Nr. 2 • November 2026
2. Jahrgang

GESUNDHEITS KOMPASS Ostthüringen

Ihr Magazin mit Themen rund um die Gesundheit



3. AUSGABE

GESAMTAUFLAGE 52.000 EXEMPLARE

- Gemeindeschwester
- Masernschutzgesetz
- Wenn Buchstaben tanzen
- Hochbegabung
- Präzision Kniegelenkersatz
- Verlosung Mönchspfeffer-Buch
- Demenz vorbeugen
- Apothekenreform

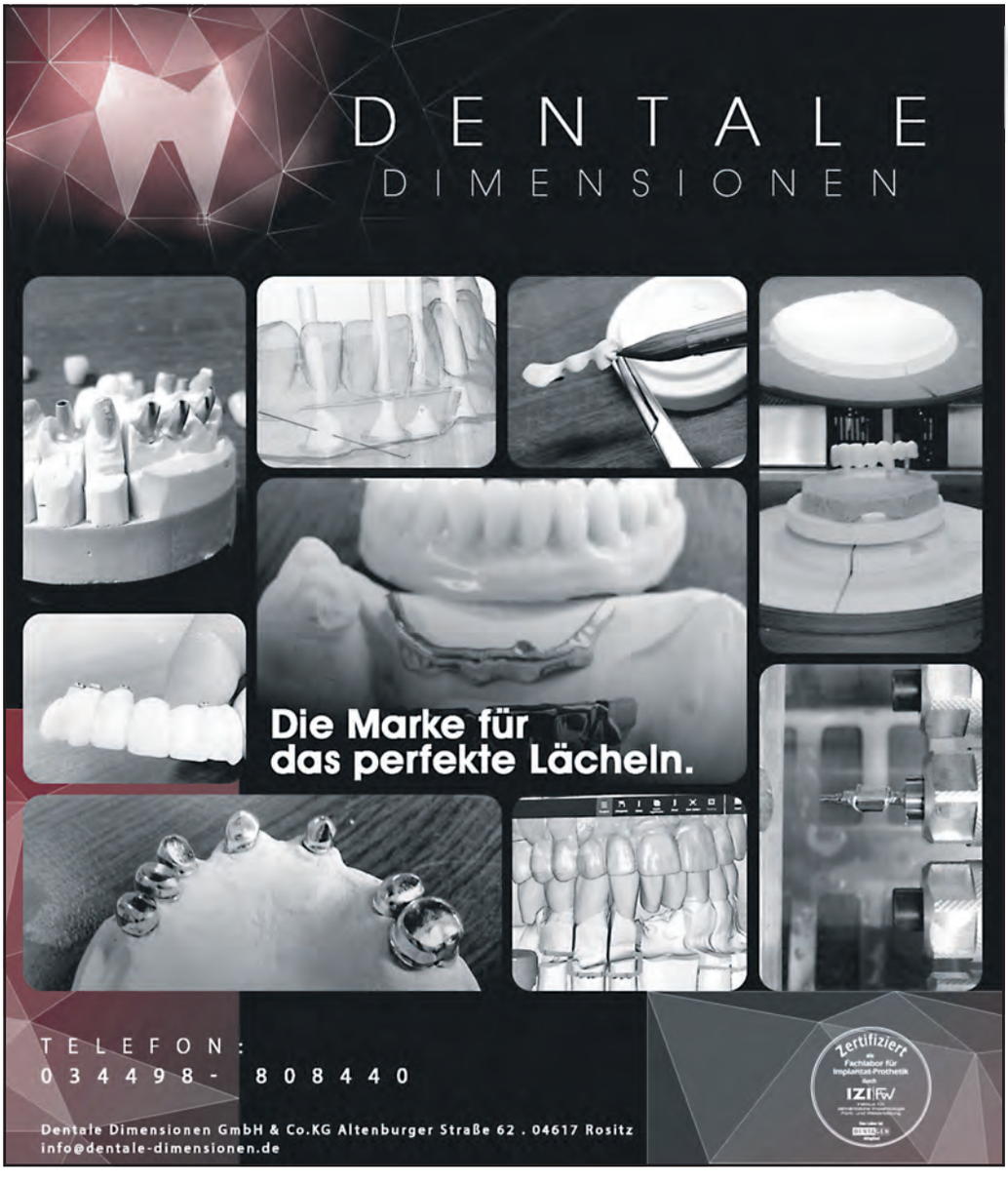
Liebe Leserinnen und Leser,

… wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und wir wieder mehr Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, rückt ein Thema ganz besonders in den Mittelpunkt: unsere Gesundheit.
Mit der nunmehr 3. Ausgabe unseres Gesundheitskompasses möchten wir Ihnen auch in der bevorstehenden Winterzeit wieder viele interessante Informationen, hilfreiche Tipps und praktische Anregungen rund um Gesundheit, Vorsorge und Wohlbefinden mit auf den Weg geben.
Gerade in den Herbst- und Wintermonaten ist es wichtig, auf sich und seinen Körper zu achten. Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein starkes Immunsystem und die richtige Vorsorge können viel dazu beitragen, gesund und aktiv durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Gleichzeitig möchten wir Ihnen zeigen, welche vielfältigen medizinischen, therapeutischen und gesundheitlichen Angebote es direkt hier in unserer Region gibt.
Auch diese Ausgabe lebt wieder von der Zusammenarbeit mit zahlreichen Fachleuten, Praxen, Einrichtungen und Gesundheitspartnern, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit Ihnen teilen. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken.
Unser Gesundheitskompass soll Ihnen Orientierung geben, zum Nachdenken anregen und vielleicht auch den einen oder anderen Impuls liefern, sich selbst und der eigenen Gesundheit wieder etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.
Und natürlich haben wir auch diesmal wieder eine Verlosung für Sie vorbereitet.
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, viele interessante Entdeckungen und vor allem: Kommen Sie gesund und gut durch die bevorstehende Winterzeit.

Herzlichst
Andreas Popelka



Andreas Popelka





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



Unsere Themen

	Seite
Mit dem Moped von Dorf zu Dorf – Ursula Etzold erinnert sich an ihre Zeit als Gemeindeschwester	**4-5**
Die chinesische Organuhr	6-7
Für einen gesunden Schlaf – Kleine Veränderungen große Wirkung	**7**
Masernschutzgesetz – Zwischen individueller Risikoabwägung und staatlichem Gesundheitsschutz	8-9
Wenn Buchstaben tanzen – Sehprobleme bei Kindern früh erkennen	**10-11**
Hochbegabt im Erwachsenenalter – Warum hohe Intelligenz nicht automatisch Erfolg bedeutet	12-13
Lebensretter gesucht – jede Blutspende zählt!	**14**
BGH stellt strenge Anforderungen an Testsiegel für Ärzte	15
Ganzheitliche Diagnostik und Therapie – aus Liebe zur Gesundheit	**15**
Welttag der Suizidprävention – Warum Reden der erste Schritt aus der Krise sein kann	16
Mikronährstoffe – klein, aber entscheidend	**16**
Präzision für ein neues Lebensgefühl – Wie hilft der Roboter beim Kniegelenkersatz?	18-19
Impfung schützt vor schwerem Verlauf einer Grippe	**19**
Zecken-Sommer 2026 im Altenburger Land – Deutlicher Anstieg bei Borreliose-Fälle	20
Mönchspfeffer, Frauenmantel & Co. – Frauenheilpflanzen für hormonelle Balance	**20**
Demenz vorbeugen – Warum gutes Hören und Sehen das Gehirn schützen können	21
Apothekenreform – Was sich für Kunden ändert	**22**
Gewinner des Rätsels	22
Für unsere Rätselfreunde	**23**

Geschichten über die keiner mehr spricht

Mit dem Moped von Dorf zu Dorf – Ursula Etzold erinnert sich an ihre Zeit als Gemeindeschwester

Schmölln/OT Braunshain. Ursula Etzold war 19 Jahre alt, als sie Gemeindeschwester wurde. Geplant war das zunächst nicht. Nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester in Schmölln, Heirat und der Geburt ihres ersten Sohnes übernahm sie die frei werdende Stelle in Lumpzig. Aus einer praktischen Lösung für die junge Mutter wurde eine Aufgabe, die ihr Leben rund zwei Jahrzehnte prägte.

Ihr Einsatzgebiet umfasste weit mehr als tausend Einwohner. Zur Gemeinde Dobitschen gehörten Rolika, Pontewitz und Meucha, zur Gemeinde Lumpzig Großbraunshain, Braunshain, Hartha, Kleintauscha und Prehna. Dort besuchte Etzold Kranke und ältere Menschen und kümmerte sich um jene, die nicht selbst zur Schwesternstation kommen konnten.

Mittelpunkt war die Gemeindeschwesternstation in Lumpzig. Die Gemeinde stellte die Räume, übernahm Licht und Wasser und finanzierte eine Reinigungskraft. Wenn Ursula Etzold im Winter von ihrer Runde zurückkam, war der Ofen geheizt, auf ihrem Schreibtisch stand oft ein frischer Blumenstrauß.

In der Station wurden Blutdruck gemessen und Verbände gewechselt, Spritzen gegeben, Ohrenverordnetespülungen vorgenommen sowie Rotlicht und andere ärztlich verordnete Behandlungen durchgeführt. Einmal wöchentlich gab es eine ärztliche Sprechstunde. Vieles bedeutete Handarbeit: Rekordspritzen und Kanülen wurden gereinigt und wiederverwendet, Tupfer und Kompressen selbst gefertigt, sogar Operationshandschuhe mehrfach sterilisiert.

Doch die Gemeindeschwester war weit mehr als medizinische Fachkraft. Zu Etzolds Aufgaben gehörten Mütterberatung, Schul- und Vorschuluntersuchungen, Impfaktionen, Hausbesuche und die Betreuung älterer Menschen. Sie arbeitete eng mit Arzt, Bürgermeisteramt, Fürsorgerin und Jugendgesundheitsschutz zusammen. Selbst die Postfrau gab Hinweise, wenn irgendwo jemand Hilfe brauchen könnte.

Besonders gern erinnert sich Ursula Etzold an die Mütterberatungen. Neun bis zwölf Frauen kamen mit ihren Kinderwagen. Die Babys lagen auf Decken auf zusammengestellten Tischen, die Mütter tauschten sich aus und zeigten stolz, was ihre Kinder schon konnten. Gewickelt wurde meist noch mit Stoffwindeln, Pampers galten als Luxus.

Auch kleine Begebenheiten blieben im Gedächtnis. Bei einer Vorschuluntersuchung erklärte ihr ein kleiner Junge plötzlich, er wird sie einmal heiraten. Jahre später erinnerte sie ihn daran und er wusste noch genau, was er damals gesagt hatte.

Bei bettlägerigen Patienten nahm Etzold manchmal eine befreundete Friseurin mit, damit die Menschen auch im Bett einen Haarschnitt bekommen konnten. Auf Wunsch der Bewohner organisierte sie außerdem eine regelmäßige Fußpflege in der Schwesternstation.

Nähe und Vertrauen prägten ihre Arbeit. Etzold kannte Familien, Sorgen und tragische Lebensgeschichten. Die Bewohner wussten meist genau, wann sie ihre Runde machte. Manche warteten bereits auf sie, und wenn es später wurde, stand bei der letzten Patientin mitunter schon der Kaffee bereit. Viele vertrauten ihr auch persönliche Sorgen an.

Meist war Etzold mit dem Moped unterwegs – bei Sonne, Regen und Schnee. Waren die Straßen verweht, nutzte sie manchmal Traktorspuren; technische Probleme musste sie unterwegs auch selbst lösen. Bei großer Kälte bildete sich Reif auf ihren Wimpern.

Gerade die älteren Menschen hatte sie besonders im Blick. In einem der strengen Winter Mitte der 1980er-Jahre fand sie eine alleinstehende Frau in einer fast ungeheizten Wohnung, Türbeschläge und Schlüsselloch waren vereist. Etzold brachte sie kurzerhand in ein Altersheim, wo Heimleitung und Bürgermeisterin ihre Aufnahme ermöglichten.

Einen geregelten Feierabend gab es kaum. Patienten warteten auf ihre Spritzen, auch am Wochenende mussten Verbände gewechselt werden. Manchmal nahm Ursula Etzold ihre zwei Kinder mit auf die Runde. Selbst Weihnachten war sie unterwegs – bei einem Einsatz schlüpfte sie zunächst in ein Weihnachtsmannkostüm, bevor sie anschließend der Patientin ihre Spritze gab.

Auch Notfälle kannten keine Dienstzeit. Nachts wurde sie einmal zu jungen Männern gerufen, die nach übermäßigem Alkoholgenuss in Streit geraten waren, ein anderes Mal zu einer verletzten Frau nach einem Ehestreit.

In einer anderen Situation kam es zu einem Unglücksfall, bei dem die Pulsader verletzt wurde. In diesem Moment funktionierte das Telefon nicht, da ein schweres Gewitter die Anlage zuvor zerstört hatte und die Gemeindeschwester in den nächsten Ort fahren musste, um Hilfe anfordern zu können.

Fortsetzung auf Seite 5

Seniorenhilfe für das Altenburger Land
Babette Dauskardt • Pflegefachkraft
0178-1357555
03447-8472459
Babette Dauskardt und Team
Alltagshilfe für das Altenburger Land
Anerkannter Dienstleister für Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI
Wir erweitern unser Angebot: Hilfe im Haushalt und Alltag – jetzt auch ohne Pflegegrad, auf Wunsch individuell buchbar.
- Fachkundige hauswirtschaftliche Dienstleistungen
- Gründliche Reinigung von Schränken innen und außen sowie Lampenpflege
- Reinigung von Fenstern und Gardinen, Rollläden sowie Türen
- Einkaufshilfen – ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten
- Begleitung zu Arztterminen, Therapien, zur Fußpflege oder zum Friseur
- Zuverlässige Unterstützung während der Urlaubszeit – Einkäufe, Besuche, auf Wunsch Rückmeldung an die Angehörigen
- Fürsorgliche Haustierbetreuung im Notfall



Babette Dauskardt
Elie-Wiesel-Straße 48
04600 Altenburg
03447/8472459 oder 0178/1357555

Geschichten über die keiner mehr spricht

Mit dem Moped von Dorf zu Dorf – Ursula Etzold erinnert sich an ihre Zeit als Gemeindeschwester

Fortsetzung von Seite 4

Selbst gewöhnliche Hausbesuche konnten brenzlig werden: Einmal brannte sich die Zigarre eines schlafenden Mannes bereits in die Sesselpolsterung, ein anderes Mal qualmte eine Küche wegen angebrannten Essens. Beide Fälle gingen glimpflich aus.

