

4. JANUAR 2025 · € 2,50

GESUNDHEITSMAGAZIN
FÜR CUXHAVEN UND DAS
ELBE-WESER-DREIECK

Gesund bleiben

TIPPS
UND INFOS
RUND UM
GESUNDHEIT
& FITNESS



Gesundheit im Cuxland | Qualifizierte Gesundheitspartner in Ihrer Nähe | Themen rund um Ihre Gesundheit, Fitness und Wellness | Tipps, Infos und Wissenswertes



Helios Klinik Cuxhaven

Altenwalder Chaussee 10

27474 Cuxhaven

Email: information.cuxhaven@helios-gesundheit.de

Kompetenz, Erfahrung und eine moderne medizinische Ausstattung, unser Haus bietet ein vielfältiges Angebot rund um das Thema Gesundheit.

Ihr direkter Draht zu uns:

Telefonzentrale (04721)78 - 0

Fachabteilungen

Anästhesiologie und Schmerztherapie	-1501
Endoprothetik	- 1601
Gastroenterologie	- 2154
Gefäßchirurgie, Endovaskuläre Chirurgie und Phlebologie	- 2152
Geriatric	- 3045
Gynäkologie und Geburtshilfe	- 1901
Intensivmedizin	- 1545
Kardiologie.....	- 2152
Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin	- 2154
Kinder- und Jugendmedizin.....	- 1901
Rheumatologie	-1130
Unfallchirurgie und Orthopädie	-1601
Urologie und Kinderurologie	- 2651
Wirbelsäulenchirurgie	- 2306
Zentrale Interdisziplinäre Notaufnahme	- 0
Allgemein- und Viszeralchirurgisches Facharzt-Zentrum	- 1606

Helios MVZ Cuxhaven

Wagnerstraße 22

27474 Cuxhaven

Telefon: (04721) 300 690 - 0

Email: MVZ.Cuxhaven@helios-gesundheit.de

Praxen:

- Gefäßchirurgie
- Gynäkologie
- Orthopädie und Unfallchirurgie

GesundheitsNetzwerk Cuxland

Altenwalder Chaussee 10

27474 Cuxhaven

Telefon: (04721) 78 - 1140 (Onkologie),
- 1150 (Gastroenterologie)

Email: GN-Cux-InnereMedizin@helios-gesundheit.de

Praxen:

- Gastroenterologie
- Hämatologie und Onkologie

Inhalt

5

Auf die Selbstfürsorge achten
Self-Care ist in aller Munde. Was aber steckt hinter diesem neudeutschen Begriff, der sich am besten mit Selbstfürsorge übersetzen lässt?

6

Fit und mobil?
Auch im Alter kein Problem!
Tägliche Bewegung, gleich in welchem Alter, ist unerlässlich für die Gesundheit. Also – ran an den Speck!



8

Bewegung, aber richtig
Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, stärkt sein Immunsystem, beugt vielen Erkrankungen vor und fördert das Wohlbefinden.



10

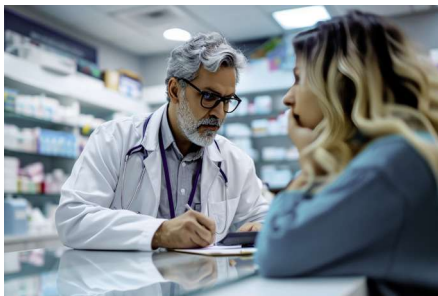
Das menschliche Herz – Anatomie und Aufbau
Das menschliche Herz ist etwa faustgroß und wiegt bei Männern rund 300 und bei Frauen rund 250 Gramm.

13

Hörprobleme bei Kindern
Auch Kinder können von einem Gehörschaden betroffen sein.

14

Warum Apoheken sterben
Kritik an der geplanten Reform des Bundesministeriums für Gesundheit



Fotos (4): AdobeStock

18

Was kostet ein Pflegeheim?
Von Heim zu Heim gibt es große Unterschiede. Informieren Sie sich vorher!



23

Mit KI gegen Arthrose
Künstliche Intelligenz als medizinische Chance bei der Früherkennung.

24

Wenn die Sehkraft nachläßt – die Makula-Degeneration
Die altersbedingte Augenkrankheit kann jeden treffen.

30

Behindertengerechte Autos
Was für Möglichkeiten gibt es bei bestehenden Autos und Neuwagen?

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:
Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Kaemmererplatz 2 · 27472 Cuxhaven
www.cnv-medien.de

Geschäftsführung: Ralf Drossner

Leitung Vermarktung: Lars Duderstadt, Ulrike von Holten (stellv.)

Redaktion/Layout/Satz: Godehard Ahrens

Anzeigenverkauf: Tel. 04721-585200
mediaberatung@cuxonline.de

Auflage: 15.200 Stück, © Alle Rechte beim Verlag

Druck: Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag
Karl-Schurz-Straße 26 · 33100 Paderborn



Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

SEBASTIAN KNEIPP, Priester und Begründer der Kaltwassertherapie

Liebe Leserinnen und Leser,

Hauptsache gesund! Ein Alltagsausspruch, den jeder kennt und der gerade heute besonders wichtig ist. Unsere Gesundheit ist die Grundlage für unser Wohlbefinden. Allerdings erleben wir im Laufe unseres Lebens immer wieder Phasen, in denen es uns nicht so gut geht und in denen wir mit kleineren oder größeren Gesundheitsproblemen konfrontiert werden. Wie wir wissen, hat Gesundheit nicht nur etwas mit körperlichem Wohlbefinden zu tun, sondern hängt außerdem von vielen anderen Faktoren ab. Wir haben uns darüber Gedanken gemacht und uns überlegt, wie es denn in Cuxhaven und umzu mit den Einflussfaktoren steht, von denen unser Wohlbefinden geprägt wird. Gibt es Einrichtungen und Dienstleister genug, die uns helfen, unsere Gesundheit durch vorbeugende Aktionen zu bewahren? Oder die sich um uns kümmern, wenn es uns nicht so gut geht? Die uns mit ärztlichem Rat zur Seite stehen? Wie sieht es aus im Cuxland, wenn wir über Gesundheit reden? Bei all diesem Überlegen kam uns die Idee: „Machen wir doch ein Magazin zum Thema „Gesund bleiben“ im Cuxland. Ein Magazin mit vielen Infos und Berichten, mit Empfehlungen regionaler Gesundheitspartner, mit Tipps und Ratschlägen zu vorbeugender Fitness und mit allem, was uns sonst noch zu dem Thema eingefallen ist. Hier ist die erste Ausgabe. Viel Spaß beim Lesen und immer schön gesund bleiben!



Lars Duderstadt
Leitung Vermarktung



Godehard Ahrens
Redaktion

ACHTEN SIE STETS AUF
IHRE SELBSFÜRSORGE

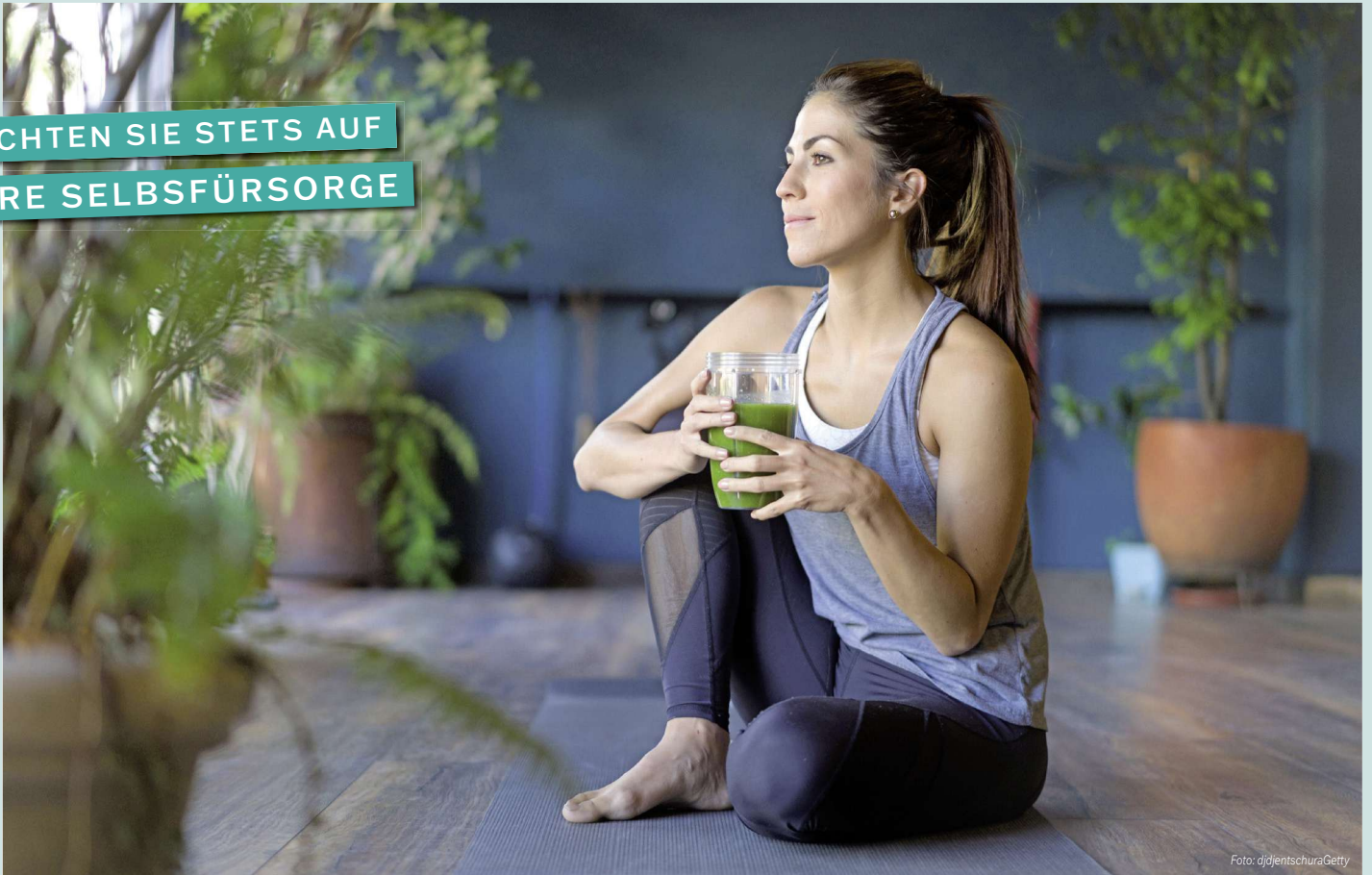


Foto: djdentschura/Getty

Was für die eigene körperliche und seelische Gesundheit wichtig ist:

Self-Care ist in aller Munde: Allein auf Instagram findet man unter dem Hashtag #selfcare 71 Millionen Beiträge. Laut einer Umfrage versucht tatsächlich knapp die Hälfte der Frauen, so gut wie möglich darauf zu achten, ebenso 29 % der Männer. Was aber steckt hinter diesem neudeutschen Begriff, der sich am besten mit Selbstfürsorge übersetzen lässt?

Gemeint ist der achtsame Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Das beginnt damit, sich genügend Auszeiten zu nehmen, um sich etwas Gutes zu tun – sei es ein Spaziergang in der Natur, Tagebuch schreiben oder Meditieren. Aber auch das Handy abschalten und öfter mal „Nein“ sagen gehören dazu. Vernachlässigen wir dies, können sich Erschöpfungssymptome einstellen.

Genauso wichtig ist es, auf die physische Gesundheit zu achten. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind ein Teil davon. Ein anderer Teil umfasst eine ausgewogene Ernährung und achtsame Körperpflege. Gerade dies bleibt in unserem modernen Leben aber allzu oft auf der Strecke.

Da wird sich morgens nur fix abgeduscht und beim Essen schnell zu Fertigprodukten, Fastfood, süßen Backwaren, Wurst, Käse und Co. und Instantgetränken gegriffen. Häufige Folge: Der körpereigene Säure-Basen-Haushalt gerät

aus dem Gleichgewicht. Wenn der Stoffwechsel mit einem Überschuss an Säuren zu kämpfen hat, äußert sich dies zum Beispiel durch Abgeschlagenheit, verspannte Muskeln, Kopfschmerzen, Hautunreinheiten und schlechten Schlaf. Auf Dauer können sogar Krankheiten wie Gicht, Arteriosklerose oder Rheuma entstehen.

Grund genug, den Weg aus der Säurefalle zu suchen. Neben einer basenüberschüssigen, vollwertigen Ernährung mit Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, guten Pflanzenölen, glutenfreiem Getreide und schlackenlösendem Kräutertee liegt hier der Schwerpunkt auf basischer Körperpflege. Und die kann wahre Wellness-Momente schenken:

So lässt es sich bei Fuß- oder Vollbädern wunderbar entspannen, während gleichzeitig die Haut beim Ausscheiden von Säuren und Giftstoffen unterstützt werden soll.

Weiterhin sorgen tägliche Nass- und Trockenbürstungen nicht nur für eine glatte und rosige Körperhülle, sondern fördern auch den Lymphfluss und somit die Reinigung des Körpers von innen.

Abtauchen und relaxen: Ausgedehnte Bäder schenken wunderbare Wellnessmomente. Basische Zusätze pflegen obendrein. (DJD/GA)

„Fit und mobil? Auch im Alter kein Problem!“

Für Sport ist niemand zu alt und mit Spaß fällt es leichter, in Bewegung zu bleiben. Jeden Tag aufs Neue den inneren Schweinehund überwinden, um für sich und Ihren Körper etwas Gutes zu tun – das ist viel leichter, als man denkt. Wichtig dabei: Geben Sie Ihren „Bewegungseinheiten“ einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf. Und wählen Sie nur die Bewegungsarten, die Ihnen auch Spaß machen. Das ist schon die halbe Miete für eine bessere Fitness.



