

31. JANUAR 2026 • € 2,50

GESUNDHEITSMAGAZIN  
FÜR CUXHAVEN UND DAS  
ELBE-WESER-DREIECK

# Gesund bleiben



TIPPS  
UND INFOS  
RUND UM  
GESUNDHEIT  
& FITNESS

TIPPS  
UND INFOS  
RUND UM  
GESUNDHEIT  
& FITNESS

Foto: AdobeStock

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

# Warum Golfen Körper und Geist gut tut?

## Die gesundheitlichen Vorteile des Golfsportes



**G**olf zählt zu den Sportarten, die auf den ersten Blick ruhig wirken, gesundheitlich jedoch erstaunlich viele positive Effekte haben. Gerade die Kombination aus Bewegung, Konzentration und Naturerlebnis macht Golf zu einer besonders ausgewogenen Aktivität, die sowohl den Körper als auch den Geist anspricht.

Ein zentraler gesundheitlicher Vorteil des Golfens ist die **regelmäßige, moderate Ausdauerbelastung**. Während einer typischen Golfrunde legen Spieler mehrere Kilometer zu Fuß zurück. Dieses ausdauernde Gehen stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und kann das Risiko für Herzkrankheiten senken. Gleichzeitig werden Kalorien verbrannt, was den Stoffwechsel aktiviert und beim Gewichtsmanagement unterstützt, ohne den Körper zu überfordern.

Der **Golfschwung** ist eine komplexe, ganzheitliche Bewegung, die viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Besonders die Rumpfmuskulatur spielt eine wichtige Rolle, da sie für Stabilität und Kraftübertragung sorgt. Rücken, Schultern, Arme und Beine arbeiten in einem koordinierten Zusammenspiel, was Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördert. Bei regelmäßiger Ausübung kann Golf helfen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und die Körperhaltung nachhaltig zu verbessern.

Neben den körperlichen Effekten hat Golf auch einen starken Einfluss auf die **mentale Gesundheit**. Der Sport erfordert Konzentration, strategisches Denken und emotionale Kontrolle.

Jeder Schlag verlangt volle Aufmerksamkeit, wodurch Alltagsgedanken in den Hintergrund treten. Dieser Fokus wirkt ähnlich wie mentales Training und kann Stress reduzieren, innere Ruhe fördern und die Fähigkeit zur Selbstregulation stärken. Rückschläge gehören beim Golf dazu, was Geduld, Frustrationstoleranz und mentale Stärke trainiert.

Ein oft unterschätzter Faktor ist das **Spielein in der Natur**. Golfplätze liegen meist in weitläufigen, grünen Landschaften mit frischer Luft, Bäumen und Wasserflächen. Der Aufenthalt in dieser Umgebung wirkt nachweislich entspannend, senkt den Stresspegel und kann sich positiv auf Schlaf und allgemeines Wohlbefinden auswirken. Die Verbindung von Bewegung und Natur verstärkt somit den gesundheitlichen Nutzen deutlich.

Auch **der soziale Aspekt** trägt zur gesundheitlichen Attraktivität des Golfsports bei. Gemeinsame Runden, Gespräche zwischen den Schlägen und ein respektvoller Umgang miteinander fördern soziale Bindungen und wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Gleichzeitig bietet Golf genug Raum für Ruhe und individuelle Konzentration, was den Sport besonders angenehm macht.

Zusammengefasst ist Golf gesundheitlich so interessant, weil es **Ausdauer, Kraft, Koordination, mentale Stärke und Naturerlebnis** in einem Sport vereint. Ohne extreme Belastung bietet Golf eine nachhaltige Möglichkeit, aktiv zu bleiben, Stress abzubauen und langfristig etwas für die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu tun. *KI*

Golf lernen  
können Sie in  
jedem Alter!



# GOLF.

Sport für Körper und Seele!



## Inhalt

5

### Wie wichtig ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Kunst, die kleinen Momente wieder bewusst wahrzunehmen – ein Weg, um den Alltag besser bewältigen zu können.

6

### Zwei Drittel aller Deutschen fühlen sich gestresst

Chronischer Stress jedoch erhöht das Risiko für bestimmte psychische und physische Krankheiten.



8

### Schmerz verstehen, Schmerz gezielt behandeln

Schmerz ist nicht gleich Schmerz – entscheidend ist das Erkennen der Ursache und die richtige Behandlung.



10

### Schützen Sie Ihr Herz

Herzmuskel-, Herzbeutel- und Herzklappenentzündungen können dramatisch verlaufen. Zehn Maßnahmen, die Betroffenen helfen.

12

### „Ich hör‘ doch gut“

Wie uns die eigenen Ohren täuschen. Nicht nur bei Älteren, auch bei Jüngeren kann das Hörvermögen gestört sein.

14

### Erkältung im Anmarsch

Atemwege natürlich befreien und Infektionen bekämpfen.



15

### Fettig, deftig, süß

Sodbrennen hat im Winter seine unangenehme Hochsaison.



18

### Hospizbegleiter sind Lebensbegleiter

Der ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst in Cuxhaven.

19

### Behindertengerechte Autos von Volkswagen

Konzipiert und gebaut speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

21

### Mythos und Wahrheit

Viele Gesundheitsmythen halten sich hartnäckig in unserem Bewusstsein.



In dem Augenblick, in dem ein Mensch den Sinn und den Wert des Lebens bezweifelt, ist er krank.

SIGMUND FREUD Neurophysiologe und Tiefenpsychologe

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist das Thema Gesundheit, das uns immer wieder umtreibt. Sei es, dass wir krank sind und uns Gesundheit wünschen, sei es dass wir gesund sind und uns vor Krankheit fürchten.

Der Pessimist sagt, ich ergebe mich meinem Schicksal, das Glas ist halb leer, also kommt es sowieso noch schlimmer. Der Optimist sagt, das Glas ist halb voll, also ist es für Sorgen zu früh.

Letzterer ist dabei klar im Vorteil – denn er geht davon aus, dass sich alles zum Guten wendet und kann so seine Gedanken auf die schönen Dinge des Lebens lenken, dem Pessimisten gelingt das nur schwer.

Für unsere Seele ist Schwarzdenken keine Alternative. Wer sich jeden Tag aufs Neue sagt, wie schlecht es ihm geht, dem wird es auch immer schlechter gehen. Wer sich aber jeden Tag aufs Neue sagt, dass es ihm ja viel schlechter gehen könnte, dem geht es schon sehr viel besser.

Wer gelernt hat, die Dinge positiv zu sehen, hat – gesund oder krank – das leichtere Leben. Positiv zu denken, kann man übrigens ganz leicht lernen. Indem Sie sich immer sagen, das Glas ist halb voll. Und nicht halb leer. Dann geht's der Seele besser und Ihrem Körper auch ...

Beste Gesundheit von ganzem Herzen!

Godehard Ahrens  
Redaktion

**DAMIT SIE IM ALLTAG NICHT  
DIE ORIENTIERUNG VERLIEREN**



Foto: djdjentschuraGetty

## Was genau bedeutet Achtsamkeit? Und – wie wichtig ist sie?

**W**ir leben in einer Zeit, in der Achtsamkeit immer wichtiger wird. Sie hatten bestimmt auch schon das Gefühl, sich im Alltag zu verlieren, weil Sie an viele Dinge gleichzeitig denken müssen. Bei der Bewältigung eines Alltags, in dem für alles die Zeit zu fehlen scheint, kann Achtsamkeit eine wertvolle Hilfe sein.