Besonders im Gedächtnis blieb Ursula Etzold ein allein lebender Mann, der nach dem Tod seiner Frau immer schlechter zurechtkam und sich schließlich das Leben nahm. Sie war diejenige, die ihn fand. Neben ihrer Arbeit engagierte sich Etzold im DRK, in der Feuerwehr, im Frauensport und zeitweise auch im Gemeinderat. Als Vorsitzende des DRK-Ortsverbandes durfte sie Erste-Hilfe-Lehrgänge durchführen.

Auch bei Sportveranstaltungen stand sie als Erste-Hilfe-Kraft bereit. Bei einem Fußballspiel rannte sie sofort aufs Feld, als sich nach einem Zusammenprall ein Spieler auf dem Rasen krümmte. Der Schiedsrichter hatte das Spiel allerdings noch gar nicht unterbrochen – und erklärte ihr erst dort, dass sie erst auf sein Zeichen hin aufs Spielfeld durfte.

Besonders eindrücklich blieb das große Spielmannsfest 1980. Nach ihren Erinnerung kamen rund 850 Spielleute, etwa 6.000 Besucher verfolgten die dreitägige Veranstaltung. Die medizinische Absicherung übernahm die örtliche DRK-Gruppe – mit einem Zelt, einer Trage und der Möglichkeit, im Notfall das Telefon einer benachbarten Molkerei zu benutzen. Wenn sie heute daran denke, sagt Ursula Etzold, ziehe sich ihr noch der Magen zusammen angesichts dessen, was man sich damals zugetraut habe. Mit der politischen Wende änderte sich ihre Arbeitswelt grundlegend. Nach rund 20 Jahren endete die Tätigkeit als Gemeindeschwester. Im Rahmen einer Arbeitsbeschaffungsmaßnahme arbeitete sie zunächst weiter, doch plötzlich brauchte sie für viele Leistungen einen Auftrag oder eine ärztliche Verordnung. Selbst Blutdruckmessen oder pflegerische Hilfen tauchten nun in Leistungskatalogen mit Preisen auf. Für Etzold war es schwer, den Menschen zu erklären, warum sie nicht mehr einfach wie früher helfen konnte.

Später begann sie in einem Pflegeheim in Altenburg. Dort erlebte sie erstmals feste Arbeitszeiten, freie Tage und eine geregelte Übergabe an Kollegen. Besonders genoss sie, nach Feierabend zu wissen, dass die Bewohner weiter betreut wurden. Später wurde sie Wohnbereichsleiterin und lernte die zunehmende Dokumentation kennen. Ausgerechnet sie, die nie einen Beruf mit viel Schreibarbeit hatte ergreifen wollen, verbrachte nun viel Zeit mit Verwaltungsaufgaben. Diese Zeit habe den Bewohnern gefehlt, findet sie.

Den technischen Fortschritt in der Medizin sieht sie dennoch mit Respekt. Als sie jüngst erlebte, mit welcher Ausstattung Rettungssanitäter heute arbeiten und wie schnell Daten übertragen und Ärzte hinzugezogen werden können, war sie beeindruckt. Verglichen mit dem kleinen Koffer und dem Moped, mit denen sie einst unterwegs war, liegen Welten dazwischen. Zu diesen Erinnerungen passt für sie eine Liedzeile besonders gut: „Vergiss die Alten nicht." Gemeint sind vielleicht nicht nur die Menschen, sondern auch ihre Geschichten – Geschichten, über die irgendwann niemand mehr spricht, wenn sie nicht weitererzählt werden.

Fazit: Wo einiges durch die Gemeindeschwestern geregelt werden konnte, werden heute durch das Handy, schnell Hilfe von Notdiensten, Polizei und Feuerwehr angefordert, was oft nicht notwendig ist. **Die Redaktion**

Geistige Wirbelsäulenaufrichtung
Praxis für 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

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-pleissenaue.de
www.apd-pleissenaue.de

Ursula Etzold – einst junge Gemeindeschwester mit Herz und Tatkraft, heute mit 75 Jahren und vielen Erinnerungen an ein bewegtes Berufsleben. ***Fotos: privat/Collage: KURIER Verlag/KI-assistiert***



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 Tapen
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.

Die chinesische Organuhr

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielen die zeitlichen Abläufe wie Jahreszeiten, Mondphasen oder Tagesrhythmen seit jeher eine wichtige Rolle. Ihnen wird traditionell ein wichtiger Einfluss auf das Befinden zugeschrieben, sodass sie sowohl bei der Diagnostik als auch der Therapie berücksichtigt werden. Ein besonderer Zusammenhang besteht zwischen Tageszeit und Organfunktion.

Zur Veranschaulichung dient eine Modellvorstellung auf Basis einer Uhr, bei der jedes 2-Stunden-Segment einem Organ (bzw. einer sog. Leitbahn) zugeordnet wird, an dem dieses seinen höchsten Energiedurchfluss hat, also besonders aktiv, aber auch anfällig für Störungen ist. Treten Beschwerden immer wieder zu bestimmten Tageszeiten auf, spricht dies möglicherweise für eine Störung in dem zugeordneten Organ:

03.00 - 05.00 Uhr

Die Lunge startet durch: Menschen mit Herzschwäche werden oft nachts zwischen 03.00 und 05.00 Uhr wach, weil sie schlecht Luft bekommen. Das Wasser im Körper hat dann die Lungenflügel erreicht und die Lunge arbeitet auf Hochtouren. Der Körper reagiert auf diese Höchstleistung.

Als Untersystem der Lunge kommt der Haut eine besondere Rolle bei der Temperatur-Sensorik zu: Vielen Betroffenen wird kalt und die Kälte weckt sie.

05.00 - 07.00 Uhr

Der Dickdarm kommt auf Touren: Viele gesunde Menschen haben morgens zwischen 06.00 und 07.00 Uhr Stuhlgang. Diese Regelmäßigkeit erlaubt auch Rückschlüsse auf den Zeitpunkt und die Art der letzten Mahlzeit am Tag zuvor.

07.00 - 09.00 Uhr

Magenzeit: In dieser Zeit erfolgt die Verdauung am reibungslosesten und daher kommt auch die volkstümliche Empfehlung, morgens wie ein Kaiser zu speisen. Menschen mit niedrigem Blutdruck erleben gegen 11.00 Uhr einen Blutdruck-Abfall und können dem mit einer Tasse Brühe oder einer anderen leichten, salzhaltigen Speise begegnen.

12 Stunden später (19.00-21.00 Uhr) arbeitet der Magen so gut wie gar nicht mehr. Die Nahrung verbleibt bis zum anderen Morgen im Magen und man steht morgens schon mit einem Gefühl der Sättigung auf. Daher sollte man nach 19.00 Uhr eigentlich keine Speisen mehr zu sich nehmen, weil die Nahrungsmittel bei 37 Grad Celsius 12 Stunden Zeit haben zu gären und zu faulen.

09.00 - 11.00 Uhr

Milz und Pankreas sind angeregt: In dieser Zeit arbeitet die Bauchspeicheldrüse auf vollen Touren und setzt die meisten Enzyme und Fermente frei. Daher ist in dieser Zeit die geistige Lernfähigkeit des

Fortsetzung auf Seite 7

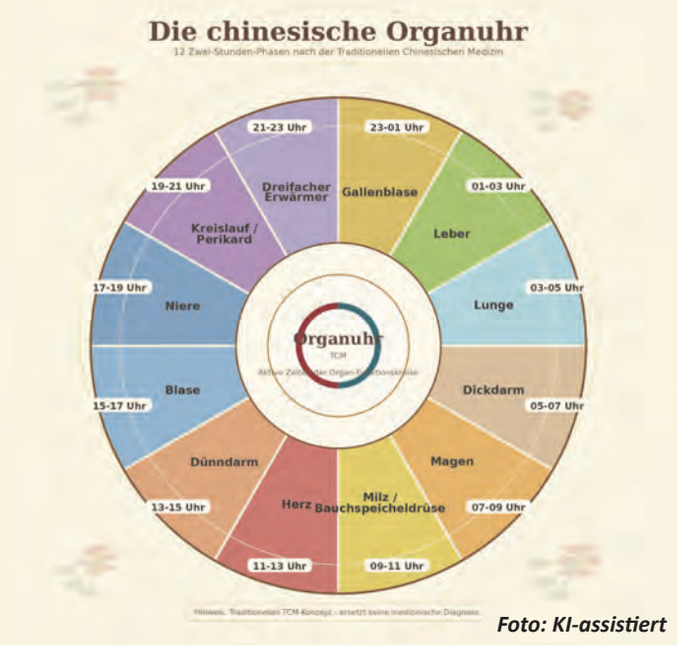


Foto: KI-assistiert

Die chinesische Organuhr

Fortsetzung von Seite 6
Einzelnen am besten. Prüfungen in dieser Zeit finden unter optimalen Bedingungen statt. Auch operative Eingriffe können in dieser Zeit am besten durchgeführt werden, da Enzyme Entzündungen vorbeugen und die Wundheilung beschleunigen.

11.00 - 13.00 Uhr
Maximalzeit des Herzens: Da das Herz 24 Stunden lang kontinuierlich arbeitet, dienen diese 2 Stunden dem Herzen hauptsächlich als Regenerationszeit und es muss für diesen Zeitraum geschont werden. Für viele Verfechter des Biorhythmus sind körperlicher Einsatz, Stress oder Operationen in dieser Zeit nicht zu verantworten.

13.00 - 15.00 Uhr
Ein voller Bauch … In dieser Phase benötigt der Dünndarm eine optimale Blutversorgung. Zusätzliche Muskelarbeit ist jetzt nicht angesagt, da die daraus resultierende Blutverlagerung in die Peripherie zu Verdauungsstörungen führt. Das Mittagsschläfchen nach dem Essen oder auch das Schwimmverbot mit vollem Bauch gehen auf diese Tatsache zurück.

15.00 - 17.00 Uhr
Die Blase arbeitet auf Hochtouren: Innerhalb dieses Zeitraumes wird in der Regel der meiste Urin ausgeschieden.

17.00 - 19.00 Uhr
Die Nieren sind besonders aktiv

19.00 - 21.00 Uhr
Der Kreislauf hat sich warm gelaufen: Es ist die Zeit der Erholung und Entspannung der Hauptorgane.

21.00 - 23.00 Uhr
Regeneration der endokrinen Drüsen

23.00 - 01.00 Uhr
Maximalzeit der Gallenblase

01.00 - 03.00 Uhr
Maximalzeit der Leber: Alkohol wird während dieser Zeit gut abgebaut. Ist der Abbau komplett, wachen viele Menschen auf, weil der Zuckerspiegel im Blut durch den Stoffwechselvorgang stark abgenommen hat. Übrigens: Auch die westliche Medizin kennt solch ein Phänomen: So sehen Notärzte Gallenkoliken besonders häufig gegen Mitternacht, Asthmaanfälle in den frühen Morgenstunden und Herzinfarkte am Vormittag.

Naturheil-Praxis Altenburg

Für einen gesunden Schlaf – Kleine Veränderungen große Wirkung

Berlin. Erholsamer Schlaf ist eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Dennoch berichten viele Menschen von Schlafproblemen, wie eine aktuelle Befragung der Stiftung Gesundheitswissen zeigt. In ihrem aktualisierten und kostenfreien Informationsangebot zum Thema Schlafhygiene erklärt die Stiftung, mit welchen einfachen Tricks ein gesunder Schlaf gefördert werden kann. Laut der Befragung berichten 22 Prozent der Menschen in Deutschland, dass sie Schwierigkeiten haben, durchzuschlafen oder deutlich zu früh aufwachen. Neun Prozent geben an, Probleme beim Einschlafen zu haben. Die Folgen von schlechtem Schlaf sind vielfältig: Kurzfristig kommt es häufig zu Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und verlangsamten Reaktionen – ein nicht zu unterschätzendes Risiko, etwa im Straßenverkehr. Langfristig kann Schlafmangel die Gesundheit beeinträchtigen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Schlaf unter anderem das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem beeinflusst. Umso wichtiger ist es, die eigenen Schlafgewohnheiten in den Blick zu nehmen – oft reichen schon kleine Veränderungen im Alltag.

Den eigenen Rhythmus finden – Grundlage für gesunden Schlaf
Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus kann wesentlich dazu beitragen, dauerhaft besser zu schlafen. Hilfreich sind dabei folgende Ansätze:



- Regelmäßigkeit: Wer möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht – auch am Wochenende oder an Feiertagen – unterstützt seinen natürlichen Schlafrhythmus.
- Chronotypen beachten: Der Schlafrhythmus sollte zum individuellen Schlaftyp passen. Menschen mit einem sogenannten „Eulen-Typ“, die abends spät müde werden und morgens länger schlafen möchten, haben es schwerer, sich an sehr frühe Aufstehzeiten anzupassen.
- Mittagsschlaf mit Bedacht: Ein kurzer Mittagsschlaf kann erholsam sein, sollte jedoch nicht länger als 20 Minuten dauern. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte besser ganz darauf verzichten.

Das Schlafzimmer als Ort der Ruhe gestalten
Auch die Schlafumgebung spielt eine entscheidende Rolle für erholsame Nächte. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Schlafzimmer schlaffördernd einrichten:

- Dunkelheit: Licht kann den Schlaf stören. Blickdichte Vorhänge oder Rollläden sowie das Entfernen leuchtender Displays helfen, den Raum zu verdunkeln. Auch der Wecker sollte so stehen, dass das Zifferblatt nachts nicht sichtbar ist.
- Frische Luft: Kurzes Lüften vor dem Schlafengehen sorgt für ein angenehmes Raumklima.
- Angenehme Temperatur: Ideal ist eine Raumtemperatur von unter 18 Grad Celsius.
- Ruhe: Eine möglichst geräuscharme Umgebung fördert den Schlaf. Lassen sich Lärmquellen wie Straßenverkehr oder ein schnarchender Partner nicht vermeiden, können Ohrstöpsel eine einfache Lösung sein.

Gewohnheiten hinterfragen: Rituale statt Schlafmythen
Rund um das Thema Schlaf halten sich zahlreiche Mythen, die der Nachtruhe eher schaden als nutzen. Um die Gesundheitskompetenz zu stärken, klärt die Stiftung Gesundheitswissen darüber auf und zeigt schlaffördernde Alternativen auf:

- Mythos „Schlummertrunk“: Alkohol vor dem Einschlafen kann zwar müde machen, verschlechtert jedoch die Schlafqualität. Der Alkoholabbau führt insbesondere in der zweiten Nachthälfte zu leichterem Schlaf und häufigerem Erwachen.
- Leicht statt schwer: Schwere Mahlzeiten am Abend sowie Koffein und Nikotin können den Schlaf beeinträchtigen. Besser sind beruhigende Abendrituale, die beim Abschalten helfen – etwa eine Tasse warmer Milch oder Kräutertee, ein Buch lesen, ruhige Musik hören, Tagebuch schreiben oder Entspannungsübungen.