Foto: AdobeStock

Auch die Bewegung im Alltag können Sie ganz bewusst nutzen

Da unser Alltag ohnehin aus Bewegungen besteht – bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger – können Sie diese mit etwas Kreativität und Phantasie auch ganz bewusst zu sogenannten „Sporteinheiten“ umfunktionieren. Wichtig dabei ist, dass sich alle Aktivitäten Ihrer körperlichen Verfassung anpassen und Sie sich nicht übernehmen. Hier ein paar Beispiele:

- Sie setzen sich ans Bett, an den Esstisch oder in den TV-Sessel? Machen Sie daraus eine Übung und stehen dreimal hintereinander wieder auf. •wichtssinn sondern auch Ihre Bein- und Ihre Bauchmuskulatur.
- Beim Zähneputzen, Kochen, Telefonieren oder wann immer Sie stehen, gehen Sie einfach immer wieder auf der Stelle – das regt den Kreislauf an.
- Die Fahrstuhltür öffnet sich einladend? Sie sagen nein und nehmen stattdessen die Treppe.
- In Ihrem täglichen Leben gibt es bestimmte Bewegungsabläufe, die sich immer wiederholen. Machen Sie diese doch einfach zu Ihrer persönlichen Sporteinheit. Richten Sie sich bewusst dabei auf, achten Sie auf Ihre Atmung und machen Sie gleichmäßige Bewegungen. Sie sehen, es gibt eine ganze Menge guter Ideen und Möglichkeiten, den ganz normalen Alltag zum „Sportevent“ zu machen.

Wer meint, nicht besonders sportlich zu sein, findet meist gute Ausreden, seinen Bewegungsmangel zu begründen. Das ist auf Dauer alles andere, als gesund. Zeigen Sie sich deshalb selbst die Zähne, bringen sich in Schwung und denken immer daran: Bewegung ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Das Resultat: „In Bewegung“ fühlen sich auch die eingefleischtesten „Couch-Potatoes“ wohler, bleiben länger fit, gesünder und selbstbestimmt.

Aus Angst vor einer Überlastung oder vor Stürzen mit Verletzungsfolge haben viele Seniorinnen und Senioren Bedenken, mit Sport zu beginnen. Dabei ist gerade Bewegung ein gutes Mittel, diese Angst zu überwinden und sogar für eine wirkungsvolle Sturzprophylaxe zu sorgen.

Gezielte Übungen, die Sie auch ganz bequem zu Hause machen können, bringen Ihnen neue Fitness und mehr Stabilität. Fangen Sie langsam an, um sich und ihren Körper wieder ins Lot zu bringen. Sie werden merken, dass

Ihnen die Übungen von Wiederholung zu Wiederholung leichter fallen. Sie müssen nur dranbleiben!

Bevor es losgeht mit Ihrer ganz persönlichen „Bewegungstherapie“, fragen Sie aber unbedingt Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, welche Aktivitäten für Sie die richtigen sind und welche nicht, denn durch eine Überlastung Ihres Körpers erreichen Sie keine Fitness, sondern genau das Gegenteil.

Wichtig ist, dass Sie eine Sportart finden, die zu Ihnen passt und die Ihnen obendrein noch Spaß bereitet. Vielleicht finden Sie ja sogar etwas, das Sie zusammen mit Freunden, Nachbarn, mit Ihrer Familie oder in einem Verein machen können. Denn Gemeinsamkeit bringt zusätzliche Motivation. Außerdem schützt der Kontakt mit Gleichgesinnten vor Einsamkeit im Alter und beugt Depressionen vor.

Noch mehr Motivation sollte die Tatsache bringen, dass durch Bewegung das Risiko altersbedingter Krankheiten deutlich gesenkt und die Lebenserwartung erhöht wird. Denn Sport ist ein



Foto: AdobeStock

erbitterter Gegner von Muskelschwund und Übergewicht, senkt den Blutdruck und bringt den Menschen ins Gleichgewicht.

Bewegung ist also nicht nur wichtig für den Körper, sie trägt auch in hohem Maße zu Ihrem psychischen Wohlbefinden bei. (GA)

Geeignete Sportarten für Senioren sind zum Beispiel:

- Schwimmen • Radfahren • Nordic Walking / Walking • Wandern • Skilanglauf • Yoga • Gezieltes Krafttraining • Tanzen • Tai-Chi • Yoga • Golf und Wassergymnastik. (GA)

Aktion „Gut hören – sicher ans Ziel“

Kim Holst (Hörakustik Holst) und Abbi Totz (Fahrschule Abbi Totz) setzen sich für mehr Sicherheit im Straßenverkehr ein

Gesunde Ohren reagieren schneller

Mit dem Herbst beginnt nun wieder die dunklere Zeit. Regen und Nebel sorgen für schlechte Sichtverhältnisse auf den Straßen. Dass gutes Sehen für Autofahrer jetzt besonders wichtig ist, leuchtet jedem sofort ein. Die Bedeutung von gutem Hören - gerade, wenn ein schnelles Reagieren gefragt ist - ist vielen nicht gleich präsent. Hinzu kommt, dass sich das Gehör verschlechtern kann. So ein Hörverlust bleibt oft länger unbemerkt. Denn man gewöhnt sich unbewusst an das schlechtere Hören. Gründe genug für Hörakustiker Kim Holst und Fahrlehrer Abbi Totz mit der Aktion „Gut hören – sicher ans Ziel“ gemeinsam auf die wichtige Rolle, die das Hören bei der Verkehrssicherheit spielt, aufmerksam zu machen.

Denn gerade bei eingeschränkter Sicht sollten die Augen durch die Ohren unterstützt werden. „Wer gut hört, schützt sich und andere vor Unfällen, weil er schneller auf plötzlich auftretende Situationen reagieren kann.“, bringt es Fahrlehrer Abbi Totz auf den Punkt.

Gratis-Hörtest in nur 15 Minuten

Mit einem regelmäßigen Hörtest zur Vorsorge ist man hier auf der sicheren Seite. In nur 15 Minuten hat man Gewissheit über das eigene Hörvermögen. Sollte hier ein Hörverlust festgestellt werden, ist das auch kein Beinbruch. „Niemand muss wegen einer Hörminderung auf den Fahrspaß und die Flexibilität, die ein Auto

bietet, verzichten.“, sagt Hörakustiker Kim Holst. „Mit einem individuell angepassten Hörsystem lässt sich ein Hörverlust gut ausgleichen.“ Beim Autofahren ist dabei ein Hörsystem genauso als Hilfsmittel zugelassen, wie eine Brille.

Auch mit Hörverlust sicher ans Ziel

Ist der Hörverlust individuell versorgt, können Sie auf Warnsignale wie Hupen, Fahrradklingeln oder Martinshorn wieder schnell und angemessen reagieren. Auch den versehentlich angelassenen Blinker oder die Einparkhilfe überhören Sie nicht. Eingebaute Richtmikrofone sorgen für ein 360 Grad Panorama-Hören und geben Ihnen auch bei eingeschränkter Sicht die Sicherheit zu wissen, aus welcher Richtung sich ein anderes Fahrzeug nähert. Ihre Beifahrerin oder Ihren Beifahrer können Sie trotz Fahrgeräuschen klar verstehen. Auf Wunsch ist es möglich, die Stimme Ihres Navigationsgerätes oder einen eingehenden Anruf via Bluetooth direkt in Ihre Hörsysteme zu übertragen. Aber auch optisch können moderne Hörsysteme punkten. Denn sie sind klein, leicht und am Ohr fast unsichtbar.

Hörvorsorge schützt

Darin sind sich Fahrlehrer Abbi Totz und Hörakustikmeister Kim Holst einig: Hörvorsor-

ge minimiert das Unfallrisiko und gibt Ihnen und Ihren Angehörigen auf jeder Fahrt ein sicheres Gefühl.

GUTSCHEIN

GUT HÖREN – SICHER ANS ZIEL

Eine Aktion von Fahrschule Abbi Totz und Hörakustik Holst

✓ Professioneller Hörtest

Kostenfrei und unverbindlich bei einer Tasse Kaffee. Mit moderner Messtechnik ermitteln wir den Ist-Zustand Ihres Gehörs.

✓ 14 Tage kostenfrei ein Hörsystem auf Probe

Sollte ein Hörverlust vorliegen, können Sie auf Wunsch ein Hörsystem der neuen Generation 14 Tage unverbindlich testen, beim Autofahren und in Ihrem Alltag.

Wir möchten, dass Sie heute und morgen möglichst unfallfrei durch den Straßenverkehr kommen.



Vereinbaren Sie einfach einen Termin.

HÖRAKUSTIK HOLST

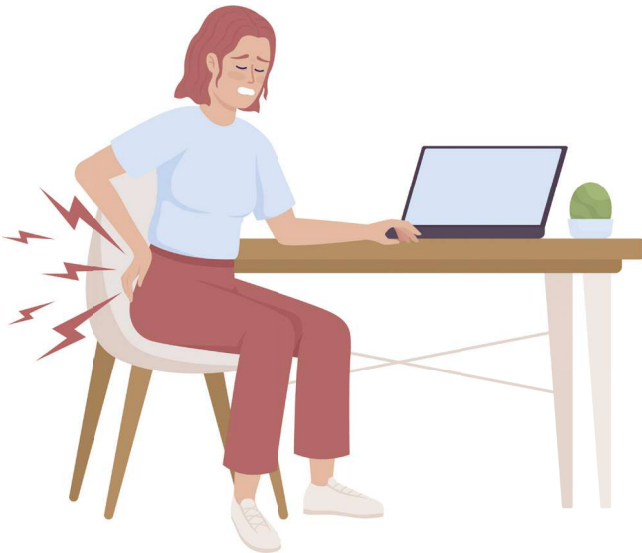
CUXHAVEN
Nordersteinstr. 62, 27472 Cuxhaven
Tel. (04721) 69983-70
info@hoerakustik-holst.de

BAD BEDERKES
Am Markt 5, 27624 Geestland
Tel. (04745) 93178-11
bederkesa@hoerakustik-holst.de

www.hoerakustik-holst.de



Bewegung, aber richtig!



1

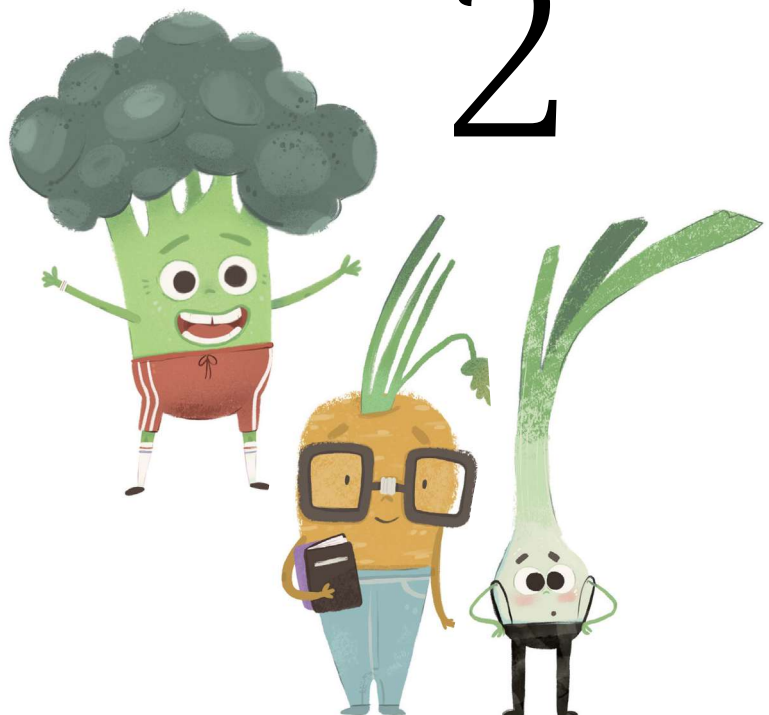
Bei Rückenschmerzen sollte man sich lieber nicht bewegen.

Das Gegenteil ist richtig! Denn zu wenig Bewegung schwächt die Rückenmuskulatur, verstärkt die Schmerzen und hat auch weitere gesundheitliche Probleme zur Folge. Deshalb wird Menschen mit Rückenschmerzen heute sehr oft zu „mehr Bewegung“ und „aktiv bleiben“ geraten. Diese Empfehlung hat gute Gründe: Zum einen kann regelmäßige körperliche Bewegung Schmerzen nachweislich lindern. Zum anderen ist es sinnvoll, so gut wie möglich dem normalen Alltag nachzugehen und sich von den Schmerzen nicht zu sehr einschränken zu lassen. Denn wer sich zurückzieht oder auf Dinge verzichtet, die eigentlich Freude bereiten, wird die Beschwerden als umso belastender empfinden.

Um Muckis zu bekommen, braucht man keine Eiweißshakes.

Der Körper braucht Eiweißbausteine, das sind die sogenannten Aminosäuren, um Muskelverletzungen zu reparieren sowie Muskeln stärken und wachsen zu lassen. Eiweiß ist also ein wichtiger Nährstoff, um Muskeln aufzubauen. Eiweißshakes aber muss man dazu nicht trinken – Freizeitsportlern, die fünf halbe Stunden pro Woche moderat körperlich aktiv sind, reicht eine ausgewogene Ernährung. Besonders reich an Eiweiß sind pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte. Brokkoli, Rosen- und Grünkohl sind ebenfalls eiweißhaltig. Auch Fisch, Milchprodukte und Eier gehören dazu. Eine echte Eiweißbombe ist rotes Fleisch. Man sollte letzteres aber nur in Maßen essen, da es das Darmkrebsrisiko erhöhen kann.

2



Bewegung spielt eine wichtige Rolle für ein gesundes Leben. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, stärkt sein Immunsystem, beugt vielen Erkrankungen vor und fördert das Wohlbefinden. Dafür eignet sich jede Art von Bewegung.



Die Fettverbrennung startet erst nach 30 Minuten.

Bei leichter bis moderater Bewegung nutzt der Körper vor allem Fett als Energiequelle. Aber je intensiver wir trainieren, desto mehr tendiert er dazu, auf Kohlenhydrate zurückzugreifen. Damit sinkt der relative Anteil der Energie aus Fett. Bei längerer Aktivität, wenn der Kohlenhydratspeicher geleert ist, greift der Organismus wieder vermehrt auf gespeichertes Fett zurück. Wieviel Fett man verbrennt hat, hängt vom Trainingszustand, von der Art der Aktivität und von der Ernährung vor dem Training ab. Am besten reduziert man Fettpolster jedoch, indem man weniger Kalorien isst, als man verbraucht.

Schwitzen tun nur Untrainierte.

Schweiß ist dazu da, Wärme loszuwerden, die bei Muskelarbeit entsteht. Bei körperlicher Arbeit oder beim Sport. Man schwitzt also, um dem Körper vor Überwärmung zu schützen – unabhängig davon, ob man trainiert ist oder nicht. Wer fitter ist und intensiv Sport betreibt, wird auch schneller und mehr transpirieren. Allerdings hängen Menge und Umfang des Schwitzens von verschiedenen Faktoren ab: Hitze oder eine hohe Luftfeuchtigkeit kurbeln die Schweißproduktion an. Auch Emotionen wie Stress, Angst oder Anstrengung sorgen für nasse Achseln. Die Neigung zum Schwitzen ist zudem genetisch festgelegt und letzten Endes bei jedem anders. Quelle: Barmer/GA



Das menschliche Herz

Anatomie und Aufbau



Das menschliche Herz ist ein komplex aufgebautes Hohlorgan. Es sorgt als Pumpstation für den lebensnotwendigen Blutfluss und mit seiner rhythmischen Bewegung, dem Herzschlag, für die Blutversorgung des Körpers. Um diese wichtige Aufgabe zu vollbringen, ist das Herz raffiniert konstruiert. Es besteht aus Herzkammern und -klappen und einem verzweigten System aus Venen und Arterien.