Achtsamkeit ist die Kunst, die kleinen Momente wieder bewusst wahrzunehmen und zu erleben. Sie ist ein Weg, um den Alltag besser zu bewältigen und mit Stress umgehen zu können. Wenn Sie sich Zeit für Achtsamkeit nehmen, nehmen Sie sich Zeit für sich. Sie können herausfinden, welche Situationen für Sie besonders fordernd sind und warum – denn wenn Sie das Warum kennen, sind Sie in der Lage, etwas zum Positiven zu verändern.

Achtsamkeit bedeutet, nachzufühlen, wie es Ihnen in einer bestimmten Situation geht und was diese Situation mit Ihnen macht. Sie sind achtsam, wenn Sie einen gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrnehmen können. Alles andere wird ausgeblendet.

Für den Anfang können Sie damit einsteigen, sich mehrmals am Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um innezuhalten. Am besten setzen Sie sich dazu bequem hin und versuchen, sich als Erstes auf Ihren Atem zu konzentrieren. Spüren Sie, wie Ihr Atem durch Ihren Körper fließt? Nehmen Sie dieses

Gefühl bewusst wahr. Dies wäre einer der ersten Schritte, Achtsamkeit in Ihren Alltag aufzunehmen. Oft werden Achtsamkeit und Meditation verwechselt. Dies ist verständlich, da beides viel gemeinsam hat. Einen grundsätzlichen Unterschied sollten Sie jedoch kennen: Im Vergleich zu Achtsamkeit ist mit Meditation meist eine Vielzahl von verschiedenen Übungen gemeint. Achtsamkeit jedoch ist eher eine grundlegende Eigenschaft.

Unabhängig davon sollten Sie genau darauf achten, wie viel Achtsamkeit Ihnen guttut. Denn wenn Sie es damit übertreiben, kann es Ihnen schnell die Leichtigkeit nehmen und Sie machen sich das Leben schwerer und komplizierter als nötig. Auch sollten Sie emotional stabil sein, da zu viel Achtsamkeit zu einer psychischen Belastung werden kann.

Achtsamkeit ist auch für Kinder wichtig, denn ihr Gehirn wird ständig von unzähligen Reizen überflutet. Diese Gedanken und Reize gilt es, zu sortieren. Oft ist das jedoch mit Stress und Überforderung verbunden. Hier hilft es, kurz innezuhalten, um gemeinsam wahrzunehmen und so leichter einordnen zu können. Langfristig fühlen sich achtsame Kinder ausgeglichener und können sogar leistungstärker werden.

Im Alltag können Sie Achtsamkeit integrieren, zum Beispiel durch einen gemeinsamen Spaziergang oder auch durch Atem- oder Yogaübungen. (Quelle: DKV/GA)

# Zwei Drittel aller Deutschen fühlen sich gestresst!

Chronischer Stress geht auf die Gesundheit. „Dennoch gehört Stress bis zu einem gewissen Grad sogar zum Leben dazu“, erklärt der Chef der Techniker Krankenkasse (TK), Dr. Jens Baas. „Chronischer Stress jedoch erhöht das Risiko für bestimmte psychische und physische Krankheiten, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Probleme, Rückenschmerzen oder Depressionen.“ Die Ergebnisse einer Befragung weisen in dieselbe Richtung, auch wenn sich kein ursächlicher Zusammenhang ableiten lässt.



**Mehr als die Hälfte der Gestressten fühlt sich durch politische, gesellschaftliche oder private Probleme belastet. Tendenz: zunehmend. Das ist der bisherige Rekord in unserem Land.**

- Gestresste Menschen leiden deutlich häufiger und intensiver unter seelischen und körperlichen Beschwerden als Menschen mit weniger oder ohne Stress.
- Deutschland steht unter Druck: Zwei Drittel der Menschen in unserem Land fühlen sich in ihrem Alltag oder Berufsleben häufig oder manchmal gestresst (66 %).
- Nur 8 % der Menschen empfinden gar keinen Stress.
- 26 % der Befragten gaben an, selten Stress zu haben. Das ist ein Ergebnis des Stressreports 2025 der Techniker Krankenkasse (TK).
- Nach 2013, 2016 und 2021 ist das bereits der vierte Report der TK zum Thema Stress. Die Daten zeigen, dass das Stressempfinden in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen hat.

2013 lag der Anteil derer, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen noch bei 57 % – im Gegensatz zu 66 % heute .

**M**enschen, die häufig oder manchmal gestresst sind, haben deutlich häufiger gesundheitliche Probleme als jene, die sich selten oder nie gestresst fühlen. Sie leiden zum Beispiel häufiger unter Muskelverspannungen und Rückenschmerzen (62 %), Erschöpfung (61 %), innerer Unruhe (53 %), Schlafstörungen (47 %) sowie Gereiztheit (42 %).

Stressfaktor Nummer eins ist laut Report der hohe Anspruch an sich selbst. Das gaben 61 % der Befragten an, gefolgt von Schule, Studium oder Beruf (58 %).

An dritter Stelle steht Stress durch politische und gesellschaftliche Probleme (53 %). Hier sind es vor allem Kriege und internationale Konflikte, die die Menschen belasten. 62 % der gestressten Befragten geben an, dass sie sich stark oder sehr stark dadurch belastet fühlen.

Es folgen die Angst vor politischer Polarisierung (59 %), vor Gefährdung der inneren Sicherheit durch Krimi-

nalität, Terrorismus und Extremismus (52 %), vor Wohlstandsverlust (47 %) sowie vor den Auswirkungen des Klimawandels (44 %).

#### Bewusster Umgang mit Nachrichten

„Wir sind evolutionspsychologisch nicht dafür gemacht, uns den ganzen Tag mit den Krisen des gesamten Planeten auseinanderzusetzen“, erklärt Psychologin Prof. Dr. Judith Mangelsdorf, Professorin für Positive Psychologie an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS) in Berlin. „Das heißt, wir müssen wieder lernen, gezielt zu steuern, wann und wie oft wir uns über die weltpolitische Lage informieren, um uns nicht mit unbremstem Nachrichtenkonsum zu überfordern.“

#### Auszeit nehmen

Auf keinen Fall sollte man im „Fünfundtrentakt“ die Nachrichten checken.

Viel wichtiger ist es, unsere seelische Widerstandskraft zu stärken. Zum Beispiel durch wohltuende soziale Kontakte, Bewegung und Zeit draußen in der Natur.

#### Es gibt viele Strategien, mit denen die Menschen in Deutschland Stress abbauen:

- Spaziergehen und so viel Zeit wie möglich in der Natur verbringen.
- Sich ein Hobby suchen und sich diesem ausgiebig widmen.
- Die Familie oder Freunde treffen.
- Musik hören oder machen.
- Kochen oder essen gehen.
- Viel Bewegung, Sport treiben, Mitglied eines Sportclubs werden.

#### Teilweise zeigen sich deutliche Unterschiede bei den Geschlechtern:

Männer trinken im Vergleich zu Frauen eher ein Bier oder ein Glas Wein, um sich zu entspannen (36 % gegenüber 22 % bei den Frauen) oder zocken Videospiele (33 % gegenüber 11 % bei den Frauen).

Frauen gehen eher Shoppen (37 % gegenüber 25 % bei den Männern) und machen Yoga oder autogenes Training zum Stressabbau (28 % gegenüber 11 % bei den Männern).

**Auf jeden Fall ist eines klar: Je aktiver, desto stressfreier!** (Quelle: TK)

## In jeder Situation jedes Wort verstehen – erleben Sie schon heute die Hörtechnik von morgen

Dass man nicht gut hört, wird vielen oft nur schleichend bewusst. Wer dennoch das Gefühl hat, die Ohren funktionieren nicht zuverlässig, kann sich bei Hörakustik HOLST persönlich beraten lassen. Und die neueste Hörtechnik mit Preisvorteil entdecken.

Vom ersten Tag an war es unser Ziel, jeden Kunden ganz individuell zu beraten, auf sein Hörproblem einzugehen und eine Lösung zu finden, die ganz persönlich auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Denn jedes Ohr ist anders.