Foto: pixabay.com

Stiftung Gesundheitswissen

Diakonie Sozialstation Meuselwitz
Ambulante Alten- und Krankenpflege
• Häusliche Alten- und Krankenpflege
• Betreuungsangebote
• Essen auf Rädern
• 24 Stunden Bereitschaft
• Betreutes Wohnen
Baderdamm 3
04610 Meuselwitz
Tel.: 03448 – 702209
Fax: 03448 – 411052
info@diakonie-meuselwitz.de
www.diakonie-meuselwitz.de

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.

Masernschutzgesetz – Zwischen individueller Risikoabwägung und staatlichem Gesundheitsschutz

Masern gehören zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten. Obwohl die Fallzahlen in Deutschland durch Impfprogramme stark zurückgegangen sind, kommt es weiterhin zu Ausbrüchen. Medizinisch gelten Masern nicht als harmlose Kinderkrankheit. Zu den möglichen Komplikationen zählen Mittelohr- und Lungenentzündungen sowie in seltenen Fällen eine Masern-Enzephalitis oder die schwere Spätkomplikation SSPE.

Seit dem 1. März 2020 gilt in Deutschland das Masernschutzgesetz. Es verpflichtet unter anderem Kinder in Gemeinschaftseinrichtungen sowie nach 1970 geborene Beschäftigte bestimmter Gemeinschafts- und Gesundheitseinrichtungen zum Nachweis eines Masernschutzes. Dieser kann durch Impfung, nachgewiesene Immunität oder eine ärztlich bestätigte medizinische Kontraindikation erfolgen. Eine Zwangsimpfung sieht das Gesetz ausdrücklich nicht vor. Fehlt der erforderliche Nachweis, können jedoch rechtliche Konsequenzen folgen – etwa Aufnahme-, Tätigkeits- oder Betretungsverbote sowie Bußgelder von bis zu 2.500 Euro. Die STIKO empfiehlt die Masernimpfung grundsätzlich mit zwei Impfungen im Kindesalter. Auch für bestimmte nach 1970 geborene Erwachsene wird eine Impfung empfohlen. Da in Deutschland kein reiner Masern-Einzelimpfstoff zur Verfügung steht, kommen Kombinationsimpfstoffe gegen Masern, Mumps und Röteln beziehungsweise zusätzlich gegen Windpocken zum Einsatz.

Gutachten aus Ermittlungsverfahren sorgt für neue Diskussion

Neue Aufmerksamkeit erhielt die Debatte durch einen am 1. Juli 2026 veröffentlichten Beitrag des Autors Markus Bönig. Unter der Überschrift „Staatsanwaltschaft Amberg belegt 1.800 Prozent Risiko-Erhöhung durch Masern-Impfung“ berichtet er über ein Ermittlungsverfahren der Staatsanwaltschaft Amberg.

Nach Bönigs Darstellung ging es um die Frage, ob ärztliche Zeugnisse zur Befreiung von der Masern-Nachweispflicht medizinisch unrichtig gewesen seien. Hierzu soll ein Sachverständigengutachten von Prof. Dr. med. Wolfgang Jilg von der Universität Regensburg eingeholt worden sein.

Bönig führt aus, dass der Gutachter unter bestimmten rechnerischen Annahmen zu dem Ergebnis gekommen sei, das Risiko einer Enzephalitis nach einer Masernimpfung könne über dem Risiko einer Masernenzephalitis nach einer Infektion liegen. Bönig nennt einen Faktor von 8,8 bis 17,6 und sieht darin ein Argument dafür, individuelle ärztliche Risikoabwägungen nicht pauschal als medizinisch falsch oder strafwürdig zu bewerten.

Sein Beitrag macht damit einen grundsätzlichen Konflikt sichtbar: Staatliche Impfprogramme betrachten Risiken und Nutzen vor allem auf Bevölkerungsebene, während ärztliche Entscheidungen grundsätzlich den einzelnen Patienten betreffen.

Für die öffentliche Diskussion um diesen Fall sind neben Markus Bönig als Autor auch die Arbeit und das Engagement des gesamten Teams der Freiheitskanzlei zu nennen, das sich mit rechtlichen und grundrechtlichen Fragen rund um die Masern-Nachweispflicht auseinandersetzt.

Gleichzeitig ist journalistische Zurückhaltung geboten: Bei dem von Bönig beschriebenen Vorgang handelt es sich nach der vorliegenden Informationslage nicht um ein Gerichtsurteil oder eine amtlich veröffentlichte Grundsatzentscheidung. Auch das vollständige Gutachten war öffentlich nicht verfügbar. Seine genaue Aussagekraft lässt sich deshalb nur beurteilen, wenn Wortlaut, Berechnungsgrundlagen und Kontext vollständig bekannt sind.

Gerichte verlangen nachvollziehbare Atteste

Unabhängig davon gibt es veröffentlichte Gerichtsentscheidungen zu medizinischen Kontraindikationen. Das Verwaltungsgericht München entschied am 2. Juni 2025 in einem Fall, dass ein ärztliches Attest nicht allein pauschal das Vorliegen einer Kontraindikation feststellen darf. Es muss zumindest so konkrete medizinische Angaben enthalten, dass das Gesundheitsamt die Plausibilität überprüfen kann. Das bedeutet nicht, dass medizinische Kontraindikationen ausgeschlossen wären. Sie müssen jedoch individuell, nachvollziehbar und medizinisch begründet werden.

Der Kernkonflikt: Einzelfallmedizin und Bevölkerungsschutz

Damit geht es in der Auseinandersetzung nicht nur um „Impfpflicht“ oder „Impffreiheit“. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie individuelle medizinische Entscheidungen und staatliche Public-Health-Ziele miteinander vereinbart werden können.

Auf der einen Seite steht das Ziel, Masernausbrüche zu verhindern und insbesondere Menschen zu schützen, die aus medizinischen Gründen selbst nicht geimpft werden können. RKI, STIKO, Bundesgesundheitsministerium und Paul-Ehrlich-Institut bewerten die Masernimpfung weiterhin als wirksame und empfohlene Schutzmaßnahme.

Auf der anderen Seite argumentieren Kritiker, eine Impfentscheidung müsse stärker den individuellen Patienten berücksichtigen. Sie verweisen auf Vorerkrankungen, familiäre Belastungen, frühere Impfreaktionen, bestehende Immunität, den aufgeklärten Patientenwillen und das Recht auf körperliche Selbstbestimmung.

Kritik am Masernschutzgesetz

Gegner des Gesetzes sprechen häufig von einer „faktischen Impfpflicht“. Zwar finde keine körperliche Zwangsimpfung statt, dennoch entstehe erheblicher Druck durch Kita-, Schul- und Beschäftigungsregelungen sowie mögliche Bußgelder. Auch Organisationen und Initiativen, die sich für individuelle Impfentscheidungen einsetzen, kritisieren eine aus ihrer Sicht zu starke Gewichtung bevölkerungsmedizinischer Ziele gegenüber der ärztlichen Einzelfallentscheidung. Ein weiterer Kritikpunkt ist der fehlende Masern-Einzelimpfstoff. Da der Nachweis einen Schutz gegen Masern verlangt, praktisch aber Kombina-

Fortsetzung auf Seite 9

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“

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

Masernschutzgesetz – Zwischen individueller Risikoabwägung und staatlichem Gesundheitsschutz

Fortsetzung von Seite 8

tionsimpfstoffe eingesetzt werden, sehen Kritiker darin eine zusätzliche Problematik.

Auch die hohen Anforderungen an ärztliche Atteste werden kritisiert. Die Rechtsprechung verlangt jedoch, dass medizinische Ausnahmen konkret und überprüfbar begründet werden. Pauschale Bescheinigungen oder allgemeine Online-Vorlagen reichen dafür regelmäßig nicht aus.

Fazit

Die Debatte um das Masernschutzgesetz berührt einen grundlegenden Spannungsbereich zwischen öffentlichem Gesundheitsschutz, ärztlicher Therapiefreiheit und individueller Selbstbestimmung. Die offiziellen Gesundheitsbehörden halten an ihrer Empfehlung der Masernimpfung fest und begründen die Nachweispflicht insbesondere mit dem Schutz vor Ausbrüchen und dem Schutz vulnerabler Menschen. Kritiker stellen dagegen die individuelle Risikoabwägung, das Recht auf körperliche Unversehrtheit und die Freiheit ärztlicher Entscheidungen stärker in den Mittelpunkt. Der von Markus Bönig aufgegriffene Fall aus dem Ermittlungsverfahren in Amberg hat dieser Diskussion zusätzliche Aufmerksamkeit verschafft.

Zugleich sollte seine Bedeutung nicht über das hinaus bewertet werden, was die verfügbaren Unterlagen tatsächlich belegen. Eine sachliche Auseinandersetzung erfordert deshalb beides: die wissenschaftlichen und gesundheitspolitischen Argumente der offiziellen Stellen ebenso ernst zu nehmen wie die rechtlichen und medizinischen Fragen, die von Kritikern, Markus Bönig und dem Team der Freiheitskanzlei aufgeworfen werden. **Die Redaktion**

Quelle: https://markusboenig.substack.com/p/staatsanwaltschaft-amberg-belegt?r=2dy6f4&utm_campaign=-post&utm_medium=web&triedRedirect=true



Foto: KI-assistiert



Praxis für Logopädie Thurm
• Sprachtherapie • Sprechtherapie
• Stimmtherapie • Schlucktherapie
03447 51 57 59
03447 51 57 61
0162 1652335
J.-Sebastian-Bach-Str. 2
04600 Altenburg
thurm-logopaedie@t-online.de
www.logopaedie-altenburg.de
Ich freue mich, Sie in meiner Praxis begrüßen zu dürfen!

Praxis für
ERGOTHERAPIE
Kirsten Mahn
04600 Altenburg
Wettinerstraße 24
Tel. 0 34 47/31 52 42
04626 Schmölln
Robert-Koch-Str. 95
Tel. 0 34 47/52 16 44
04639 Gößnitz
Schmiedegasse 1
Tel. 0 34 493/7 16 97
www.ergotherapie-mahn.de
über 28 JAHRE ERFAHRUNG

Wenn Buchstaben tanzen – Sehprobleme bei Kindern früh erkennen



Dr. rer. med. Carolin Truckenbrod,
Dipl.-Ing. für Augenoptik und Master in clinical Ophthalmology

Leipzig/Altenburger Land. Wenn Kinder beim Lesen schnell ermüden, Buchstaben zu „tanzen" scheinen, Zeilen doppelt erscheinen oder der Wechsel zwischen Tafel und Schulheft immer wieder Schwierigkeiten bereitet, denken Eltern und Lehrkräfte häufig zunächst an Konzentrationsprobleme, fehlende Motivation oder eine Lese-Rechtschreib-Schwäche. Doch manchmal kann auch das Sehen eine Rolle spielen. Gerade Kinder können solche Schwierigkeiten oft noch nicht konkret beschreiben.

Woran können Eltern und Lehrkräfte mögliche Sehprobleme erkennen? Wann ist eine augenärztliche, orthoptische oder optometrische Untersuchung sinnvoll? Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es – und wo liegen ihre Grenzen?

Darüber sprach der KURIER mit Frau Dr. rer. med. Carolin Truckenbrod aus Leipzig. Die Augenoptik begleitet sie bereits seit ihrer Kindheit: Über mehrere Generationen hinweg war und ist ihre Familie in diesem Beruf (Augenoptik Truckenbrod GbR, Johannisplatz 19) tätig. Nach ihrem Studium in Wolfsburg führte sie ihr Weg nach London, wo sie sich intensiv mit Optometrie und der Versorgung von Kindern beschäftigte und am Moorfields Eye Hospital klinische Augenheilkunde studierte.

Ihr besonderer Wunsch: Jedes Kind sollte noch vor dem Schulanfang umfassend auf seine Sehfunktionen untersucht werden. Denn werden Schwierigkeiten früh erkannt, können mögliche visuelle Belastungen rechtzeitig reduziert werden – und Kinder erhalten bessere Voraussetzungen für einen möglichst unbeschwerten Start in die Schulzeit.

Frau Dr. rer. med. Truckenbrod, kann bei einer Lese-Rechtschreib-Schwäche auch ein Problem mit den Augen vorliegen?

Manchmal haben Kinder große Schwierigkeiten Texte zu fokussieren. Sie wissen jedoch nicht, wie ihre Klassenkameraden die Schrift wahrnehmen und gehen davon aus, dass ihr Seheindruck der Normalzustand ist. Dies kann zum Beispiel dazu führen, dass der Text nach einer gewissen Zeit unscharf wird, Buchstaben ineinanderrutschen oder sich die Zeilen zu bewegen scheinen. Dies kann das Erlernen der Lesefähigkeit stark erschweren.

Jedoch ist nicht jede Lese-Rechtschreib-Schwäche automatisch auf die Augen zurückzuführen. Lerntherapeuten und Ergotherapeuten haben häufig ein geschultes Auge und empfehlen Kindern, bei denen sie eine Augenbeteiligung vermuten, den Besuch beim Optometristen.

Welche Sehfunktionen können betroffen sein und wie wirkt sich dies im Alltag aus?

Zum einen kann die Fähigkeit der Akkommodation, also der Scharfstellung auf die Nähe betroffen sein. Wir Erwachsene nehmen oft an, dass eine Lesebrille erst notwendig wird, wenn wir älter werden. Bei einer Akkommodationsinsuffizienz können Kinder den Fokus gar nicht auf die Nähe legen, obwohl die Augenlinse eigentlich noch flexibel genug wäre. Eine Akkommdationsschwäche ist etwas schwieriger erkennbar. Denn dann kann für eine kurze Zeit in der Nähe scharf gesehen werden. Erst nach längerer Zeit lässt die Sehschärfe in der Nähe nach. Die Kinder können Texte nur kurz lesen, jedoch nicht über eine längere Zeit. Manchmal wird dies als Konzentrationsschwäche missgedeutet.

