihn gefragt, ob er die Patenschaft für mein Projekt übernehmen möchte – leider ohne Antwort. Auch Florian Silbereisen, Helene Fischer und Peter Maffay habe ich kontaktiert, jedoch erfolglos.

Zudem wandte ich mich an die Organisation der schwedischen Königin, die die „Stiftung Silviahemmet“ 1996 gründete, nachdem ihre Mutter an Demenz erkrankte – auch hier erhielt ich keine Rückmeldung.

Ich habe außerdem den deutschen Bundespräsidenten sowie den Bundesgesundheitsminister angeschrieben. Beide fanden das Projekt zwar gut, hatten jedoch keine Zeit, sich dafür zu engagieren. Lediglich Dr. Eckart von Hirschhausen hat sich gemeldet und uns eine Auftrittsmöglichkeit ermöglicht.

Gab es besondere Aktionen, die Sie mit den Senioren außerhalb des Heimes durchführen durften?

Ja, die gab es. Durch mein Gitarrenprojekt sind die Bewohner regelrecht aufgeblüht. Gemeinsam sind wir in Braunschweig beim jährlich stattfindenden „Tag der Senioren“ vor 450 Zuschauern aufgetreten. Können Sie sich vorstellen, wie es ist, wenn eine über 90-Jährige auf einer erhöhten Bühne steht und in 900 Augen blickt? Das war überwältigend – ich bekomme heute noch Gänsehaut.

Außerdem waren wir in Hannover und haben uns bei einer Veranstaltung vor den Entscheidern und Gästen der Swiss Life Stiftung für die großzügige Spende von 10.000 Euro bedankt. Von diesem Geld haben wir Instrumente gekauft und einen Schrank angeschafft.

Wer mehr über Ihre Arbeit erfahren möchte oder das Projekt etablieren möchte, wie kann er mit Ihnen in Verbindung treten?

Wer mehr über meine Arbeit erfahren oder das Projekt selbst etablieren möchte, kann gerne Kontakt mit mir aufnehmen.

Ich bin telefonisch unter 05355/6239, mobil unter 0170/9656239 oder per E-Mail unter frank@t-online.de erreichbar.

Das Gespräch führte Silke Konzag.

Die Redaktion fragt nach

Mit ein paar Tagen Abstand erkundigte sich die Gesundheitskompass-Redaktion stellvertretend bei einer Teilnehmerin, wie sie die zwei Tage empfunden hat. Sie zog ein durchweg positives Fazit. Besonders beeindruckt war sie, wie

schnell – auch ohne musikalische Vorkenntnisse – erste Lieder gespielt werden konnten und wie sehr das gemeinsame Musizieren den Teamgeist stärkte. Aus dem anfänglichen Ausprobieren entwickelte sich sogar Spaßig die Idee einer „eigenen Band“.

Auch die Bewohner reagierten begeistert auf das neue musikalische Angebot. Vor allem zurückhaltende Senioren seien sichtbar aufgeblüht, hätten mitgesungen und aktiv am Geschehen teilgenommen. Für die Teilnehmer stand nicht musikalische Perfektion im Vordergrund, sondern die Freude am gemeinsamen Erleben und die positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Bewohner.

Generell sieht sie in musikalischen und aktivierenden Angeboten einen wichtigen Bestandteil des Heimaltags. Alltagsbegleiter könnten wesentlich dazu beitragen, Mobilität, Lebensfreude und soziale Teilhabe der Senioren zu fördern und gleichzeitig das Pflegepersonal zu entlasten.



Blick ins Übungsheft „FraGile – Frank's Gitarren-Lehre für inklusives Musizieren“, welches Frank Lillie geschrieben hat.



Fotos (3): sk

Vordere Reihe, v.l.n.r.: Mario Scheffel, Jana Ludwig, Jacqueline Wiesner und in der hintersten Reihe: Andrea Thieme, Erika Pischkule (alle aus Schmöln) und Ines Alexy (aus Löbichau).

Tanzen Sie sich fit – So profitiert der Körper wenn man regelmäßig das Tanzbein schwingt

Bremervörde. Mehr als 60 Prozent der Deutschen sind laut Robert Koch-Institut mindestens einmal im Jahr von Rückenschmerzen betroffen, über 15 Prozent leiden an chronischen Rückenschmerzen. Mehr Bewegung im Alltag wäre laut Expertinnen und Experten die beste und einfachste Form der Vorbeugung, auch gegen viele andere Erkrankungen. Studien zeigen: Schon 75 Minuten Bewegung pro Woche bei leichter bis mittlerer Intensität können einen gesundheitlichen Nutzen bringen.: „Tanzen ist dafür ideal, weil es einfach Spaß macht. So wird körperliche Aktivität im Alltag von der Pflicht zur persönlichen Auszeit“, betont Ulrich Kuhnt, Vorsitzender im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.

Tanzen trainiert den Rücken ganz nebenbei

Ob Tango, Walzer, Hip-Hop oder auch Freestyle in Club oder Disco: Tanzen eignet sich für jedes Alter und jedes Fitnesslevel – im Verein, im Tanzkurs, bei einer Veranstaltung oder einfach zu Hause zur Lieblingsmusik. Wer gerne tanzt, absolviert damit unbewusst ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Drehungen, Gewichtsverlagerungen und fließende Bewegungen aktivieren und stärken die



Rumpf- und Rückenmuskulatur, fördern Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung und wirken so Rückenproblemen langfristig entgegen. Gleichzeitig verbessert Tanzen die Haltungsstabilität und hilft, Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen, weil viele Muskelgruppen gleichmäßig aktiviert werden.

Tanzen ist die beste Medizin

„Tanzen ist eine der wenigen Bewegungsformen, die Körper, Gehirn und Psyche gleichzeitig trainieren“, sagt Kuhnt. Entsprechend umfassend sind die gesundheitlichen Effekte: Tanzen schützt nicht nur vor Muskel- und Skeletter-

krankungen wie Rückenschmerzen, sondern stärkt auch Herz und Kreislauf, verbessert den Blutzuckerstoffwechsel, unterstützt bei Gewichtsproblemen, wirkt stimmungsaufhellend und stressreduzierend. Zudem fördert es Balance und Reaktion und kann so Stürzen im Alter vorbeugen.

Bei Parkinson, Demenz und anderen neurodegenerativen Erkrankungen wird Tanzen sogar gezielt zur Prävention und Therapieergänzung eingesetzt, weil es Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Koordination trainiert und soziale Kontakte fördert.

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gesund durch Tanzen

- **Walzer & Foxtrott** fördern Haltung, Gleichgewicht und Ausdauer und gelten als gelenkschonend.
- **Salsa** bringt Herz und Kreislauf in Schwung und stärkt Beine sowie Rumpf.
- **Discofox** trainiert Koordination und Reaktionsfähigkeit durch schnelle Schrittfolgen.
- **Tango** verbessert Körperspannung, Konzentration und Körpergefühl.
- **Hip-Hop oder Zumba** steigern Fitness, Beweglichkeit und helfen beim Stressabbau.

Tanzen verbindet Bewegung mit Musik – und genau das macht es zu einer der angenehmsten Arten, aktiv und gesund zu bleiben. **KV**

7 Gründe für:

LOCKER&LEICHT

leben

HEILPRAKTIKER FÜR PHYSIOTHERAPIE
SAMUEL SCHMIDT

Termine nach Vereinbarung
0176-81454538

- Kurze Wartezeiten & feste Termine
- Exklusive 1:1 Betreuung
- Nachhaltige Stabilität
- Ganzheitlicher Ansatz
- Individuelle Betreuung statt Standardprogramme
- Spürbare Entlastung
- Diskrete, ruhige Atmosphäre



Markt 9 08396 Waldenburg

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 Schmöln
Telefon (034491) 56735

Logopädische Praxis

Das Klinikum Altenburger Land öffnet seine Türen zum Teddy-Krankenhaus

Altenburg. Am Samstag, 20. Juni 2026, von 9.00 bis 12.00 Uhr lädt die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Klinikums Altenburger Land alle Kinder im Vorschulalter herzlich ein, ihre Teddys und Puppen gründlich untersuchen zu lassen. Auch Geschwister, Eltern und Großeltern können sich im Teddy-Krankenhaus informieren

und zusammen mit ihrer Familie auf Entdeckungstour gehen.

Nach der großen Resonanz im vergangenen Jahr, ist der Zugang zum Ambulanten OP des Klinikums wieder möglich.

In Zusammenarbeit mit der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin und den Fachkräften aus der OP-Pflege öffnen sich Türen zu sonst für Besucher unzugänglichen Räumen.

Hier werden die kleinen Gäste:

- in das „Geheimnis der Narkose“ eingeweiht, sodass Teddy ohne Schmerzen operiert werden kann,
- mit Hilfe der „Gummibärchen-Laparoskopie“ Ihren Teddy wieder gesund machen,

- durch eine Minikamera die „Verstecke von Anna, Elsa und Olaf“ finden und
- erleben, wie hell eine Hand unter UV-Licht leuchten kann.

Die Ärztinnen und Pflegekräfte gewähren den Kindern und ihren

Kuscheltieren ganz besondere Einblicke, bringen ihnen medizinische Vorgänge auf spielerische

Weise näher und nehmen ihnen so die Ängste.

Nebenbei beantworten Sie zahlreiche Fragen wie:

- Wie hört sich ein Herzschlag an?
- Wie sieht ein „Brutkasten“ für frühgeborene Babys aus?
- Wie macht man einen Verband?
- Wie geht Ultraschall?

Die Kinder können bei jeder Behandlung ganz nah dabei sein und den Ärzten sowie Pflegefachkräften über die Schulter schauen. Natürlich können sie auch selbst aktiv werden, sich als Chirurgen erproben, Pflaster kleben und Verbände anlegen.

Im Gymnastikraum der Physiotherapie können sich die kleinen Chirurgen nach getaner OP an ver-

**Wer Bescheid weiß,
hat weniger Ängste.**



Das Teddy-Krankenhaus heißt alle Kinder mit Ihren Puppen und Teddys im Vorschulalter herzlich willkommen.

Foto: Klinikum Altenburger Land GmbH_Yvette Otto

schiedenen Geräten und Bällen versuchen. Parcours der Geschicklichkeit und Balance laden zum Toben ein. Ein Rettungswagen begrüßt die Gäste bereits vorm Ein-

gang und lädt zum Probieren des Blaulichtes ein. Auch für das leibliche Wohl ist in der Cafeteria gesorgt. **Klinikum Altenburger Land GmbH**

Das Pflegeheim Lucka sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine **Examierte Pflegefachkraft m/w**

■ Voraussetzungen:

Eine erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung als examinierte Pflegefachkraft, Verantwortungsbewusstsein, Einfühlungsvermögen und Freude an der Altenpflege.