Dieses sorgfältige und verantwortungsbewusste Handeln wird auch in Zukunft unsere Arbeit beschreiben.

- Hörakustik Holst bietet nicht nur neueste Hörtechnik mit faszinierenden Möglichkeiten wie Akkutechnologie

und Streaming per Bluetooth, sondern auch höchste Kompetenz und modernste Methoden für eine individuelle Anpassung an Ihre speziellen Bedürfnisse.

- Wir bieten Ihnen einen kostenlosen Checkup aller Hörsysteme – auch wenn diese nicht bei Hörakustik Holst gekauft wurden!
- Reparaturen, Nachjustierung.

Rund um die Uhr für unsere Kunden per WhatsApp erreichbar!



#### GUTSCHEIN

### Ihr persönliches Hör-Geschenk

„Gute Ohren“ mit einem Hörgerät der neuesten Technik-Generation!



**Hörakustik Holst**  
Hauptfiliale Cuxhaven  
Nordersteinstraße 62  
27472 Cuxhaven  
Telefon: 04721-6998370

**100 €**

beim Kauf von zwei Hörgeräten sparen.\*



produktabbildung  
gn resound

Filiale Bad Berkesa  
Am Markt 5  
27624 Cuxhaven  
Telefon: 04745-9317811

\* Auf die Zuzahlung von mindestens 1000 Euro für zwei Hörgeräte. Bei Beauftragung zwischen dem 01.02.2026 und dem 01.03.2026. Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Gutschein pro Person und Auftrag möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**HÖRAKUSTIK HOLST**  
Ihr persönlicher Hörakustiker

# Schmerz verstehen, gezielt behandeln

Unterschiedliche Ursachen erfordern verschiedene Behandlungen. Ob Spannungskopfschmerz, Migräne oder Rückenschmerzen – kaum jemand bleibt im Laufe des Lebens davon verschont. Der Deutschen Schmerzgesellschaft zufolge berichten 23 Millionen Deutsche sogar über chronische Schmerzen, also Schmerzen, die sie ständig begleiten, etwa sechs Millionen davon so stark, dass sie im Alltag erheblich eingeschränkt sind. Doch Schmerz ist nicht gleich Schmerz – entscheidend ist die richtige Behandlung.



Illustrationen (5): AdobeStock

## Migräne erfordert spezielle Mittel

Treten die Schmerzen regelmäßig oder besonders heftig auf, sollte ärztlich abgeklärt werden, ob eine Migräne vorliegt. Migräneattacken können Betroffene unvermittelt treffen. Typisch sind pulsierende, meist einseitige Schmerzen, die oft von Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet werden. Hier können spezielle Präparate mit Ibuprofen oder Triptanen helfen, am besten gleich zu Beginn der Attacke. Viele Betroffene führen deshalb ein Notfallmedikament bei sich. In der Apotheke oder beim Arzt gibt es weitere Informationen zum optimalen Einsatz der Wirkstoffe bei verschiedenen Schmerzarten.

## Was tun bei Kopfweg?

Bei Spannungskopfschmerzen haben sich Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol bewährt. Wichtig ist, die Schmerztabletten möglichst früh einzunehmen, bevor sich die Beschwerden verstärken. Was viele Schmerzpatientinnen und -patienten nicht wissen, ist, dass es preisgünstige Generika mit den genannten Wirkstoffen gibt. So bieten etwa Präparate von ADGC eine kostengünstige, das Portemonnaie schonende Option zur symptomatischen Behandlung – bei gleicher Substanzgrundlage wie das entsprechende Markenarzneimittel. Ärztinnen und Ärzte sowie die Fachleute in der Apotheke bieten hierzu qualifizierte Beratung.





### Stark gegen Rücken, Arthrose & Co.

Nicht nur der Kopf kämpft häufig mit Stechen, Pochen oder Ziehen – auch der Bewegungsapparat bereitet vielen Menschen Probleme. Zerrungen, Verspannungen, Rücken- oder Arthroseschmerzen lassen sich häufig lokal behandeln, etwa mit Gels oder Cremes, die zum Beispiel Diclofenac oder Ibuprofen enthalten. Durch die Anwendung über die Haut wirken die Wirkstoffe direkt am Ort des Geschehens und schonen den Magen.

### Erste Hilfe, wenn der Zahn schmerzt

Zahnschmerzen braucht niemand – so viel ist klar! Aber oft treten sie genau dann auf, wenn es unpassender nicht sein kann: Also gerade dann, wenn der Zahnarzt des Vertrauens nicht zu erreichen ist. Viele Patienten setzen dann kurzfristig auf Hausmittel wie Nelkenöl oder schmerzlindernde Kräutertees. Der Griff zur Schmerztablette gehört sicher auch dazu, sollte aber immer nur eine kurzfristige Lösung sein, um Schmerzen aushalten zu können. Die Schmerzempfindlichkeit ist bei jedem Menschen anders ausgeprägt und gerade Zahnschmerzen werden von den meisten Menschen als besonders quälend empfunden. Gut wirksame Analgetika sind deshalb als Überbrückung bis zur Behandlung durch den Zahnarzt eine akzeptable Soforthilfe.



## GESUNDHEIT AHOI!

Kur & Spa | Wellness & Physiotherapie  
Fitness & Kurse | Sauna & Wellenbad

Thalasso, Therapie, Tiefenentspannung  
– dein Weg zu neuer Kraft.

|             |                                                |
|-------------|------------------------------------------------|
| BAD & SAUNA | » Mo. - So. 9 - 21 Uhr                         |
| KUR & SPA   | » Mo. - Fr. 8 - 16 Uhr                         |
| FITNESS     | » Mo. - Fr. 8 - 21 Uhr<br>Sa. + So. 9 - 18 Uhr |

Thalassozentrum ahoi!  
Wehrbergsweg 32, 27476 Cuxhaven  
T. 04721 404-500  
[ahoi-cuxhaven.de](http://ahoi-cuxhaven.de)

**ahoi!**  
Thalassozentrum  
Cuxhaven

**NORDSEEHEILBAD**  
**Cuxhaven**

# Schützen Sie Ihr Herz

## Zehn Maßnahmen, die Betroffenen helfen



Fotos (2): AdobeStock

**H**erzmuskel-, Herzbeutel- und Herzklappenentzündungen können dramatisch verlaufen. Oft beginnt alles mit einer harmlosen Infektion. Besonders Menschen mit einer Herzklappenerkrankung, künstlichen Klappen oder implantierten Geräten sollten bei Eingriffen gut geschützt sein – zum Beispiel durch gezielt gegebene Antibiotika. Aber auch für Gesunde gilt: Achtsamkeit, Impfschutz und rechtzeitige Behandlung helfen, das Herz zu schützen.

### 1 Infekte erkennen und ernst nehmen

Wer krank ist, sollte sich konsequent schonen. Körperliche Belastung bei Fieber oder Infekten kann das Herz angreifen. Verschleppte Infekte sind die häufige Ursache von Herzmuskelentzündungen – auch bei jungen und sportlichen Menschen.

**2 Impfschutz ernst nehmen** Impfungen gegen Grippe, Pneumokokken oder die klassischen Kinderkrankheiten wie Masern oder Mumps senken das Risiko virusbedingter Herzentzündungen.

Für Fernreisen sind Tropenschutzimpfungen ebenso wichtig wie eine individuelle reisemedizinische Beratung beim Arzt Ihres Vertrauens.

**3 Gute Hygiene ist wichtig** Zum Beispiel können Bakterien aus dem Mundraum, etwa bei Parodontitis oder Karies, oder nach Verletzungen der Haut über die Blutbahn bis zu den Herzklappen gelangen und dort eine Endokarditis auslösen.

