

GESUNDHEITS *Journal*

BAZ

Anzeigensonderveröffentlichung
für den 8. März 2024

RÜCKENSCHMERZEN LINDERN

Die richtige Matratze finden

HUNDE VERSTEHEN

Verhaltensweisen im Blick

GEBORGENHEIT

Pflegeeltern schaffen Stabilität



Grundsätzlich muss Osteopathie vom Patienten oder von der Patientin selbst bezahlt werden, allerdings gibt es immer mehr Krankenkassen, die solche Behandlungen in speziellen Fällen bezuschussen. Die Alternative sind private Zusatzversicherungen für Alternative Medizin.

BILD: DJD/NÜRNBERGER VERSICHERUNG/GETTY IMAGES/CAVAN IMAGES

Osteopathie: Das sollte man zur beliebten alternativen Behandlungsform wissen

Mit den Händen heilen

Der Klassiker alternativer Therapiearten ist die Osteopathie. Als Ergänzung zur Schulmedizin hat die ganzheitliche Heilmethode einen festen Platz im Behandlungsprogramm vieler Menschen. Gerade bei Kopf- und Rückenschmerzen greifen immer mehr Betroffene in Deutschland auf die Hilfe eines Osteopathen oder einer Osteopatin zurück, die Therapie ist in allen Altersklassen gefragt.

Einer Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2021 zufolge, war fast jeder vierte Bun-

desbürger bereits beim Osteopathen. Das entspricht über 14,6 Millionen Menschen und einer Steigerung um fünf Prozentpunkte innerhalb von drei Jahren. Ungebrochen hoch ist die Zufriedenheit mit osteopathischen Behandlungen: Acht von zehn Patienten sind zufrieden oder sehr zufrieden mit der Therapie. In der Osteopathie geht man davon aus, dass Schmerz nicht zwangsläufig ein punktuelles Leiden sein muss.

Rückenschmerzen beispielsweise können ihre Ursache zwar in einem Rü-

ckenleiden haben, müssen es aber nicht. Eine ganzheitliche Betrachtung des Bewegungsapparats gibt dem Osteopathen Aufschluss, wo Blockaden liegen können. Diese werden anschließend gezielt gelöst: Er stimuliert Knochen, Sehnen, Muskeln, Faszien und Gewebe so, dass der Körper sich selbst um die Heilung kümmert. Die „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist ein zentraler Ansatz in einer professionellen osteopathischen Therapie.

Osteopath ist in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung. Eine Liste

ausgewiesener Expertinnen und Experten findet man etwa beim Verband der Osteopathen Deutschland unter www.osteopathie.de/therapeutenliste.

ZUSATZVERSICHERUNG MÖGLICH

Grundsätzlich muss Osteopathie vom Patienten selbst bezahlt werden, allerdings gibt es immer mehr Krankenkassen, die solche Behandlungen in speziellen Fällen bezuschussen. Die Alternative sind private Zusatzversicherungen für Alternative Medizin.

djd

IMPRESSUM

Badische Anzeigen Verlags-GmbH

Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

Geschäftsführer:
Florian Kranefuß
Robert Schmidlein
Bernd Masal

Media:

HAAS Media GmbH
Franziska Jaster
Yvonne Wenzel

Redaktion:

HAAS Publishing GmbH
Stefan Wagner (V.i.S.d.P.)
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

Druck:

Mannheimer Morgen
Großdruckerei und Verlags GmbH
Dudenstraße 12-26
68167 Mannheim

Intensiv-Ausbildungen



zum

Heilpraktiker

& Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Zertifizierte Fachausbildungen

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits-&Wellnessberater
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium

Info
06221 - 40 45 07

www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de



Einer Umfrage zufolge war fast jeder vierte Bundesbürger bereits beim Osteopathen.

BILD: DJD/NÜRNBERGER VERSICHERUNG/GETTY IMAGES/PEOPLEIMAGES

Schon viele Menschen sind dank der richtigen Matratze schmerzfrei geworden

Rückenschmerzen lindern

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten, kostenintensivsten und medizinisch ungelösten Problemen in Deutschland. Die beste Behandlung von Rückenproblemen ist die Prävention – und dabei spielt die Matratze eine wichtige Rolle.

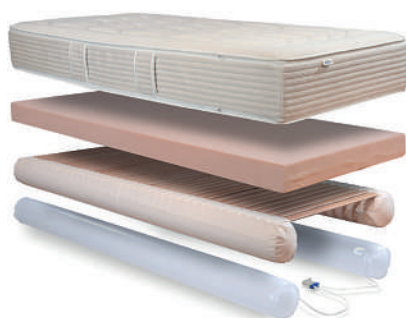
Ein Interview mit Heinrich Ellermann, langjähriger Leiter Physikalische Therapie eines Krankenhauses.