Zum Lesen benötigen wir zudem die Fähigkeit der Konvergenz. Wenn wir in die Ferne schauen, stehen die Augen parallel. Beim Blick in die Nähe konvergieren beide Augen nach innen, damit beide Augen die gleiche Textstelle sehen. Bei einer Konvergenzinsuffizienz sind die nach innen ziehenden Muskeln zu schwach. Texte können dann nur kurzzeitig oder gar nicht mit beiden Augen gleichzeitig fixiert werden. Nach einiger Zeit beginnen die Zeilen sich zu verdoppeln oder die Buchstaben scheinen zu tanzen. Ähnliche Probleme kann auch ein Konvergenzexzess auslösen. Die Augen drehen sich beim Lesen dann zu stark nach innen. Oft ist dann schon im Kindergarten zu erkennen, dass beim Ausmalen über die Linien hinaus gemalt wird.

Manchmal liegt auch eine Heterophorie vor. Dabei handelt es sich um ein verstecktes Schielen. Die Augen können fokussieren, müssen dafür aber sowohl in der Ferne als auch in der Nähe eine zusätzliche Anstrengung leisten, da die Augenmuskeln sich in Ruhelage lieber nach innen oder außen drehen möchten. Dies kann zum Beispiel bei Müdigkeit, wenn der Ausgleich nicht mehr gelingt, zu Doppelbildern führen.

Welche Signale sollten Eltern bei Ihren Kinder ernst nehmen? Wann sollten Eltern eine augenoptische oder augenärztliche Untersuchung veranlassen und bei wem liegen die Zuständigkeiten (Augenärzte, Orthoptisten und Augenoptiker)?

Eine kurze Konzentrationsdauer auf Texte, insbesondere wenn die Kinder nach Kurzem Lesen ständig in die Ferne schauen kann ein Signal sein. Auch Schwierigkeiten beim Ausmalen in der Kita mit häufigem Malen über die Linien hinaus könnten durch die Augen verursacht werden. Wenn Kinder beim Blickwechsel von der Tafel ins Heft oder umgekehrt darüber klagen, dass es lange dauert in der anderen Entfernung zu fokussieren sollten ebenfalls die Augen überprüft werden. Tanzende Buchstaben, sich verdoppelnde Zeilen oder unscharfe Text sind eindeutigere Signale und sicherlich besser erkennbar.

Der Besuch beim Augenarzt klärt erst einmal, ob das Auge gesund ist und ob eine Brille notwendig ist. Im Idealfall bietet der Augenarzt eine Sehschule an, in der eine Orthoptistin beschäftigt ist. Sie misst dann auch die Nahsehfunktionen und kann bei einer Akkommodationsinsuffizienz zum Beispiel eine Bifokalbrille verordnen, damit die Augen beim Sehen in der Nähe unterstützt werden.

Fortsetzung auf Seite 11

SIMEHA FAHRDIENST
Ihr freundlicher Fahrdienst mit im Altenburger Land
Puschkinstraße 16 · 04600 Altenburg
Strahlen-, Kranken- und Bestellfahrten
PARTNER FÜR ALLE KRANKENKASSEN
Mobil 0176/20410133
E-Mail transfer@simehaservice.de

Neue Telefonnummer
0175/9904944
Praxis für Chiropraktik
Hartmut Dethloff
Altenburger Straße 25
04613 Lucka
www.chiropraktik-lucka.de



Wenn Buchstaben tanzen – Sehprobleme bei Kindern früh erkennen

Fortsetzung von Seite 10

Beim Optometristen kann ebenfalls eine umfassende Analyse der Sehfunktionen wie Akkommodation und Konvergenz erfolgen. Optometristen arbeiten häufig in Augenoptikergeschäften. Sie sind Augenoptiker mit einer zusätzlichen Qualifikation bzw. einem Fachhochschulstudium. Manche Optometristen bieten ein optometrisches Sehfunktionstraining an. Damit können zum Beispiel die Muskeln, die die Augen nach innen ziehen, gestärkt werden. Dies kann einer Konvergenzinsuffizienz helfen. Es gibt aber zum Beispiel auch Übungen zur Verbesserung der Scharfstellung der Augen in der Nähe (Akkommodationstraining).

Welche unterstützenden Augenübungen sind wissenschaftlich belegt und haben sich in Ihrer Praxis als sinnvoll erwiesen? Gibt es auch „kleine“ Tricks für den Alltag.

Die allereinfachste Übung ist die Pencil-to-Nose Übung. Hierbei wird auf die Spitze eines Stiftes geschaut und dieser langsam immer näher an die Nase heran bewegt. Beide Augen schauen auf die Stiftspitze und sie soll nicht doppelt erscheinen. Im Idealfall funktioniert dies, bis der Stift die Nase berührt.

Bei einer Konvergenzinsuffizienz arbeiten wir zu Beginn gern mit der Brock-Schnur. Dies ist eine Schnur mit einigen Holzperlen. Ein Ende direkt an die Nasenspitze gehalten und das andere Auge möglichst weit vom Kopf weg. Nun wird zuerst die am weitesten entfernte Kugel angesehen. Alle anderen Kugeln und die Schnur erscheinen dann doppelt. Anschließend werden alle anderen Kugeln fixiert. Bewährt haben sich auch die unter den Begriff „Institute Free-Space Stereogramme“ erschienenen 3D-Sehübungen, die von Prof. Bruce Evans in Großbritannien entwickelt wurden. Viele Sehübungen kommen aus dem angloamerikanischen Raum, also aus Amerika oder Großbritannien. Inzwischen gibt es auch Sehübungen als Apps fürs Tablett.

Für den Alltag gilt zum Beispiel: Nach einer längeren Naharbeitsdauer den Augen auch einmal eine Pause gönnen und nach draußen schauen. Nach 20 bis 30 Minuten intensiver Naharbeit sollte für mindestens 30 Sekunden in die Ferne geschaut werden.

Wie können Lehrkräfte/Eltern betroffene Kinder im Schulalltag besser unterstützen und gleichzeitig das Selbstwertgefühl eines Kindes stärken?

Wenn eine Brille verordnet wurde, oder Sehübungen empfohlen wurden, ist es zunächst wichtig das Kind darin zu ermutigen die Brille zu tragen und die Übungen regelmäßig durchzuführen. Wenn die Übungen die ganze Woche vergessen wurden, hilft eine lange Übungseinheit am Wochenende häufig nicht. Besser ist ein kontinuierliches Üben mindestens einmal täglich, dafür aber nicht so lange. Nach den Übungen sind die Augen oft angespannt. Ein zu langes Üben am Stück ist daher nicht sinnvoll. Klare und deutliche Kopien mit nicht zu kleiner Schrift können im Schulalltag helfen. Eventuell kann auch vorübergehend ein Sitzplatz näher an der Tafel sinnvoll sein, wenn es Probleme beim Blickwechsel gibt. Im Alltag können Eltern das Lesen mit den Kindern auch einmal das Lesen in der Ferne üben – zum Beispiel auf Werbeplakaten. Oder Buchstaben mit Stöcken in den Sand schreiben, mit Steinen auf die Wiese legen oder sogar im Himmel in den Wolken suchen. Vielleicht gibt es hier schneller Erfolgserlebnisse als im Heft?! Alles was Spaß macht und einen kleinen Lernerfolg bietet ist erlaubt.

Was versteht man unter einer Heterophorie und welche Beschwerden kann sie verursachen?

Bei einer Heterophorie handelt es sich um ein verstecktes oder latentes Schielen. Im normalen beidäugigen Sehen gelingt es dem visuellen System meist, die Abweichung der Augen auszugleichen. Dieser Ausgleich kann jedoch anstrengend sein. Vor allem bei längerer Naharbeit oder bei Müdigkeit können Beschwerden wie unscharfes Sehen, Doppelbilder, Schwierigkeiten beim Fokussieren oder eine schnelle Ermüdung auftreten. Bei Kindern zeigt sich das manchmal auch dadurch, dass sie beim Lesen Zeilen verlieren oder nur für kurze Zeit konzentriert arbeiten können.

Wie lässt sich feststellen, ob eine solche Störung des beidäugigen Sehens vorliegt?

Dafür gibt es unterschiedliche Untersuchungsverfahren. Dazu gehören beispielsweise der Cover-Test und weitere Tests des beidäugigen Sehens. Im deutschsprachigen Raum wird außerdem die Mess- und Korrektionsmethodik nach Haase, kurz MKH, angewendet. Dabei wird eine sogenannte assoziierte Heterophorie bestimmt. Die Methode wird fachlich allerdings unterschiedlich bewertet und ist international weniger verbreitet. Zudem benötigt sie viele Rückmeldungen der untersuchten Person, weshalb sie sich nicht für jedes Kind gleichermaßen eignet.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wenn eine Störung des beidäugigen Sehens festgestellt wird?

Das hängt stark davon ab, welche Sehfunktion betroffen ist und welche Beschwerden tatsächlich bestehen. Je nach Befund können beispielsweise eine passende Brillenkorrektion oder gezielte Übungen der Sehfunktionen infrage kommen. Bei bestimmten Formen einer Heterophorie werden auch Prismengläser eingesetzt.

Wichtig ist jedoch, immer den gesamten Befund zu betrachten. Nicht jedes Lese- oder Konzentrationsproblem hat seine Ursache im Sehen, und eine Lese-Rechtschreib-Schwäche lässt sich nicht allein durch eine Störung des beidäugigen Sehens erklären.

Die Anfrage stellte Silke Konzag.

Foto: privat

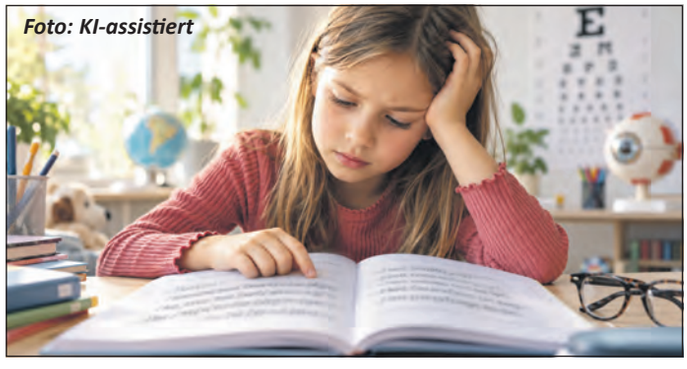


Foto: KI-assistiert

Das Pflegeheim Lucka sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Examinierte 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

Hochbegabt im Erwachsenenalter – Warum hohe Intelligenz nicht automatisch Erfolg bedeutet

Berlin/Altenburger Land. Bei seinen Recherchen zum Thema ADHS wurde der KURIER auf einen weiteren Aspekt aufmerksam, der eine nähere Betrachtung verdient: Hochbegabung. In diesem Zusammenhang entdeckten wir die Webseite von Dr. med. Anette Kollar und nahmen Kontakt zu ihr auf.

Dr. med. Anette Kollar ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt. Nach ihrem Medizinstudium und mehreren Jahren Tätigkeit im medizinischen IT- und Beratungsbereich wechselte sie in die klinische Psychiatrie und schloss 2024 ihre Facharztausbildung ab. Ein besonderer Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der psychotherapeutischen Begleitung hochbegabter Erwachsener. Dabei fließen auch ihre eigenen Erfahrungen mit spät erkannter Hochbegabung in ihre fachliche Perspektive ein.

Frau Dr. med. Kollar, Sie bezeichnen Hochbegabung als eine „Normvariante“ und nicht als Krankheit. Woran merkt ein erwachsener Mensch überhaupt, dass hinter seinem Gefühl, irgendwie anders zu sein, möglicherweise eine Hochbegabung steckt?

Hochbegabung bedeutet, dass der Mensch erheblich schneller und vernetzter denkt und oft auch Gefühle und Reize viel intensiver wahrnehmen kann, als die meisten anderen Menschen. Nur etwa 2 Prozent aller Menschen sind hochbegabt. Typische Merkmale hochbegabter Menschen sind:

- Schnelles und assoziatives Denk- und Sprechtempo, das von außen sprunghaft wirken kann
- Große Abstraktionsfähigkeit und gutes logisches Denkvermögen
- Großer Wissensdurst und Beschäftigung mit anspruchsvollen Themen
- Freude an kontroversen Diskussionen, kritischem Hinterfragen von Meinungen und tiefgehenden Gesprächen
- Hohe Ansprüche an sich selbst und andere
- Großes Bedürfnis nach Selbstständigkeit, Freiheit und Abwechslung
- Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen
- Fähigkeit, sehr intensiv zu fühlen (große Begeisterungsfähigkeit aber auch intensive Ängste)

Dies führt oft zu

- Schneller Langeweile und Ungeduld, da das äußere Tempo nicht passend ist
- Enttäuschung oder Ärger über die „Oberflächlichkeit“ anderer
- Probleme mit Gleichaltrigen, da Hochbegabte oft andere Interessen haben und sich schneller weiterentwickeln
- Missverständnissen, da die Freude an Diskussionen und kritischem Hinterfragen vom Gegenüber oft als Angriff erlebt wird oder dieser genervt davon ist und entsprechend reagiert
- Erleben, dass man nicht zu den anderen „passt“ -> Einsamkeitsgefühle
- Gefühlen von Begrenzung und Einengung -> Konflikte mit Autoritäten
- Überreizung und Stress, wenn zuviel auf einmal auf die Person einprasselt
- Schwierigkeiten, bei Stress oder in schwierigen Lebenssituationen „abzuschalten“ (der Kopf arbeitet weiter) -> Schlaf- und Konzentrationsstörungen, starke Ängste und Sorgen
- Hochbegabte denken oft zu kompliziert und können dadurch an einfachen Dingen scheitern
- Entscheidungsschwierigkeiten oder Probleme, ins Handeln zu kommen, da zuviel nachgedacht wird.

Viele Menschen verbinden Hochbegabung vor allem mit außergewöhnlichen schulischen Leistungen oder mathematischem Talent. Welche Vorstellungen über Hochbegabte begegnen Ihnen in Ihrer Arbeit besonders häufig – und welche davon stimmen aus Ihrer Sicht überhaupt nicht?

Oft wird erwartet, dass die schulische/berufliche Leistungsfähigkeit mit der Intelligenz linear ansteigt. Dies stimmt aber nicht. Leistung wird durch Vergleich ermittelt. In Schule und Beruf geht es darum, von anderen gestellte Aufgaben möglichst gut zu lösen. Wenn der IQ-Abstand zwischen dem, der die Aufgabe stellt und dem, der sie lösen soll, zu groß ist, kommt oft nicht das erwartete Ergebnis dabei raus. Daher haben hochbegabte Kinder oft gar nicht so gute Noten und hochbegabte Arbeitnehmer langweilen sich im Job oder ecken an. Der „beste“ IQ-Wert für schulischen und beruflichen Erfolg liegt zwischen 115-120, also unterhalb von Hochbegabung. Darüber sind die Unterschiede einfach so groß, dass eine gute Performance schwierig wird.