Das ist besonders gefährlich für Menschen mit bereits vorbestehenden Herzklappenerkrankungen, künstlichen Herzklappen oder Herzimplantaten.

**4 Infektionsrisiken meiden** Piercings, Tattoos oder nicht sterile Eingriffe können eine weit geöffnete Tür für Keime sein. Bei Personen mit ohnehin geschwächtem Immunsystem, Herzoperationen in der Vorgeschichte oder Herzimplantaten ist Vorsicht besonders angebracht.

**5 Frühzeitig ärztliche Hilfe suchen** Fieber, Brustschmerzen, Luftnot, Herzstolpern, aber auch Erschöpfung sollten ärztlich abgeklärt werden.

**6 Regelmäßige Check-Ups bei Vorerkrankungen** Menschen mit bekannter Herzkrankheit – z. B. Myokarderguss oder implantierte Geräte – sollten regelmäßig kontrolliert werden. Moderne Verfahren wie Herz-MRT oder spezielle Ultraschallmethoden machen heutzutage eine frühzeitige Diagnose möglich.

### 7 Achtsamkeit bei entzündlichen Systemerkrankungen

Autoimmunerkrankungen wie Lupus erythematoses<sup>1)</sup>, rheumatoide Arthritis<sup>2)</sup> oder Sarkoidose<sup>3)</sup> können auch das Herz befallen – meist in Form von Myokarditis<sup>4)</sup> oder Perikarditis<sup>5)</sup>. Regelmäßige Checks sind hier besonders wichtig.

### 8 Herzklappenerkrankungen konsequent betreuen

Herzklappenfehler, insbesondere bei operierten oder künstlichen Klappen, erfordern eine regelmäßige kardiologische Kontrolle.

### 9 Familiäre Risiken ernst nehmen

Manche Formen der Myokarditis<sup>4)</sup> treten familiär gehäuft auf – etwa bei bestimmten genetischen Veränderungen. Auch Angehörige, die keine Symptome haben, sollten bei familiären Häufungen kardiologisch und gegebenenfalls genetisch beraten werden.

**10 Risikogruppe schützen** Menschen unter Chemotherapie, nach Organtransplantationen oder mit einer medikamentösen Hemmung des Immunsystems – z. B. bei Autoimmunerkrankungen oder HIV-Infektion – haben ein erhöhtes Risiko für schwer verlaufende Herzentzündungen. Bei ihnen sind engmaschige Kontrollen erforderlich. (Quelle: Deutsche Herzstiftung)

<sup>1)</sup> Das Immunsystem greift körpereigene Zellen und Organe an.

<sup>2)</sup> Entzündungen verursachen Schmerzen, Schwellungen und Steifheit.

<sup>3)</sup> Bildet kleine Gewebeknötchen (Granulome), meist als überschießende Immunreaktion.

<sup>4)</sup> Entzündung des Herzmuskels (Myokard), meist durch Viren verursacht.

<sup>5)</sup> Entzündung des Herzbeutels.

# Ein starkes Herz kommt nicht von ungefähr

**E**s pocht und hält uns so lebendig: das Herz. Schützt man es gut, schlägt es rund drei Milliarden Mal im Leben. Wenn nicht, erhöht sich unter anderem das Risiko für einen Herzinfarkt. Die häufigste Ursache in unserer „zivilisierten“ Welt ist eine Verengung der Herzkranzgefäße (KHK).

Durch Ablagerungen in den Arterien wird die Durchblutung der Gefäße gestört, und das Herz wird nicht genug versorgt.

Doch ein gesunder Lebensstil und die Zufuhr wichtiger Mikronährstoffe können die Herzgesundheit deutlich verbessern.

## Risiken minimieren

Alkohol- und Nikotinkonsum verbinden viele mit Genuss. Dabei sind dies Schadstoffe, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Ein Beispiel: Um das Herz nicht zu gefährden, sollten Männer max. 0,5 Liter Bier am Tag trinken – Frauen die Hälfte.

Auch Übergewicht macht dem Herz zu schaffen. Dagegen hilft körperliche Aktivität. Kalorien werden verbrannt, Muskeln aufgebaut.

Außerdem fördert Bewegung das Herz-Kreislauf-System. Ergänzend dazu hilft eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.

## Die Gefäßwände im Fokus

Bei einer KHK verliert die Gefäßwand die Fähigkeit, die Gefäßweite und damit den Blutdruck zu steuern.

Einer der Gründe dafür ist, dass der Botenstoff für die Gefäßerweiterung Stickstoffmonoxid (NO) nicht mehr ausreichend produziert wird. Studien belegen, dass die Einnahme von L-Arginin den Blutdruck senken kann. Ebenfalls nützlich gegen eine Verhärtung der Arterien ist Vitamin K2, das

dafür sorgen kann, eine Gefäßverkalkung zu verhindern.

## Senken Sie Ihre Blutfettwerte

Langkettige Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Sie wirken entzündungshemmend. Außerdem weiten sie die Gefäßwände und tragen dazu bei, erhöhte Blutfette und einen erhöhten Blutdruck zu senken.



Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Aal und andere fettreiche Fische sind besonders natürliche Quellen für diese Omega-3-Fettsäuren.

Für einen gezielteren Einsatz kann es ratsam sein, Omega-3-Präparate aus gereinigtem Fischöl oder Algenöl einzunehmen. (akz-o)



Foto: DJD/audibene (KI generiert)

# „Ich hör‘ doch gut!“

Wie uns die eigenen Ohren oftmals täuschen

**D**as Zufallen der Haustür, die prasselnden Regentropfen auf dem Dach oder das Rascheln von Papier: Wer solche Geräusche im Alltag wahrnimmt, ist meist davon überzeugt, noch gut zu hören – selbst wenn bereits eine Hörminderung vorliegt. Die Eurotrack-Studie von 2025 zeigt: Nur etwa zehn Prozent der älteren Menschen mit messbar eingeschränktem Gehör stellen diese Veränderung selbst fest. Die eigene Einschätzung ist also oft kein verlässlicher Maßstab. Jeder Dritte über 60 hat eine Beeinträchtigung, die behandelt werden sollte.



Der Hörakustiker berät individuell und kompetent bei allen Hörproblemen. Foto: AdobeStock

## Ältere und auch Jüngere betroffen

Es betrifft allerdings nicht nur Ältere. Auch bei Jüngeren ist das Hörver-

mögen zunehmend oft gestört – etwa durch laute Musik, Dauerlärm, häufige Kopfhörernutzung oder Stress.

Meist fällt ihnen erst auf, dass etwas nicht stimmt, wenn Gespräche anstrengend werden oder es im sozialen und beruflichen Umfeld häufiger zu Missverständnissen kommt. Denn nachlassendes Hören schleicht sich meist unbemerkt ein – und viele warten zu lange mit einem Test. Dabei kann sich unbehandelter Hörverlust negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. So erhöht sich das Risiko für Depressionen.

Auch das soziale Leben leidet: Rückzug, Unsicherheit und Missverständnisse können bis zur Isolation führen.

## Wer selbst nichts merkt

Also, nicht lange zögern! Ein Hörtest ist schnell, kostenlos, schmerzfrei – und sollte genauso selbstverständlich sein wie ein regelmäßiger Sehtest.

Das geht beim Facharzt oder sogar als Online-Check bei guten Hörakustikern. Denn die eigene Wahrnehmung täuscht häufig. Aus diesem Grund spielen auch das soziale Umfeld und die Unterstüt-

zung durch Partner eine wichtige Rolle, ob wir Abweichungen von normalem Hören bemerken – oder zugeben.