Herz-Aufbau: Das Organ besteht aus vier Kammern

Das menschliche Herz ist etwa faustgroß und wiegt bei Männern rund 300 und bei Frauen rund 250 Gramm. Dabei kann die Größe des Herzens stark variieren. Bei Sportlern oder einer krankhaften Vergrößerung kann es auch größer und schwerer sein.

Anatomisch betrachtet besteht das Herz aus einer linken und rechten Herzhälfte.

Beide Hälften werden dabei durch die Herzscheidewand

(Septum) voneinander getrennt. Das ist sehr wichtig, da in der rechten Herzhälfte das sauerstoffarme Blut und in der linken Hälfte das sauerstoffreiche Blut fließt. Jede Herzhälfte besteht aus einer Hauptkammer (Ventrikel)

kammern und abführenden Arterien die Herzklappen. Sie funktionieren wie Ventile und lassen das Blut nur in eine Richtung fließen. Sie öffnen sich, um kein Hindernis im Blutstrom zu sein, und schließen fest, um den Rück-

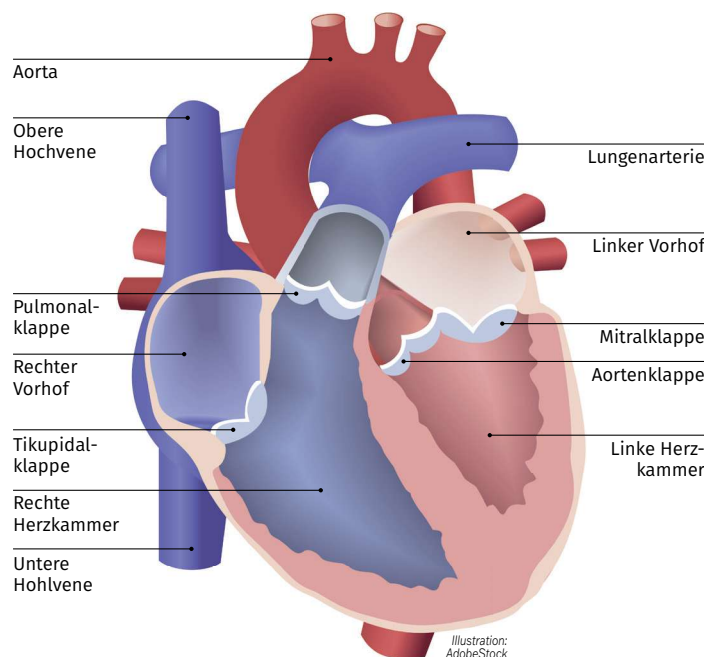
pumpen kann, muss es mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Dies geschieht über die Herzkranzgefäße, die außen netzförmig auf dem Herzmuskel liegen. Durch Ablagerungen in den Gefäßen können sich die Koronararterien verengen. Verschließt sich ein Herzkranzgefäß, kommt es zum Herzinfarkt.

Wie entsteht ein Herzinfarkt?

Ursache ist meist die jahrelange Einwirkung von „Risikofaktoren“ wie:

- Bluthochdruck
- Rauchen
- Bewegungsmangel
- zu hohe Cholesterinwerte

Ein Herzinfarkt ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, bei der es durch den Verschluss einer oder mehrerer Herzkranzarterien zu einer anhaltenden Minderversorgung des Herzmuskels mit Blut kommt. Je nach Größe der betroffenen Herzkranzarterie ist ein mehr oder weniger großer Teil des Herzmuskels betroffen.



und einem Vorhof Atrium). Damit das Blut auf seinem Weg durchs Herz in die richtige Richtung fließt, befinden sich zwischen den Vorhöfen und der jeweiligen Herzkammer sowie zwischen Herz-

strom zu verhindern. Dabei unterscheidet man die Segelklappen (trennen die Vorhöfe von ihren Herzkammern) und die Taschenklappen (an den Ausgängen des Herzens). Damit das Herz pausenlos

Perfekte Sinne, perfektes Leben

Klarheit erleben

Lebensqualität erhalten

Präzision bekommen

Individuelle Lösungen für alle Sinne

Mehr Sehen und Hören aktiv erleben

Der Brillen- & Hörladen

Wiebke Heitmann

Der Brillen- & Hörladen
Wiebke Heitmann e. K.
Abschnede 210
27472 Cuxhaven
Tel.: 04721 - 6999918

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 18.30 Uhr
Sa 10.00 - 16.00 Uhr
& nach Vereinbarung
www.der-brillenladen-cuxhaven.de
service@der-brillenladen-cuxhaven.de

DerBrillenladenCuxhaven @der_brillenladen

HÖRANALYSE & PROBETRAGEN

Das Hören ist eine unserer wichtigsten Sinne – und doch dauert es oft einige Zeit, bis ein Hörverlust bemerkt wird. Doch schlechtes Hören macht mit der Zeit nicht nur einsam, sondern führt auch dazu, dass der Kopf weniger gefordert wird. In anderen Worten: Gutes Hören hält Geist und Seele fit.

1. Bedarfsermittlung
2. Höranalyse inkl. Ton- und Sprachaudiometrie
3. Visualisierung der Hörminderung
4. Expertenberatung
5. Modernste Hörsystem-Anpassung
6. Ausgiebiges Probetragen
7. Beratung & Empfehlungen

Vermissen Sie manche leisen Töne?

Dann kommen Sie jetzt zur Höranalyse!

Einfach Gutscheine ausschneiden und mitbringen!

Die Analyse ersetzt nicht den Arztbesuch.

Ein Herzinfarkt kann, wenn das betroffene Gefäß sehr klein ist, von der betroffenen Person unbemerkt ablaufen. Es kann aber auch zu einem sofortigen Herzstillstand führen.

Symptome eines Herzinfarkts

Starke Schmerzen hinter dem Brustbein, oft mit Ausstrahlung in den linken Arm, die Schulter, den Unterkiefer oder den Oberbauch sind Warnsignale, die man beachten sollte. Hinzukommen kann Unruhe, ein blass-graues Gesicht und Schwäche. (Quelle: Deutsche Herzstiftung/GA)

Erste Hilfe beim Herzinfarkt

1 Alarmieren Sie als erstes den Rettungsdienst.

2 Überprüfen Sie das Bewusstsein, Atmung und Lebenszeichen. Bei einem Kreislaufstillstand muss sofort die Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

3 Ist die betroffene Person bei Bewusstsein lagern Sie sie mit erhöhtem Oberkörper. Dies entlastet das geschwächte Herz.

4 Öffnen Sie zu enge Kleidung und schirmen Sie die Person gegenüber seiner Umgebung ab. Vermeiden Sie unbedingt Unruhe, Aufregung und Anstrengung.

5 Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes muss der betroffene Mensch vom Ersthelfer ständig betreut und der Kreislauf überwacht werden. (Quelle: DRK)



Fotos: AdobeStock

Mit dem Defibrillator kann jedermann Leben retten!

Verschiedene Erkrankungen des Herzens können zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen und im schlimmsten Fall zum Herzstillstand führen. In einem solchen Moment kann ein Defibrillator lebensrettend sein. Das medizinische Gerät gibt über Elektroden Stromstöße ab, um den gestörten Herzrhythmus zu normalisieren.

Ein automatischer externer Defibrillator (AED) ist für die Erste Hilfe im Notfall gedacht und so konzipiert, dass auch Laien problemlos damit umgehen können.

Häufig sind AEDs in öffentlichen Einrichtungen oder an viel besuchten Plätzen zu finden, etwa in Einkaufszentren oder in Gaststätten. Auf den ersten Blick ähneln die Geräte Verbandskästen, die Farbe kann dabei variieren. Häufig sind sie rot oder grün. Gut zu erkennen sind die Kästen aber an der Abbildung auf der Vorderseite: Sie zeigt ein Herz mit einem Blitz. Zudem weisen entsprechende Schilder darauf hin, dass sich ein Defibrillator in der Nähe befindet.

Von dem tragbaren Kasten gehen 2 Kabel ab, an deren Enden sich 2 postkartengroße Elektropads befinden. Diese werden auf der Brust der betroffenen Person platziert und übertragen Elektroschocks, die den Herzrhythmus korrigieren sollen. Die richtigen Stellen für die Platzierung der Pads auf dem Körper des Erkrankten sieht man auf einer Skizze des AED. In der Notfallmedizin werden professionell externe Defibrillatoren eingesetzt, die Elektroschocks zusätzlich manuell verabreichen können. (GA)

**MIT DIESER APP FINDEN SIE
SCHNELL DEN DEFIBRILLATOR
IN IHRER NÄHE:**



mydefibri

Berührungsverbote	▼	deutsche Pop-sängerin	ugs.: ausge-glichen	▼	Wander-erzähler in West-afrika	▼	▼	rotes Färbe-mittel	engl. Längen-maß (Mz.)	Buch der Bibel	altes Maß des Luft-drucks	▼	einen Gast um-sorgen	▼	germa-nische Göttin	Nach-ahmung einer Hupe
Pferde-gang-art	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Veran-staltungs-ort	▼	▼	▼	▼	▼	9	▼	▼
Zweck	▼	▼	ein-faches Lokal	▼	jedoch, während	▶	5	▼	▼	span. Doppel-konso-nant	▼	arab. Küsten-segel-schiff	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	abge-schlos-sen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	13	▼	Schwer-metall	▶	▼	▼	▼	▼	▼	latei-nisch: Göttin	6	▼	▼	fraglich
Gummi-harzart	Ab-wasser-schleuse	grob, unsanft	▼	Sänger der 60er (Billy) †	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	asiat. Staaten-verbund (Abk.)	sehr großer Erfolg (ugs.)	▼	Hauch, Fluidum (franz.)	▼
Halb-insel am Schwar-zen Meer	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Comic-Figur von Rolf Kauka	▶	4	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Händler-ort im Orient (Mz.)	▶	11	▼	▼	▼	▼	Haupt-stadt in Nord-afrika	▶	japani-sche Meile	▶	▼
Priester der Ost-kirche	▼	▼	bezeich-nen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	persön-liches Fürwort	▶	▼	Figur in 'Ritt auf die Wart-burg'	▼
Kinder-tages-stätte (Kw.)	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Buch der Bibel	▶	▼	▼	▼
▶	12	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Fluss durch Rom	▼	Arbeits-einheit	▼	▼
Schild des Zeus	US-Hafen-stadt	chem. Zeichen für Tantal	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	2	▼
krimina-listischer Begriff	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	italie-nisch: zwischen	▶	▼	spani-sche Anrede (Herr)	▼
▶	▼	▼	8	▼	Schmelz-wasser-rinne	italie-nisch: gut	altrömi-scher Dichter	▼	englisch: Königin	▼	▼	und so weiter (latein. Abk.)	Form des Sauer-stoffs	▼	Mutter des Gottes Zeus	▼
Wurst-haut	'Bett' in der Kinder-sprache	▼	ganz und gar	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Stadt in Lettland	▶	1	▼	▼
Strom durch London	▶	▼	▼	▼	3	▼	▼	▼	▼	Teil des Gebis-ses	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Fluss durch Gerona (Span.)	▶	▼	▼	Prahle-rei	▶	▼	▼	▼	▼	7	▼	amerika-nische Reiter-schau	▶	▼	▼	▼
anmutig	▶	10	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	englisch: nahe	▶	▼	▼	▼
Produkt-strich-code (Abk.)	▶	▼	▼	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13



JOHANNITER



Die Johanniter-Tagespflege im Herzen der Stadt Cuxhaven

Fürsorglich betreut und individuell versorgt.



Weitere Informationen sind unter Telefon 04721 20787-870 erhältlich.

Unsere Öffnungszeiten
Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr
(außer an Feiertagen)

Im Herzen von Cuxhaven



MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
für körperliche und psychische Gesundheit
TIMMERMANN & PARTNER

**Psychosomatische Medizin,
Psychotherapie, Psychiatrie, Kinder- und
Jugendpsychiatrie, Neurologie und
Ernährungsmedizin**

Ganzheitlich, ambulant, für Sie vor Ort
im Elbe-Weser-Dreieck

Marienstr. 37a | 27472 Cuxhaven
Tel. 04721 393650 | www.timmermann-und-partner.de

**Tee ist mehr als ein
wohltuendes Getränk
– er kann auch zur
Gesundheit beitragen.**

| Tee | Konfiserie
| Geschenkartikel

**TEEKONTOR
OTTERNDORF**

Grüner Tee enthält Antioxidantien, die Zellschäden vorbeugen können, während Kräutertees wie Kamille beruhigend wirken und die Verdauung fördern. Schwarzer Tee liefert sanften Koffein-Kick und fördert die Konzentration. Regelmäßiger Tee Genuss kann somit Körper und Geist unterstützen.

Eine große Auswahl an Tees und noch vieles mehr finden Sie bei uns im Teekontor in Otterndorf.

Kommen Sie vorbei,
wir beraten Sie gerne.