Dr. med. Anette Kollar
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin, Psychotherapie und Beratung bei Hochbegabung

Hochbegabte Menschen sind oft vielfältig talentiert und interessiert, besonders auch in kreativen Bereichen. Mathematik deckt nur das logische Denken ab, Hochbegabte können aber noch viel mehr.

Sie beschäftigen sich intensiv mit spät erkannter Hochbegabung. Was kann es mit einem Menschen machen, wenn er erst mit 30, 40 oder 50 Jahren erfährt, dass er hochbegabt ist? Verändert eine solche Erkenntnis rückblickend das eigene Selbstbild?

Aufgrund der erheblichen Unterscheide im Denken und Erleben (vgl. 1.) merken hochbegabte Kinder schon sehr früh, dass sie „anders“ sind. Dies wird auch von anderen bemerkt (Eltern, Lehrer, andere Kinder), aber oft nicht als „Hochbegabung“ erkannt, sondern eher negativ bewertet („zu empfindlich, zu emotional, zu nervig, zu bockig, zu kritisch, besserwisserisch“). So entsteht im Kind der Gedanke „mit mir stimmt was nicht, ich bin falsch“ und es versucht sich anzupassen. Die Anpassung scheitert aber, da Menschen ihre wahre Natur nicht dauerhaft verdrängen können. So kämpfen unerkannte Hochbegabte oft ein Leben lang erfolglos gegen sich selbst an. Die Erkenntnis der Hochbegabung im späteren Lebensalter führt zunächst oft zu tiefer Erschütterung, dann aber zu großer Erleichterung, da endlich aus „ich bin falsch“ ein „ich bin einfach nur anders“ wird. So kann ein passendes Selbstbild entwi-

Fortsetzung auf Seite 13

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 I 13:00 - 17:00



Hochbegabt im Erwachsenenalter – Warum hohe Intelligenz nicht automatisch Erfolg bedeutet

Fortsetzung von Seite 12

ckelt werden, was die Voraussetzung für ein zufriedenes Leben ist.

Auf Ihrer Website sprechen Sie die Gefahr von Fehldiagnosen an, etwa im Zusammenhang mit ADHS oder Autismus. Wie unterscheiden Sie in der Praxis zwischen Eigenschaften, die mit einer Hochbegabung zusammenhängen können, und Symptomen einer tatsächlich behandlungsbedürftigen Störung?

Psychiatrische Diagnosen – wie zum Beispiel die genannten – werden durch Vergleiche gestellt. Man vergleicht den Patienten mit gesunden Menschen, also mit der Normalbevölkerung. Hochbegabte Menschen gehören nicht zur Normalbevölkerung, sie liegen außerhalb der Norm. Daher wird oft festgestellt, dass der Patient „nicht normal" ist und bekommt eine Diagnose. „Nicht normal" bedeutet aber nicht automatisch „krank".

Natürlich können auch Menschen mit Hochbegabung eine behandlungsbedürftige Störung entwickeln und benötigen dann Behandlung. Um zwischen „Normvariante" und „Erkrankung" zu unterscheiden, muss der Diagnostiker auf die Kernsymptome der jeweiligen Erkrankung achten. Liegen diese eindeutig vor, darf er die Diagnose stellen, sonst nicht.

Hochbegabte Menschen können sich offenbar sehr stark an ihre Umgebung anpassen. Wo liegt die Grenze zwischen einer hilfreichen Anpassung und dem Punkt, an dem man sich selbst dabei zu stark zurücknimmt oder sogar verliert?

Die Anpassungsfähigkeit von Menschen ist ein wichtiges Werkzeug, damit soziales Miteinander möglich ist. Hochbegabte müssen sich mehr anpassen, da sie sonst mit den meisten anderen Menschen nicht gut interagieren können. Anpassung ist aber auch anstrengend.

Daher ist es wichtig, dass Menschen mit Hochbegabung genügend Zeit und Raum haben, in dem sie sich nicht anpassen müssen. Dazu gehören auch Beziehungen, in denen sie „sie selbst sein" können. Der Hochbegabte hat die Aufgabe, hier eine gute Balance herzustellen. Gelingt dies nicht, ist er dauerhaft gestresst und unzufrieden und entwickelt u.U. eine psychische Erkrankung.

Sie arbeiten unter anderem mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Was verbirgt sich dahinter? Was müssen Hochbegabte aus Ihrer Erfahrung eher akzeptieren – und was sollten sie in ihrem Leben aktiv verändern?

Die Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT) ist eine Form der Psychotherapie, die darauf abzielt, die psychische Flexibilität zu erhöhen. ACT zielt nicht darauf ab, Verhalten, Symptome oder innere Erfahrungen zu verändern, sondern legt den Fokus auf den Umgang mit diesen Dingen.

ACT ist ein sinnvolles Konzept für viele Menschen in verschiedensten Kontexten.

Im Kontext von Hochbegabung bedeutet dies, die oben beschriebenen Unterschiede als gegeben zu akzeptieren (da sie nicht veränderlich sind) und einen besseren Umgang damit zu finden. Dies kann z.B. bedeuten, nicht mehr gegen die Unterschiede anzukämpfen, sondern das eigene Leben so zu gestalten, dass die ungewöhnlichen Fähigkeiten wirksam eingesetzt werden und damit zu einer Verbesserung des eigenen Lebens und vielleicht sogar der Gesellschaft führen können.

Wenn Sie sich eine Sache wünschen könnten, die sich im gesellschaftlichen Umgang mit hochbegabten Erwachsenen verändert: Was müssten Arbeitgeber, Partner, Ärzte oder Therapeuten über Hochbegabung unbedingt besser verstehen?

Ich würde mir wünschen, dass hohe Intelligenz weniger mit „Angeben" oder „Arroganz" gleichgesetzt – und damit bekämpft und ausgegrenzt – wird, sondern als eine von vielen menschlichen Fähigkeiten als etwas Positives angenommen und sinnvoll zum Wohle aller eingesetzt wird.

Die Anfrage stellte Silke Konzag.

Foto: privat



Lebensretter gesucht – jede Blutspende zählt!

Mit nur 500 Millilitern Blut Leben retten: Blutspenden ist ein kleiner Aufwand mit großer Wirkung. Denn eine einzige Spende kann bis zu drei Menschen helfen.

Im hektischen Alltag gerät das Thema Blutspende oft in Vergessenheit. Dabei sind täglich zahlreiche Patienten auf Blutprodukte angewiesen – nach Unfällen, bei schweren Erkrankungen, Operationen oder lebenswichtigen Therapien. Blut kann nicht künstlich hergestellt werden und ist durch nichts zu ersetzen.

Blut spenden und Gutes tun

Grundsätzlich können gesunde Erwachsene ab 18 Jahren Blut spenden. Eine feste Altersobergrenze gibt es nicht mehr. Vor jeder Spende werden wichtige Gesundheitswerte wie Blutdruck, Puls und Temperatur kontrolliert. Auch das gespendete Blut wird im Labor sorgfältig untersucht. Bei einer Vollblutspende werden rund 500 Milliliter Blut entnommen. Frauen dürfen innerhalb von zwölf Monaten bis zu viermal, Männer bis zu sechsmal Vollblut spenden. Zwischen zwei Spenden müssen mindestens acht Wochen liegen.

Auch Blutplasma rettet Leben

Neben der Vollblutspende ist die Plasmaspende von großer Bedeutung. Dabei wird das Blutplasma von den übrigen Blutbestandteilen getrennt, die anschließend in den Körper zurückfließen.

Aus Plasma werden lebenswichtige Medikamente hergestellt, beispielsweise für Menschen mit Immunschwäche, Blutgerinnungsstörungen oder schweren Verletzungen. Eine Plasmaspende ist bis zu 60-mal innerhalb von zwölf Monaten möglich.

Jede Spende wird dringend gebraucht

In Deutschland werden jährlich mehr als 3,2 Millionen Blutkonserven für die medizinische Versorgung benötigt. Besonders in Ferienzeiten, an Feiertagen und während starker Erkältungswellen kommt es immer wieder zu Engpässen. Deshalb sind regelmäßige Spender ebenso wichtig wie junge Menschen, die erstmals Blut spenden. Der Blutspendedienst Suhl engagiert sich bereits seit 1963 für die Versorgung mit Blutprodukten.

Als größter kommunaler Blutspendedienst Deutschlands betreibt er Spendezentren in Suhl, Eisenach, Erfurt und Ilmenau. Zusätzlich sind täglich mobile Blutspendeteams in mehreren Bundesländern unterwegs.

Jetzt Lebensretter werden!

Wer gesund ist und helfen möchte, kann mit einer Blutspende einen wertvollen Beitrag leisten. Jede Spende zählt!

Termine und Informationen:

www.blutspendesuhl.de
Telefon: 03681/373-0
Facebook: www.facebook.com/blutspende123/
Instagram: @blutspendesuhl

Wichtig: Zur Blutspende bitte einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mitbringen.

Spende Blut. Spende jetzt. Spende regelmäßig.

Institut für Transfusionsmedizin Suhl gGmbH



Foto: Institut für Transfusionsmedizin Suhl gGmbH





BGH stellt strenge Anforderungen an Testsiegel für Ärzte

Karlsruhe. Der Bundesgerichtshof (BGH) hat strenge Maßstäbe für Testsiegel von Ärztinnen und Ärzten aufgestellt. Nach dem Urteil vom 30. Juli 2026 (Az. I ZR 130/25) müssen gesundheitsbezogene Testlogos sowohl beim zugrunde liegenden Prüfverfahren als auch bei ihrer Gestaltung besonders hohen Anforderungen an Richtigkeit, Eindeutigkeit und Klarheit entsprechen.

Gegenstand des Verfahrens sind die Siegel „FOCUS Top Mediziner“ und „FOCUS Empfehlung“. Sie werden an ausgewählte Ärzte vergeben und können gegen Zahlung einer jährlichen Lizenzgebühr zu Werbezwecken genutzt werden. Die Wettbewerbszentrale wendet sich dabei nicht gegen die Veröffentlichung der Ärztelisten von „FOCUS GESUNDHEIT“, sondern gegen die anschließende entgeltliche Bereitstellung der Siegel. Der BGH beanstandete, dass das Oberlandesgericht München nicht ausreichend geprüft habe, ob das Auswahlverfahren den hohen Anforderungen gesundheitsbezogener Werbung genügt. So konnte bereits eine frühere Auszeichnung als „FOCUS Top Mediziner“ für die Aufnahme in die Liste ausreichen. Zudem blieb ungeklärt, nach welchen Maßstäben unter 75.000 Medizinern Punkte vergeben wurden, bevor 30.000 Ärzte ausgewählt und um Selbstauskunft gebeten wurden. Auch beruhte die Beurteilung der Behandlungsleistung wesentlich auf Angaben der Ärzte selbst. Weitere Grundlagen waren Empfehlungen von Kollegen und Patientenbewertungen. Auch die Gestaltung der Logos könnte nach Auffassung des BGH irreführend sein. Die Siegel vermitteln eine allgemeine Qualitätsauszeichnung, ohne erkennen zu lassen, welche Kriterien ihr zugrunde liegen und in welchem Umfang subjektive Einschätzungen von Ärzten oder Patienten eingeflossen sind. Einschränkungen der Aussagekraft eines Testverfahrens müssten sich deshalb auch in der Gestaltung des Siegels widerspiegeln.

Für gesundheitsbezogene Werbung gelten besonders strenge Anforderungen, weil Verbraucher Gesundheitsinformationen regelmäßig große Bedeutung beimessen. Daran ändern nach Auffassung des BGH weder die Meinungsfreiheit nach Art. 5 Abs. 1 GG und Art. 11 Abs. 1 EU-Grundrechtecharta noch die Presse- und Medienfreiheit nach Art. 5 Abs. 1 Satz 2 GG und Art. 11 Abs. 2 EU-Grundrechtecharta etwas.

Sollten sich die Siegel als irreführend erweisen, kann ihre Bereitstellung gegen § 5 Abs. 1 UWG verstoßen. § 5 Abs. 2 Nr. 1 UWG erfasst unter anderem täuschende Angaben über Ergebnisse oder wesentliche Bestandteile von Tests. Die entgeltliche Vermarktung der Siegel wertete der BGH zudem als geschäftliche Handlung nach § 2 Abs. 1 Nr. 2 UWG. Sie dient sowohl der Werbung der ausgezeichneten Ärzte als auch dem wirtschaftlichen Interesse des Anbieters. Der BGH hob das Urteil des Oberlandesgerichts München vom 22. Mai 2025 (Az. 29 U 867/23 e) auf und verwies den Fall zur erneuten Verhandlung zurück. Das OLG muss nun weitere Feststellungen dazu treffen, ob das Testverfahren und die Siegelgestaltung tatsächlich irreführend sind. In erster Instanz hatte das Landgericht München I der Klage am 13. Februar 2023 (Az. 4 HK O 14545/21) stattgegeben.

Bundesgerichtshof/Die Redaktion

Ganzheitliche Diagnostik und Therapie – aus Liebe zur Gesundheit

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

Eine Therapie im Sinne der Ganzheitlichkeit beginnt mit einem ausführlichen diagnostischen Erstgespräch, der sogenannten Anamnese. Hier werden individuelle Hintergründe und Zusammenhänge ermittelt. Symptome, Gesundheitszustand und Vorgeschichte werden erfasst, um Risikofaktoren und mögliche Grunderkrankungen frühzeitig zu erkennen. Innovative, schnelle und dennoch genaue Analyseverfahren zur Gesundheitsüberprüfung, die ich in meiner Praxis sowohl präventiv als auch zur Überprüfung des Behandlungsverlaufes einsetze, ermöglichen des Weiteren eine tiefgreifende Analyse der energetischen Zustände des Körpers. Dies hilft dabei, den momentanen Gesundheitszustand zu bestimmen, Ungleichgewichte und gesundheitliche Risiken hervorzuheben sowie Aussagen über die persönliche Ernährungs- und Stoffwechselsituation zu treffen. Dadurch können individuelle Lösungen zur Verbesserung des aktuellen Zustandes aufgezeigt werden, die als Grundlage für personalisierte ganzheitliche Gesundheitsstrategien dienen.