Herr Ellermann, in Ihren 45 Berufsjahren haben Sie unzählige Fälle von Rückenbeschwerden behandelt. Welche Rolle spielt die Matratze und welche ist geeignet?

Heinrich Ellermann: Schlaf dient der Erholung der Gelenke und Entspannung der Muskulatur. Folgender Test fand statt: Matratzen in verschiedenen Qualitätsstufen, ein Wasserbett und die Luftlagerung wurden mit derselben Testperson über eine Ruhe-Schlafzeit von sechs Stunden getestet. Die Unterschiede waren sehr groß. Auf dem Luft-Schlafsystem war die nächtliche Ruhe ungestört, die Testperson fand schnell die optimale Liegeposition und hatte einen ruhigen Schlaf.



Heinrich Ellermann



Aufbau des Luft-Schlafsystems mit orthopädischem Lamellenkern.

Warum empfehlen Sie das Schlafen auf Luft?

Ellermann: Das Luft-Schlafsystem wird über den Luftdruck auf das Körpergewicht so eingestellt, bis man gewissermaßen „schwebt“. Es stützt an jeder Stelle gleich. Die Wirbelsäule wird im Liegen leicht „auseinandergezogen“, was die Bandscheiben völlig entlastet. So kann das Bandscheibengewebe leichter die notwendige Nährflüssigkeit aufnehmen, um sich zu regenerieren. Einfach perfekt, wie genau man mit dem Luftdruck die Stützfunktion im Liegen einstellen kann. Hier kann kein anderes System mithalten, Luft bietet einen einzigartigen Vorteil. Auch Menschen mit größeren Wirbelsäulenproblemen finden eine optimale Lagerung und somit die notwendige Nachtruhe.

Eignet sich das Luft-Schlafsystem auch bei schwereren Rückenbeschwerden?

Ellermann: Ja. Ich erinnere mich an einen Patienten der Intensivstation nach erfolgter Bauch-OP, er klagte über Schmerzen in der Wirbelsäule. Das Problem war die Deformierung seiner Brustwirbelsäule. Ich bettete ihn auf eine Luftlagerung um. Die Schmerzen ließen nach. Ich empfahl ihm, seine Matratze gegen eine Luftlagerung auszutauschen.

Wochen später berichtete er mir seine Erfahrung mit dem Luft-Schlafsystem. So gut habe er zuvor nie liegen und schlafen können.

Gibt es denn auch negative Punkte?

Ellermann: Bisher konnte ich nur sehr gute Erfahrungen mit dem Luftlagerungssystem machen und habe daher ausschließlich positive Rückmeldungen erhalten. Aus diesem Grund sage ich: Das Liegen auf Luft ist durch nichts zu toppen! Mein eigenes Luft-Schlafsystem ist über 20 Jahre alt, die Luftkammern erfüllen ihren Dienst noch wie am ersten Tag. In dieser Zeit wären drei Matratzen fällig gewesen, welche in Summe viel teurer sind. Zudem ist das Luft-Schlafsystem sehr atmungsaktiv, man schwitzt darin wenig.

Hat das Luft-Schlafsystem weitere Vorteile?

Ellermann: Ja. Die übliche Materialermüdung einer Matratze liegt bei sechs bis sieben Jahren, dann ist ein kompletter Matratzenaustausch erforderlich.

■ **Mehr Informationen erhalten:**
ergofit24.de / ERGOVITALIS GmbH
Am Altbach 11, 67246 Dirmstein
Telefon 0 62 38 / 9 20 28 69

Rückenschmerzen adé ..



Bei Rückenproblemen: jetzt ERGOFIT testen!

ERGOFITair ist ein orthopädisches Schlafsystem mit weltweit einzigartiger Luft-Lagerung, die individuell auf den Körper eingestellt wird. So können Wirbelsäule, Bandscheiben, Gelenke und Muskulatur im Schlaf ideal regenerieren und Rückenbeschwerden gelindert werden.

Schon viele Menschen sind bei Bandscheibenvorfall, Skoliose oder ähnlichen Erkrankungen schmerzfrei geworden. **Tun auch Sie Ihrem Rücken etwas Gutes – testen Sie ERGOFITair!**

ERGOFIT air
SCHLAF DICH GESUND



Regelmäßige Aktivitäten wie beispielsweise Gesellschaftsspiele fördern die kognitiven Fähigkeiten und unterstützen Menschen mit Demenz dabei, ihre Selbstständigkeit zu bewahren.