■ Wir bieten:

Eine sehr gute leistungsgerechte Grundvergütung in Höhe von 26,00 Euro/Std. sowie zahlreiche steuerfreie Zuschläge und Sonderzahlungen, Weiterbildungsmöglichkeiten in fachlich qualifizierten Pflegeteams. Eine Vereinbarung von individuellen Arbeitszeiten kann im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten gern auch in Teilzeit erfolgen.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung an:

**Pflegeheim
Lucka
GmbH**



z. Hd. Frau Leopold-Kratsch, Gartenstraße 6, 04613 Lucka
oder per E-Mail (nur PDF-Dateien): phlucka@aol.com



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
- / Eigener Einsatzdienst

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf

☎ 0800 3233 800 (gebührenfrei)



JOHANNITER

Ein offenes Ohr gegen Einsamkeit – Wie der Verein Silbernetz e.V. Senioren unterstützt

Altenburger Land. Der Landkreis zählt zu den Regionen mit einem besonders hohen Altersdurchschnitt. Umso wichtiger ist es, das Thema Einsamkeit im Alter in den Fokus zu rücken, Hilfe und Lösungsansätze zu entwickeln und Möglichkeiten der Kontaktaufnahme aufzuzeigen.

Aus diesem Grund nahmen wir Kontakt mit dem Verein Silbernetz e.V. mit Sitz in Berlin auf. Unsere Anfrage wurde von der Sprecherin des Vereins, Amria Mahdi, beantwortet.

Frau Mahdi, könnten Sie sich und Ihre tägliche Arbeit kurz vorstellen? Wie und über welche Wege kann man Sie erreichen?

„Niemand soll im Alter einsam sein“, dafür setzt sich Silbernetz ein. Wir bieten Menschen ab 60 Jahren ein dreistufiges Angebot: Am Silbertelefon schenken wir anonym und kostenfrei ein offenes Ohr zum „einfach mal Reden“. Wer öfter mit der selben Person sprechen möchte, kann eine Silbernetz-Freundschaft eingehen und jede Woche ein ausführliches Telefonat mit ihr führen. Über die Silberinfo geben wir Informationen zu Angeboten in der Nähe weiter, da viele Menschen, die uns anrufen, nicht im Internet unterwegs sind. Erreichbar sind wir telefonisch unter 0800/4708090, jeden Tag zwischen 8.00 und 22.00 Uhr. Unsere Angebote sind anonym, vertraulich und kostenfrei für die Anrufenden. Die Telefonkosten übernimmt der gemeinnützige Verein Silbernetz e. V., der dafür auf Spenden angewiesen ist. **Wie wichtig empfinden Sie Ihre Arbeit persönlich und gesellschaftlich? Wie viele Seniorinnen und Senioren melden sich durchschnittlich pro Jahr bei Ihnen? Gibt es bestimmte Zeiten, in denen Einsamkeit besonders häufig zum Thema wird?**

Am 2. Januar ist der einmillionste Anruf am Silbertelefon eingegangen, ein trauriger Rekord, der zeigt, wie dringend Angebote gegen Einsamkeit gebraucht werden. Im letzten Jahr wurde das Silbertelefon über 242.000 Mal angewählt – das ist eine Steigerung um fast 30 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Einsamkeit im Alter war lange ein gesellschaftlich unterschätztes Thema trotz der großen gesundheitlichen und sozialen Folgen. Zum Glück ist die Sensibilität dafür

seit Corona gestiegen. Besonders häufig melden sich Menschen abends, an Wochenenden und an Feiertagen. In diesen Zeiten fehlen soziale Kontakte besonders stark. Insbesondere, wenn das öffentliche Leben pausiert und draußen alles geschlossen ist.

Über welche Themen sprechen die Seniorinnen und Senioren mit Ihnen am häufigsten?

Sieben Jahre Silbertelefon haben uns gelehrt, dass die Gruppe der Älteren das höchste Maß an Vielfalt birgt, dem entspricht auch die Vielfalt der Themen, die zur Sprache kommen.

Fast alle Menschen wollen einfach mal reden. Am häufigsten geht es um Einsamkeit, um Krankheit, oft um den Verlust von Partnern oder Freundschaften. Auch familiäre Probleme, Herausforderungen in der Pflege oder finanzielle Sorgen kommen zur Sprache. Daneben gibt es viele Gespräche über ganz Alltägliche, vom Liebeskummer bis zu Kochrezepten. Und viele Anrufende drücken ihre Dankbarkeit aus, für ein offenes Ohr und ein entlastendes Gespräch, ungefähr jede dritte Person.

Welche Altersgruppen wenden sich an Sie? Rufen eher Frauen oder Männer an? Unterscheiden sich die Anliegen je nach Geschlecht?

Das Angebot richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, unsere älteste Anruferin ist 109 Jahre alt. Es geht also um eine Spanne von 50 Jahren! Frauen melden sich viel häufiger, nur rund 20 Prozent der Anrufenden sind Männer.

Die Themen, die am Silbertelefon von beiden Geschlechtern angesprochen werden, ähneln sich stark, Männer sprechen jedoch seltener über Persönliches und über Gefühle, zum Beispiel ihre Einsamkeit.

Warum wird Ihr Netzwerk bislang vor allem in Berlin und Nordrhein-Westfalen genutzt? Ist der Service in anderen Bundesländern zu wenig bekannt oder gibt es dort andere Strukturen?

Silbernetz wurde in Berlin gegründet und erhält öffentliche Förderungen aus Berlin und NRW. Entsprechend können wir dort aktiver Öffentlichkeitsarbeit betreiben und das Netzwerk weiter ausbauen. Das Angebot von Silbernetz ist jedoch bundesweit nutzbar, allerdings noch nicht überall gleich bekannt. Die meisten Anrufe kamen

2025 aus NRW, Niedersachsen, Berlin und Baden-Württemberg. Wir wünschen uns noch mehr Anrufe aus den östlichen Bundesländern. Dies ist auch ein besonderes Anliegen unserer Initiatorin Elke Schilling, die gebürtige Leipzigerin ist und bei Fernsehauftritten gerne unsere Rufnummer auch auf Sächsisch ansagt. So wird sie besser erinnert.

Welche zusätzlichen Hilfsangebote können Sie deutschlandweit anbieten? Gibt es auch einen Service an Wochenenden oder Feiertagen?

Neben dem Silbertelefon bietet Silbernetz feste telefonische Freundschaften mit Ehrenamtlichen an. Bei diesen Silbernetz-Freundschaften verbinden wir ältere Menschen und Ehrenamtliche, die sich für ähnliche Themen interessieren für ein ausführliches wöchentliches Gespräch.

Inzwischen gibt es Telefonfreundschaften, die schon sieben Jahre laufen. Zusätzlich informieren wir über die Silberinfo zu regionalen Angeboten der Altenhilfe.

Das Silbertelefon lädt täglich zum einfach mal Reden ein – auch an Wochenenden und Feiertagen. Zwischen Heiligabend und Neujahr ist es sogar rund um die Uhr geschaltet. Alle Angebote von Silbernetz sind anonym und kostenfrei.

Darüber hinaus gibt es aufgrund der Förderung einer Stiftung das Parkinson-Hilfetelefon unter der Rufnummer 030/5445330600, mit dem wir von dieser Krankheit Betroffenen und ihren Angehörigen emotionale Unterstützung leisten und kompetente Ansprechpartner vermitteln wollen.

Wie wird Ihr Verein finanziert und von wem?



Silbernetz finanziert sich durch öffentliche Zuwendungen, Spenden und Stiftungsgelder. Die Unterstützung durch private Spenderinnen und Spender ist besonders wichtig, ohne dieses Engagement wäre die Arbeit nicht möglich.

Wie hat sich die Nachfrage nach Ihrem Angebot in den vergangenen Jahren verändert? Haben sich die Themen der Anrufenden gewandelt?

Die Nachfrage ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Einsamkeit bleibt das zentrale Thema, hinzugekommen sind vermehrt Sorgen rund um die Themen Pflege, Armut und digitale Ausgrenzung. Auch gesellschaftliche Krisen spiegeln sich in den Gesprächen wider. Insgesamt wächst der Bedarf kontinuierlich, jährlich um circa 20 Prozent, im letzten Jahr sogar um 30 Prozent.

Gibt es typische Schlüsselmomente, in denen Seniorinnen und Senioren den Mut fassen, bei Ihnen anzurufen?

Oft sind es Brüche im Leben wie der Tod des Partners, Krankheit



Telefonzentrale
Fotos (2): Silbernetz_PaulSchaer

oder der Verlust von Mobilität, die dazu führen, dass Menschen am Silbertelefon anrufen. Viele Menschen berichten, dass sie lange gezögert haben, oftmals hing unser Flyer schon wochenlang am Kühlschrank. Feiertage oder stille Abende sind dann typische Auslöser, um sich irgendwann ein Herz zu fassen. Manche Menschen haben seit zwei Wochen mit niemandem mehr gesprochen, wenn sie am Silbertelefon anrufen, und müssen erst ihre Sprache wiederfinden.

Welche Rolle spielen Angehörige – melden sich auch Kinder oder Enkel bei Ihnen?

Viele von Ihnen sind pflegende Angehörige, die hochaltrige Eltern oder den Partner oder die Partnerin betreuen. Viele pflegende Angehörige melden sich für ein entlastendes Gespräch und sprechen über die Einsamkeit, die häusliche Pflege oft mit sich bringt. Bei Fragen zu geeigneten Hilfsangeboten kann die Silberinfo weiterhelfen. Wir hatten in der Vergangenheit öfter den Fall, dass sich Angehörige um eine Silbernetz-Freundschaft für einen Elternteil bemühen, damit haben wir jedoch schlechte Erfahrungen gemacht. Die älteren Menschen müssen selbst den Wunsch nach einer Telefon-Freundschaft hegen und am Silbertelefon anrufen.

Wie werden die Mitarbeitenden oder Ehrenamtlichen auf ihre Gespräche vorbereitet? Gibt es Schulungen oder Supervision? Können sich auch Menschen bewerben, die Sie unterstützen möchten?