Basierend auf Anamnese und Gesundheitsüberprüfung kann folglich ein individueller Plan erstellt werden, der aus einer Kombination von Therapien besteht. Ziel ist es dabei grundsätzlich, die Ursachen der Funktionsstörungen oder der Erkrankungen zu behandeln. Die gewählten Maßnahmen können zum Beispiel Veränderungen des Lebensstils umfassen, aber auch die Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen und die Darmgesundheit spielen eine entscheidende Rolle. In meiner Praxis unterstütze ich Sie außerdem mittels alternativer Therapieverfahren wie der Osteopathie und Chiropraktik sowie mit Klassischer Homöopathie. In meinen Augen ist jeder Mensch einzigartig. Es gibt keine universelle Behandlungsmethode, die für jeden funktioniert. Stattdessen müssen Sie als Mensch, inklusive Ihrer Beschwerden und Bedürfnisse, in Ihrer Gesamtheit betrachtet werden. Erst dann kann ein Behandlungsansatz gewählt werden, der zu Ihnen passt. Das erfordert eine gute Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut. Es ist also essenziell, jemanden zu finden, dem Sie vertrauen und der Sie zuverlässig durch Ihren persönlichen Heilungsprozess begleitet.

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

Ihre Marie Anett Melli

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

Welttag der Suizidprävention – Warum Reden der erste Schritt aus der Krise sein kann

Bonn. Mehr als 10.000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland durch Suizid – mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. Der Welttag der Suizidprävention, der jedes Jahr am 10. September stattfindet, soll deshalb darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, psychische Krisen ernst zu nehmen, Suizidgedanken nicht zu verschweigen und frühzeitig Unterstützung zu suchen. „Menschen mit Suizidgedanken möchten nicht unbedingt sterben. Vielmehr ertragen sie ihre aktuelle Lebenssituation nicht mehr und suchen Auswege. Über Suizid und Suizidgedanken zu sprechen, kann dabei einen ersten Schritt aus der Notsituation darstellen“, weiß Carsten Albrecht, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Chefarzt der Privatklinik BetaGenese in Bonn.

Psychische Krisen können jeden Menschen treffen

Suizidgedanken entstehen häufig im Zusammenhang mit einer tiefen psychischen Krise. Dafür gibt es unterschiedliche Auslöser: Schicksalsschläge und schwere Verluste, traumatische Erlebnisse, Enttäuschungen oder psychosoziale Konflikte können ebenso eine Rolle spielen wie psychische Erkrankungen, beispielsweise Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Psychosen. „Wichtig ist es, zu bedenken, dass psychische Krisen jeden Menschen anders treffen. In einer solchen Situation kann sich die eigene Wahrnehmung stark verengen. Probleme erscheinen unlösbar, Hoffnung und Perspektiven können verloren gehen und Betroffene haben möglicherweise das Gefühl, keinen anderen Ausweg mehr zu sehen. Gerade deshalb sollten Suizidgedanken immer ernst genommen werden“, erklärt Albrecht und ergänzt: „Wer Suizidgedanken hat, sollte versuchen, nicht allein damit zu bleiben. Sich einem vertrauten Menschen mitzuteilen – einem Familienmitglied, einer Freundin oder einem Freund – kann eine wichtige Entlastung sein. Reden kann helfen, die Isolation einer psychischen Krise zu durchbrechen. Gleichzeitig sollte das Gespräch mit Angehörigen oder Freunden professionelle Unterstützung nicht ersetzen.“ Neben sozialen und kirchlichen Beratungsstellen sowie Selbsthilfegruppen können insbesondere Psychiaterinnen und Psychiater sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten gemeinsam mit Betroffenen herausarbeiten, wo die zentralen Belastungen liegen und welche individuellen Lösungswege möglich sind. Bei akuter Suizidgefahr ist unmittelbare Hilfe notwendig: Betroffene sollten sich an den Rettungsdienst beziehungsweise eine psychiatrische Notfallversorgung wenden und nicht allein bleiben.

Suizidprävention beginnt mit Offenheit

Das Thema Suizid ist immer noch häufig mit Angst, Unsicherheit und Stigmatisierung verbunden. Suizidprävention beginnt deshalb auch mit Offenheit. Wenn es gelingt, psychische Krisen früher wahrzunehmen, Betroffene zum Reden zu ermutigen und den Zugang zu professioneller Hilfe zu erleichtern, können neue Perspektiven entstehen. „Für Betroffene kann öffentliche Aufmerksamkeit eine wichtige Botschaft vermitteln: Psychische Krisen und Suizidgedanken dürfen ausgesprochen werden. Es gibt Menschen, die zuhören“, sagt Albrecht abschließend.

Borgmeier Public Relations

Mikronährstoffe – klein, aber entscheidend

Was braucht unser Körper eigentlich jeden Tag, damit er funktionieren kann?

Die Antwort liegt nicht nur bei Kalorien, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Eine entscheidende Rolle spielen die sogenannten Mikronährstoffe. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie bestimmte Aminosäuren und Fettsäuren. Wir benötigen sie zwar nur in kleinen Mengen – doch ohne sie können zahlreiche lebenswichtige Prozesse im Körper nicht richtig ablaufen. Sie sind unter anderem an Energiegewinnung, Stoffwechsel, Immunsystem, Knochen- und Muskelfunktion beteiligt.

Dabei lohnt sich ein Blick auf das Wort „essenziell“. Ein essenzieller Nährstoff ist für den Körper notwendig, kann aber nicht oder nicht ausreichend selbst gebildet werden. Wir müssen ihn also über unsere Ernährung aufnehmen.

Lange Zeit war unsere Ernährung die natürliche Quelle für eine ausreichende Versorgung. Doch wie nährstoffreich unsere Lebensmittel tatsächlich sind, hängt von vielen Faktoren ab – unter anderem von Sorte, Boden, Anbau, Reife, Lagerung und Verarbeitung. Gleichzeitig hat sich unser Ernährungsalltag verändert.

Die spannende Frage ist deshalb: Bekommen wir heute tatsächlich noch alles, was unser Körper braucht – und woran lässt sich eine gute Versorgung erkennen? Genau hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Denn Mikronährstoffe sind klein – ihre Bedeutung für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist es ganz und gar nicht.

Annemarie Stein







Presseinformation

Sanitätshaus Alippi versorgt Ukrainerin mit Prothese

„Diese Prothesenversorgung ist für mich wie ein neues Leben. Ich danke allen für dieses Glücksgefühl, wieder selbstständig gehen zu können.“

Altenburg/Zwickau. Ihr Leben veränderte sich im März 2022 von einer Sekunde zur anderen.
Die Ukrainerin Oksana Bielkina wurde in der Nähe von Mariupol durch eine Mine schwer verletzt. Ihr rechter Unterschenkel wurde so stark zerstört, dass das Bein kurz unter dem Hüftgelenk amputiert werden musste.

Im Sommer 2022 konnte Oksana Bielkina gemeinsam mit ihrer Familie aus der Ukraine nach Deutschland fliehen. In Sicherheit angekommen, kämpfte sie zunächst mit deutlichen Einschränkungen im Alltag. Die herkömmliche Prothesenversorgung bereitete ihr Probleme, der Stumpf war empfindlich und schmerzte immer wieder. Unebenes Gelände, längere Wege oder einfachere Alltagssituationen waren nur mit fremder Hilfe möglich.

Auf der Suche nach einer langfristigen Lösung wandte sie sich an das Sanitätshaus Alippi. Nach eingehender Beratung durch das erfahrene Expertenteam wurde eine knochenverankerte Prothese (BADAL-X) in Form einer Osseointegration empfohlen.

Der operative Eingriff erfolgte im September in der Universitätsmedizin Rostock. Dabei wurde ein Titanimplantat fest im Oberschenkelknochen verankert, auf das später die Prothese direkt aufgesteckt werden kann. Nach einer erfolgreichen Einheilphase startete die weitere Versorgung im Sanitätshaus Alippi. Dort wurde die individuelle Prothese mit modernem Kniegelenk und Carbonfuß angepasst und die Handhabung intensiv trainiert.

Heute kann Oksana Bielkina wieder sicher und deutlich selbstständiger gehen. Die knochenverankerte Prothese gibt ihr ein völlig neues Körpergefühl, mehr Stabilität und eine spürbar höhere Lebensqualität. Sie kann wieder längere Strecken bewältigen, am gesellschaftlichen Leben teilhaben und blickt mit neuer Zuversicht in die Zukunft.

Das Sanitätshaus Alippi begleitet sie weiterhin auf ihrem Weg - mit fachlicher Kompetenz, persönlicher Betreuung und dem klaren Ziel, Menschen mit komplexen orthopädischen Versorgungen neue Perspektiven und mehr Lebensfreiheit zu ermöglichen.

Fotos: Alippi GmbH



Der Orthopädietechniker erklärt bei einer Veranstaltung den Aufbau und die Funktionalität der Prothese.



Mit der neuen Prothese gewinnt Oksana Bielkina spürbar an Mobilität und Lebensqualität.

„Diese Prothesenversorgung ist für mich wie ein neues Leben. Ich danke allen für dieses Glücksgefühl, wieder selbstständig gehen zu können.“, sagt Oksana Bielkina.

Das Sanitätshaus Alippi hilft Menschen bei ungewöhnlichen, komplexen und schwierigen orthopädischen Versorgungen - mit viel Erfahrung, modernster Technik und einem starken Team.

Filialstandorte in Altenburg:
Darwinstraße 1-2 und Platanenstraße 9, 04600 Altenburg.

SEIT 1877 Alippi GmbH

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

Ein starker Partner in Ihrer Nähe!
Sachsen | Thüringen | Sachsen-Anhalt | Brandenburg

Knochenverankerte Oberschenkel-Prothese

„Diese Prothese ist für mich wie ein neues Leben“

» Die Ukrainerin Oskana Bielkina erhält nach einer Minenverletzung mit einer komplett und direkt im Hüftknochen verankerten Prothese (BADAL-X) neue Lebensqualität und Freiheit.

» Das Sanitätshaus Alippi hilft Menschen bei ungewöhnlichen, komplexen und schwierigen orthopädischen Versorgungen z. B. mit hochmodernen Osseo-Prothesen.



Alippi GmbH Leipziger Straße 160, 08058 Zwickau, E-Mail: info@alippi.de

www.alippi.de

Präzision für ein neues Lebensgefühl – Wie hilft der Roboter beim Kniegelenkersatz?



apl. Prof. Dr. med. habil. Matthias Aurich
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum Altenburger Land.

Anfang Oktober dieses Jahres fand im Versammlungsraum des MEDICUM am Waldessaum in Altenburg eine Informationsveranstaltung zum Thema „Robotergestützte Knie-Endoprothetik“ statt. Vorgestellt wurde ein modernes Operationsverfahren, das mithilfe digitaler Technologie eine noch präzisere und individuell abgestimmte Implantation künstlicher Kniegelenke ermöglichen soll.

Da nicht alle Interessierten an der Veranstaltung teilnehmen konnten und das neue Verfahren noch viele Fragen aufwirft, haben wir uns an das Klinikum Altenburger Land gewandt. Prof. Dr. Matthias Aurich, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, beantwortete unsere Fragen und erläutert, wie die robotergestützte Technik funktioniert und welche Vorteile sie für Patienten bieten kann.

Herr Prof. Dr. med. Aurich, was versteht man unter einer robotergestützten Knie-Endoprothetik, und für welche Patientinnen und Patienten kommt dieses Verfahren grundsätzlich infrage?

Unter robotergestützter Knie-Endoprothetik versteht man den Einsatz eines computergestützten Assistenzsystems beim Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks. Der Roboter operiert dabei nicht selbstständig, sondern unterstützt den Chirurgen bei Planung und präziser Umsetzung des Eingriffs. Wir sind sehr froh, diese Operationsmethode ab November im Klinikum Altenburger Land anbieten zu können. Grundsätzlich kommt das Verfahren für Patientinnen und Patienten infrage, bei denen ein künstlicher Kniegelenkersatz notwendig ist. Dabei können sowohl vollständige Knieprothesen als auch Teilprothesen robotergestützt eingesetzt werden. Welche Versorgung im Einzelfall sinnvoll ist, hängt vom Ausmaß und der Lage der Gelenkschädigung sowie von den individuellen Voraussetzungen des Patienten ab.

Wie genau arbeitet das robotergestützte System bei einer Knie-Endoprothese, und welche Aufgaben übernimmt weiterhin der Operateur selbst?

Während des Eingriffs erfasst das System die individuelle Situation des Kniegelenks und erstellt daraus ein digitales Modell. Auf dieser Grundlage kann der Operateur die Position der Prothese planen und verschiedene Varianten bereits vor dem eigentlichen Knochenschnitt überprüfen.

Bei der Umsetzung unterstützt das System, indem es die Instrumente innerhalb der zuvor festgelegten Grenzen führt. Der Chirurg behält jedoch jederzeit die Kontrolle: Er entscheidet über Art, Größe und Position der Prothese, führt die Operation durch, beurteilt das Ergebnis und trägt die medizinische Verantwortung.

Welche Vorteile bietet die robotergestützte Knie-Endoprothetik gegenüber einer herkömmlichen Operation – etwa hinsichtlich Präzision, Beweglichkeit und Haltbarkeit der Prothese?

Der wesentliche Vorteil liegt in der hohen Präzision. Die Prothese kann sehr genau positioniert und besser an die individuellen Verhältnisse des Kniegelenks angepasst werden. Das kann insbesondere bei Fehlstellungen oder komplexen anatomischen Situationen hilfreich sein.

Zudem kann das Verfahren dazu beitragen, Weichteile zu schonen. Damit können geringere Schmerzen und Blutverluste sowie eine bessere frühe Belastbarkeit und Beweglichkeit verbunden sein. Auch eine schnellere Wiedererlangung der Selbstständigkeit wurde in den vorgestellten Erfahrungen beschrieben.

Bei der Haltbarkeit ist eine zurückhaltende Bewertung wichtig: Die Robotik ist noch vergleichsweise jung, sodass Langzeitdaten über mehrere Jahrzehnte fehlen. Erste Registerdaten zeigen jedoch Hinweise auf geringere Revisionsraten. Moderne Knieprothesen erreichen heute grundsätzlich häufig Standzeiten von 20 Jahren und mehr.

Wie wird die Operation individuell auf den Patienten abgestimmt, und wie hilft der Roboter dabei, die optimale Position der Knieprothese zu bestimmen?

Für die individuelle Planung werden unter anderem Beinachse, Gelenkgeometrie und Bandspannung berücksichtigt. Der Operateur kann am Bildschirm sehen, wie sich unterschiedliche Positionen der Prothese auf Stabilität und Beweglichkeit des Knies auswirken, und die Planung entsprechend anpassen.