Wer früh handelt, bewahrt sich viel Lebensqualität. Moderne Hörsysteme zeigen, wie smart die Geräte heute sind: winzig, leistungsstark und automatisch anpassungsfähig – ideal für alle, die diskret wieder besser hören möchten.

In Unterhaltungen, im Restaurant und in anderen schwierigen Hörsituationen macht das richtige Hörsystem einen deutlichen Unterschied.

## Größere Schwierigkeiten in der kalten Jahreszeit

Gerade im Herbst und Winter kann das Hören besonders anstrengend sein: Gesellige Gespräche mit mehreren Leuten in Innenräumen, Feiern mit Hintergrundlärm oder wärmende Mützen und Kapuzen erschweren das Verstehen zusätzlich.

Akustische Signale wie Türklingeln oder Verkehrslärm werden dann leichter überhört, was Folgen für Sicherheit und Teilhabe hat. Denn gute Ohren verbinden uns mit der Welt, mit Familie und Freunden. (DJD/GA)

[illegible]

Ամբոջամբ: ՇԵՆՈՒԴԵԻԼ



**Gutgesell**  
Sanitätshaus  
Orthopädie-Technik

BERÜHRUNGSLOSES  
ANMESSEN VON  
KOMPRESSIONSSTRÜMPFEN  
MIT DEM **LEXpert 360**

[www.gutgesell-cuxhaven.de](http://www.gutgesell-cuxhaven.de)

NICHTS HÄLT DICH AUF

**JOBS**



**Tel. 04723 / 505000**

**Bei uns sind Sie  
in guten Hnden.**

**Ambulante Krankenpflege  
fr Cuxhaven & Umgebung**

**Pamirstra3e 16 • 27478 Cuxhaven • Inh. John Hagenah  
info@das-pflege team-2000.de • www.das-pflege team-2000.de**



Foto: DJ/Emser/Getty

# Erkältung im Anmarsch

Wie man die Atemwege natürlich befreien und Infektionen bekämpfen kann

**H**atschi! – das hört man jetzt wieder häufiger in Büros, Bussen und Klassenzimmern. Erkältungen gehören zur kalten Jahreszeit wie der Schal zum Mantel. Rund 200 verschiedene Viren können eine Erkältung auslösen. Erwachsene erwischt es im Schnitt zwei- bis viermal pro Jahr, Kinder sogar bis zu zehnmal.

Die Ansteckungsgefahr ist jetzt besonders groß: Menschen halten sich häufiger in geschlossenen Räumen auf, die Schleimhäute trocknen durch die Heizungsluft aus

und sind dadurch anfälliger für Krankheitserreger. Neben typischen Symptomen wie einer verstopften Nase und Husten können auch Komplikationen wie eine Sinusitis oder Mittelohrentzündung entstehen. Umso wichtiger sind Maßnahmen, die vorbeugen und Beschwerden effektiv lindern.

## Eine Nasendusche kann das Durchatmen erleichtern

Die Nase spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie befeuchtet und erwärmt die Atemluft, filtert Schmutzpartikel und Viren heraus – und bildet so die erste Abwehrbarriere. Ist

die Schleimhaut geschwollen oder verschleimt, funktioniert das nur eingeschränkt. Nasenspülungen können dann helfen, Schleim und Erreger auszuspülen. Sie unterstützen die Selbstreinigung der Nase und beugen oftmals Infektionen vor.

Eine bewährte Möglichkeit sind Nasenduschen mit Salzlösungen. Wichtig ist die richtige Konzentration, damit die Schleimhaut nicht gereizt wird. Natürliches Emser Salz zum Beispiel enthält über 30 Mineralstoffe.

Die leicht basische Lösung kann zähen Schleim verflüssigen, Partikel von der Schleimhaut spülen und Entzündungen entgegenwirken. Gerade bei verstopfter Nase und entzündeten Nebenhöhlen erleichtert es das Durchatmen und unterstützt die Regeneration der Schleimhaut.

## Atemwege entlasten und die Abwehr stärken

Die dazugehörige Nasendusche ist so konstruiert,

dass sie durch kontrollierten Druckaufbau auch schwer erreichbare Nasenbereiche spült. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

## Weitere Alltagsmaßnahmen, die Ihre Atemwege entlasten und die Abwehr stärken:

- Viel trinken hält die Schleimhäute feucht
- Bewegung an der frischen Luft unterstützt den Kreislauf und das Immunsystem.
- Regelmäßiges Lüften und ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen für ein gutes Raumklima, das das Austrocknen der Schleimhäute verhindert.
- Eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf geben dem Körper zusätzlich Kraft, um Infekte abzuwehren.

(DJD)

**Nasendusche** – eine sinnvolle Hilfe bei Erkältungen.

Foto: DJD/Emser



**Allianz** 

**Allianz Hauptvertretung  
Markus Soujon**

Schillerstraße 56, 27472 Cuxhaven  
Telefon: 04721 6668655  
Mobil: 0174 9044066  
markus.soujon@allianz.de

## Fettig, deftig, süß – Sodbrennen hat im Winter Hochsaison

**E**ine heiße Pizza, ein Glas Rotwein und zum Abschluss noch ein Stück Apfelstrudel mit Vanillesoße – solche Leckereien schmecken an frostigen Abenden besonders gut. Auf den Wintermärkten locken Bratwurst, gebrannte Mandeln und Glühwein. Von den üppigen Festessen mit Familie und Freunden ganz zu schweigen. Doch wenn Fett, Zucker, Alkohol und Gewürze zusammentreffen, hat der Magen Schwerstarbeit zu leisten. Die Folgen sind häufig heftiges Sodbrennen.

### Zu viel Zucker und Fett stören das gute Bauchgefühl

Rund 40 % der Erwachsenen leiden unter Refluxbeschwerden, 20 % sogar regelmäßig. Meist tritt dies nach süßem oder sehr fettreichem Essen auf. Fettige Speisen verzögern die Magenentleerung, sodass Magensäure



Foto: DJD/Dr. Kade/Ivankoivanko/123RF

länger im Magen verbleibt und leichter aufsteigen kann. Zuckerhaltige Speisen können den Magen reizen und die Säureproduktion anregen. Moderne Medikamente mit dem Wirkstoff Magaldrat können dann schnelle Linderung bieten, indem sie die Säure effektiv binden, ohne die Verdauung zu stören.

### Vorbeugende Maßnahmen

Damit Sodbrennen gar nicht erst entsteht, können einige einfache Gewohnheiten helfen: Mehrere kleine Mahl-

zeiten über den Tag verteilt sind für den Magen oft bekömmlicher als wenige große. Am Abend sollte man eher leichte Kost wählen und diese möglichst ohne Alkohol genießen. Nach dem Essen ist es ratsam, sich eine Weile aufrecht zu halten, anstatt sich sofort hinzulegen. Ein kurzer Spaziergang kann den Magen zusätzlich entlasten. Stress und Schlafmangel können Refluxbeschwerden verstärken, daher lohnt es sich, auf genügend Ruhe und Ausgleich zu achten. (DJD/GA)

**AOK** 

## Wechsel ohne Aufwand

### Einfach wechseln und sofort profitieren.

Profitieren Sie von 2x professioneller Zahnreinigung pro Jahr, Osteopathie, sportmedizinischer Untersuchung und vielem mehr.

Bis zu  
**500 €**  
für Mehrleistungen\*

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 Prozent bis zu 500 Euro im Kalenderjahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Davon sind für Osteopathie maximal vier Behandlungen bis zu je 75 Euro möglich.

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Jetzt scannen  
und weitere Vorteile  
der AOK entdecken.