Reichenstraße 2 | Telefon: 04751/99 99 823
21762 Otterndorf | Mobil: 01512/72 66 948

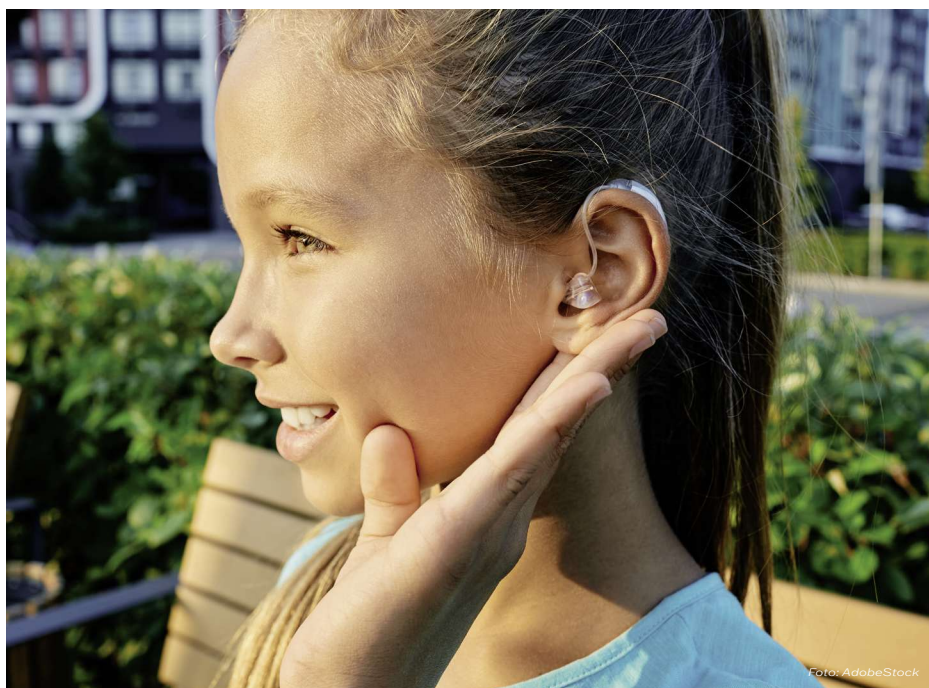
teekontor-otterndorf@gmx.de



Hörprobleme bei Kindern früh erkennen

Auch Kinder können von einem Gehörschaden betroffen sein. Manche werden sogar damit geboren. Hier hilft der Pädakustiker, ein Hörakustikmeister mit einer ganz besonderen, intensiven Zusatzausbildung, bei der nicht nur Fachwissen gefragt ist, sondern auch viel Geduld und ein besonderes Einfühlungsvermögen in die Kinderpsyche.

Bei den Tests und Behandlungen geht es meist sehr spielerisch zu, so dass den Kindern die Angst vor der fremden Umgebung und den unbekannten Geräten schnell genommen wird. So wird Vertrauen aufgebaut und der nächste Besuch wird vielleicht sogar zu etwas ganz Besonderem – vor allem dann, wenn der kleine Patient plötzlich Töne und Geräusche hört, die er nie zuvor vernommen hat. Das Problem mit dem Hören – gerade bei Babys und Kindern,



die noch nicht sprechen können – ist, dass sie sich selbst nicht äußern können. Allenfalls an den Reaktionen merken die Eltern, dass etwas nicht stimmt. Dann sollte das nächste Ziel der HNO-Arzt sein, der messen kann, ob etwas mit dem Gehör nicht stimmt. Den Rest übernimmt ein gut geschulter, erfahrener Pädakustiker. (GA)

Hörgeräte für Kinder werden vom Pädakustiker exakt an das Ohr angepasst. Die Geräte gibt es in vielen fröhlichen Farben.



Natürliches Mineralwasser: Der Schlüssel zu Energie und Wohlbefinden



Der menschliche Körper besteht zu rund 60 Prozent aus Wasser. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel

kann sich auf unser Wohlbefinden auswirken. Bereits ein Flüssigkeitsdefizit von 1 bis 2 Prozent des Körpergewichts kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche führen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, bei normalen Temperaturen bis zu 1,5 Liter am Tag zu trinken. Ideal ist natürliches Mineralwasser, denn es ist nicht nur ein Durstlöcher – es versorgt den Körper gleichzeitig mit wichtigen Mineralien. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr gerät der Körper ins Ungleichgewicht. Wasser ist für die Zellen unverzichtbar – es transportiert Nährstoffe und unterstützt den Kreislauf. Ein Flüssigkeitsmangel wirkt sich direkt auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Besonders die Nieren leiden unter Wassermangel. Wenn nicht genug Wasser zur Verfügung steht, können Stoffwechselprodukte und Giftstoffe schlechter ausgeschieden werden. Auch die Verdauung ist betroffen: ohne ausreichende Flüssigkeit kann es zu Verstopfung kommen.

Ein Flüssigkeitsmangel zeigt sich oft durch trockene Haut und Schleimhäute. Wer zu wenig trinkt, hat oft eine spröde, weniger elastische Haut. Das Gehirn reagiert ebenfalls empfindlich: Wassermangel beeinträchtigt die kognitiven Fähigkeiten und das Gedächtnis. Besonders im Alltag, wenn man konzentriert arbeiten oder lernen muss, ist es wichtig, regelmäßig zu trinken.

Tipps für den Alltag:

Auch bei Hungergefühl erst einmal etwas Wasser trinken • Starten Sie den Tag mit einem Glas Mineralwasser, und stellen Sie eine Flasche immer in Sichtweite • Auch ein Timer auf dem Handy kann helfen.



Illustration: AdobeStock

Warum Apotheken sterben

Kritik an der geplanten Reform des Bundesministeriums für Gesundheit

Der Landesapothekerverband Niedersachsen e.V. weist darauf hin, dass die Pläne des Bundesgesundheitsministeriums für eine Apothekenhonorar- und Apothekenstrukturreform den Apothekenrückgang beschleunigen werden.

„Alle Apotheken stehen unter einem massiven wirtschaftlichen Druck“, erklärt Berend Groeneveld, Vorstandsvorsitzender des Landesapothekerverbandes Niedersachsen e.V. (LAV). „Das Apothekenhonorar wurde zuletzt 2013 um 3 % angepasst.

Im Februar 2023 wurde das Apothekenhonorar sogar von der Ampel-Koalition für die Dauer von zwei Jahren gesenkt, was einer Honorarkürzung gleichkam. Im selben Zeitraum aber sind die Kosten um über 60 % gestiegen, die Inflation um knapp 30 %. Die Apothekeninhaber befinden sich auf einem Honorarniveau von 2004. Für viele Apotheken in Deutschland bedeutet dies das Aus.“

Aufgrund der schwierigen wirtschaftlichen Lage der Apotheken werden Übernahmen oder Neugründungen für junge Pharmazeutinnen

und Pharmazeuten immer unattraktiver.

„Das finanzielle Risiko, einen Apothekenbetrieb zu übernehmen, ist für den Nachwuchs zu groß. Von dieser Entwicklung sind nicht nur Apotheken in ländlichen Regionen betroffen, sondern der rasante Apothekenrückgang zeigt sich sowohl in Randgebieten als auch in Großstädten“, stellt der LAV-Vorstandsvorsitzende fest. „Schließt eine Apotheke, bricht jedes Mal ein Stück wohnortnahe Versorgung weg. Die Folgen sind weitere Wege für die Patientinnen und Patienten und immer weniger Zeit für die persönliche Beratung in Apotheken.“

sind von den enormen Kostensteigerungen der letzten Jahre betroffen. Was Apotheken jetzt brauchen, ist eine nachhaltige, finanzielle Stabilisierung des gesamten Systems und einen verlässlichen Anpassungsmechanismus für mehr Planungssicherheit!“

Hintergrund der scharfen Kritik des LAV ist der Referentenentwurf zum Apothekenreformgesetz des Bundesgesundheitsministeriums (BMG). Unter anderem sieht das BMG eine Umverteilung des Honorars der Apotheken innerhalb des Apothekensystems vor.

Der Landesapothekerverband Niedersachsen e.V. vertritt die berufspolitischen und wirtschaftlichen Interessen der niedersächsischen Apothekeninhaber- und inhaberinnen in der Öffentlichkeit, gegenüber der Politik, den Partnern im Gesundheitswesen und den Medien. Dem Verband sind rund 1.655 niedersächsische Apotheken angeschlossen.

(Quelle: LAV Nds./ Lorena Kirste)

Kompetent – Freundlich – Zuverlässig

Ihre Nordsee Apotheke

**NORDSEE
APOTHEKE**
rundum vital

Apotheker Bernd Graßnick
Gutschein ist in folgenden Filialen
einlösbar:
Rohdestr. 5, 27472 Cuxhaven
Hafenstr. 133, 27576 Bremerhaven

Official Partner
PAYBACK
L'OCITANE
EN PROVENCE
Linda
Apotheken

+++ Jahres-Gutschein 2025 +++ Jahres-Gutschein 2025 +++

20%*

* auf alle freiverkäuflichen und nicht verschreibungspflichtigen Produkte.
NUR in haushaltsüblichen Mengen.
Gültig ab einem Einkaufswert von EUR 10,-.
Unsere Rabattgutscheine sind nicht kombinierbar mit anderen Rabatten!
Sie können auch telefonisch vorbestellen –
Cuxhaven: 04721-36014; Bremerhaven: 0471-53323.

Was gehört in eine Reiseapotheke?

Egal wohin Ihre Reise geht – eine Grundausrüstung an Medikamenten sollte immer mit im Gepäck sein! Bei leichten Erkrankungen oder kleinen Verletzungen sparen Sie sich so die Suche nach einer Apotheke am Urlaubsort.

Sonnenschutz: Sonnencreme, -gel oder -spray, Lichtschutzfaktor abgestimmt auf Ihren Hauttyp

Insektenstiche: Schutzspray und kühlendes Gel

Verbandsmaterial: je 1 Mullbinde 4, 6, 8, cm breit; 2 sterile Kompressen; Wundpflaster; 1 Rolle Heftpflaster; je 1 elastische Binde 8 und 10 cm breit

Schmerzen, Fieber: Ibuprofen

Bauchkrämpfe: N-Butylscopolamin als Kapseln

Durchfall: Tanninalbuminat/Ethacridinlactat

Reisekrankheit, Übelkeit, Erbrechen:

Dimenhydrinat als Dragees oder Zäpfchen, bei Reisekrankheit auch als Pflaster oder Kaugummi; evtl. ORS-Elektrolytlösung

Schnupfen, Druckausgleichs-

probleme: Abschwellendes Nasenspray, Ohrentropfen

Antiseptische Wundsalbe: Polyvidon-Jod-Salbe

Augentropfen: Tetryzolin AT

Sonstiges Material: Fieberthermometer, Verbandsschere, Splitterpinzette, Schutzhandschuhe

Lassen sich in Ihrer Apotheke beraten. Nennen Sie dort Ihr Reiseziel und man wird Ihnen gerne ganz gezielt sagen, was Sie mitnehmen sollten. (Quelle: Helios)



Foto: AdobeStock



GESUNDHEIT AHOI!

Finde deinen eigenen Weg zu mehr Wohlbefinden und Energie

Ob Fitness-Freak, Sauna-Fan oder Kaltwasserduscher – jeder hat seinen eigenen Weg zu einem gesünderen Leben.

Finde jetzt deinen:

- » jährliches Neujahrsanbaden
- » Wellenbad & Sauna, Wellness & Kuren, Fitness & Kurse im Thalassozentrum ahoi!
- » Beach-Sport in der Sparkassen-BeachArena
- » neuer Trimm-dich-Pfad im Wernerwald

Informiere dich unter
nordseeheilbad-cuxhaven.de

NORDSEEHEILBAD
Cuxhaven



Illustration:
AdobeStock

Gesundheits-Check-Up beim Arzt Ihres Vertrauens

Ob Diabetes, Nierenerkrankung oder Herz-Kreislauf-Probleme: Viele Krankheiten lassen sich schon im Vor- und Frühstadium diagnostizieren – zum Beispiel durch ein Gesundheits-Check-Up beim Arzt.

Sind Sie über 18, aber noch unter 35 Jahre alt, können Sie dieses Check-Up einmalig nutzen.

Liegen bei Ihnen spezielle Risikofaktoren vor, ermöglicht eine besondere Satzungsleistung der Krankenkassen das Check-Up alle drei Jahre.

Ab dem Alter von 35 Jahren steht Ihnen das Check-Up unabhängig von Risikofaktoren jedes dritte Jahr zu.

Ein solches Check-Up dient vor allem der Früherkennung. Und zwar all solcher Krankheiten, die häufig vorkommen, schon im Vor- oder Frühstadium gut zu diagnostizieren sind und wirksam behandelt werden können. (GA)



Foto: AdobeStock

Erweiterte Medikationsberatung in Ihrer Apotheke

Wer mehr als 5 verschiedene Arzneimittel verordnet bekommen hat, die er mehr als 28 Tage lang täglich einnimmt, darf einmal jährlich die gesamte Medikation von einem speziell geschulten Apotheker oder einer Apothekerin auf folgende Kriterien prüfen lassen: Gibt es eventuell Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten? Haben Sie Probleme mit Nebenwirkungen? Liegt gar eine Doppelmedikation vor? Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach diesem Service. Die Kosten von 90 Euro übernimmt die Krankenkasse. Bei weniger als fünf ärztlich verordneten Arzneien muss der Service selbst bezahlt werden. (GA)

**Schuheinlagen.
Die wirken.**

Die Ferse ist das Grundelement des ganzen Bewegungsapparates. Knickt sie nach innen, können zahlreiche Probleme entstehen.

Mit den JURTIN MEDICAL SYSTEMEINLAGEN wird die Ferse gerade gestellt und eine aufrechte Haltung ermöglicht.

JURTIN

**TERMINE NACH
VEREINBARUNG**

+49 4721 / 34045

Spiraldynamik
intelligent movement

Partner im Netzwerk der
Spiraldynamik®

gutgesell
Sanitätshaus
Orthopädie-Technik

PRAXIS FÜR

**SUPERVISION • COACHING • MEDIATION
(LEBENS-)BERATUNG**

INGE-MARLEN ROPERS
SUPERVISORIN/COACH DGsv • PSYCHODRAMALEITERIN DFP
LEHRSUPERVISORIN

TERMINE NACH VEREINBARUNG
HEINRICHSTRASSE 4 / LOTSENVIERTEL
TEL: 04721-39 88 473 / MAIL: I-M.ROPERS@T-ONLINE.DE
WWW.INGE-MARLEN-ROPERS.DE



Foto: djdTelkor-Forschung

Ist Bluthochdruck ein Paarproblem?

Dass Ehepartner sich im Laufe ihres gemeinsamen Lebens oft immer ähnlicher werden, hat auch Auswirkungen auf ihre Gesundheit. So ergab eine Studie an Tausenden Ehepaaren zum Thema Bluthochdruck: Weist ein Partner überhöhte Werte auf, hat oft auch der andere eine Hypertonie. Der Grund ist meist ein ähnlicher Lebensstil. Deshalb empfiehlt es sich, bei der Bluthochdruckbehandlung auch den Ehepartner mit einzubeziehen. Paare können etwa ihre Ernährung gemeinsam umstellen, zum Beispiel auf die bewährte Mittelmeerdiät und eine gute Versorgung mit der Nahrungsaminosäure Arginin aus der Apotheke. Sie ist die Basis für einen Botenstoff, der die Gefäße weitet und den Blutdruck senken kann. (DJD/ (GA))

Krankenversichert im Ausland?

In allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union (EU) sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen, Großbritannien und Nordirland und der Schweiz haben gesetzlich Versicherte bei vorübergehenden Aufenthalten Anspruch auf medizinisch notwendige Leistungen. Dabei gelten dieselben Bedingungen wie für die Versicherten des Gastlandes. Mit einigen weiteren Ländern wie zum Beispiel Tunesien oder der Türkei wurden Sozialversicherungsabkommen getroffen, die auch den Krankenversicherungsschutz einschließen. Weitere Details erfahren Sie von Ihrer Krankenkasse. (BMG)

Wichtige Info für alle Arbeitnehmer

Für gesetzlich Krankenversicherte gibt es seit Januar 2023 die elektronische Krankmeldung. Der Arzt übermittelt die Daten elektronisch an die Krankenkasse. Diese erstellt ihrerseits eine Meldung, die der Arbeitgeber elektronisch abrufen kann. Der Arbeitnehmer erhält weiterhin eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auf Papier, um im Streitfall die Erfüllung seiner Feststellungspflicht nachweisen zu können. Eine Krankschreibung ist nicht mit einem Beschäftigungsverbot gleichzusetzen, sondern gibt eine Prognose über den voraussichtlichen Krankheitsverlauf. Nimmt der Mitarbeiter seine Arbeit frühzeitig wieder auf, ist er auch unfall- und krankenversichert. Die Genesung sollte bei einer Krankschreibung im Mittelpunkt stehen. Arbeitsrechtliche Konsequenzen gibt es nur, wenn Arbeitnehmer Aktivitäten durchführen, die der Genesung entgegenstehen.

(spp-o)



Foto: spp-o

Wadenkrämpfe in der Nacht sollte man nicht unterschätzen

In Deutschland werden rund 2,8 Millionen Menschen mindestens einmal pro Monat von einem nächtlichen Wadenkrampf aus dem Schlaf gerissen – einige sogar mehrmals pro Nacht. Diese sind nicht nur mit quälenden, oft fast unerträglichen Schmerzen, sondern häufig auch mit erheblichen Beeinträchtigungen der gesamten Lebensqualität verbunden. Ursachen und Auslöser sind vielfältig. Ein Magnesiumdefizit – wie viele glauben – ist es jedoch meistens nicht. Eine sorgfältige ärztliche Abklärung ist daher die einzige Möglichkeit, einen oft langen Leidensweg zu beenden. (spp-o/GA))



160 € Gutschein erhalten

Einfach QR-Code scannen & kostenlos zum Newsletter anmelden

RAD&TOUR CUXHAVEN

MEHR LEBENSQUALITÄT DANK RADFAHREN

Wünschst du dir mehr Energie und Lebensfreude im Alltag? Erhalte wertvolle Tipps für ein gesundes und aktives Leben und erfahre, wie Radfahren deine Gesundheit fördert.

» Jetzt zum kostenlosen Newsletter anmelden und Gutschein für eine Ergonomieberatung im Wert von 160 Euro sichern!

www.radundtour.de

Deine Fahrradexperten im Lotsenviertel



Was kostet ein Pflegeheim?

Von Heim zu Heim gibt es große Unterschiede. Informieren Sie sich vorher!

Foto: AdobeStock



Nicht allein sein im Alter – Pflegeheime bieten Unterhaltung und Gesellschaft.

Die Zahl derer, die in einem Pflegeheim wohnt, nimmt ständig zu. Der gestiegene Bedarf und die mitgestiegenen Kosten jedoch machen die Betreuung immer kostspieliger. Da ist es wichtig zu wissen: Was kostet ein Heimplatz, wer zahlt was und wie hoch ist der Eigenanteil für Pflegebedürftige?

Die Kosten vor allem für das Pflegepersonal, aber auch für Unterkunft und Verpflegung

sind in den letzten Jahren enorm gestiegen und schlagen sich deutlich auf die Eigenbeteiligung der Pflegebedürftigen nieder.

Wie hoch ist die Eigenbeteiligung in einem Pflegeheim?

Einen festen Preis für einen Platz im Heim gibt es nicht. Jeder Betreiber kalkuliert die Kosten für sein Haus selbst, muss sie jedoch von den Pflegekassen und den Sozialbehörden genehmigen lassen. Die Pflegekassen leisten Zuschüsse zu den Kosten für die Pflege – je länger man im Heim lebt, desto mehr. Dennoch müssen Pflegebedürftige immer tiefer in ihre Tasche greifen.

Am 1. Juli 2024 betrug der Eigenanteil in einem Heim in Niedersachsen im ersten Jahr im Schnitt 2.273,- €/Monat. Die Pflegeheimkosten sind

allerdings von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich.

Der Eigenanteil für einen Pflegeplatz in Niedersachsen liegt bei 2.237,- Euro

Pflegekasse übernimmt Teil der Kosten je nach Pflegegrad

Für die Pflegekosten zahlen die Pflegekassen monatliche Leistungen an den Betreiber des Pflegeheims. Dabei richtet sich die Höhe nach dem Pflegegrad 1 bis 5 (von leicht bis schwer).

Menschen mit Pflegegrad 1 sollten möglichst nicht in der stationären Pflege leben. Tun sie es dennoch, gilt für sie ein deutlich höherer Eigenanteil, die Kasse steuert nur 125 € zu. Bei Pflegegrad 2 sind es bereits 770 € und bei intensiver Pflege im Grad 5 sogar 2.005 € pro Monat.

Zuschüsse zum Eigenanteil je nach Aufenthaltsdauer

Die Eigenbeteiligung ist deutlich niedriger als die tatsächlichen Kosten für einen Platz im Pflegeheim. Sie setzen sich zusammen aus Pflege- und Betreuungskosten, Unterkunft, Essen und Investitionskosten. Pflegebedürftige müssen für Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten im Heim selbst aufkommen.

An den hohen Kosten für das Pflegepersonal beteiligen sie sich mit dem sogenannten Eigenanteil. Dazu gewähren die Pflegekassen seit Anfang

Seit 2024 gelten folgende Zuschüsse:

- Im ersten Jahr 15 %
- Im zweiten 30 %
- Im dritten 50 %
- Ab dem vierten Jahr 75 %

In einem Pflegeheim entstehen die folgende Kosten:

1. Kosten der Pflege – abzgl. Zuschüsse der gesetzlichen Pflegeversicherung
2. Kosten für Unterkunft und Verpflegung – Eigenanteil
3. Ausbildungskosten
4. Investitionskosten
5. Serviceleistungen z.B. Wäscheservice oder Friseur

2022 Zuschüsse, die von der Aufenthaltsdauer im Heim abhängig sind. Als Grundsatz gilt: Je länger eine pflegebedürftige Person im Heim lebt, desto geringer wird ihr Eigenanteil.

Damit übernehmen die Pflegekassen erst ab dem dritten Jahr im Pflegeheim einen größeren Teil der Kosten für die Pflege- und Betreuungsleistungen.

Was ist die Eigenbeteiligung?

In ihrer Berechnung müssen die Heimbetreiber die Kosten für die Bewohner aufschlüsseln. Als Teil der Pflege- und Betreuungskosten wird ein „einrichtungseinheitlicher Eigenanteil“ erhoben. Er gilt für alle Bewohner mit Pflegegrad 2 bis 5 in gleicher Höhe.

Weitere Kostenumlagen

Hierunter fallen Ausgaben für den Erhalt und die Modernisierung von Gebäuden und technischen Anlagen sowie ein Zuschlag, falls das Heim Pflegekräfte ausbildet.

Steigt der Preis, steigt auch der Eigenanteil

Leider steigen die Kosten für Pflegeheime stetig. Betreiber müssen allerdings eine Erhöhung vorher bei den Aufsichtsgremien beantragen, begründen und genehmigen lassen.

Grundsätzlich gilt, dass die Steigerung und der künftige Preis angemessen sein müssen. Dazu kommt:

Die Betreiber müssen die Erhöhung rechtzeitig ankündigen und begründen. Falls die Pflegebedürftigen nicht zustimmen, haben sie das Recht, den Vertrag mit dem Heim zu kündigen.

Kosten vergleichen

Auch zwischen Heimen im selben Bundesland und derselben Region können sich die Preise voneinander unterscheiden.

Es ist deshalb auf jeden Fall sehr ratsam, rechtzeitig Angebote und Preise zu ver-



Foto: AdobeStock

gleichen. Dazu nutzen Sie am besten den Pflegenavigator auf der Website Ihrer Krankenversicherung.

Die Rente reicht nicht aus?

Längst nicht alle Pflegebedürftige können ihre Eigenbeteiligung für den Heimplatz selbst stemmen.

Wenn die eigenen Reserven bis auf höchstens 10.000 € verbraucht sind, übernimmt

das Sozialamt die verbleibenden Kosten. Es prüft allerdings, ob Kinder für ihre Eltern zahlen können.

Diese sind jedoch erst dazu verpflichtet, wenn ihr Jahresbruttoeinkommen 100.000 € übersteigt.

Zu weiteren Details fragen Sie Ihre Krankenkasse, sie gibt Ihnen gerne zusätzliche Informationen. (GA)

Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.
www.pflege-cuxhaven.de

Ihre Bedürfnisse stehen im Vordergrund!

Martin-Luther-Haus Alten- und Pflegeheim Tel.: 0 47 21-73 60	Diakonie-/Sozialstation Ambulanter Pflegedienst Tel.: 0 47 21-5 29 87	Volkmar-Hertrich-Haus Betreutes Wohnen Tel.: 0 47 21-73 60
---	--	---

Tel. 04723 / 505000

Bei uns sind Sie in guten Händen.

Ambulante Krankenpflege für Cuxhaven & Umgebung

Pamirstraße 16 • 27478 Cuxhaven • Inh. John Hagenah
info@das-pflegeteam-2000.de • www.das-pflegeteam-2000.de

Aktiv & gesund!

Kurse für Fitness, Spaß und Geselligkeit

Mit mehr als 550 Mitgliedern zählt der Kneipp-Verein Cuxhaven zu den größten der derzeit 90 Ortsvereine im Landesverband Niedersachsen-Bremen.

Das umfangreiche Kursangebot und Vereinsleben beruht auf dem vor mehr als 120 Jahren von Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelten Gesundheitskonzept, das heute aktueller denn je ist und das harmonische Zusammenspiel der fünf Elemente

- Wasser
- Bewegung
- Ernährung
- Heilpflanzen und
- Lebensordnung beschreibt.



Fotos (2): Kneipp



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Bewegungsangebote: Nordic Walking, Gymnastik und Yoga, Wasser- und Seniorengymnastik, Boule, Tai-Chi, Qi Gong, Rückenurse, Männerfitness, Feldenkrais, Gehfußball etc., die körperliche Fitness fördern und die Gemeinschaft stärken.

Ernährungsberatung: Vorträge, die sich mit gesunder Ernährung und der Verwendung von Kräutern beschäftigen, Besuche im Wildkräutergarten, gemeinsames Kochen mit der Bürgerküche Cuxhaven.

Naturerlebnisse, Kreativität und Geselligkeit: Wander- und E-Bikegruppen in der schönen Umgebung von

Cuxhaven, Stadtrundfahrten, Heimatpflege, Gedächtnistraining, Malgruppen und Kartenspielen, Sommerfest und vieles mehr.

Ausflugsprogramme: Tagesausflüge und längere Reisen mit dem CUXLINER, zum Beispiel 2025 ins polnische Ostseebad Kolberg.

Kneipp-Werkstatt: Lebensfreude, soziale Kontakte, Geselligkeit und Kreativität für ein ausgeglichenes Lebensgefühl – all dies beinhaltet die Lehre von Sebastian Kneipp in ihrem fünften Element, der so genannten Lebensordnung. Die wird in der Kneipp-Werkstatt gefördert und unterstützt. Gemeinsam kreativ sein und Klönschnack halten.



Kontakt: Kneipp-Verein Cuxhaven e.V., Bernhardstraße 71, 27472 Cuxhaven, Tel.: 0 47 21/2 52 22
info@kneipp-verein-cuxhaven.de,
https://kneipp-verein-cuxhaven.de

Sprechzeiten: mittwochs 16-18 Uhr
Jahresbeitrag: Einzelmitglied 42,00 €, Familien 54,00 €

KNEIPP VEREIN

Kurse für Fitness, Spaß und Geselligkeit. Für sie und ihn, für jung und alt. Jetzt Info anfordern.



Kneipp
VEREIN
Cuxhaven e.V.

So nutzen Sie die neue ePA

Was man über die E-Patientenakte wissen sollte

Ab Anfang 2025 erhalten auch in Deutschland gesetzlich Versicherte eine elektronische Patientenakte (ePA) von ihrer Krankenkasse. Hier ein paar Tipps:

ePA-App herunterladen

Zur Verwaltung ihrer ePA benötigen Sie die ePA-App ihrer Krankenkasse, die kostenlos als Download im Apple Store oder bei Google Play Store zur Verfügung steht. Für den erstmaligen Zugang ist ein Personalausweis mit Online-Funktion oder eine elektronische Gesundheitskarte erforderlich.

In der ePA finden Versicherte ihre Gesundheitsdaten an einem Ort. Ärztinnen und Ärzte stellen kontinuierlich wichtige Infos wie Befunde und Diagnosen sowie Therapien und Behandlungsberichte ein. Versicherte können auch Daten wie Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen oder Infos aus Disease-

Management-Programmen (zentral organisiertes Behandlungsprogramm für chronisch kranke Menschen) sowie Rehamaßnahmen in die Akte aufnehmen lassen. Zudem enthält sie eine Medikationsliste, die als E-Rezept verschriebene und ausgegebene Medikamente anzeigt. Mehr Infos zur ePA: www.gematik.de.

Zugriffsrechte vergeben

In der App bestimmen Sie selbst, welche Daten für welche Einrichtungen sichtbar sind und welche nicht. Standardmäßig hat die behandelnde Einrichtung nach Einlesen der Gesundheitskarte 90 Tage Zugriff, Apotheken 3 Tage. Dieser Zugriff kann jederzeit beendet oder auch dauerhaft eingerichtet werden. Jede Interaktion wird protokolliert – Versicherte können stets nachvollziehen, wer auf ihre ePA zugegriffen hat.

Gesundheitsdaten verwalten

Sie haben vollständige Kontrolle über ihre Daten in der ePA. Sie können Zugriffe widerrufen, einzelne Infos verbergen oder löschen und eigene Dokumente hinzufügen. Besonders sensible Infos, etwa zu psychischen Erkrankungen, sexuell übertragbaren



Foto: AdobeStock

Krankheiten oder Schwangerschaftsabbrüchen, werden nur mit ausdrücklicher Zustimmung gespeichert.