So wird nicht jedes Knie nach demselben Schema ausgerichtet.

Fortsetzung auf Seite 19



Präzision für ein neues Lebensgefühl – Wie hilft der Roboter beim Kniegelenkersatz?

Fortsetzung von Seite 18
Ziel ist vielmehr eine Versorgung, die möglichst gut zu den individuellen anatomischen und funktionellen Voraussetzungen des Patienten passt. Der Roboter hilft anschließend dabei, diese Planung präzise umzusetzen. Sie haben die Patientenveranstaltung zur modernen Knie-Endoprothetik verpasst? Kein Problem!

Die Aufzeichnung können Sie sich jetzt online ansehen auf dem Youtube-Kanal des Klinikums Altenburger Land.

Die Anfrage stellte Silke Konzag.

Foto: Klinikum Altenburger Land_Christine Helbig



Robotergestütztes Verfahren in der Knie-Endoprothetik

Foto: DePuy Synthes 2023

Impfung schützt vor schwerem Verlauf einer Grippe

Altenburg. Mit dem Herbst beginnt wieder die Zeit der vermehrten Atemwegsinfektionen. Besonders die saisonale Influenza kann für einen bestimmten Personenkreis gefährlich werden. Eine Grippeimpfung bietet Schutz vor schlimmen Krankheitsverläufen.

Das Gesundheitsamt des Landkreises gibt dazu Hinweise.

Die saisonale Grippeimpfung ist vor allem für Personengruppen wichtig, bei denen eine Influenza mit einem erhöhten Risiko für Komplikationen verbunden ist. Dazu zählen vor allem Menschen ab dem 60. Lebensjahr sowie Personen mit bestimmten chronischen Erkrankungen wie etwa Erkrankungen der Atemwege, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenerkrankungen, Diabetes, anderen Stoffwechselstörungen, neurologischen Erkrankungen, Immundefekten und HIV. Auch Schwangere gehören dazu. Der genaue Beginn der Grippewelle lässt sich nicht zuverlässig vorhersagen. Grundsätzlich sollte die Impfung möglichst vor Beginn der Grippewelle erfolgen, bestenfalls im Oktober und November. Eine Impfung schützt nicht vor einer Erkältung oder anderen Erregern für Erkältungskrankheiten. Sie richtet sich gezielt gegen Influenza.

Eine Influenza beginnt meist plötzlich, „wie von hinten angesprungen“. Typisch sind ein plötzlich starkes Krankheitsgefühl, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie trockener Husten. Eine Erkältung dagegen entwickelt sich in der Regel schrittweise und verläuft meist milder.

Neben der Impfung können allgemeine Hygienemaßnahmen dazu beitragen, Infektionen und deren Weitergabe zu reduzieren. Dazu gehören regelmäßiges Händewaschen, Rücksichtnahme auf andere Menschen, wenn man selbst krank ist und, abhängig von der jeweiligen Situation, das Vermeiden enger Kontakte zu anderen Personen mit Erkältungssymptomen. Besonders das Heizen führt zur Austrocknung der Schleimhäute, was das Eindringen von Erregern begünstigt. Stoßlüften und Bewegung an der frischen Luft sind wichtig, um die Schleimhäute vor dem Austrocknen zu schützen.

Auch eine ausreichende Trinkmenge, pflegende Nasensprays oder Inhalation mit Kochsalzlösungen können die Schleimhäute vor Austrocknung schützen.

Wer krank ist, sollte sich schonen und auf seinen Gesundheitszustand achten. Personen mit Vorerkrankungen oder das Immunsystem beeinflussenden Medikamenten sollten den Arzt aufsuchen. Bei schweren oder ungewöhnlichen Beschwerden, Atemnot, anhaltend hohem Fieber oder einer deutlichen Verschlechterung sollte ebenfalls medizinischer Rat eingeholt werden.

Landratsamt Altenburger Land

Sprechen ist Leben
Praxis für Logopädie
Romy Tonndorf
Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen
Marienstraße 18 • 08393 **Meerane**
Telefon: 03764 570373
Funk: 0160 97605352
E-Mail: kontakt@meerane-logopaedie.de
www.meerane-logopädie.de

Sie haben akute Rückenschmerzen oder leiden schon seit Jahren?
Dann kommen Sie dahin, wo Ihnen geholfen werden kann!
In die **Heilkunde Chiro Praxis Lauterlein –** seit 2004 der Spezialist in Chemnitz für die Behandlung von Schmerzen im Rücken und den Gelenken.
Gern will ich Ihnen helfen!
Ihr Heilpraktiker Ingo Lauterlein

Lauterlein
HEILKUNDE CHIRO PRAXIS
Carolastraße 5 • 09111 Chemnitz • Tel. 0371 2625650
mail@lauterlein.de • www.lauterlein.de

Zecken-Sommer 2026 im Altenburger Land – Deutlicher Anstieg bei Borreliose-Fällen

Altenburger Land. Im Altenburger Land hat es dieses Jahr bislang deutlich mehr Borreliose-Fälle gegeben als im vergangenen Jahr. Darauf macht die BARMER unter Bezug auf Daten des Robert-Koch-Instituts aufmerksam. Demnach wurden im Altenburger Land bis Ende August dieses Jahres 15 Borreliose-Fälle gemeldet. Im gleichen Vorjahreszeitraum lag die Zahl bei lediglich sechs. „Zecken sind mittlerweile ganzjährig aktiv. Wer sich im Freien aufhält, sollte sich auch weiterhin anschließend gründlich absuchen und Zecken gegebenenfalls schnellstmöglich entfernen“, sagt Sirko Mielcarek, Geschäftsführer der BARMER im Altenburger Land.

Was tun nach einem Zeckenstich

Nach einem Zeckenstich ist es wichtig, die Einstichstelle in den nächsten Tagen und Wochen gut zu beobachten. Bildet sich eine ringförmige Hautrötung, sollten Betroffene die Hausärztin oder den Hausarzt aufsuchen. Dies kann ein Anzeichen für eine Borreliose- oder FSME-Infektion sein. Krankheitsanzeichen treten erst nach ein bis sechs Wochen auf. Dazu zählen Abgeschlagenheit, Fieber, Lymphknotenschwellung, Kopf-, Gelenk-, und Muskelschmerzen. Borreliose kann mit Antibiotika wirksam bekämpft werden. Gegen FSME gibt es kein Medikament, aber einen Impfstoff.

Impfung gegen FSME

Im Altenburger Land sind in diesem und im vergangenen Jahr keine FSME-Infektionen gemeldet worden. Eine Impfung wird dennoch empfohlen, das Altenburger Land gilt als Risikogebiet. „Wer den eigenen Impfstatus nicht kennt, sollte das beim Hausarzt ansprechen und bei Bedarf die Impfung auffrischen“, so BARMER-Geschäftsführer Mielcarek. Um immer einen guten Überblick zu behalten, seien auch digitale Impfplaner eine gute Hilfe. Die BARMER bietet einen solchen Service für ihre Versicherten kostenfrei in der BARMER-App.

Weitere aktuelle Nachrichten aus dem Thüringer Gesundheitswesen finden Sie auch unter www.barmer.de/p006141

Presseabteilung der BARMER Thüringen

Mönchspfeffer, Frauenmantel & Co. – Frauenheilpflanzen für hormonelle Balance



Das hormonelle Gleichgewicht verändert sich über die Lebensphasen hinweg, und jede Phase, besonders bei den Frauen, bringt ihre eigenen Herausforderungen und Chancen mit sich. Ein bewusstes Beobachten des eigenen Körpers, eine gesunde Lebensweise und unterstützende Maßnahmen können helfen, die Balance zu fördern und Beschwerden zu lindern. Die renommierte Gynäkologin Prof. Dr. Ingrid Gerhard und die Fachapothekerin Sabine Bäumer haben sich auf Naturheilkunde spezialisiert und für ihr neues Buch „Mönchspfeffer, Frauenmantel & Co.“ die Top 5 der Frauenheilpflanzen ausgewählt.

Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Rosenwurz, Lavendel und Frauenmantel helfen u. a. bei Zyklusstörungen, Menstruationsschmerzen, PMS, Endometriose, Hitzewallungen, Schlafproblemen oder Blasenentzündung und unterstützen die hormonelle Balance. Mit dem neuen Kompakt-Ratgeber möchten die beiden Expertinnen Frauen jeden Alters auf natürliche Weise befähigen, ihre Gesundheit zu erhalten, Beschwerden zu lindern und körperlich, geistig und psychisch stabil zu bleiben. Die Hormonuhr der Frau ist kein starres Uhrwerk, sondern ein fein abgestimmtes Orchester – rhythmisch, lebendig, aber auch anfällig für Dissonanzen. „Stress, Schlafmangel, Ernährung, Licht und Emotionen wirken sich auf das Hormonsystem aus“, betonen Gerhard und Bäumer. Dazu habe jede hormonelle „Jahreszeit“ – ob Pubertät, PMS, Kinderwunsch oder Menopause – ihre eigenen Bedürfnisse. Mit dem richtigen pflanzlichen Begleiter werden auch die Übergänge nicht nur überstanden, sondern aktiv gestaltet.

Daten zum Buch:

Mönchspfeffer, Frauenmantel & Co. – Die wichtigsten Frauenheilpflanzen für hormonelle Balance und Energie von Prof. Dr. Ingrid Gerhard und Sabine Bäumer, Kompakt-Ratgeber, Mankau Verlag, 1. Auflage Oktober 2025

Klappenbroschur, farbig, 159 Seiten , ISBN 978-3-86374-775-6

Verlosung:

Der Mankau-Verlag stellt dem KURIER dankenswerterweise **drei Bücher** zur Verfügung. **Je ein** Exemplar kann am **Montag, dem 16. November 26 von 11.00 bis 11.05 Uhr**, unter Telefon **03447/4996103,** gewonnen werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





Demenz vorbeugen – Warum gutes Hören und Sehen das Gehirn schützen können

Hören und Sehen verbinden uns mit der Welt: mit Menschen, Orten und Informationen. Bleiben Hör- oder Sehprobleme unbehandelt, kann das den Alltag erschweren und die Gehirngesundheit beeinflussen.

Anlässlich des Welt-Alzheimertages am 21. September veröffentlicht die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) den zweiten Teil ihrer dreiteiligen Presseserie zur Demenzprävention. Im Fokus stehen Hör- und Sehschwächen – zwei oft unterschätzte Risikofaktoren für die Gehirngesundheit.

Unbehandelte Schwerhörigkeit gilt bereits seit Längerem als wichtiger beeinflussbarer Risikofaktor für Demenzerkrankungen wie Alzheimer. Seit dem Bericht der Lancet Commission im Jahr 2024 rückt auch unbehandelter Sehverlust stärker in den Fokus. Insgesamt benennt der Bericht 14 modifizierbare Risikofaktoren für Demenz. Weltweit könnten demnach theoretisch rund 45 Prozent der Demenzfälle verzögert oder verhindert werden, wenn diese Risikofaktoren gezielt angegangen würden. „Unbehandelte Hör- und Sehprobleme können dazu führen, dass Menschen weniger Reize aufnehmen und sich aus Gesprächen oder Aktivitäten zurückziehen. Das verringert die geistige Aktivität und die soziale Teilhabe, die beide wichtig für die Gehirngesundheit sind“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der AFI.

Was passiert im Gehirn, wenn das Hör- und Sehvermögen nachlassen?

Menschen mit Hör- und Sehproblemen können weniger Reize und Informationen verarbeiten. Oft ziehen sie sich auch zurück, weil sie Gesprächen schlechter folgen können oder sich in ungewohnter Umgebung unsicher fühlen. „Wer soziale Kontakte meidet, fordert sein Gehirn weniger. Bei Schwerhörigkeit werden außerdem Umgebungsgeräusche weniger wahrgenommen, die das Gehirn ebenfalls aktiv halten. Die Folge: Die geistige Leistungsfähigkeit kann abnehmen und das Risiko für Demenzerkrankungen wie Alzheimer kann steigen“, erklärt Pfitzer-Bilsing. Altersbedingter Hörverlust tritt häufig ab der Lebensmitte auf und nimmt mit dem Alter zu. Auch die Sehkraft lässt mit zunehmendem Alter nach. Bereits ab Mitte 40 fällt das Sehen in der Nähe schwerer, später können Erkrankungen wie Grauer Star oder Makuladegeneration hinzukommen.

Gut hören und sehen zu können ist aber nicht nur für Gespräche wichtig. Gerade das Sehen entscheidet im Alltag oft darüber, wie selbstständig und sicher Menschen unterwegs sind. Ob Fahrpläne lesen, Hinweisschilder erkennen, eine Karten-App nutzen, Nachrichten schreiben oder Online-Banking erledigen – all das setzt voraus, dass Informationen gut wahrgenommen und verarbeitet werden können.

Was hilft, um gegenzusteuern?

„Schwerhörigkeit wird oft noch nicht ernst genug genommen. Während es normal ist, im Alter irgendwann eine Brille zu tragen, tun sich viele Menschen mit Hörhilfen schwer – mit möglichen Folgen für den Alltag und die Gehirngesundheit. Deshalb sollte man sein Hörvermögen regelmäßig in einer HNO-Praxis oder bei einem Hörakustiker überprüfen lassen. In den meisten Fällen kann ein Hörgerät dabei helfen, Defizite auszugleichen“, erläutert Pfitzer-Bilsing. Wird eine Hörhilfe ärztlich verordnet, beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel an den Kosten bis zu festgelegten Festbeträgen. Ist die Schwerhörigkeit krankheitsbedingt, sollte die Ursache behandelt werden.

Wichtig ist es, sich früh genug darum zu kümmern. Pfitzer-Bilsing ergänzt: „Wenn man zu lange mit einer Schwerhörigkeit lebt, kann sich das Gehirn an die fehlenden Höreindrücke gewöhnen. Wenn das Hören dann mit einem Hörgerät korrigiert wird, erscheinen Stimmen und Geräusche anfangs oft ungewohnt oder unangenehm laut – und das Hörgerät landet in der Schublade. Das ist natürlich nicht hilfreich.“

Auch wer schlechter sieht, sollte die Ursachen fachärztlich abklären und behandeln lassen. Sehhilfen wie eine Brille sowie die Behandlung von Augenkrankheiten können dazu beitragen, die Sehkraft länger zu erhalten. „Wer gut hört und sieht, kann weiterhin aktiv am Leben teilnehmen und Gesprächen besser folgen“, betont Pfitzer-Bilsing.

Quellen:

Livingston, Gill, et al. „Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission.“ The Lancet 404.10452 (2024): 572-628.