Bereits 350 Menschen bringen sich ehrenamtlich bei Silbernetz ein und der Bedarf steigt mit den wachsenden Anruhzahlen. Wir suchen daher dringend Engagierte aus ganz Deutschland: Gemeinsam mit den Hauptamtlichen engagieren sie sich am Silbertelefon oder in der Silbernetz-Freundschaft. Als Silbernetz-Freund oder -Freundin genügt es, sich eine Stunde pro Woche Zeit zu nehmen, bei Ehrenamtlichen am Silbertelefon ist eine Vorerfahrung in der Arbeit in sozialen Berufen erforderlich (zum Beispiel in der Altenpflege, Sozialarbeit, im Bildungsbereich oder verwandten Bereichen) und ein Zeitkontingent von vier Stunden pro Woche. Die Silbernetz-Freunde werden in einem zweitägigen Online-Workshop auf ihre Aufgabe vorbereitet und alle Ehrenamtlichen können sich in regelmäßig angebotenen Supervisionen austauschen. Alle Informationen zum Engagement gibt es auf der Silbernetz-Website

www.silbernetz.de unter dem Punkt „Mitmachen“.

Wo sehen Sie aktuell die größten Herausforderungen in der Seniorenarbeit?

Eine große Herausforderung ist die zunehmende soziale und digitale Ausgrenzung älterer Menschen. Hinzu kommen Altersarmut, Pflegebedürftigkeit und mangelnde barrierefreie Strukturen. Insgesamt wird Einsamkeit gesellschaftlich noch immer zu wenig thematisiert, auch wenn seit Corona ein Umdenken stattgefunden hat. Und natürlich fehlt es an verbindlichen, gut finanzierten Präventionsangeboten.

Was wünschen Sie sich von Politik oder Gesellschaft, um Einsamkeit im Alter besser zu begegnen?

Einsamkeitsbekämpfung ist eine Querschnittsaufgabe der Politik. Einsamkeit sollte als ernstzunehmendes gesellschaftliches Risiko anerkannt werden und weiter enttabuisiert werden. Lassen Sie uns mehr über Einsamkeit sprechen! Notwendig sind verlässliche kommunale Strukturen, ein Recht auf analogen Zugang und mehr altersfreundliche Stadt- und Sozialplanung, zum Beispiel durch die Aufstellung von altengerechten Bänken im öffentlichen Raum. Zudem braucht es einen bewusste-

Die Silbernetz-Initiatorin und gebürtige Leipzigerin Elke Schilling erhielt im Februar 2025 das Bundesverdienstkreuz am Bande für ihre wichtige Arbeit gegen Einsamkeit. **Foto: Gordon Welters**



ren Umgang mit Altersbildern und die Bekämpfung von Altersdiskriminierung. Denn Wertschätzung und Teilhabe sind zentral, um Einsamkeit zu verhindern.

Gibt es eine Begegnung oder ein Erlebnis aus Ihrer Arbeit, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Unsere Initiatorin Elke Schilling erzählte von einer fast 90-jährigen Anruferin, die am Silbertelefon sagte: „Nach dem Gespräch fühle ich wieder, dass ich dazugehöre.“ Solche Rückmeldungen zeigen, wie viel Wirkung Zuhören haben kann.

Dazugehören ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Oft genügt einfach mal Reden und gut zuhören, um es zu befriedigen.

**Die Anfrage stellte
Silke Konzag.**



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



» 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



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
- Ohrgeräusche/Tinnitus/Durchblutungsstörungen
- Rheuma/Arthritis/Gicht
- Schmerzen aller Art
- Hauterkrankungen, Allergien
- Unverträglichkeiten
- Magen-Darm-Probleme
- 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.



Bandscheibenvorfall – Ursachen, Symptome, Behandlung

München. Rückenschmerzen sind in Deutschland weit verbreitet. Langes Sitzen am Schreibtisch, einseitige Belastungen und zu wenig Bewegung setzen der Wirbelsäule zu und können unter anderem zu einem Bandscheibenvorfall führen. Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV, erklärt Ursachen, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten.

Wenn die Bandscheibe aus den Fugen gerät

Die Bandscheiben sind kleine Polster zwischen den Wirbeln, die wie Stoßdämpfer wirken. Jede Bandscheibe hat einen weichen, gelartigen Kern und einen äußeren Faserring. Bei einem Bandscheibenvorfall tritt der Kern durch einen Riss im Faserring hervor und drückt auf die umliegenden Nerven. „Das Ergebnis sind oft heftige Schmerzen im betroffenen Teil des Rückens, die bis in die Beine oder Arme ausstrahlen können, manchmal begleitet von Taubheitsgefühlen oder Kraftverlust“, erklärt Solveig Haw. Statistisch erleidet etwa jeder Dritte im Laufe seines Lebens einen Bandscheibenvorfall.

Warum langes Sitzen riskant ist

Dauerhaftes Sitzen ohne Ausgleich oder Fehlhaltungen erhöhen das Risiko für muskuläre- und Bandscheibenprobleme deutlich. Viele verbringen täglich mehrere Stunden im Sitzen, oft mit einer gebeugten Haltung, die die Lendenwirbelsäule zusätzlich belastet. Weitere Risikofaktoren sind Bewegungsmangel, Übergewicht, zunehmendes Alter und einseitige körperliche Belastungen. Warnsi-

gnale wie ausstrahlende Schmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühle oder Muskelschwäche sollten Betroffene ernst nehmen: „Lieber früher als zu spät einen Arzt aufsuchen“, betont Solveig Haw. „Bei Lähmungserscheinungen heißt es: Sofort zum Arzt.“

Prävention: Mit Bewegung und Ergonomie gegensteuern

Die gute Nachricht: Den meisten Bandscheibenvorfällen lässt sich vorbeugen. Der Schlüssel liegt in regelmäßiger Bewegung, dem Abbau von Übergewicht und einer starken Rumpfmuskulatur. Auch die Ergonomie von Büro-Arbeitsplätzen spielt eine zentrale Rolle. „Der Bürostuhl sollte eine verstellbare Lendenwirbelstütze haben, die den unteren Rücken stützt“, rät Haw. Die Füße sollten flach auf dem Boden stehen, die Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen und die Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. „Der Bildschirm sollte auf Augenhöhe positioniert sein, um Nacken und oberen Rücken zu entlasten“, ergänzt die Gesundheitsexpertin. Außerdem helfen kurze Bewegungspausen.

Was tun, wenn es passiert ist?

„In 80 bis 90 Prozent der Fälle lässt sich ein Bandscheibenvorfall ohne Operation behandeln“, erklärt Haw. Nach der ärztlichen Diagnose folgt meist eine konservative Therapie. Diese umfasst Schmerzmedikation, Physiotherapie, Wärmebehandlungen, manuelle Therapie oder auch Sport. Der Heilungsprozess erfordert allerdings Geduld und dauert in der Regel sechs bis zwölf Wochen.

„Eine Operation wird nur dann notwendig, wenn konservative Maßnahmen langfristig nicht greifen oder neurologische Ausfälle wie Lähmungen auftreten“, ergänzt die DKV-Expertin.

Ein gesunder Rücken ist kein Zufall

Rückengesundheit ist das Ergebnis guter Gewohnheiten: regelmäßige Bewegung, ein normales Körpergewicht, eine aufrechte Haltung, ergonomisches Arbeiten und gezielte Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

„Wer heute investiert, schützt morgen seine Wirbelsäule und kann einem Bandscheibenvorfall wirksam vorbeugen“, resümiert Solveig Haw.

ERGO Group/KV

Foto: ERGO Group/Canva/KV



Blutspenden retten Leben – Warum jede einzelne Konserve in Thüringen zählt

Suhl/Altenburger Land. Wer sich gesund und fit fühlt, kann mit einer Blutspende anderen Menschen helfen – oft sogar Leben retten. Darauf weist das Institut für Transfusionsmedizin Suhl gGmbH, kurz ITMS, ausdrücklich hin. Der Appell des Instituts ist deutlich: Jeder, der gesundheitlich dazu in der Lage ist, sollte Blut spenden.

Gerade in Thüringen ist der Bedarf groß. Nach Angaben des ITMS werden allein im Freistaat täglich bis zu 350 Blutkonserven benötigt. Das Institut erfüllt dabei nicht nur einen regionalen und täglichen Versorgungsauftrag, sondern bearbeitet auch nationale Anfragen zur Versorgung mit Blutkonserven.

Gut vorbereitet zur Spende

Eine gute Vorbereitung beginnt bereits vor dem Termin. Wer Blut spenden möchte, sollte ausreichend getrunken haben – empfohlen werden mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser. Außerdem sollte die letzte vollwertige Mahlzeit nicht länger als vier Stunden zurückliegen.

Grundsätzlich gilt: Für eine Vollblutspende müssen Spender volljährig sein und mindestens 50 Kilogramm wiegen.

Auch die Häufigkeit ist geregelt: Männer dürfen innerhalb von 365 Tagen bis zu sechs Mal Blut spenden, Frauen bis zu vier Mal.

Medizinische Kontrolle vor jeder Blutspende

Bevor es zur eigentlichen Blutentnahme kommt, wird jede spendewillige Person medizinisch überprüft. Zunächst füllen die Spender einen Kontrollfragebogen aus. Anschließend werden wichtige Werte wie Blutdruck und Hämoglobingehalt bestimmt.

Danach folgt ein persönliches und stets diskretes Arztgespräch vor Ort. Erst wenn keine medizinischen Gründe dagegensprechen, wird die Blutspende durchgeführt.

Bis zu 500 Milliliter pro Spende

Bei einer Vollblutspende werden durch medizinisches Fachpersonal bis zu 500 Milliliter Blut entnommen. Aus dieser Spende entsteht eine Blutkonserve, die anschließend nicht sofort weitergegeben wird, sondern zunächst mehrere Kontrollen durchläuft.

Im hauseigenen Labor des ITMS werden alle Konserven transfusionsmedizinisch geprüft. Sollten dabei Auffälligkeiten festgestellt werden, informiert das Institut die

betroffenen Spender diskret. Der Schutz der Empfänger steht dabei an erster Stelle. „Der Empfänger-schutz ist für uns bindend“, betont ITMS-Gebietsreferent Roy Kalkbrenner.

Mobile Termine für Thüringen und die Region

Um die Versorgung sicherzustellen, ist das ITMS mit bis zu neun mobilen Blutspendeterminen täglich unterwegs. Die Einsätze finden nicht nur thüringenweit statt, sondern auch in angrenzenden Bundesländern. Damit will das Institut seinem gesellschaftlichen und gemeinnützigen Versorgungsauftrag gerecht werden.