Vertreterinnen und Vertreter benennen

Versicherte können bis zu fünf Personen autorisieren, die in ihrem Namen Zugriff auf die ePA haben sollen. Diese Vertreterinnen oder Vertreter, oft Familienmitglieder oder nahestehende Personen, haben die gleichen Rechte, können die ePA aber nicht löschen.

Widerspruch ist möglich

Wer keine ePA haben möchte, kann dies seiner Krankenkasse mitteilen. Die Krankenkassen informieren ihre Mitglieder vor dem Start der ePA darüber, wie sie widersprechen können. Ein Widerspruch ist auch nach Bereitstellung stets möglich – die Akte wird dann gelöscht. (DJD/GA)

Ihr AOK-Team im Außendienst – vor Ort und online für Sie da.



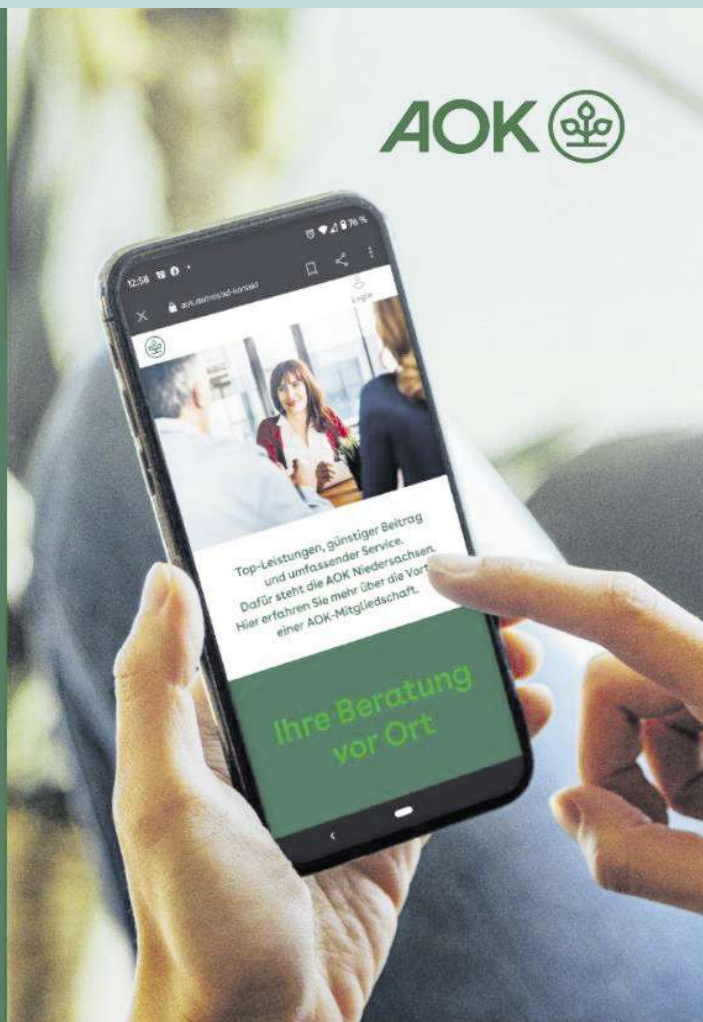
Lea Köster
04721/5010-47515
Lea.Koester@nds.aok.de
Servicezentrum Cuxhaven



Peter Heinßen
04771/6501-47555
Peter.Heinssen@nds.aok.de
Servicezentrum Hemmoor



AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.



Für die eigene Gesundheitsvorsorge belohnt werden

Wie sich die Bonusprogramme Ihrer Krankenkasse für Sie auszahlen

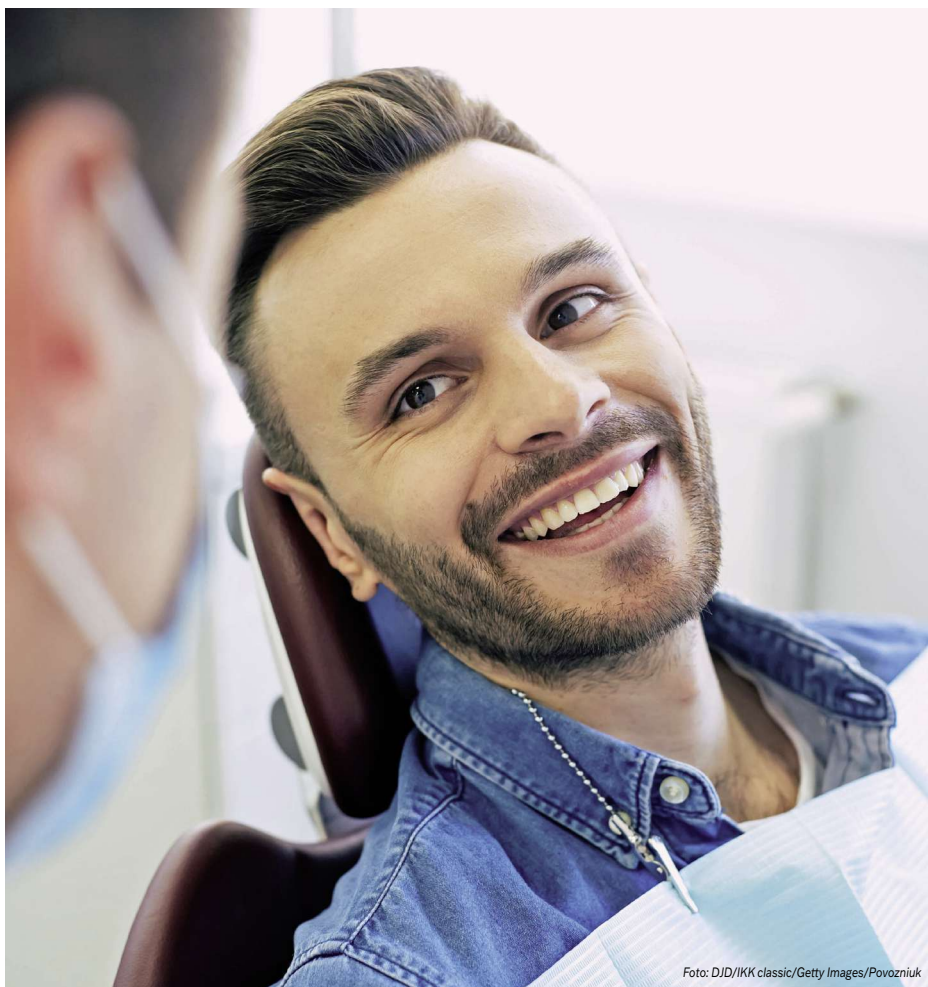


Foto: DJD/IKK classic/Getty Images/Povozniuk

Gesund leben und dafür Geld bekommen – das funktioniert tatsächlich. Krankenkassen bieten mit sogenannten Bonusprogrammen finanzielle Anreize für Versicherte, die sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern, indem sie beispielsweise regelmäßig Sport treiben, zur Vorsorge gehen oder einen normalen BMI /Bodymaßindex) halten. Auch Schutzimpfungen werden honoriert.

Wer also noch einen Anstoß fürs Fitnessstudio, einen Gesundheitskurs oder einen Gesundheits-Check-up braucht, sollte sich das Bonusprogramm seiner Krankenkasse genauer

ansehen. Die Bedingungen und Kriterien können hier stark variieren.

Bei der jeweiligen Krankenkasse anmelden

Um am Programm teilzunehmen, meldet man sich in der Regel online oder über die Krankenkassen-App an und reicht einmal im Jahr seinen persönlichen Bonusantrag ein.

Die Prämien erhält, wer die für das eigene Alter und Geschlecht empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen wahrnimmt. Aber auch Sportangebote im Verein sowie Kurse zu Ernährung oder Stressbewältigung zählen. Bei der IKK classic zum Beispiel

gibt es je nach Maßnahme fünf, zehn oder 25 Euro. Die Anzahl ist in diesem Fall unbegrenzt – je aktiver Versicherte am Programm teilnehmen, desto mehr ist für sie drin. Familien können bis zu 500 Euro erhalten.

Zusatzversicherungen werden bezuschusst

Die Versicherten haben die Wahl zwischen einem Geldbonus oder einem Zuschuss zu bestimmten Leistungen. Dieser Zuschuss ist seit dem Teilnahmejahr 2023 dreimal so hoch wie der Geldbonus und kann zum Beispiel für die Finanzierung einer privaten Zusatzversicherung genutzt werden. Dazu gehören zum Beispiel Auslandsreisekrankenversicherung, Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeits- oder Unfallversicherung.

Die Versicherten müssen den Kostennachweis der Zusatzversicherung per App einreichen und erhalten ihren dreifachen Bonusbetrag auf ihr Konto überwiesen.

Gesundheitsmaßnahmen bestätigen lassen

Generell sind Bonusprogramme eine sinnvolle Sache, denn sie zahlen sich nicht nur finanziell aus, sondern kommen vor allem dem eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit zugute. (DJD/GA)

Wichtig zu wissen: All diese gesundheitsrelevanten Aktivitäten sollten von den leistungserbringenden Arztpraxen, Kursanbietern, Apotheken (etwa für die Bestätigung von BMI und Blutdruckwert) oder Sportvereinen bestätigt werden. Und es gibt keine Nachteile – die Teilnahme ist immer freiwillig und schon einzelne Aktivitäten zahlen sich aus. Die allgemeinen Leistungen der Krankenkassen bleiben für alle gleich.



Mit KI gegen Arthrose?

Foto: DJD/CH-Alpha-Forschung/RFBSIP - stock.adobe.com

Künstliche Intelligenz als groß Chance in der Medizin? Bei Arthrosebehandlungen trifft dies auf jeden Fall zu. Knorpelverschleiß gehört zu den häufigsten Gelenkerkrankungen weltweit und ist mit zunehmenden Schmerzen und nachlassender Beweglichkeit verbunden. Das schränkt die Lebensqualität erheblich ein. Eine frühzeitige Therapie ist wichtig, um das Fortschreiten auszubremsen. Der Einsatz von KI hat das Potenzial, hierbei gezielt und individuell zu unterstützen.

Individuell abgestimmte Therapiepläne

KI-Systeme können durch Lerntechniken darauf trainiert werden, erste Anzeichen einer Arthrose anhand von Bildgebungsverfahren früher zu erkennen. Dies ermöglicht eine rechtzeitige Intervention und eine zielgerichtete Therapie. Durch die Analyse großer Datenmengen könnte künstliche Intelligenz zudem langfristig dabei helfen, den Verlauf der Arthrose vorherzusagen und entsprechende Maßnahmen einzuleiten – individuell abgestimmt auf den jeweiligen Patienten. Neben herkömmlichen Methoden wie Physio- und Schmerztherapie ist etwa die gezielte Versorgung mit Kollagen eine interessante Option.

Ergebnisse einer OP vorhersagen

Auch bei weiter fortgeschrittener Arthrose eröffnen sich neue Perspektiven. Hier zeigten Modelle des maschinellen Lernens in wissenschaftlichen Untersuchungen vielversprechende Ergebnisse bei der automatischen Einstufung von Knie-Röntgenbildern und der Vorhersage der Notwendigkeit einer Knie-Totalendoprothese.

Algorithmen der KI waren in der Lage, die postoperativen Ergebnisse in Bezug auf die Patientenzufriedenheit und kurzfristige Komplikationen vorherzusagen. Generell gilt jedoch weiterhin, die Mobilität der Gelenke mit konservativen Methoden möglichst lange aufrechtzuerhalten. Dazu

gehört regelmäßige gelenkschonende Bewegung wie Walken, Wassergymnastik, Krafttraining oder Radfahren. Ebenso ist eine kalorienbewusste, pflanzenbasierte und entzündungshemmende Ernährung empfehlenswert. (DJD/GA)

Spezialpraxis Cuxhaven
Poststr. 3c in 27639 Wurster Nordseeküste (OT Dorum)
Tel. 04742/9268050
www.spezialpraxis-cuxhaven.de

Elisa Weber
Heilpraktikerin

Danilo Dietrich
Heilpraktiker für Physiotherapie

Fachtherapeuten für Schmerz- und Triggerpunkt Osteopraktik (IGTM)

Atlas-Therapie – die Korrektur des ersten Halswirbel

Der Atlas ist der erste Halswirbel und somit das Bindeglied zwischen Kopf und Körper. Bei einer Fehlstellung kann es zu einer Störung kommen, was zu einer Vielzahl von Beschwerden nach sich ziehen kann. Eine Fehlstellung des ersten Halswirbels mit Blockierung der Kopfgelenke kann sich aus einem Schleudertrauma z.B. nach Auffahrunfällen entwickeln. Mit der Atlasflex-Therapie kann die Atlasfehlstellung sanft behoben werden.



Auch Triggerpunkte in verschiedenen Halsmuskeln verursachen Kopfschmerzen.

Am **Dienstag, den 07.01.2025** bieten wir eine **offene kostenlose Sprechstunde**

von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr an, lernen Sie uns gerne hier kennen.

Wenn die Sehkraft nachlässt

Eine altersbedingte Makuladegeneration kann jeden treffen

Foto: AdobeStock

Dass die Sehkraft im Alter nachlässt, ist normal. Manche ältere Menschen jedoch haben Augenkrankheiten, die die ohnehin nachgelassene Sehkraft weiter verschlechtern oder sogar das Augenlicht gefährden. Eine häufige Ursache dieser fortschreitenden Sehschwäche ist die sogenannte **altersabhängige Makuladegeneration (AMD)**.

Die AMD ist eine chronische Erkrankung, der eine Störung des Stoffwechsels zugrunde liegt. Sie entsteht an der sogenannten Makula – der Stelle der Netzhaut, die für das scharfe Sehen besonders wichtig ist. Es gibt zwei Formen dieser Erkrankung:

- **Trockene AMD:** Verläuft eher langsam und kann bislang nicht wirksam behandelt werden.
- **Feuchte AMD:** Führt rascher zu Sehbehinderungen als die trockene, lässt sich aber wirksam behandeln.

Durch eine Makuladegeneration geht die Sehfähigkeit im Bereich des schärfsten Sehens nach und nach verloren. Dieser Bereich liegt im Zentrum der Netzhaut und wird „Gelber Fleck“ (Makula lutea) genannt. Er ist nötig, um zu lesen, Auto zu fahren oder Gesichter zu erkennen.