Griffiths, Timothy D., et al. „How can hearing loss cause dementia?“ Neuron 108.3 (2020): 401-412.

Paik, Ji-Sun, et al. „Low vision and the risk of dementia: a nationwide population-based cohort study.“ Scientific Reports 10.1 (2020): 9109.

Alzheimer Forschung Initiative e.V.





Apothekenreform – Was sich für Kunden ändert

Die neue Apothekenreform soll die Versorgung vor Ort stabilisieren und Apotheken stärker in die medizinische Grundversorgung einbinden. Gleichzeitig bleiben Versandapotheken wichtiger Teil des Marktes, müssen aber strengere Qualitätsanforderungen erfüllen. Für Kunden bedeutet die Reform vor allem, dass Apotheken künftig mehr Leistungen anbieten können. Dazu gehören zusätzliche Impfungen, bestimmte Schnelltests, Präventionsangebote und in definierten Fällen auch diagnostische Leistungen wie Blutentnahmen. Ziel ist es, Patienten einen einfacheren Zugang zu medizinischen Leistungen zu ermöglichen und Arztpraxen zu entlasten. Auch bei verschreibungspflichtigen Medikamenten gibt es mehr Spielraum. In engen Ausnahmefällen können Apotheken Medikamente zur Fortsetzung einer bekannten Dauermedikation auch ohne neues Rezept abgeben. Für bestimmte unkomplizierte akute Erkrankungen sollen künftig ebenfalls Ausnahmen möglich werden. Die Verschreibungspflicht wird damit jedoch nicht grundsätzlich aufgehoben. Bei Lieferengpässen erhalten Apotheken mehr Möglichkeiten, auf verfügbare Alternativen auszuweichen. Das soll verhindern, dass Patienten wegen eines nicht lieferbaren Präparats mehrfach eine Apotheke aufsuchen müssen.Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Sicherung der Versorgung im ländlichen Raum. Notdienste werden stärker gefördert, Zweigapotheken sollen leichter eingerichtet werden können und die Vergütung der Apotheken wird angehoben. Das sogenannte Packungsfixum beträgt seit Juli 2026 neun Euro und soll zum 1. Januar 2027 auf 9,50 Euro steigen.

Versandapotheken bleiben ausdrücklich erlaubt und dürfen weiterhin auch verschreibungspflichtige Arzneimittel liefern.Allerdings gelten strengere Anforderungen an Verpackung, Transport, Temperaturkontrolle und Kühlketten.Für Verbraucher bedeutet das mehr Sicherheit beim Versand empfindlicher Medikamente. Für die Anbieter können die zusätzlichen Vorgaben allerdings höhere Logistikkosten verursachen.Grundsätzlich setzt die Reform damit nicht auf ein Entweder-oder zwischen Vor-Ort- und Versandapotheken. Beide Modelle sollen bestehen bleiben, erfüllen aber unterschiedliche Funktionen.Die Vor-Ort-Apotheke soll ihre Rolle als persönliche, schnell erreichbare Gesundheitsanlaufstelle ausbauen. Versandapotheken bieten dagegen vor allem Komfort, Lieferung nach Hause und bei rezeptfreien Arzneimitteln häufig einen stärkeren Preiswettbewerb.

Die Reform stärkt vor allem die Rolle der Apotheke als Gesundheitsdienstleister. Kunden sollen schneller Zugang zu Impfungen, Tests, Beratung und Medikamenten erhalten. Gleichzeitig versucht der Gesetzgeber, insbesondere Apotheken im ländlichen Raum wirtschaftlich zu stabilisieren.

Versandapotheken verlieren ihre Bedeutung nicht, werden aber stärker reguliert. Für Patienten bleibt damit die Wahl zwischen persönlicher Versorgung vor Ort und der bequemen Bestellung nach Hause bestehen.

Die Redaktion

Mietwagen Lofski

Privatstraße 4 · 04626 Schmölln
Telefon 03 44 91/8 04 58
Mobil 01 52/29 73 64 73



Unsere Dienstleistung für Sie:
~ Krankenfahrten für alle Kassen
~ Chemo- & Bestrahlungsfahrten ~ Dialysefahrten ~ Besorgungsfahrten ~ Kurierfahrten
~ Wir fahren für Sie im gesamten Altenburger Land

Gewinner des Rätsels kommt aus Lehma

An die 300 Einsendungen erreichten uns zu unserem Preisrätsel in der 1. Ausgabe des Gesundheitskompasses im April 2026. Fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten die richtige Lösung „Pausenhof“ gefunden. Wir bedanken uns herzlich bei allen Rätselfreunden, die sich mit liebevoll gestalteten Postkarten oder per E-Mail an unserem Gewinnspiel beteiligt haben. Leider kann es am Ende nur einen Gewinner geben. Diesmal durfte sich Marcus Neubert aus Lehma freuen. Für ihn kam der Gewinn völlig überraschend: Ein Familienmitglied hatte das Lösungswort errätselt und unter seinem Namen eingereicht. Mit großer Freude übergaben wir ihm den Tankgutschein im Wert von 250 Euro. Wie er erzählte, soll dieser unter anderem für die Fahrt in den Urlaub genutzt werden.
Wir gratulieren herzlich!



AUFLÖSUNG DES RÄTSELS



Pausenhof (1-9)

GESUNDHEITS KOMPASS Ostthüringen

IMPRESSUM
Nr. 2 / November 2026

GESAMTAUFLAGE 52.000 EXEMPLARE

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.

PREIS-RÄTSEL

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Rätselfreundinnen und Rätselfreunde

Der Herbst lädt dazu ein, neue Kraft zu sammeln, die bunte Natur zu genießen. Kleine Rituale helfen, gesund zu bleiben. Unsere Tipps: Gerade jetzt lohnt es sich, den eigenen Bedürfnissen wieder Raum zu geben.

Saisonal genießen: Kürbis, Äpfel, Birnen, Rote Bete und Kohl bringen Abwechslung auf den Teller. Sie liefern Ballaststoffe und Vitamine.

In Bewegung bleiben: Auch bei Kälte tut frische Luft gut. Ein flotter Spaziergang durch buntes Laub oder eine kleine Radtour fördert die Fitness und hebt die Stimmung.

Abwehrkräfte unterstützen: Bewegung, Schlaf und Trinken unterstützen den Körper. Denken Sie auch daran, Innenräume regelmäßig zu lüften.

Wohlfühlmomente im Alltag: Ein warmer Tee, ein gutes Buch oder ein gemütlicher Abend mit Familie und Freunden können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Licht & Achtsamkeit: Nutzen Sie möglichst viel Tageslicht und gönnen Sie sich bewusst kleine Pausen. Das macht den Kopf frei.

Fazit: Der Herbst ist die ideale Zeit, um gut auf sich zu achten. Mit einfachen Gewohnheiten stärken Sie Ihr Wohlbefinden und genießen die gemütliche Jahreszeit!

Mit dieser Herbstausgabe unseres Gesundheitskompasses möchten wir Ihnen praktische Anregungen und neue Perspektiven für den Alltag mitgeben. Wir hoffen, dass Sie hilfreiche Antworten und Tipps entdeckt haben. Denn Gesundheit entsteht nicht durch große Vorsätze, sondern oft durch kleine Entscheidungen, die uns täglich guttun.

Zum Abschluss wartet noch eine besondere Überraschung auf Sie: unser Kreuzworträtsel. Finden Sie das richtige Lösungswort und senden Sie es an uns. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Warengutschein im Wert von 250 Euro.

Der Gutschein wird unter allen gültigen Einsendungen verlost. Wir möchten uns damit bei Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Treue bedanken. Der Gewinner wird nach der Ziehung benachrichtigt und erhält den Warengutschein persönlich überreicht.

Auch Ihre Meinung liegt uns am Herzen. Welche Gesundheitsthemen interessieren Sie besonders? Was hat Ihnen gefallen und welche Fragen sollen wir künftig aufgreifen? Mit Ihren Ideen helfen Sie uns, den Gesundheitskompass noch vielseitiger und hilfreicher zu gestalten.

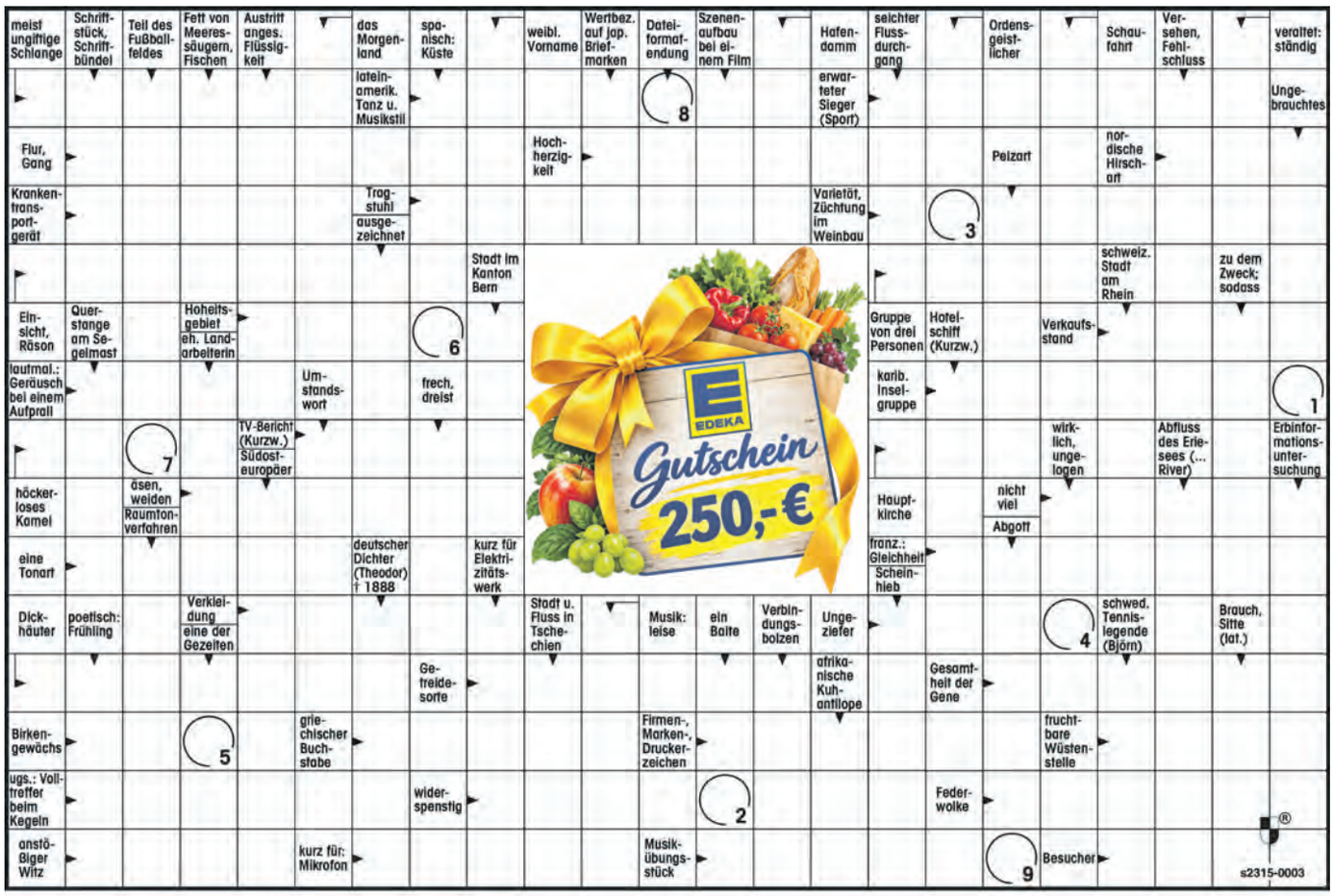
Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen eine schöne und gesunde Herbstzeit voller wohltuender Augenblicke.

Die Redaktion wünscht Ihnen viel Freude beim Rätseln und natürlich viel Glück bei der Verlosung.

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

Redaktion:
Kurier Verlag KG
Frauengasse 28
04600 Altenburg
per Fax: 03447/894632
oder per E-Mail an:
redaktion@kurier-verlag.com
Kennwort:
GesundheitsKompass
Herbst 2026

Einsendeschluss ist der **31. Dezember 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**



1	2	3	4	5	6	7	8	9

NICHT WARTEN. LOSFAHREN.

! NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT.

TOP LEASING OHNE SONDERZAHLUNG



BIS ZU 22 %[1] PREISVORTEIL AUF AUSGEWÄHLTE MODELLE

JETZT BESTAND CHECKEN

VW Polo Life

z.B. 1.0 l TSI 70 kW (95 PS) 5-Gang
Energieverbrauch (kombiniert): 5,1 l/100km;
CO_2-Emissionen (kombiniert): 117 g/km; CO_2-Klasse: D.

Vordersitze beheizbar, Seitenscheiben hinten und Heckscheibe abgedunkelt, Klimaanlage "Air Care Climatronic", Digital Cockpit Pro, mehrfarbig, verschiedene Info-Profile wählbar Rückfahrkamera "Rear View", LMR Essex, Infotainment-Paket "Ready 2 Discover", Licht- und-Sicht-Paket inkl. "Light Assist" u.v.m.

Unser Leasingangebot

Monatlich für €[2] **189,-**
OHNE SONDERZAHLUNG

VW Tiguan R-Line

z.B. 1.5 l eTSI OPF 110 kW (150 PS) 7-Gang-DSG
Energieverbrauch (kombiniert): 6,1 l/100km;
CO_2-Emissionen (kombiniert): 140 g/km; CO_2-Klasse: E.

Winterräder "Bari" (zusätzlich), Netztrennwand, Technikpaket "IQ.Drive Premium", Reifendruck-Kontrollsystem für Fahrbereifung und Winterräder, Sitzkomfortpaket Leder, Infotainment-Paket "Discover", Türscheiben geräuschdämmend; Seitenscheiben hinten und Heckscheibe abgedunkelt, 3 Jahre Anschlussgarantie u.v.m.

Unser Leasingangebot

Monatlich für €[2] **399,-**
OHNE SONDERZAHLUNG

← HIER SCANNEN FÜR ALLE ANGEBOTE UND IHRE ANFRAGE

1) ggü. unverbindlicher Preisempfehlung des Herstellers. 2) Laufzeit 48 Monate; Jährliche Fahrleistung 10.000 km; zzgl. Auslieferungs- & Zulassungskosten. Angebot für Privatkunden. Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner 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. Gültig bis 31.12.2026 und nur solange der Vorrat reicht.

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