Die regelmäßige Versorgung der Kliniken hängt dabei wesentlich von der Bereitschaft der Bevölkerung ab. Denn Blutkonserven können nicht künstlich ersetzt werden – sie sind auf Spenderinnen und Spender angewiesen.

Der Appell bleibt

Angesichts des täglichen Bedarfs richtet das Institut einen großen Appell an alle Erwachsenen ab 18 Jahren: „Kommen Sie bitte zur Blutspende!“, unterstrich Roy Kalkbrenner abschließend.

Die Redaktion



Institut für
Transfusionsmedizin Suhl
gemeinnützige GmbH



**Termine mobile Blutspende
und Öffnungszeiten der
Blut- und Plasmaspendezentren**
Suhl, Eisenach, Erfurt, Ilmenau

www.facebook.com/blutspende123/
www.instagram.com/blutspendesuhl/

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



WE NEED HEROES!

Deine Blutspende kann bis zu drei kranken
und schwerstverletzten Menschen helfen!



Termine mobile Blutspende
Öffnungszeiten Spendezentren
www.blutspendesuhl.de
Facebook/blutspende123
Instagram/blutspendesuhl



Zu jeder Spende bitte
gültigen Personalausweis/
Reisepass mitbringen!



blutspendesuhl.de

facebook Instagram LinkedIn YouTube

Institut für Transfusionsmedizin Suhl gGmbH
Albert-Schweitzer-Straße 15 · 98527 Suhl

Möchten Sie auch lange gesund, schmerzfrei und glücklich leben? – Ein Buch gibt Antworten

Wie lange möchten Sie leben? Aber nicht irgendwie – sondern gesund, schmerzfrei und glücklich? Viele glauben, Altern bedeute zwangsläufig Krankheit, Schmerzen und Einschränkungen. Doch das ist ein Trugschluss! In ihrem Buch „Lange gut leben“ zeigen die Ernährungsmedizinerin Dr. med. Petra Bracht, der Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht und Erfolgscoach Christoph Glaser, dass es anders geht. Denn die Schlüssel zu einem gesunden, langen und erfüllten Leben haben Sie selbst in der Hand: schmerzfreie Bewegung, vitale Ernährung, atembasierte Achtsamkeit.

Für jeden dieser Bereiche stellen die Autoren jeweils sieben leicht umsetzbare Übungen vor: Engpassübungen fördern Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im gesamten Körper, während gezielte Ernährungsstrategien die Gesund-

heit stärken und das Wohlbefinden steigern. Die Atem- und Mentaltechniken reduzieren Stress, fördern emotionale Ausgeglichenheit und verbessern die geistige Klarheit. Diese insgesamt 21 Techniken bilden einen ganzheitlichen Ansatz, der es jedem ermöglicht, einfach in ein gesünderes und erfüllteres Leben einzusteigen. Mit dem praxis-erprobten Schritt-für-Schritt-Plan der Autoren können Leser der „Umsetzungsfalle“ entkommen und eine nachhaltige Routine entwickeln. Das Buch ermutigt dazu, die persönliche Reise zu „Healthy Longevity“ zu beginnen. Die renommierte Ernährungsmedizinerin und Bestsellerautorin Dr. med. Petra Bracht verfügt über 40 Jahre Erfahrung als Ärztin und hat mit ihrer Arbeit bewiesen, dass eine natürliche Herangehensweise an Gesundheit unglaubliche Heilungserfolge ermöglichen kann

– selbst bei chronischen Erkrankungen. Ihr Spezialgebiet: die pflanzenbasierte Ernährung in Kombination mit Intervallfasten. Mit dieser Methode unterstützt sie ihre Patienten dabei, ihren Körper tiefgehend zu regenerieren, Entzündungen zu reduzieren und nachhaltige Gesundheit zu erlangen. Gemeinsam mit ihrem Mann, Roland Liebscher-Bracht, hat sie eine wegweisende Schmerztherapie entwickelt, die an natürlichen Heilweisen interessierten Ärzten und Therapeuten im deutschsprachigen Raum neue Perspektiven eröffnet.

Während Petra Bracht als Expertin für Ernährungsmedizin gilt, bringt Roland Liebscher-Bracht sein Wissen als Wirtschaftsingenieur und leidenschaftlicher Kampfsportler ein. Zusammen haben sie eine revolutionäre Methode geschaffen, die Schmerzen lindert – ganz ohne Operationen, Schmerzmittel oder andere Medikamente. Ihre Selbsthilfe-Techniken ermöglichen es Menschen, ihre Beschwerden eigenständig in den Griff zu bekommen und ihre Beweglichkeit zurückzugewinnen. Ihr Erfolg spricht für sich: Mit mittlerweile 22 veröffentlichten Büchern, fast alle Bestseller, und etwa fünf Millionen Followern in den sozialen Medien haben sie die Schmerztherapie im deutschsprachigen Raum nachhaltig geprägt, seit 2007 über 15.000 Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker oder andere gesundheitsnahe Berufe ausgebildet und zusammen mit diesen Liebscher & Bracht-Therapeuten hunderttausenden Menschen geholfen, ein schmerzfreies und gesundes Leben zu führen.

Christoph Glaser ist Geschäftsführer des TLEX-Instituts, das weltweit mit über 200 Trainern agiert und bereits mehr als 500.000 Füh-



rungskräfte und Mitarbeiter geschult hat. Als Management-Coach und Achtsamkeitsexperte hat er mit seinem Team eine Methode entwickelt, die Stress reduziert, mentale Klarheit fördert und die Leistungsfähigkeit steigert – ein Konzept, das er seit über 20 Jahren in mehr als 50 Ländern vermittelt.

Daten zum Buch:

- Lange gut leben – Endlich umsetzen, was wirklich hilft, Autoren Roland Liebscher Bracht, Dr. med. Petra Bracht, Christoph Glaser,
- mosaik-Verlag, 479 Seiten
- ISBN 978-3-442-39442-5

Verlosung:

Der mosaik-Verlag stellt dem KURIER dankenswerterweise **zwei Bücher** zur Verfügung. Je ein Exemplar kann am **Dienstag, dem 2. Juni 2026 von 10.00 bis 10.05 Uhr**, unter Telefon 03447/4996103, gewonnen werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Cover: mosaik-Verlag



Chronisch krank und keine Besserung?

Viele Patienten kommen zu mir in die Praxis mit bestimmten Beschwerden, wie Knie- oder Rückenschmerzen. Bei genauerer Anamnese kommen dann noch Verdauungsprobleme, Erschöpfung oder hoher Blutdruck hinzu.

Auch Schlaflosigkeit, Nervosität und Hautprobleme sind keine Seltenheit ... All diese verschiedenen Symptome geben mir Hinweise, um die Ursachen der Beschwerden zu erkennen und gezielt zu behandeln. Positive Reaktionen auf eine Behandlung können sein: Schmerzlinderung oder Befreiung, Reduzierung der Schmerzmittel, Blutdruckwerte können sich bessern, das Immunsystem wird gestärkt. Viele Patienten berichten mir, dass sie sich wieder wohler fühlen und den Alltag besser meistern können. Bei meiner Behandlung liegt mir die Eigenverantwortung und Selbstständigkeit des Patienten sehr am Herzen, denn wer ist für seine Gesundheit verantwortlich, wenn nicht jeder selbst. Eine Tablette ist schnell geschluckt und dann 2 oder 3, ist man dann wieder gesund? Gerne gebe ich meine über viele Jahre gesammelten Erfahrungen weiter und begleite Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, denn das Leben ist viel zu kurz, um es mit Krankheit zu verbringen.

Angela Kresse, Heilpraktikerin

Naturheilpraxis

Angela Kresse
Heilpraktikerin

Termine nach Vereinbarung

Schmöllnsche Straße 11 - 04600 Altenburg
Bahnhofstraße 1A - 04617 Großröda

Telefon: 0 34 48/70 34 01

info@naturheilpraxis-kresse.de

www.naturheilpraxis-kresse.de



Diakonie Sozialstation Meuselwitz Ambulante Alten- und Krankenpflege

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Essen auf Rädern
- Betreuungsangebote
- 24 Stunden Bereitschaft
- Betreutes Wohnen



📍 Baderdamm 3
04610 Meuselwitz

☎ Tel.: 03448 – 702209
☎ Fax: 03448 – 411052

✉ info@diakonie-meuselwitz.de
🌐 www.diakonie-meuselwitz.de

ph-Wert 4 – Die Schutzgrenze der Speiseröhre

Fast jeder hat es schon erlebt: ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, oft begleitet von saurem Aufstoßen. Sodbrennen ist nicht nur lästig, sondern ein wichtiges Warnsignal. Dabei stellt sich eine zentrale Frage: Warum ist starke Säure im Magen normal und sogar notwendig, aber in der Speiseröhre schon in kleinen Mengen problematisch? Der Schlüssel liegt in der Anatomie und in einer klaren Grenze: In der Speiseröhre sollte der pH-Wert möglichst nicht unter 4 fallen.

Der Magen: ein notwendiges Säurebad für die Verdauung

Der Magen produziert täglich große Mengen Magensäure, überwiegend Salzsäure, mit einem pH-Wert von etwa 1 bis 3. Das ist kein Fehler der Natur, sondern sinnvoll: Die Säure desinfiziert die Nahrung, inaktiviert viele Keime und aktiviert Enzyme (wie Pepsin), die Proteine aufspalten. Je schwerer und fetter eine Mahlzeit, desto länger bleibt sie im Magen – teilweise viele Stunden, was Säureproduktion und Druck im Magen zusätzlich erhöht. Die Magenwand ist auf diese Bedingungen spezialisiert und gegen Säure geschützt.

Die Speiseröhre: Transportorgan ohne Säurepanzer

Ganz anders die Speiseröhre: Ihre Schleimhaut ist für den schnellen Transport von Bissen und Schlucken optimiert, nicht für den Kontakt mit Säure. Deshalb schützt ein ringförmiger Muskel am Übergang zum Magen, der untere Ösophagussphinkter, wie ein Wächter den Eingang. Er öffnet sich beim Schlucken und bleibt sonst geschlossen, damit die Magensäure dort bleibt, wo sie hingehört. Kommt es dennoch zu Rückfluss (Reflux) aus dem Magen, trifft Säure auf ungeschützte Schleimhaut: Es brennt.