Wenn jedoch das zentrale Sehen gestört ist, erscheint vor allem das, wo-

rauf man gezielt seinen Blick richtet, verschwommen oder verzerrt. Bei einer fortgeschrittenen AMD ist sogar gar nichts mehr zu erkennen. Gegenstände am Rande des Sehfelds bleiben bei einer Makuladegeneration in der Regel zwar weiter sichtbar, werden aber nicht gut erkannt.

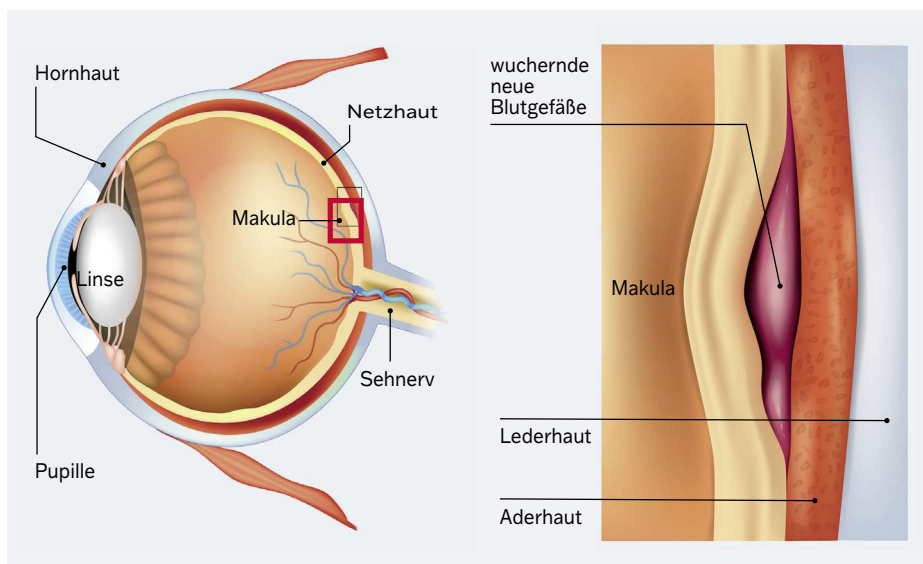
Bei der altersabhängigen Makuladegeneration ist der Stoffwechsel in der Netzhaut gestört. Dadurch entstehen Abfallprodukte, die normalerweise vom Körper abgebaut werden – aber manchmal entstehen auch kleine Ablagerungen, die man Drusen nennt und die die Versorgung der Netzhaut behindern.

Bei der trockenen AMD werden so die lichtempfindlichen Zellen der Netzhaut langsam zerstört. Unter der Netzhaut können sich dann Pigmente verändern, die bei einer Augenuntersuchung ein Hinweis auf eine AMD sind.

Bei der feuchten Makuladegeneration bilden sich als Reaktion auf die Ablagerungen unter der Netzhaut neue Blutgefäße. Sie wachsen in die Netzhaut ein und können sie anheben. Die neuen Gefäße können durchlässig werden, sodass Blut und Flüssigkeit in die Netzhaut sickern und die Zellen schädigen.

Sollten enge Verwandte bereits eine AMD haben, wird dadurch das eigene Risiko erhöht. Auch Raucher erkranken

Illustration: AdobeStock



häufiger und im Durchschnitt früher als Nichtraucher.

Die Häufigkeit von AMD

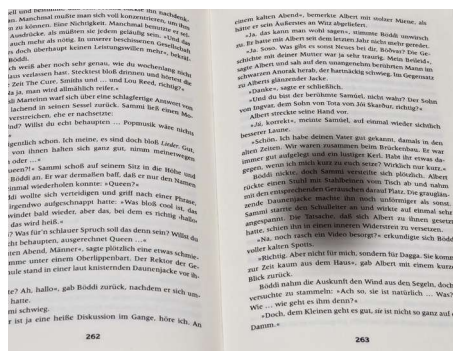
In den Industrieländern ist die Makuladegeneration die häufigste Ursache für starke Sehbehinderungen bei älteren Menschen. **Etwa 1 von 100 Personen zwischen 65 und 75 Jahren hat eine altersabhängige Makuladegeneration – aber 10 bis 20 von 100 Personen über 85 Jahre. Die trockene AMD ist häufiger als die feuchte.**

Wie schnell sich eine späte AMD entwickelt, hängt auch davon ab, wie groß die Ablagerungen in der Netzhaut sind:

- Bei kleinen Drusen kommt es innerhalb von 5 Jahren bei etwa 1 bis 3 von 100 Betroffenen zu Sehverschlechterungen.
- Bei großen Drusen entwickelt sich bei etwa 50 von 100 Betroffenen innerhalb von 5 Jahren eine späte AMD mit deutlichen Sehverschlechterungen.

Diagnose durch Augenarzt/ärztin

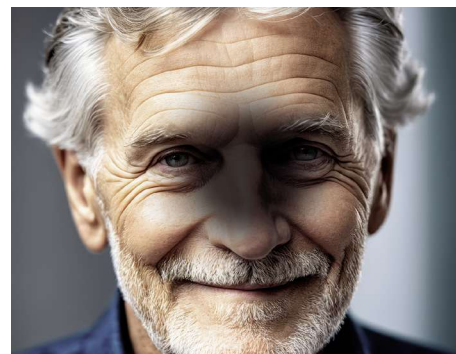
Die Diagnose beginnt mit einer gründlichen Untersuchung der Augen. Dabei



Typischer Sehverlust bei fortgeschrittener AMD – Dinge, auf die man gezielt blickt, verschwimmen.
Links: Buchseite, rechts: Gesicht. Fotos (2): AdobeStock

wird der Augapfel mit einem Mikroskop mit Licht untersucht. Auch der Augenhintergrund wird untersucht. Dazu wird vorab die Pupille durch Tropfen erweitert. Verschiedene Sehtests können Hinweise geben, wie sehr das zentrale Sehen beeinträchtigt ist.

Weitere Untersuchungen sichern die Diagnose und helfen, die Behandlung zu planen. Dazu zählt bei Verdacht auf eine feuchte AMD unter anderem die sogenannte Fluoreszenz-Angiografie der Netzhaut: Dabei wird eine unschädliche Farbstofflösung in die Armvene gespritzt, die sich in den Gefäßen der Netzhaut verteilt. Über eine spezielle



Kamera kann die Ärztin oder der Arzt dann die Gefäßveränderungen im Auge beurteilen.

Wie kann ich vorbeugen?

Wer nicht raucht, hat ein geringeres Risiko für eine Makuladegeneration.

Manche Nahrungsergänzungsmittel – zum Beispiel mit Betacarotin, Vitaminen, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Ginkgo biloba – werden mit dem Versprechen beworben, dass sie einer AMD vorbeugen könnten. Es gibt aber keine Belege, dass die Einnahme eine vorbeugende Wirkung hat.

(Quelle: www.gesundheitsinformation.de/GA)

+++ Neue Praxisräume in Cuxhaven

Mit uns
sehen Sie
Meer ...

4 modern ausgestattete Augenarztpraxen
und 3 OP-Zentren in der Region Niederelbe

Cuxhaven

Stade

Bremerhaven

Dorum

Nordersteinstr. 18 · Cuxhaven
www.augenarzt-niederelbe.de



Augenärzte
Niederelbe



Medizinische und technische Hilfsmittel

Was Ihnen von Gesetz wegen zusteht

Zur Behandlung von Kranken gehören nicht nur Arzneimittel, oft sind auch technische oder andere Hilfsmittel medizinisch notwendig, die zusätzlich unterstützen und bei der Heilung helfen.

Hilfsmittel umfassen unter anderem Seh- und Hörhilfen, Prothesen, orthopädische und andere Hilfsmittel – von Inkontinenzhilfen über Kompressionsstrümpfe bis hin zu Rollatoren und Rollstühlen. Hilfsmittel können aber auch technische Produkte sein, die dazu dienen, Arzneimittel oder andere Therapeutika in den menschlichen Körper einzubringen, so z. B. bestimmte Spritzen, Inhalationsgeräte oder Applikationshilfen.

Welche Hilfsmittel zahlt die Krankenkasse

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Hilfsmittel, die im Einzelfall erforderlich sind, um den Erfolg einer Krankheitsbehandlung zu sichern, einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder eine bereits vorhandene Behinderung auszugleichen. Ein Anspruch

kann auch im Rahmen von medizinischen Vorsorgeleistungen bestehen – zum Beispiel um Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.

Die Versorgung mit einem Hilfsmittel muss von der Krankenkasse grundsätzlich vorher genehmigt werden, soweit diese nicht darauf verzichtet hat. Das gilt auch, wenn das Hilfsmittel von der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt verordnet wurde.

Wie hoch ist die Zuzahlung bei Hilfsmitteln?

Für Hilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind, das sind z. B. Inkontinenzhilfen, Bettschutzeinlagen, Stomaartikel, Sonden oder Spritzen, zahlen Versicherte 10 % der Kosten pro Packung dazu, maximal aber 10 Euro für den gesamten Monatsbedarf an solchen Hilfsmitteln.

Für alle anderen Hilfsmittel gilt die Zuzahlungsregel von 10 % des von der Krankenkasse zu übernehmenden Betrags – jedoch mindestens 5 und maximal 10 Euro.



Foto: AdobeStock

Wo erhalten Mitglieder Hilfsmittel?

Die Versorgung der Mitglieder erfolgt über Vertragspartner der Krankenkassen. Mitglieder können grundsätzlich alle Leistungserbringer in Anspruch nehmen, die Vertragspartner ihrer Krankenkasse sind. Bei berechtigtem Interesse können die Mitglieder auch andere Leistungserbringer wählen. Etwaige Mehrkosten müssen die Mitglieder aber selbst tragen.

Beispiele für die Erstattung von Hilfsmitteln

Messgeräte (z. B. zur Messung des Blutdrucks oder des Blutzuckers) werden von Krankenkassen nur erstattet, wenn es aus medizinischen Gründen zwingend erforderlich ist. Das gilt, wenn Patientinnen und Patienten das jeweilige Gerät beispielsweise zur dauernden selbstständigen Überwachung des Krankheitsverlaufs brauchen.

Einen Leistungsanspruch auf Brillen und Sehhilfen haben Kinder und Jugendliche unter

18 Jahren. Wer 18 Jahre und älter ist, hat einen Anspruch auf therapeutische Sehhilfen, sofern sie der Behandlung von Augenverletzungen oder -erkrankungen dienen – z. B. besondere Gläser, Speziallinsen, Okklusionsschalen.

Darüber hinaus haben erwachsene Versicherte einen Anspruch auf Sehhilfen, wenn eine schwere Sehbeeinträchtigung vorliegt. Das ist der Fall, wenn auf beiden Augen eine Sehbeeinträchtigung mindestens der Stufe 1 bei bestmöglicher Brillenkorrektur gegeben ist oder eine Sehhilfe mit einer Brechkraft von mindestens 6,25 Dioptrien infolge von Kurz- oder Weitsichtigkeit oder von mindestens 4,25 Dioptrien infolge von Hornhautverkrümmung notwendig ist.

Wenn ein Leistungsanspruch besteht, übernimmt die Krankenkasse die Kosten in Höhe der vertraglich vereinbarten Preise, maximal bis zur Höhe der jeweils geltenden Festbeträge. (Quelle: Bundesministerium für Gesundheit)



Behinderten- gerechte Autos

Was bietet der Markt an Möglichkeiten?

Für nahezu jede Art der körperlichen Behinderung gibt es eine Möglichkeit, das Auto entsprechend umzubauen und neu auszurüsten.

Für Menschen im Rollstuhl kommt es darauf an, wie stark sie in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Einige schaffen es auch gut, sich selbst mit den Armen aus dem Rollstuhl in den Fahrersitz zu heben. Der Rollstuhl wird dann zusammengeklappt und auf den Beifahrer- oder Rücksitz gelegt.

Ist die Mobilität des Fahrers jedoch so eingeschränkt, dass dies unmöglich ist, kann das Fahrzeug zum Beispiel mit einer Rampe oder einem Hubsystem ausgestattet werden. Alternativ kann auch der Rollstuhl selbst als Fahrersitz genutzt werden.

Für Personen, die ihre Beine und Füße nicht nutzen können, gibt es z. B. die Möglichkeit, Gas, Bremse und Kupplung mit den Händen zu steuern. Am einfachsten ist es hierbei, auf ein Auto-

matikgetriebe zu wechseln, damit die Kupplung wegfällt. Natürlich funktioniert das auch umgekehrt: Für Menschen, die ihre Arme oder Hände nicht nutzen können, kann das Lenken mit elektronischen Lenkhilfen oder Fußlenksystemen erleichtert werden.

Für Kleinwüchsige wird das Autofahren möglich, indem die Pedale verlängert oder verlegt werden. Zusätzlich lassen sich auch andere Schaltelemente, wie zum Beispiel der Blinker verlegen oder verlängern, sodass sie besser erreichbar sind. Das Lenkrad lässt sich natürlich auch weiter nach vorne verlegen. Außerdem können Trittschufen eingebaut werden, die entweder manuell ausgeklappt oder automatisch ausgefahren werden.

Auch Aufstehhilfen können nützlich sein, um das Aus- und Einsteigen zu erleichtern, beziehungsweise zu ermöglichen. Außerdem ist die Verlängerung der Sitzschiene eine weitere Hilfsmöglichkeit.

Übrigens – Für den Umbau in ein behindertengerechtes Auto kann man Hilfen und Zuschüsse beantragen. Außerdem: Menschen mit

Behinderung erhalten beim Kauf eines Autos oft Rabatte vom Autohändler – fragen Sie ihn einfach danach.

(Quelle: barrierefrei.at/geber/GA)



Für Menschen mit einer Einschränkung ist Mobilitätsfreiheit oftmals keine Selbstverständlichkeit.

Egal ob Sie selbst am Steuer sitzen oder befördert werden, Ihr Volkswagen Nutzfahrzeug lässt sich ganz flexibel an Ihre Bedürfnisse einstellen.



Durch die entsprechenden Umbauten bieten Ihnen die Volkswagen Nutzfahrzeuge jede Menge Platz und Komfort, damit Ihre Mobilität erhalten bleibt.

manikowski
Cuxhaven



www.manikowski.de

Sprechen Sie mich an:

Detlef Schulze
Verkaufsleitung
Nutzfahrzeuge
Tel: 04721/737-103



Beinschmerzen – wenn es in den Gefäßen nicht mehr richtig fließt

Rundum versorgt: Lückenlose Betreuung von der Diagnose bis zur Therapie

Der aufrechte Gang des Menschen verlangt dem Blutkreislauf Höchstleistung ab, denn das Blut muss vom Herzen zu den Zehen und von den Zehen wieder zurück zum Herzen transportiert werden. Dabei pumpt unser Herzmuskel bis zu 10.000 Liter Blut durch die Blutgefäße – eine echte Meisterleistung. Problematisch wird es, wenn die Gefäße verstopfen oder ausleiern. Der Spezialist Dr. med. Alexios Spyropoulos erwähnt hierbei zwei Gefäßerkrankungen, die zu Beinschmerzen führen: die arterielle periphere Verschlusskrankheit und die chronisch venöse Insuffizienz.