### Neuer Ansatz gegen RÜCKENSCHMERZEN

Rückenschmerzen sind weit verbreitet: 61,3 Prozent der Deutschen litten laut Robert-Koch-Institut 2021 innerhalb eines Jahres darunter. Häufige Auslöser sind unter anderem Fehl- oder Überbelastungen. Bewegung und Muskelaufbau gelten als wichtigste Gegenmaßnahmen. Doch neuere Studien zeigen, dass auch der Säure-Basen-Haushalt eine Rolle spielt. Säuresensible Schmerzrezeptoren werden bei Übersäuerung aktiv, ein entsprechender Säure-Ausgleich kann Schmerzen lindern. Basenbildend wirken Gemüse, Obst, Kräuter oder Zitrusfrüchte, säurebildend Fleisch, Wurst und Milchprodukte. Wer es einfach mag, kann auf basische Mineralstoffe wie Basica zurückgreifen. Mehr Infos und eine Lebensmitteltabelle bietet [www.saeure-basen-forum.de](http://www.saeure-basen-forum.de). Bewegung und ergonomisches Arbeiten entlasten zusätzlich. (DJD)



Foto: djd/Sanofi/Getty

## Grippeschutz ist auch Herzschutz!

Mit dem Herbst beginnt die Grippezeit. Doch ein Winter ohne Grippe ist ein Gewinn für die ganze Familie, besonders für die Großelterngeneration. Denn Menschen ab 60 Jahren sind durch die Krankheit stärker gefährdet, weil das Immunsystem mit dem Alter schwächer wird und häufiger chronische Grunderkrankungen bestehen, die sich durch eine Grippe verschlechtern können. So kann eine Grippe das Risiko für einen Herzinfarkt um das bis zu Zehnfache steigern. Die Ständige Impfkommission empfiehlt deshalb die jährliche Grippeimpfung für alle Menschen ab 60 Jahren und Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen. Sie kann das Risiko für einen akuten Herzinfarkt ähnlich deutlich senken wie ein Rauchstopp. (DJD)

## Bei Arthrose ist Bewegung wichtig!

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leben mit Arthrose. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen belasten den Alltag vieler Betroffener. Ob es regnet oder die Sonne scheint, Bewegung ist wichtig bei Arthrose – so die Experten der Deutschen Rheuma-Liga und rufen zur kalten Jahreszeit dazu auf, die Gelenke in Schwung zu bringen. Dazu wurden kurze Mitmach-Clips gestartet, die von der Bewegungsreferentin Marleen Kerstin angeleitet und über die Social-Media-Kanäle der Rheuma-Liga wöchentlich gestreut werden, Infos unter: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de). Für Menschen ohne Online-Zugang stehen Bewegungsposter, telefonisch bestellbar über die Landes- und Mitgliedsverbände der Rheuma-Liga, zur Verfügung. (DJD)



Foto: djd/Rheuma-Liga Hoffstedt

## Golf ist gesund und entspannt

Laut dem Deutschen Golf Verband e. V. (DGV) sind es aktuell mehr als 630.000 Menschen, die regelmäßig das Eisen schwingen.



Dabei verzeichnet die Altersgruppe der über 55-Jährigen nicht nur die beträchtlichsten Zuwächse, sondern stellt auch die größte Gruppe dar. Aus gutem Grund. Eine schwedische Studie kam zu dem Ergebnis: Wer im Alter regelmäßig Golf spielt, lebt im Durchschnitt fünf Jahre länger! Bei einer Runde über 18 Loch ist der Golfer durchschnittlich vier Stunden lang unterwegs und legt rund 8,5 Kilometer zurück. Durch die ganzheitliche Beanspruchung beim Schlagen und Gehen verbraucht der Körper bis zu 1.200 Kalorien. Diese vergleichsweise niedrige, aber konstante Belastung ist ideal für Herz und Kreislauf.

Golf hilft auch beim Muskelaufbau. Bei jedem korrekt ausgeführten Golfschlag werden mehr als ein Viertel der Muskeln des Golfers beansprucht. Das Schlagen an sich fordert besonders die Brust- und Schultermuskulatur, die für das Ein- und Wegdrehen der Schlagbewegung zuständig ist. Aber auch die Rückenmuskeln müssen tüchtig arbeiten, während die Rumpf- und Beinmuskeln für einen stabilen Stand sorgen. Für einen guten Ausgleich zu den muskulären Anforderungen beim Golf sorgt ein ausgeklügeltes Krafttraining. (GA)

## Krankenkassenwechsel – geht das?

Wer seinen Beitrag optimieren will, kann dies zum Beispiel durch den Wechsel zu einer günstigeren Kasse oder die Anpassung des Versicherungsmodells problemlos tun. Ein Wechsel ist oft mit wenigen Schritten möglich: Die neue Kasse kümmert sich in der Regel um die Kündigung beim alten Anbieter, sofern man mindestens zwölf Monate versichert war. Beim Wechsel können je nach Einkommen mehrere hundert Euro im Jahr gespart werden, da die Leistungen meist nahezu identisch sind. Eine Erhöhung des Zusatzbeitrags ermöglicht ein Sonderkündigungsrecht. Der Wechsel kann dann zum Beispiel zum 1. April erfolgen, wenn die Anmeldung im Januar erfolgt ist. (GA)



Foto: djdLinda-AGetty

## Schmerzmittel richtig anwenden – Experten fragen!

Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen? Schmerzmittel wirken nur dann richtig, wenn sie passend eingesetzt werden. „Bei Spannungskopfschmerzen hilft meist Ibuprofen“, raten Ärzte und Apotheker. Eingenommen am besten zu oder nach dem Essen. Paracetamol ist magenfreundlicher, belastet jedoch die Leber – daher Alkohol besser meiden. Wichtig: Die Dosierung sollte dem Körpergewicht angepasst werden. Eine halbe Tablette reicht oft nicht aus. Bei Rücken- und Gelenkschmerzen können auch Schmerzgele helfen. Sie wirken lokal und schonen den gesamten Organismus. Generell ist hier fachkundige Beratung gefragt – in der Apotheke Ihres Vertrauens. Halten die Beschwerden länger als drei Tage an oder verschlimmern sich, ist ärztlicher Rat nötig. (DJD)

Illustration:  
AdobeStock

## Blasengesundheit – auf die Signale des Körpers achten

Viele Frauen kennen die typischen Belastungen für Blase und Harnwege: Zu wenig Flüssigkeit, hormonelle Veränderungen, Stress oder äußere Einflüsse wie Kälte können das empfindliche Gleichgewicht stören. Umso wichtiger ist es, durch bewusste Alltagsroutinen Störungen zu vermeiden. Dazu zählen ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung und vor allem das Trinken von mindestens anderthalb bis zwei Litern Wasser oder ungesüßtem Tee täglich.

Wer zusätzlich aktiv etwas für die Blasengesundheit tun möchte, kann auf die natürlichen Inhaltsstoffe der Preiselbeere setzen. Die kleine rote Frucht ist seit langem bekannt für ihre besonderen Eigenschaften. Die Preiselbeere ist nicht nur reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, sondern enthält auch sogenannte Proanthocyanidine.

Preiselbeer-Extrakt aus der Apotheke trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei (bei mind. 3 Beuteln täglich). (akz-o)

### 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**



# Hospizbegleiter sind Lebensbegleiter

**D**er Mensch wird geboren, der Mensch wird sterben. Das ist ein Schicksal, dem niemand enttrinnen kann. Die Zeit kommt. Und wenn sie dann da ist, gibt es Mitmenschen, die sanft und erfahren in den Tod hinein begleiten.

Im ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Hospizgruppe Cuxhaven der Diakonie Cuxland spricht man ganz bewusst nicht von Sterbebegleitung, sondern ausdrücklich von Lebensbegleitung. Denn auch in der

letzten Lebensphase und solange jemand nicht gestorben ist, gibt es noch eine Menge zu leben, zu erleben – auch zu genießen – und vielleicht auch noch zu klären.