Warum pH-Wert 4 die rote Linie ist

Medizinisch gilt eine Unterschreitung des pH-Werts von 4 in der Speiseröhre als „Säureexposition“. Das hat gute Gründe:

- Unter pH 4 wird Pepsin aktiv. Dieses Verdauungsenzym aus dem Magen kann die Eiweißstrukturen der Speiseröhrenschleimhaut angreifen.
- Die natürliche Pufferung durch Speichel und die Selbstreinigung durch Schlucken und Peristaltik reichen bei häufigen pH-Wert < 4-Phasen nicht mehr aus.

- Je länger und häufiger der pH in der Speiseröhre unter 4 fällt, desto höher ist das Risiko für Entzündungen, Schleimhautveränderungen und damit langfristig auch für ernstere Komplikationen.

Schutz und Neutralisation

Eine effektive Behandlung von Sodbrennen verfolgt meist zwei Ziele gleichzeitig: die schnelle Neutralisierung überschüssiger Säure zur

Linderung akuter Beschwerden sowie den Schutz der gereizten Schleimhaut.

Mineralische Säurepuffer wie Calcium- oder Magnesiumcarbonat können überschüssige Magensäure neutralisieren und so das brennende Gefühl lindern. Ergänzend kommen teilweise pflanzliche Inhaltsstoffe mit schleimbildenden Eigenschaften zum Einsatz, die sich schützend auf die gereiz-

te Schleimhaut legen können.

Warnsignale ernst nehmen

Gelegentliches Sodbrennen ist meist harmlos und gut behandelbar. Halten die Beschwerden jedoch länger an oder treten regelmäßig auf, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen, um mögliche Erkrankungen oder Komplikationen frühzeitig zu erkennen.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG/KV

IHRE MOBILITÄT. UNSERE VERANTWORTUNG.

Exklusive Leasingaktion für Pflegedienste.



VW Polo

z.B. 1,0 l 59 kW (80 PS) 5-Gang, Licht- und Sicht-Paket inkl. "Light Assist", Regensensor, "Light Assist", Vordersitze beheizbar, LED-Scheinwerfer mit Tagfahrlicht, Spurhalteassistent, Notbremsassistent mit Fußgängererkennung, Verkehrszeichenerkennung, beheizbare Außenspiegel, Klimaautomatik, Digitales Cockpit, Einparkhilfe vo. + hi., Berganfahrassistent u.v.m.

Energieverbrauch kombiniert: 5,4 l/100km und CO₂-Emission kombiniert: 123 g/km | CO₂-Klasse: D.

Monatlich nur €¹

OHNE Sonderzahlung

88,06

VW T-Cross

z.B. 1,0 l TSI OPF 70 kW (95 PS) 5-Gang, Licht- und Sicht-Paket inkl. "Light Assist", Regensensor, "Light Assist", Vordersitze beheizbar, LED-Scheinwerfer mit Tagfahrlicht, Digitales Cockpit, Radio "Composition", Klimaautomatik, Tempomat, Parkpilot hinten, Notbremsassistent, Spurhalteassistent, Berganfahrassistent, 17-Zoll-Leichtmetallräder, Verkehrszeichenerkennung u.v.m.

Energieverbrauch kombiniert: 5,4 l/100km und CO₂-Emission kombiniert: 124 g/km | CO₂-Klasse: D.

Monatlich nur €¹

OHNE Sonderzahlung

98,77

Weitere Leasing-Angebotsvarianten mit flexiblen Konditionen online:

1) Sonderzahlung: 0,- €; Laufzeit 18 Monate, Fahrleistung 10.000 km/Jahr, zzgl. 685,- € Auslieferungskosten Autostadt Wolfsburg mit MwSt. & zzgl. 120,- € Zulassung mit MwSt.; Inkl. gesetzl. MwSt.; Gültig nur für Pflegedienste. Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Fahrzeugabbildungen zeigen Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Irrtümer, Änderungen und Zwischenkauf vorbehalten. Aktion gültig bis 30.06.2025.



**Autohaus
HUSTER**

Autohaus Joachim Huster GmbH
Zwickau · Leipziger Str. 250 · Tel. 03 75 / 3 53 66-0
Meerane · Guteborner Allee 6 · Tel. 03 76 4 / 1800-0
www.huster.de



Versorgung abhängigkeiterkrankter Jugendlicher weiterhin gesichert

Berlin. Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) hat die Kritik an der möglichen Schließung der Dietrich-Bonhoeffer-Klinik in Ahlhorn zurückgewiesen.

Die Klinik für suchtkranke Kinder und Jugendliche soll laut Betreiber Ende Juni 2026 schließen.

Die DRV betont jedoch, dass die Versorgung bundesweit weiterhin gesichert sei.

Nach Angaben der Rentenversicherung stehen deutschlandweit mehr als 450 Rehabilitationsplätze für abhängigkeiterkrankte Kinder und Jugendliche zur Verfügung. Die häufig genannte Zahl von lediglich 85 Plätzen sei falsch. Der Betreiber der Klinik und Kritiker sprechen hingegen von einer drastischen Versorgungslücke. Die DRV zahlt der Klinik nach eigenen

Angaben den höchsten Tagessatz bundesweit: 320 Euro pro Patient und Tag. Dennoch sei ein wirtschaftlicher Betrieb laut Betreiber nicht möglich. Die Klinik verweist auf ein Defizit von rund 1,5 Millionen Euro im laufenden Jahr. Zum Schutz der jungen Patientinnen und Patienten wurde bereits ein Aufnahmestopp verhängt. Die DRV erklärt, eine begonnene The-

rapie dürfe nicht durch eine mögliche Schließung unterbrochen werden. Die Rentenversicherung verweist zudem darauf, dass neben ihr auch Krankenkassen und die Jugendhilfe Behandlungskapazitäten bereitstellen. Gespräche zwischen Politik, Klinikträgern und Kostenträgern laufen derzeit weiter.

Deutsche Rentenversicherung Bund/KV

Thüringen – Angststörungen bei Jugendlichen nehmen zu und verfestigen sich

Dresden. Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen in Thüringen haben seit der Pandemie deutlich zugenommen und verfestigen sich zunehmend. Das zeigt der aktuelle DAK-Kinder- und Jugendreport zu Angststörungen, Depressionen und Essstörungen. Besonders betroffen sind Mädchen im Alter von 15 bis 17 Jahren. 2024 wurden rund 72 von 1.000 DAK-versicherten Mädchen dieser Altersgruppe wegen einer Angststörung behandelt, hochgerechnet etwa 2.000 junge Frauen in Thüringen. Im Vergleich zu 2019 entspricht das einem Anstieg um 42 Prozent. Noch stärker wuchs die Zahl chronischer Angststörungen, die seit 2019 um 75 Prozent zunahm.

Insgesamt wurden 2024 etwa 24 von 1.000 Kindern und Jugendlichen zwischen fünf und 17 Jahren wegen einer Angststörung behandelt – hochgerechnet rund 6.000 junge Menschen im Freistaat. Am stärksten betroffen ist die Gruppe der 15- bis 17-Jährigen, bei denen



Foto: KI-assistiert

die Diagnosen seit 2019 um 29 Prozent gestiegen sind. Besonders häufig treten soziale Phobien und Panikstörungen auf.

„Die Ergebnisse zeigen den Ernst der Lage. Die Hoffnung auf einen Rückgang psychischer Erkrankungen hat sich nicht erfüllt“, sagt Marcus Kaiser, DAK-Landeschef in Thüringen. Ängste, Depressionen und Essstörungen begleiteten vie-

le junge Menschen inzwischen dauerhaft, vor allem Mädchen. Daher brauche es eine Offensive für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Auch Experten sehen langfristige Folgen der Pandemie. Fehlende soziale Kontakte und unterbrochene Entwicklungsschritte hätten psychische Probleme verstärkt, erklärt Prof. Christoph U. Correll von der

Charité Berlin. Zudem seien Mädchen besonders anfällig für Einflüsse sozialer Medien, deren Nutzung während der Pandemie stark gestiegen sei. Deutlich zugenommen haben auch Mehrfacherkrankungen. Die Zahl der Mädchen, die gleichzeitig an Angststörung und Depression leiden, hat sich seit 2019 nahezu verdoppelt – von 13,3 auf 26,4 Fälle pro 1.000. Auch Depressionen und Essstörungen bleiben auf hohem Niveau: 2024 lagen die Depressionsbehandlungen 48 Prozent über dem Wert von 2019, Essstörungen stabilisierten sich nach starken Anstiegen bei rund 23 Fällen pro 1.000 Mädchen. Für die Sonderanalyse werteten Forschende von Vanda und der Universität Bielefeld Abrechnungsdaten von rund 17.700 DAK-versicherten Kindern und Jugendlichen in Thüringen aus. Betrachtet wurden Arzt- und Therapiebesuche, Krankenhausaufenthalte und Arzneiverordnungen zwischen 2019 und 2024.

DAK-Gesundheit/KV



Naturheilpraxis

Ivonne Hermsdorf – Heilpraktikerin

- Frauenleiden • Hautprobleme
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schmerzen am Bewegungsapparat
- med. Gewichtsreduktion

Hypnose • Darmsanierung • Blutegeltherapie • Akupunktur u. a.

Bebelstraße 6 • 04610 Meuselwitz • Tel. 03448/7529244

Termine nach Vereinbarung

www.naturheilpraxis-hermsdorf.eu

Ambulanter Pflegedienst Tagespflege



Pleißenaue

Inh. Julia Honert

**WIR HABEN NOCH
FREIE PLÄTZE
IN DER TAGESPFLEGE.**

- ✓ Professionelle Betreuung
- ✓ Gemeinsame Aktivitäten
- ✓ Abwechslungsreiche Tage
- ✓ Entlastung für Angehörige

Für mehr Lebensqualität – gemeinsam den Tag genießen.

Ramsdorfer Straße 9
04617 Haselbach

Telefon 034343/909193

Mobil 0163/2000935



Fax 034343/909194

info@apd-pleissenau.de

www.apd-pleissenau.de

Arztzahlen in Thüringen stabil – Leichter Zuwachs über alle Arztgruppen hinweg

Jena. Zum Jahresabschluss 2025 konnte die Landesärztekammer Thüringen erneut einen leichten Zuwachs an Mitgliedern verzeichnen. So waren zum 31. Dezember 2025 insgesamt 14.278 Ärztinnen und Ärzte bei der Landesärztekammer gemeldet, 2024 waren es 14.122 gewesen.