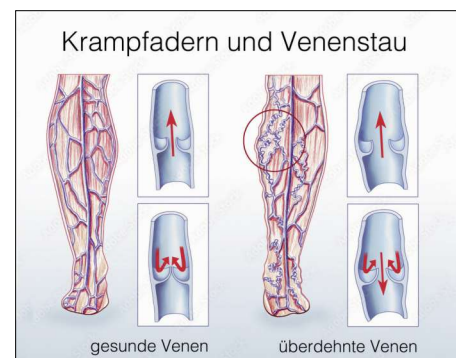
Mehr als 150.000 Kilometer an Blutgefäßen liegen im menschlichen Körper verteilt und versorgen ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen. Hierbei unterscheidet man zwischen Arterien, die das Blut in die Organe und Gewebe verteilen, das vom Herz in den Blutkreislauf gepumpt wird, und Venen, die Blut aus den Geweben sammeln und wieder zum Herzen zurück transportieren.

Bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit sind die Arterien

verengt oder sogar verschlossen. Beim Gehen und beim Belasten der Beine entstehen muskuläre Schmerzen, die sogenannte Schaufensterkrankheit. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu Entzündungen und Hautnekrosen führen. Im schlimmsten Fall müssen Zehen oder sogar das betroffene Bein amputiert werden.

Die chronisch venöse Insuffizienz verursacht ebenfalls Beinschmerzen. Hier kommt es meistens abends zu „schwerem und müdem Beingefühl“. Verursacht wird es durch einen Funktionsverlust der Venenklappen. Das venöse Blut sackt nach unten. Dabei kommt es zu einer Schwellung der Fußknöchel, Krämpfen in den Waden und langfristig zu bräunlichen Verfärbungen in den Unterschenkeln. Der schlimmste Zustand dieser Krankheit geht mit einem offenen Hautgeschwür einher – dem sogenannten Ulcus cruris venosum.

Beide Erkrankungen können durch Risikofaktoren ausgelöst werden. Die periphere arterielle Verschlusskrankheit kann durch Rauchen, hohen Blutdruck, Diabetes und erhöhtem Cholesterin entstehen. Auslöser der chronisch



venösen Insuffizienz sind Alter, familiäre Veranlagung, Übergewicht, eine stattgehabte Thrombose, aber auch vorwiegend sitzende und stehende Tätigkeit.

Mit einer Ultraschalluntersuchung können beide Erkrankungen diagnostiziert werden. Hierbei wird der Blutfluss in den Arterien und Venen dargestellt. In den Arterien wird das Ausmaß der atherosklerotischen Wandveränderungen verzeichnet und in den Venen der Zustand der Venenklappen beurteilt.

Nach der Diagnostik folgt eine individuelle Therapie. Bei Nachweis einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit müssen die Risikofaktoren optimiert und Nikotinkarenz eingehalten werden. Zur medikamentösen Therapie gehören ein Thrombozytenaggregationshemmer und ggf. ein Cholesterinsenker in niedriger Dosierung. Beim fortgeschrittenen

Foto: AdobeStock

Stadium wird eine Gefäßoperation, wie zum Beispiel die Anlage eines Bypasses angeboten.

Bei der chronisch venösen Insuffizienz empfehlen sich Kompressionsstrümpfe, die durch ihr feinmaschiges Gewebe Druck ausüben und die Venen in den Beinen zusammenpressen. Das erleichtert den Venenklappen die Arbeit das Blut zurück zum Herzen zu leiten.

Liegt zusätzlich eine Varikosis vor, kann die Kombination aus Kompressionstherapie und operativer Entfernung der Krampfadern empfehlenswert sein.



Foto: Helios

Zenon Tzias Chefarzt für Gefäßchirurgie, endovaskuläre Chirurgie und Phlebologie.

Die Klinik für Gefäßchirurgie, Endovaskuläre Chirurgie und Phlebologie der Heliosklinik Cuxhaven bietet unter der Leitung von Chefarzt Zenon Tzias das gesamte Spektrum der Diagnostik, Therapie und Nachsorge von Erkrankungen des arteriellen, venösen und lymphatischen Gefäßsystems an.

Der Schwerpunkt liegt auf der individuellen Betreuung der Patientinnen und Patienten – von konservativen Maßnahmen bis hin zu operativen Eingriffen.



Foto: Helios

Dr. Alexios Spyropoulos Oberarzt für Gefäßchirurgie, endovaskuläre Chirurgie und Phlebologie.

Die Gefäßsprechstunde findet im zugehörigen Helios- MVZ in der Wagnerstraße 22 in Cuxhaven statt. Telefon: (04721) 300 690 0

Helios ist Europas führender privater Gesundheitsdienstleister mit 127.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Gruppe in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika. Rund 26 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2023 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von mehr als 12 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über mehr als 80 Kliniken, rund 230 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit etwa 600 kassenärztlichen Sitzen, sechs Präventionszentren und 27 arbeitsmedizinische Zentren. Helios behandelt jährlich rund 5,5 Millionen

Menschen in Deutschland, davon mehr als 4 Millionen ambulant. Seit seiner Gründung setzt Helios auf messbare, hohe medizinische Qualität und Datentransparenz und ist bei 89 % der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt. In Deutschland beschäftigt Helios rund 78.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete im Jahr 2023 einen Umsatz von rund 7,3 Milliarden Euro. Sitz der Zentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 57 Kliniken, davon 7 in Lateinamerika, über 100 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden rund 20 Millionen Patient:innen behandelt, davon über 19 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt 49.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2023 einen Umsatz von rund 4,8 Milliarden Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Zuhause und unterwegs immer an Ihrer Seite.

Der Johanniter-Hausnotruf.



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf
0800 0019214 (gebührenfrei)

Von Herzen

Der Johanniter-Pflegedienst in Cuxhaven

Mit Engagement, Erfahrung und Sachverstand für Sie da.



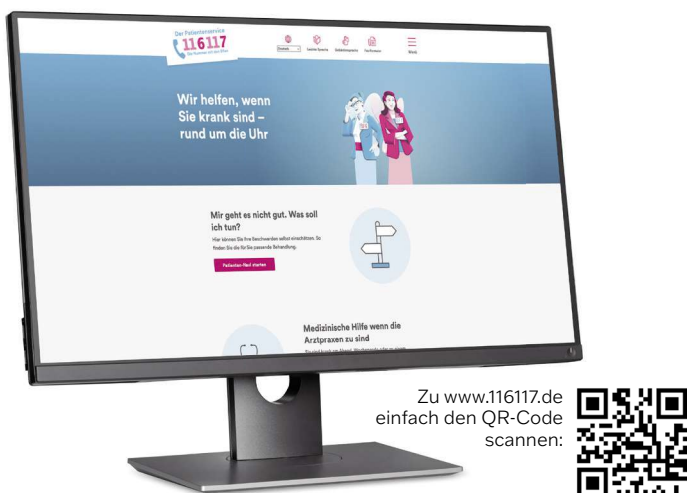
Am Querkamp 10, 27474 Cuxhaven
Tel. 04721 591950
pflegedienst.cuxhaven@johanniter.de
johanniter.de/pflegedienst-cuxhaven



JOHANNITER



Wichtige Gesundheitspartner im Cuxland



Zu www.116117.de
einfach den QR-Code
scannen:

Die Ärzte-Website: Sie wollen Ihre Beschwerden selbst einschätzen? Sie suchen medizinische Hilfe, wenn die Arztpraxen zu sind? Sie sind krank am Abend, Wochenende oder an einem Feiertag und suchen Haus- und Fachärzte in Bereitschaftspraxen? Sie suchen einen Arzt oder einen Psychotherapeuten? Über die Arztsuche finden Sie Praxen in Ihrer Nähe und über den Terminservice können gesetzlich Versicherte direkt einen Termin bei einem Arzt oder Psychotherapeuten buchen. Besuchen Sie die Website der Ärzte: www.116117.de

Notrufnummern:

Rettungsdienst/Notarzt	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Ärztliche Notfallbereitschaft Landkreis	(0471) 1 92 22
Giftnotruf	(0551) 1 92 40
Telefonseelsorge evangelisch	(0800) 1 11 01 11
Telefonseelsorge katholisch	(0800) 1 11 02 22
HELIOS Klinik Cuxhaven	(04742) 78-0
Krankenhaus Land Hadeln	(04751) 9 08-0
Diakonie / Sozialstation, Ambulante Pflege	(04721) 5 29 87
DRK-Sozialstation	(04721) 42 24 24
Frauen-Notruf	(04721) 579393
Kinder- und Jugendtelefon	(0800) 1 11 03 33
Elterntelefon	(0800) 1 11 05 55

Nutzen Sie diese Empfehlungen, wenn es darum geht, schnell und sicher einen kompetenten Partner zu finden, der sich professionell mit dem Thema Gesundheit beschäftigt.

AOK Niedersachsen Servicezentrum Cuxhaven

Brahmsstraße 24
27474 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 5 01 00

Augenarzt Dr. med. Per Heuvels Augenärzte Niederelbe

Nordersteinstraße 18
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 58 34 90

Autohaus W. Manikowski Cuxhaven KG

Papenstraße 126
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 73 70

Das Pflgeteam 2000

Pamirstraße 16
27478 Cuxhaven
Tel: 0 47 23 - 50 50 00



Ambulante Krankenpflege für Cuxhaven & Umgebung

Pamirstraße 16 • 27478 Cuxhaven
Inh. John Hagenah
Tel. 0 47 23 / 50 50 00
info@das-pflgeteam-2000.de
www.das-pflgeteam-2000.de



Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.

Martin-Luther-Haus
Franz-Rotter-Allee 30
27474 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 73 6-0
Diakonie-/Sozialstation
Marienstraße 51
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 5 29 87

Der Brillen- & Hörladen Wiebke Heitmann e.K.

Abschnede 210
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 6 99 99 18

Deutsches Rotes Kreuz Cuxhaven/Hadeln gem. GmbH

Am Großen Specken 14
21762 Otterndorf
Tel: 0 47 51 - 99 09 - 0

Gutgesell Cuxhaven GmbH

Segelckestraße 42
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 3 40 45
Reichenstraße 11
21762 Otterndorf
Tel: 0 47 51 - 33 40

Helios Klinik Cuxhaven GmbH

Altenwalder Chaussee 10
27474 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 7 80

Hörakustik Holst Cuxhaven

Nordersteinstraße 62
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 6 99 83 70

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Dienststelle Ortsverband Cuxhaven

Johanniter Tagespflege
Große Hardewiek 31
Tel: 0 47 21 - 20 78 78 70

Ambulante Pflege der Johanniter

Am Querkamp 10
Tel: 0 47 21 - 2 14 15

Hausnotruf der Johanniter

Am Querkamp 10
Tel: 0 47 21 - 2 14 15



Kneipp-Verein Cuxhaven e.V.

Bernhardstraße 71
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 2 52 22

LINDA - Nordsee Apotheke

Rohdestraße 5
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 3 60 14

MVZ Timmermann und Partner

Marienstraße 37a
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 39 36 50

Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Cuxhavener Str. 92
27476 Cuxhaven
Tel: 0 47 - 21 40 40

Optik Hörgeräte Rawert

Deichstraße 24
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 5 71 60

Abendrothstraße 43

27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 5 716 40

Rad&Tour Cuxhaven GmbH

Schillerstraße 45
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 74 92 10

Inge-Marlen Ropers

Heinrichstraße 4
27472 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 - 3 98 84 73

Spezialpraxis Cuxhaven

Poststraße 3c
27639 Wurster Nordseeküste
Tel: 0 47 42 - 926 80 50

Teekontor Otterndorf

Reichenstraße 2
21762 Otterndorf
Tel: 0 47 51 - 9 99 98 23

Ihre Tagespflegen für Senioren

DRK Cuxhaven/Hadeln

**Mit
Fahrdienst**
für die sichere
An- und Abreise



Individuell und liebevoll betreut.

Unsere Tagespflegen bietet älteren Menschen, auch mit Demenz oder Alzheimer, einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Tag. Ist ein Pflegegrad vorhanden, übernimmt die Pflegekasse ganz oder teilweise die Kosten für Betreuung und Pflege.

Nutzen Sie für ein unverbindliches Kennenlernen unseren kostenfreien Schnuppertag. Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren!

www.drk-cuxhaven-hadeln.de

Tagespflege Cuxhaven
0 47 21 . 42 24 77

Tagespflege Cadenberge
0 47 77 . 8 09 93 70

Tagespflege Hemmoor
0 47 71 . 64 65 66

Tagespflege Lamstedt
0 47 73 . 6 96 90 30



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Cuxhaven/Hadeln



Bei uns bleibt „kein Auge trocken“

Immer mehr Menschen leiden unter trockenen Augen. Es kann die Lebensqualität enorm einschränken und zu unnötiger Überlastung des Sehens führen. Das Phänomen „Trockenes Auge“ hat viele verschiedene Ursachen, die unterschiedliche Symptome hervorrufen.

Sie wünschen sich einen Augenoptiker, der sich Zeit für ein intensives, persönliches Gespräch und eine sorgfältige Diagnostik nimmt? Dann vereinbaren Sie einen Termin für Ihre individuelle Tränenfilmanalyse. Diese Analyse umfasst verschiedene Tests, mittels moderner Technik, um die Qualität

und Quantität der Tränenflüssigkeit zu beurteilen. An Hand der Ergebnisse wird der Tränenfilm bewertet und Handlungsempfehlungen abgeleitet. Die Tränenfilmanalyse ist unsere neue Dienstleistung, die von unseren Augenoptikermeistern durchgeführt wird.

Brainhearing-Technik - wieder richtig im Gespräch sein, ENDLICH!



Jetzt kostenlos testen!



deichstr. 24 · 27472 cuxhaven

phone: 04721 57160 · fax: 04721 571615 · email: info@rawert.de

Technikvorsprung auf kleinstem Raum - MADE4YOU!



Jetzt kostenlos testen!



optik & hörgeräte
rawert

abendrothstr. 43 · 27474 cuxhaven

phone: 04721 571640 · fax: 04721 571615 · email: info@rawert.de

www.rawert.de