*Manchmal schreiben wir unsere Mitmenschen in der letzten Lebensphase viel zu früh ab.*

In der psychosozialen Hospizbegleitung und auch in der Begleitung durch Angehörige – die mit eingebunden sind – wird auch zum Ende hin „gelebt“. Wichtig dabei ist, den Willen des Mitmenschen in der letzten Lebensphase an erste Stelle zu stellen, nicht zu ignorieren, sondern für wichtig zu nehmen und zu achten.

*Viele haben viel geleistet in ihrem Leben, das nun mit Respekt und Würde zu Ende geht.*

Manchmal wollen auch noch Dinge aus der Vergangenheit geklärt werden, bis jemand wirklich bereit ist, gehen zu wollen und endgültig loslassen zu können. Da ist es leichter, wenn jemand „lebenssatt“ stirbt, als wenn viele ungelebte Bereiche zu Tage treten und Versäumnisse deutlich werden.

Daher ist es wichtig, das Leben in seiner ganzen Fülle und Pracht, aber auch mit seinen Nöten und Verlusten noch einmal zu begreifen



Foto: AdobeStock

und zu genießen. Zusammen mit Angehörigen geht man in dieser Lebensphase den letzten Weg. Liebevoll und mit allem Respekt.

Dazu gehört es, Blumen zu überreichen um sich daran zu erfreuen, Musik zu hören, die vielleicht mit so manchen Erinnerungen verbunden ist oder letzte Wünsche erfüllen.

Wichtig sind auch gute Gespräche über das, was uns beschäftigt oder was noch gar nicht ausgesprochen wurde. So ist gerade die letzte Lebensphase sehr bereichernd, da sich die verbleibende Lebenserwartung ganz komprimiert darstellt.

Die Hospizgruppe Cuxhaven der Diakonie Cuxland ist ger-

ne da und schenkt Zeit durch die ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die sich um Sterbende, Schwersterkrankte und deren Angehörige kümmern. Auch ein breites Trauerbegleitungsangebot hält man dort bereit.

Melden Sie sich beim Fachbereichsleiter und Koordinator Diakon Jörg Peters unter 04721/5109255 oder informieren Sie sich unter [www.hospizgruppe-cuxhaven.de](http://www.hospizgruppe-cuxhaven.de).

*Niemand muss in der letzten Lebensphase allein sein oder als Angehöriger auf tröstende Unterstützung verzichten.*

Die Hospizgruppe ist zeitnah und kostenfrei für Sie da.

(Jörg Peters)

**Diakonie**   
**Cuxland**

**Hospizgruppe Cuxhaven**  
*Bleiben, wenn das Leben geht*

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst

**WIR BEGLEITEN ...**

Schwersterkrankte, Sterbende und deren Angehörige

**Wir beraten Sie gerne unter:**

**info@hospizgruppe-cuxhaven.de** oder  
**Tel.: 04721 5109255**

Spendenkonto:  
DE45241500010025091018  
[www.hospizgruppe-cuxhaven.de](http://www.hospizgruppe-cuxhaven.de)

# Behinderten- gerechte Autos von Volkswagen

Speziell für die besonderen Bedürfnisse  
von Menschen mit Einschränkungen

Foto: VW

**F**ür nahezu jede Art der körperlichen Einschränkung gibt es eine Möglichkeit, das Auto entsprechend anzupassen oder 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: barrierefreiratgeber/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



**Detlef Schulze**  
Verkaufsleitung  
Nutzfahrzeuge  
Tel: 04721/737-103



Sprechen Sie mich an:

[www.manikowski.de](http://www.manikowski.de)

# Fußgesundheit vom Experten

Orthopädische Einlagen – im Alltag, beim Sport und bei Beschwerden



**Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit** – oft, ohne dass wir es merken. Bei jedem Schritt tragen sie unser gesamtes Körpergewicht und federn dabei enorme Kräfte ab. Dafür arbeiten rund 20 Muskeln, 26 Knochen, 33 Gelenke und über 100 Bänder präzise zusammen. Foto: AdobeStock

**Im Laufe des Lebens kann sich die Form unserer Füße verändern. Der Grund dafür kann eine Schonhaltung nach Verletzungen sein, eine Gewichtsveränderung oder der normale Alterungsprozess unserer Knochen- und Gewebestrukturen. In der Folge kommt es oft zu Schmerzen beim Gehen oder Stehen. Doch das müssen Sie nicht hinnehmen: Orthopädische Schuheinlagen von Jurtin können Ihren Füßen neuen Halt geben und Ihre Beschwerden lindern.**

## Anpassung und Endfertigung in einem Durchgang

Die Schuheinlagen von Jurtin werden individuell für Sie angepasst.

Besonders innovativ dabei: Sie können Ihre Einlagen sofort mit nach Hause nehmen. Denn die Anpassung an Ihren Fuß und die endgültige Anfertigung der Schuheinlagen erfolgt unmittelbar hintereinander.

Dafür verwendet der Einlagen-Experte im Sanitäts-

haus einen Einlagenrohling, der in Österreich aus modernsten Werkstoffen hergestellt wurde.

**Anders als bei herkömmlichen Schuheinlagen werden die Jurtin medical Systemeinlagen dem unbelasteten Fuß angepasst.**

Erfahrene und geschulte Orthopädietechniker bringen Ihren Fuß mit den Händen in eine korrigierte Position und modellieren die Einlage mit Vakuumtechnik an.

## Optimierter Gehkomfort

Sie profitieren von einem erhöhten Gehkomfort, optimierter Stoßdämpfung und gleichmäßiger Druckverteilung. Nicht nur altersbedingte Beschwerden können gelindert oder beseitigt werden, auch junge Menschen können Problemen mit Jurtin

medical Schuheinlagen vorbeugen, wenn sie ihre Füße im Beruf oder beim Sport intensiv belasten.

## Weitere Anwendungsfälle für Jurtin-Systemeinlagen:

- Hallux Valgus
- Knick-Senk-Fuß
- Fersensporn
- allgemeine Schmerzen im Vorfuß, den Knien oder im Rücken

Da sich Fußprobleme über die Wirkungskette der Knochen und Gelenke bis hoch in den Nacken bemerkbar machen können, erhöhen die richtigen Schuheinlagen Ihr Wohlbefinden, Ihre Aktivität und Ihre Lebensfreude.

Lassen Sie sich von Ihrem Orthopädietechniker beraten. Er sagt Ihnen gerne mehr. (schnoor)



**Weit mehr als 1.400 zufriedene Kunden** hat das Sanitätshaus Gutgesell seit September 2024 mit Jurtin-Systemeinlagen versorgt. Vier ausgebildete Jurtin-Spezialisten betreuen die Kunden nach ihren individuellen Bedürfnissen. Foto: Gutgesell

**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**

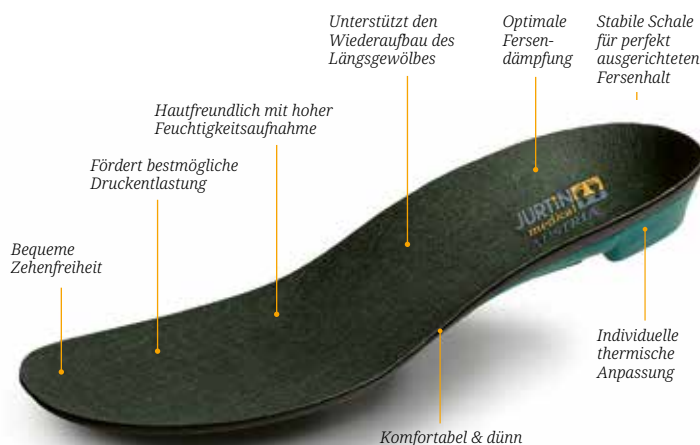
**TERMEINE NACH VEREINBARUNG**

**+49 4721 / 34045**

**Spiraldynamik**  
intelligent movement

Partner im Netzwerk der Spiraldynamik®

**Gutgesell**  
Sanitätshaus  
Orthopädie-Technik



# Gesundheit: Mythos und Wahrheit

Viele Mythen halten sich hartnäckig in unserem Bewusstsein

**O**bwohl längst bewiesen ist, dass sie zum Teil völlig aus der Luft gegriffen sind oder aus alten „Volksweisheiten“ herrühren, halten sie sich auch heute noch hartnäckig. Hier ein paar Beispiele:

↓ **Mythos 1:** Schlaf vor Mitternacht ist am wertvollsten.