Aber nicht nur die Gesamtzahl der Ärztinnen und Ärzte – darin sind auch Ruheständler oder Personen in Elternzeit erfasst – ist leicht gestiegen, sondern auch die Zahl der tätigen Ärzte. Auch diese nehmen mit 10.040 Kolleginnen und Kollegen einen Spitzenplatz ein.

Im vergangenen Jahr waren es noch 9.929 gewesen. Zum Vergleich: Vor zehn Jahren lag die Gesamtzahl der Ärztinnen und Ärzte bei 12.530 und die der tätigen Ärzte bei 9.160. Gestiegen ist dabei erneut auch die Anzahl der ambu-

lant tätigen Ärztinnen und Ärzte von 3.760 (Jahresabschluss 2024) auf 3.790 (Jahresabschluss 2025) sowie noch deutlicher der im Krankenhaus tätigen Ärzte von 5.613 (Jahresabschluss 2024) auf 5.701 Personen (Jahresabschluss 2025).

Der Präsident der Landesärztekammer Thüringen, Dr. Hans-Jörg Bittrich, weist darauf hin, dass die

erneut gestiegenen Arztzahlen nicht fehlinterpretiert werden sollten.

Ein generelles Ansteigen der Arztzahlen verhindere letztlich nicht, so Bittrich, dass es in einzelnen Fachgebieten und Regionen, wie z. B. Augenärzten, personell eng

werde und Patienten einen Mangel fühlen. Auch trage in Thüringen die demographische Entwicklung dazu bei, die Zahl der Arzt-Patienten-Kontakte zu intensivieren. „Interessant wird, inwieweit die dringend notwendigen Strukturreformen im Gesundheitswesen und dabei insbesondere auch die Krankenhausreform sich auf die Entwicklung

der Arztzahlen auswirken werden“, so Dr. Bittrich.

Erneuter Zuwachs bei ausländischen Ärztinnen und Ärzten

Erneut ist ein Zuwachs bei ausländischen Ärztinnen und Ärzten zu verzeichnen. Wurde 2012 mit 1.002 Medizinerinnen aus dem Ausland erstmals die 1.000er-Marke überschritten, so ist zum Jahreswechsel 2025/26 die 2.000er-Marke geknackt worden.

Zum Jahresabschluss arbeiteten jetzt bereits 2025 Kolleginnen und Kollegen aus dem Ausland in Thüringen. Im vergangenen Jahr waren es noch 1.927 gewesen.

Bei der Verteilung der Herkunftsländer ausländischer Mediziner in Thüringen gibt es im Verhältnis zu den vergangenen Jahren fast keine Veränderungen.

Den Spitzenplatz nehmen mit 372 Personen Ärztinnen und Ärzte aus Syrien ein (zum Jahresabschluss 2024 waren es 364).

Unmittelbar im Anschluss folgen Kolleginnen und Kollegen aus Rumänien und dann mit deutlichem Abstand Kosovo, Ukraine und

Slowakische Republik. Lediglich die Ukraine und die Slowakische Republik haben die Plätze getauscht.

„Angesichts dieser Zahlen stimmt die jüngst geäußerte pauschale Forderung nach der Rückkehr von syrischen Flüchtlingen in ihr Heimatland mit Blick auf die Aufrechterhaltung unseres Gesundheitssystems nachdenklich“, so der Präsident der Landesärztekammer.

Mit 1.581 Personen arbeitet der überwiegende Teil der ausländischen Ärztinnen und Ärzte im Krankenhaus.

251 Personen sind ambulant tätig. In dieser Gruppe nehmen die aus Ungarn stammenden Ärzte den Spitzenplatz mit 34 Personen ein.

Landesärztekammer Thüringen
(Stand 18.12.25)

Arztzahlen in Thüringen – Mitgliederstatistik der Landesärztekammer:

	31.12.2024	31.12.2025
Gesamtzahl	14122	14278
Stationär	5613	5701
Ausländische Ärzte	1927	2025

Ausländische Ärzte – Herkunftsländer – Spitzenpositionen:

	31.12.2024	31.12.2025
Syrien	364	372
Rumänien	216	219
Kosovo	88	89
Slowenische Republik	77	80
Ukraine	73	84

Die Informationen zur Erhebung personenbezogener Daten (Datenschutzhinweise nach Artikel 13, 21 der Datenschutz-Grundverordnung) finden Sie auf unserer Homepage www.laek-thueringen.de/datenschutz.

**Mitgliederzahl
ausländischer
Ärztinnen und Ärzte
knackt die 2.000**



**Logopädische Praxis
Brit Menzel**

Sprach-, Sprech-, Stimm-
und Schlucktherapie

Schillerstraße 1
04613 Lucka

Mobil 01 57/73 19 77 60
Telefon 03 44 92/2 66 83
Fax 03 44 92/2 66 84

www.logopaedie-menzel.de

Apotheke am Löwen



Inhaber: Dr. Olaf Stenzel
Altenburger Straße 21
04613 Lucka

Tel. 034492/4 65 25



Geöffnet: Montag bis Freitag 8.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 8.00–12.00 Uhr

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! ♥

Physiotherapie

*Judith
Oehler*



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

Physiotherapie für Ihre Gesundheit

Krankengymnastik • Manuelle Therapie • Massagen
Lymphdrainage • Wärmetherapie • u. v. m.

Für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Mehr Kinder und Jugendliche mit Autismus

Bremen. Immer mehr Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland erhalten die Diagnose Autismus. Das zeigt eine aktuelle Datenanalyse der hkk Krankenkasse: Im Jahr 2024 lag die Betroffenquote von Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) bei den 0- bis 24-Jährigen bei 1,0 Prozent. Damit zeigt sich im Vergleich zu den Vorjahren ein moderater, aber kontinuierlicher Anstieg: 2023 lag die Prävalenz noch bei 0,9 Prozent, 2022 bei 0,8 Prozent.

Diese Entwicklung fügt sich in einen längerfristigen Trend ein. Bereits zwischen 2013 und 2022 hatte sich der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit einer ASS-Diagnose verdoppelt – von 0,4 Prozent im Jahr 2013 auf 0,8 Prozent im Jahr 2022. Auffällig bleiben die Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Jungen und junge Männer sind mit 1,4 Prozent weiterhin mehr als doppelt so häufig betroffen wie Mädchen und junge Frauen (0,6 Prozent). „Die Zahlen

zeigen, dass Autismus längst kein Randthema mehr ist“, sagt Dr. Anas Nashef, Autismustherapeut und Leiter mehrerer Autismus-Therapiezentren im Land Bremen und in Niedersachsen. „Gleichzeitig müssen wir davon ausgehen, dass insbesondere Mädchen und Frauen noch immer zu spät oder gar nicht diagnostiziert werden.“

Es zeigt sich, dass im Kindesalter eine deutlich höhere Prävalenz bei Jungen besteht. Im Verlauf der Adoleszenz holen Mädchen jedoch auf: Bei den 15- bis 19-Jährigen liegt die Prävalenz bei Mädchen bereits bei 1,1 Prozent, bei Jungen bei 1,6 Prozent. Dies spricht dafür, dass Diagnosen bei Mädchen häufig später gestellt werden. „Ein zentraler Grund ist das sogenannte Masking“, erklärt Dr. Anas Nashef. „Viele Mädchen mit Autismus lernen früh, soziale Auffälligkeiten zu überspielen oder sich stark anzupassen. Dadurch fallen ihre Schwierigkeiten im Alltag weniger auf – und die Diagnose erfolgt oft

erst später. Deshalb ist es wichtig, geschlechtsspezifische Unterschiede stärker zu berücksichtigen.“

Nach Einschätzung von Dr. Anas Nashef ist der Anstieg nicht allein auf eine tatsächliche Zunahme von Autismus zurückzuführen. Eine verbesserte Diagnostik, eine höhere Sensibilität im medizinischen und pädagogischen Bereich sowie eine breitere Definition des Autismus-Spektrums tragen wesentlich dazu bei. Für das Gesundheitssystem gewinnt das Thema weiter an Bedeutung. „Wichtig ist, betroffene

Kinder und ihre Familien frühzeitig zu unterstützen“, so Dr. Cornelius Erbe, Leiter des hkk-Versorgungsmanagements. „Dazu gehören passgenaue Therapieangebote ebenso wie eine bessere Aufklärung im sozialen Umfeld, etwa in Kitas und Schulen.“ Autismus gilt als neurologische Entwicklungsbesonderheit mit sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Umso wichtiger sind eine frühzeitige Diagnose und individuell zugeschnittene Unterstützungsangebote. **hkk Krankenkasse (Handelskrankenkasse)**

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 48/70 21 46

Augengesundheits-Report 2026

Berlin. Eine neue Analyse der Augengesundheit in Deutschland offenbart eine besorgniserregende Diskrepanz zwischen Selbstwahrnehmung und Realität: Fast jede vierte Person (24 %), die angibt, keine Beschwerden zu haben, zeigt im professionellen Screening abklärungsbedürftige Auffälligkeiten. Der neue Augengesundheits-Report 2026 des Optikers Mister Spex, durchgeführt in Zusammenarbeit mit Skleo Health, basiert auf der Auswertung von 3.412 Augenscreenings und macht deutlich, warum regelmäßige Vorsorge entscheidend ist.

Alarmierender Befund: Wenn das Auge leidet, ohne dass wir es merken

Die Analyse offenbart eine trügerische Sicherheit: 82 Prozent der Teilnehmenden gaben an, keinerlei Beschwerden zu haben. Das anschließende professionelle Screening zeichnete jedoch ein anderes Bild und deckte bei fast einem Viertel (24 %) dieser vermeintlich beschwerdefreien Personen dennoch Auffälligkeiten auf – diese reichten von Sehschwächen (Visus im Bereich von 0,1 bis 0,8) über beginnende Netzhautveränderungen bis hin zu frühen Anzeichen eines Glaukoms.

Alter als massiver Risikofaktor: Über 60-Jährige besonders gefährdet

Während bei den 18- bis 40-Jährigen 15 Prozent der beschwerdefreien Teilnehmenden Auffälligkeiten zeigen, steigt dieser Anteil bei den 41- bis 60-Jährigen bereits auf 26 Prozent. Bei den über 60-Jährigen hat mit 57 Prozent mehr als jede zweite Person unbemerkte Probleme. „Die Ergebnisse zeigen, dass junge Erwachsene ihre Sehkraft oftmals überschätzen. Viele verlassen sich darauf, dass ‚keine Beschwerden‘ dasselbe bedeutet wie ‚keine Risiken‘.“

Doch genau das trifft im digitalen Alltag immer seltener zu“, sagt Joëlle Jenny, Augenoptikerin bei Mister Spex. „Auffälligkeiten entstehen schleichend und bleiben lange unbemerkt. Deshalb ist klar: Vorsorge beginnt nicht erst dann, wenn man schlecht sieht, sondern viel früher. Wer seine Augen regelmäßig prüfen lässt, gibt ihnen eine Chance, gesund zu bleiben.“

Familiäre Vorbelastung und Diabetes: Erhöhtes Risiko bestätigt sich

Bei Teilnehmenden mit familiärer Vorbelastung für Glaukom oder eigener Diabetes-Erkrankung zeigten 10 Prozent bereits einen Glaukom-Verdacht oder eine überweisungswürdige diabetische Retinopathie. Männer (14 %) sind etwas häufiger betroffen als Frauen (8 %). Die höchste Auffälligkeitsrate findet sich bei den 41- bis 60-Jährigen (14 %) – erbliche Erkrankungen manifestieren sich also häufig im mittleren Lebensalter.

Generation Bildschirm: Digitaler Augenstress ohne organische Ursache

Die Daten zu den unter 40-Jährigen liefern überraschende Hinweise zur viel diskutierten „Generation Bildschirm“: 17 Prozent berichten von subjektiven Beschwerden wie Augenbrennen oder verschwommenem Sehen. Doch nur bei etwa einem Viertel dieser Gruppe ließ sich auch eine klinische Auffälligkeit im Screening feststellen.

Auch wenn kein direkter, kausaler Zusammenhang damit belegt ist, legen die Daten nahe, dass ein Großteil der Beschwerden auf

funktionelle oder vorübergehende Faktoren zurückzuführen ist – etwa intensive Bildschirmnutzung oder trockene Augen – und nicht zwingend auf strukturelle Veränderungen.

Methodik und Hintergrund:

Für den Augengesundheits-Report 2026 wurden 3.412 Screenings ausgewertet, die über einen Zeitraum von mehreren Wochen im Jahr 2025 in den Filialen von Mister Spex deutschlandweit in Kooperation mit Skleo Health durchgeführt wurden.

Die Teilnehmenden im Alter zwischen 18 und über 90 Jahren füllten zunächst einen Anamnesebogen aus und durchliefen anschließend ein professionelles Screening mit Visusbestimmung und Untersuchung auf klinische Auffälligkeiten. Die Datenerhebung erfolgte vollständig DSGVO-konform. Alle Teilnehmenden wurden vor Beginn des Screenings transparent über Zweck, Umfang und Verarbeitung der Daten informiert und nahmen ausschließlich nach aktiver, freiwilliger Einwilligung an der Erhebung teil. Sämtliche Daten wurden anonymisiert erhoben und ausgewertet; ein Rückschluss auf einzelne Personen ist nicht möglich. **Claneo GmbH**

Fast jede vierte Person hat unerkannte Augenprobleme

20 Prozent Leistungersparnis nach Osteopathiebehandlung

Berlin. Mit manueller Diagnostik und Therapie kann Osteopathie als Integrative Medizin gerade auch bei chronischen Erkrankungen lindernd wirken, die Lebensqualität positiv beeinflussen und Patienten generell zu mehr Eigenverantwortung anleiten. Warum die Datenbank Ostlib.de dazu beiträgt, wie der Holzschuh-Preis 2024 das Potenzial der Osteopathie bestätigt hat und welche Hoffnungen sie mit der geplanten berufsrechtlichen Regelung der Osteopathie verbindet, erläutert Prof. Marina Fuhrmann im Gespräch mit der Initiative Gesunde Vielfalt. Die Osteopathin ist langjährige Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Osteopathen Deutschland e.V. (VOD) mit eigener Praxis in Wiesbaden. Rückenschmerzen, Knieprobleme, stressbedingte Spannungszustände, Migräne, aber auch begleitend etwa bei Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Krebserkrankungen: Knapp 19 Millionen Bundesbürger haben schon einmal für sich oder ihre Kinder eine osteopathische Behandlung in Anspruch genommen, wie eine Forsa-Studie von 2024 ergab. „Das waren rund 4,5 Millionen mehr als noch 2021 und die Tendenz nimmt weiter zu“, berichtet Prof. Marina Fuhrmann. Umso erfreulicher sei es, dass der Koalitionsvertrag der schwarz-roten Regierung nach Jahren der Forderung danach die berufsrechtliche Regelung der Osteopathie vorsehe. „Mehr als 10.000 hochqualifizierte Osteopathinnen und Osteopathen in Deutschland erhalten dadurch endlich eine Anerkennung als eigenständiger Beruf und der Patienten- und Verbraucherschutz ist gewährleistet“, betont Prof. Marina Fuhrmann.

Der Mensch im Mittelpunkt: Verbesserung der Lebensqualität bei schweren Erkrankungen
Die Osteopathie stelle, ebenso wie andere integrativmedizinische An-

sätze, den Patienten in den Mittelpunkt. Sie orientiere sich an dessen individuellen Ressourcen und aktiviere die Selbstheilungskräfte. Ihre Stärken habe sie vor allem auch in der Behandlung chronischer Erkrankungen, bei denen die konventionelle Medizin oft an ihre Grenzen stoße. Die sei auch im Rahmen von Prävention (Primärprävention: Krankheitsvermeidung/ Sekundärprävention: Behandlung einer Erkrankung im Frühstadium/ Tertiärprävention: Therapie einer chronischen Erkrankung durch Maßnahmen wie Patientenschulungen) der Fall. „Zudem kann Osteopathie bei schweren Erkrankungen zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen: Chronische Schmerzen, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen, die häufig mit schweren Erkrankungen wie Krebs, Rheuma oder Long Covid einhergehen, können durch Osteopathie gelindert werden“, sagt Prof. Marina Fuhrmann. „Osteopathische Behandlungen können zudem positiv auf das vegetative Nervensystem Einfluss nehmen. Dies kann Patienten helfen, besser zu schlafen, innere Anspannung zu lösen und emotionale Belastungen besser zu verarbeiten.“

Holzschuh-Preis 2024 für große Studie zu Osteopathie bei unspezifischem Rückenschmerz

Viele Patienten empfinden die osteopathische Behandlung auch deshalb als wohltuend, weil sie nicht auf ein Symptom reduziert, sondern als ganzer Mensch gesehen würden. Osteopathie fördere das Verständnis für den eigenen Körper und motiviere zur aktiven Mitgestaltung der eigenen Gesunderhaltung. „Dazu vermitteln Osteopathen den Patienten zum Beispiel Atemtechniken, Haltungsübungen oder kleine Verhaltensänderungen“, so Prof. Marina Fuhrmann: „Seit 20 Jahren liegen

zunehmend Studien vor, die zeigen, dass Patienten mit Osteopathie mittel- und langfristig geholfen wird. Nehmen wir etwa den unspezifischen Rückenschmerz, inzwischen ein Volksleiden. Eine große aktuelle Studie hat eindrucksvoll bestätigt, wie Osteopathie auch hier erfolgreich ist.“ Sie wurde mit dem „Holzschuh-Preis 2024“ der Hufelandgesellschaft ausgezeichnet.“ Wer mehr darüber erfahren möchte, welche Studien zur Osteopathie vorliegen, kann die 2022 gegründete Datenbank Ostlib.de zu Rate ziehen. „Sie listet alle seit 1991 veröffentlichten rund 5.000 Studien und etwa 4.000 Fachartikel zur Osteopathie, mehr als die Hälfte kann kostenfrei heruntergeladen werden“, erläutert Prof. Marina Fuhrmann. Das Angebot richte sich ausdrücklich nicht nur an Fachleute, sondern auch an Laien.

Sie ist kosteneffizient, trotzdem nur bedingt Kassenleistung
Wer Osteopathie in Anspruch nimmt, geht auch seltener zum Arzt: Von 2012 bis 2015 hat die BKK Advita als erste gesetzliche Krankenkasse ausgewertet, wie hoch die Ausgaben für jedes Mitglied vor und nach einer osteopathischen Behandlung waren. „Die Krankenkasse kam zu dem Schluss, dass sie bei jedem Versicherten, dem sie Osteopathie bezahlte, 20



Prof. Marina Fuhrmann
Vorstandsvorsitzende
des Verbandes der Osteopathen
Deutschland e.V. (VOD)

Prozent an Leistungen eingespart hat, trotz geleisteter Erstattungen.“ Gleichwohl sei Osteopathie eine Selbstzahler-Leistung. Krankenkassen erstatteten nur auf freiwilliger Basis osteopathische Leistungen ganz oder nur teilweise. „Dabei helfen Osteopathen nicht nur unmittelbar den Patienten und entlasten die Krankenkassen, sie entlasten auch Haus- und Facharztpraxen“, betont Prof. Marina Fuhrmann.

Initiative Gesunde Vielfalt
Foto: Prof. Marina Fuhrmann



Meine Oma ist schon 97!

Und ihre erste Brille war auch schon von BERGER.

BERGER BRILLEN
seit 1927

Kornmarkt 11
in Altenburg

Telefon:
03447 / 50 49 73

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

Physiotherapie – EU-Ausbildungsrahmen zeigt Defizite deutscher Gesundheitspolitik

Bochum. Die Europäische Kommission plant einen europaweit einheitlichen Ausbildungsrahmen für die Physiotherapie. Während viele EU-Staaten längst auf eine hochschulische Ausbildung setzen, hält Deutschland überwiegend am fachschulischen Modell fest. Dieser Sonderweg droht nun abgewertet zu werden. Die Europäische Kommission arbeitet an einem sogenannten Common Training Framework (CTF), das Qualitätsstandards in der Ausbildung vereinheitlichen und die automatische Anerkennung von Berufsabschlüssen innerhalb der EU erleichtern soll.

Nach aktuellem Stand dürfte die in Deutschland dominierende berufsfachschulische Ausbildung den künftig definierten europäischen Standards jedoch nicht entsprechen. Während viele europäische Länder die Physiotherapieausbildung bereits vollständig akademisiert haben, werden in Deutschland rund 94 Prozent der Physiotherapeuten fachschulisch ausgebildet. Der Anteil akademisch qualifizierter Therapeuten

liegt bei unter fünf Prozent. Sollte der geplante Ausbildungsrahmen umgesetzt werden, könnten deutsche Abschlüsse künftig nicht mehr automatisch in allen EU-Mitgliedstaaten anerkannt werden. Fachschulisch ausgebildete Therapeuten aus Deutschland wären damit im europäischen Wettbewerb benachteiligt. Zugleich drohen weitere Folgen für das deutsche Gesundheitssystem: Sinkt die Attraktivität der Ausbildung, könnten sich noch weniger junge Menschen für den Beruf entscheiden. Bereits heute führt die Physiotherapie laut einer Studie des Instituts der Deutschen Wirtschaft (IW) die Liste der Mangelberufe an. Patienten warten vielerorts bereits wochenlang auf Behandlungstermine.