↑ **Wahrheit:** Wichtig sind eine dunkle Umgebung und eine angenehme Temperatur (18-21°C), nicht die Uhrzeit.

↓ **Mythos 2:** Weisheitszähne müssen immer gezogen werden.

↑ **Wahrheit:** Wenn sie Platz haben und keine Probleme verursachen, können sie bleiben.

↓ **Mythos 3:** Nach dem Essen nicht schwimmen, sonst gibt's Krämpfe.

↑ **Wahrheit:** Verdauung und Schwimmen belasten den Körper gleichzeitig, aber direkte Krämpfe sind unwahrscheinlich.



Foto: AdobeStock

↓ **Mythos 4:** Nasenbluten stoppt man durch Kopf nach hinten legen.

↑ **Wahrheit:** Blut läuft in den Magen; richtig ist: Kopf nach vorne neigen und Nacken kühlen.

↓ **Mythos 5:** Nachts Essen macht dick.

↑ **Wahrheit:** Die Gesamt-Kalorienaufnahme über den Tag zählt, nicht die Uhrzeit der Mahlzeit.

↓ **Mythos 6:** Karotten verbessern die Sehkraft.

↑ **Wahrheit:** Sie liefern Vitamin A, aber eine Ernährung, die bereits Vitamin A enthält, macht die Augen nicht besser.

↓ **Mythos 7:** Zahnpasta auf Pickel hilft.

↑ **Wahrheit:** Kann austrocknen, aber auch reizen und die Poren verstopfen, was das Ganze verschlimmert. (GA)

**soulfit**  
MOMENTS OF SAUNA

4 SAUNEN  
DAMPFBAD  
GASTRONOMIE  
SOLARIEN

**ANKOMMEN  
ABSCHALTEN  
GENIESSEN**

SOULFIT-CUXHAVEN.DE

URLAUB FÜR DIE SEELE

**Spezialpraxis  
Cuxhaven**

Poststr. 3c in 27639 Wurster  
Nordseeküste (OT Dorum)  
Tel. 04742/9268050  
[www.spezialpraxis-cuxhaven.de](http://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 zahlreiche 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.

Jeden Dienstag bieten wir eine  
**offene kostenlose Sprechstunde**  
von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr an,  
lernen Sie uns gerne hier kennen.

# Wichtige Gesundheitspartner im Cuxland



**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

**Autohaus W. Manikowski**  
Cuxhaven KG  
Papenstraße 126  
27472 Cuxhaven  
Tel: 0 47 21 - 73 70

**Das Pflegeteam 2000**  
Pamirstraße 16  
27478 Cuxhaven  
Tel: 0 47 23 - 50 50 00

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

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

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Dienststelle Cuxhaven**  
Johanniter Tagespflege  
27472 Cuxhaven  
Große Hardewiek 31  
Tel: 0 47 21 - 20 78 78 70

**Ambulante Pflege der Johanniter/  
Hausnotruf der Johanniter**  
27474 Cuxhaven  
Am Querkamp 10  
Tel: 0 47 21 - 2 14 15



**Deutsches Rotes Kreuz  
Cuxhaven/Hadeln gem. GmbH**  
Am Großen Specken 14  
21762 Otterndorf  
Tel: 0 47 51 - 99 09 - 0

**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

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

**Hospizgruppe Cuxhaven**  
Kasernenstraße 1  
27472 Cuxhaven  
Telefon: 0 47 21 - 5 10 92 55

**Outfit Sport & Freizeit GmbH  
Fitness- und Gesundheitszentrum**  
Brockschwalder Chaussee 113  
27476 Cuxhaven  
Tel: 0 47 21 - 3 11 50



**Allianz Hauptvertretung  
Markus Soujon**  
Schillerstraße 56  
27472 Cuxhaven  
Tel: 0 47 21 - 6 66 86 55

**Küsten-Golfclub „Hohe Klint“ e.V.**  
Hohe Klint 32  
27478 Cuxhaven  
Telefon: 0 47 23 - 27 37

## IMPRESSUM

**Herausgeber und Verlag:**  
Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Abschnede 205 a · 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

# Ihre Tagespflegen für Senioren

DRK Cuxhaven/Hadeln



## SNUPPERTAG

Einfach anrufen!  
**gewünscht?**

### Fragen und Antworten zu unserem Angebot

#### + Was ist Tagespflege überhaupt?

Die Tagespflege ist eine teilstationäre Einrichtung für ältere, pflegebedürftige sowie an Demenz oder Alzheimer erkrankte Menschen. Am Tag wird man in der Einrichtung betreut, am Abend ist man dann wieder zu Hause in seinem vertrauten Umfeld.

#### + Wo liegen die Vorteile für den Gast?

Die DRK-Tagespflege schließt die Versorgungslücke zwischen ambulanter und stationärer Versorgung und erlaubt dem pflegebedürftigen Menschen, weiterhin zu Hause zu bleiben, wenn die restliche Zeit seiner Versorgung dort sichergestellt ist.

#### + Wo liegen die Vorteile für den pflegenden Angehörigen?

Der pflegende Angehörige erfährt tageweise Entlastung, kann neue Energien sammeln und etwas für sich tun.

#### + Wer zahlt die Tagespflege?

Die Tagespflege wird bei Vorliegen eines Pflegegrades zum Großteil oder auch vollständig – je nach Anzahl der Besuchstage in der Tagespflegeeinrichtung – über die Pflegekasse bezahlt. Wer Tagespflege in Anspruch nimmt, bekommt zu dem Pflegegeld oder den Pflegesachleistungen noch einmal den gleichen Betrag für Tagespflege dazu.

#### + Kann ich nur einzelne Tage oder Stunden buchen?

Es können einzelne Tage gebucht werden, stundenweise ist nicht möglich.

#### + Wie lange binde ich mich an das Angebot?

Solange man kann oder will. Kündigungsfristen stehen im Vertrag.

#### + Wird für einen Fahrdienst gesorgt?

Die Tagespflege verfügt über einen eigenen Fahrdienst mit barrierefreien Fahrzeugen. Die Gäste können selbstverständlich auch von ihren Angehörigen gebracht werden.

#### + Welche Versorgungsleistungen werden vorgehalten?

Es gibt Frühstück, Mittagessen und Kaffee mit Kuchen. Ebenso werden Zwischenmahlzeiten serviert. Examiniertes Pflegepersonal sorgt für die notwendigen pflegerischen Leistungen.

#### + Sie haben weitere Fragen? Wir helfen.

##### Tagespflege Cuxhaven

Meyerstraße 47 / 27472 Cuxhaven  
0 47 21 . 42 24 77

##### Tagespflege Cadenberge

Ahornweg 11 / 21781 Cadenberge  
0 47 77 . 8 09 93 70

##### Tagespflege Hemmoor

Oesting Weg 19 / 21745 Hemmoor  
0 47 71 . 64 65 66

##### Tagespflege Lamstedt

Zum Wohnpark 7 / 21769 Lamstedt  
0 47 71 . 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!



abendrothstr. 43 · 27474 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