Der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten (IFK) fordert seit Jahren eine vollständige Akademisierung der Physiotherapieausbildung. Eine klare politische Entscheidung steht bislang jedoch aus. Als zentrales Hindernis galten in der vergangenen Legislaturperiode vor allem Kostenfra-

gen. Insbesondere die Bundesländer lehnten Vorschläge zur stärkeren Akademisierung aufgrund möglicher finanzieller Mehrbelastungen ab.

Die geplanten europäischen Ausbildungsstandards erhöhen den Reformdruck. Ohne Anpassung droht deutschen Abschlüssen ein Reputationsverlust im europäischen Ausland. Zudem könnten junge Fachkräfte aus anderen EU-Staaten abgeschreckt werden, wenn Deutschland bei internati-

onalen Standards hinterherhinkt. „Ein einheitlicher Ausbildungsrahmen ist ein wichtiger Schritt, um das Niveau der Physiotherapie in Europa anzugleichen und die gegenseitige Anerkennung zu erleichtern“, sagt Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des IFK. „Deutschland darf jetzt nicht den Anschluss verlieren. Seit Jahren liegt der Reformbedarf auf dem Tisch, doch eine verbindliche politische Entscheidung fehlt.“

IFK e. V./KV



Physiotherapie/Osteopathie
Yvonne Ludwig

Drei Häuser 01/04603 Nobitz
Tel. 03447/505404
Handy 0160/97742574

physio-osteopathie.ludwig@t-online.de

**Staatlich anerkannte Physiotherapeutin
aller Krankenkassen mit Spezialisierung
Manuelle Therapie • Osteopathie**

Gewinnerin des Rätsels kommt aus Rositz

Über 80 Einsendungen erreichten uns zu unserem Preisrätsel in der 1. Ausgabe des Gesundheitskompasses im November 2025.

Fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten die richtige Lösung „Kegelbahn“ gefunden.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei allen Rätselfreunden bedanken, die sich – teilweise mit sehr individuellen und liebevoll gestalteten Postkarten sowie per E-Mail – an unserem Gewinnspiel beteiligt haben.

Leider kann es am Ende nur eine Gewinnerin oder einen Gewinner geben.

Unsere erste Gewinnerin des Gesundheitskompasses ist Annett Thomä aus Rositz. Sie hatte nicht nur die richtige Lösung gefunden, sondern sich auch sehr über ihren Gewinn gefreut.

Mit großer Freude übergaben wir
ihr das Lenovo Idea Tab Pro.

Wir gratulieren herzlich!



AUFLÖSUNG DES RÄTSELS

WALZER DILEMMA PARADISE
LAENDLER HAUSBARSTEN
GETTO BREITS TAENKER
FESTREDE SYLTOMMA
TELEITE PAKKU
EILEPIL ZIELORT
EGGEKORBTUNNELA
AITALIA MMBEZUG
LADENSLAS ASEULE
NHAITIL KLONNWS
NUNHEISENHAHL
OURSCHALGIERHAHL
ANLAGEINHUFERINMAHL
HALNLINDELFELONEKERL

Kegelbahn (1-9)

GESUNDHEITS KOMPASS Ostthüringen



IMPRESSUM

Nr. 1 / Mai 2026

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 / 2. Jahrgang

Auflage: 52.000 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
52.000
EXEMPLARE**

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Rätselfreundinnen und Rätselfreunde

Der Frühling bringt neue Energie, längere Tage und die erwachende Natur. Nutzen Sie diese Jahreszeit, um Körper und Geist in Schwung zu bringen. Hier ein paar Tipps:

Ernährung anpassen: Setzen Sie auf frische, saisonale Produkte wie Spargel, Radieschen, Erdbeeren und Blattspinat. Sie liefern wichtige Vitamine und unterstützen den Stoffwechsel.

Bewegung fördern: Raus an die frische Luft! Spaziergänge, Radtouren oder Gartenarbeit bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen für gute Laune.

Vitamin D tanken: Die Frühlings-sonne hilft Ihrem Körper, Vitamin D zu bilden, das wichtig für Knochen, Muskeln und das Immunsystem ist. Täglich 15 bis 30 Minuten im Freien können Wunder wirken.

Frühjahrsputz für Körper & Geist: Leichte Mahlzeiten, ausreichend Wasser und bewusste Pausen helfen, Ballast loszulassen und neue Energie zu gewinnen.

Entspannung & Achtsamkeit: Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung, sei es durch Meditation, Lesen oder einfach das bewusste Genießen der Natur.

Fazit: Mit kleinen Veränderungen können Sie Ihre Gesundheit im Frühling aktiv unterstützen und voller Energie in die neue Jahreszeit starten!

Wenn Sie nun die letzte Seite unseres 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 sen-

den, haben Sie die Chance, einen Tankgutschein im Wert von 250,- € zu gewinnen.

Unter allen Einsendungen verlosen wir diesen Gutschein als kleines Zeichen der Wertschätzung für unsere aufmerksamen Leser. Der Gewinner wird nach der Verlosung informiert und der Tankgutschein wird persönlich übergeben.

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 Gesundheitskompass-Rätsels 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
Frühling 2026

Einsendeschluss ist der **30. Juni 2026**, 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**

Postwertzeichen	schmerzhaftes Gliederreißer	amerik. Revolver	schönste Frau der griech. Sage	hinweisendes Fürwort	Mutter Jesu	Kampfsportart	zwei Rhein-Zuflüsse	Bergpapagei Neuseelands	Schwur	Nachlassempfänger	griech. Weichkäse	Reise, Ausflug	Kloster	griechischer Buchstabe	Programmdateiendung	großer Fluss
Schiff Noahs				Tonkünstler						Buntes						4
rundes, bewegl. Turngerät	7					Magenschmerz						sehr betagt	Spaltwerkzeug brüllen (Rind)			
Schöpföffel				Fleischspeise, -rolle Stockwerk			2			Bruchstücke						
Aufstand, Auf-lehnung	lodernde Flamme	ugs.: verblüfft, verduzt	Aktion, Handlung Tageszeit		Täuschung, Blendwerk										kaum hörbar	
				Vorname der Minnelli												
Staat der USA	arktisches Raubtier		Schneehütte der Inuit													
Gebäckgrundlage mit Treibmittel		9														
			Schießsportgerät	Bergstock der Dolomiten	Untier											8
Ring	griech. Vorsilbe: gegen...	jap. Meerrettich Fährte, Abdruck				süd-amerikanischer Indianer	unverfälscht	anhänglich	griech. Vorsilbe: fern	Futterpflanze						
ablehnender Bescheid				Federbettstoff												
Futtergefäß		1	Gesangsstück			Hautpflegemittel, Salbe										
Satan				kleines Mähgerät												
falscher Weg (in die ... gehen)			Kraftfahrzeug (Kurzw.)			durchsichtiges Gewebe										

Gewinnen Sie einen

TANK

GUTSCHEIN



250,00 €

Gute Fahrt!

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

ALTENBURG EXKLUSIV-WOHNANLAGEN

Pflege mit Herz, Service und Sicherheit.

Daheim bestens versorgt in vertrauter Umgebung.

Sicherheit. Unterstützung. Entlastung.

Pflegedienst in bester Qualität

FÜR VIELE BESSER
**EIGENANTEIL MAXIMAL
250 ODER 450 EURO**

- ✓ Grundpflege und Körperpflege
- ✓ Behandlungspflege
(Medikamentengabe, Wundversorgung, etc.)
- ✓ Betreuung und Unterstützung im Alltag
- ✓ Entlastung für Angehörige
- ✓ Versorgung zu Hause in vertrauter Umgebung
- ✓ Hilfe und Beratung bei Pflegegradanträgen
- ✓ Persönliche Ansprechpartner vor Ort

EXKLUSIV WOHNEN DAS ALLES-INCLUSIVE-PAKET

ab 699 € / Monat
Mehr Komfort. Mehr Sicherheit,
Mehr Lebensqualität.

- ✓ Tägliche Mahlzeiten
- ✓ Reinigungsservice
- ✓ 24h-Notruf
- ✓ Hausinterne Betreuung
- ✓ Freizeit- & Gemeinschaftsangebote
- ✓ Unterstützung im Alltag
- ✓ Feste Ansprechpartner vor Ort



Station externer **Pflege** bei Bedarf

AMBULANT BETREUTE SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFT

- ✓ Eigenes Zimmer in moderner Wohngemeinschaft
- ✓ Gemeinschaftsräume & gemeinsame Aktivitäten
- ✓ Betreuung und Unterstützung im Alltag
- ✓ Sicherheit durch Präsenzkkräfte
- ✓ Ambulante Pflege kann durch einen Pflegedienst Ihrer Wahl erfolgen
- ✓ Gemeinschaft statt Einsamkeit

KOSTEN & UNTERSTÜTZUNG

Miete: 899 € monatlich
Servicepaket: 99 € monatlich
→ Wohngruppenzuschlag der Pflegekasse:
ca. 214 € monatlich (bei Pflegegrad)

TAGESPFLEGE in bester Qualität

DAS ALLES-INCLUSIVE-ANGEBOT DER TAGESPFLEGE

- ✓ Gemeinsames Frühstück & Mittagessen
- ✓ Kaffee, Getränke & Zwischenmahlzeiten
- ✓ Aktivierende Betreuung & strukturierter Tagesablauf
- ✓ Beschäftigungs- & Freizeitangebote
- ✓ Gedächtnistraining & Bewegungsangebote
- ✓ Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten
- ✓ Unterstützung im Alltag
- ✓ Betreuung durch erfahrene und qualifizierte Mitarbeiter
- ✓ Entlastung für Angehörige
- ✓ Sicherer Aufenthalt in angenehmer Atmosphäre

STANDORTE



Steinweg 1-2
04600 Altenburg



Zwickauer Straße 56
04600 Altenburg



Zwickauer Straße 2
04639 Gößnitz



0173 2959115



0344789437511



info.hose@seniorenzentrum-altenburg.de