BILD: SVEN HOPPE/DPA/DPA-MAG

Drei Dinge, die Angehörige tun sollten

Diagnose Demenz

Mama hat Demenz, wie können wir sie als Familie am besten unterstützen? Mit dem richtigen Umgang mit der Erkrankung kann man ihr Fortschreiten sogar herauszögern, wie es vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) heißt. Doch was genau sollten Angehörige am besten tun? Das ZQP gibt diese Tipps:

■ AKTIVITÄTEN FÖRDERN:

Ein Fotoalbum gestalten, ein Gesellschaftsspiel spielen, weiterhin zur Gymnastik gehen oder auch bloß das Geschirr spülen: Regelmäßige Aktivitäten helfen Menschen mit Demenz dabei, Selbstständigkeit zu erhalten. Und sie

fördern auch die kognitiven Fähigkeiten, trainieren also das Gehirn.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege rät Angehörigen daher: Erkrankte motivieren und unterstützen, im Alltag aktiv zu bleiben. Konkret kann das heißen: gemeinsam einen Wochenplan mit Aufgaben und Terminen zu erstellen oder etwas zu unternehmen, zum Beispiel einen kleinen Ausflug.

■ UMGEBUNG ANPASSEN:

Eine Umgebung, die man kennt, schenkt Sicherheit und Orientierung: Das gilt für Menschen mit einer Demenz umso mehr.

Angehörige sollten daher darauf verzichten, Möbel in der Wohnung des oder

der Erkrankten umzustellen. Wichtige Gegenstände wie Brille, Telefon oder Geldbeutel sollten einen festen Platz haben, so ein Tipp des ZQP.

Damit sich Erkrankte in ihren vier Wänden nicht verirren oder verletzen, kann eine gute Beleuchtung helfen. Und: Gefährliche Gegenstände wie Putzmittel, Feuerzeuge oder scharfe Messer gehören an einen sicheren Ort, in einen abschließbaren Schrank etwa.

■ BEDÜRFNISSE VERSTEHEN UND BERÜCKSICHTIGEN:

Starke Unruhe, Aggressivität, ständiges Rufen: Menschen mit einer Demenz zeigen manchmal Verhaltensweisen, die Angehörige herausfordern. Das ZQP rät,

den Ursachen für dieses Verhalten nachzugehen, also auf die Bedürfnisse dahinter zu blicken.

Denn manchmal gibt es dafür relativ einfache Erklärungen: zum Beispiel ein starker Bewegungsdrang, Langeweile oder auch Angst vor Dunkelheit – Schrauben, an denen sich drehen lässt.

Dafür ist wichtig, sich über die Erkrankung und ihre Symptome zu informieren. „Dies kann zu einer besseren Akzeptanz von krankheitsbedingten Veränderungen beitragen“, so Daniela Sulmann, ZQP-Pflegeexpertin.

Rat bekommen Angehörige zum Beispiel im Zuge einer Pflegeberatung, bei Pflegefachkräften oder bei Fachärztinnen und -ärzten.

dpa-mag



Betreuungswelt

Häusliche Betreuung mit Herz

Betreuung · Unterstützung · Haushaltshilfe

- herzliche und menschliche Betreuung zu Hause als Alternative zum Heim: die sogenannte 24 h Betreuung
- schnelle Vermittlung durch hohe Personalbreite
- persönlicher Ansprechpartner für reibungslosen Ablauf – auch nach der Anreise der Betreuungskraft.

In Weinheim und Umgebung

www.betreuungswelt-paetrow.de



Liebevolle & kompetente Betreuung daheim

☎ 01 76/72 18 45 98

Chinesische Medizin gegen den Zelltod durch Diabetes, Alkohol und Chemotherapie

Volksleiden Polyneuropathie

Die Polyneuropathie (PNP) ist eine immer häufiger werdende Erkrankung. Sie geht meist mit tauben Händen und Füßen, schwer heilenden Wunden und einem Verlust der Muskelkraft einher. Häufig bleibt die Ursache im Dunkeln und die Behandlung gestaltet sich schwierig. Eine in Heidelberg entwickelte spezielle Form der Akupunktur kann diese Krankheit erfolgreich behandeln. Eine neue Studie belegt erneut die Wirksamkeit dieser Therapieform. Sie wirkt auch dann, wenn die Erkrankung im Gefolge einer Chemotherapie entsteht.

Die Polyneuropathie ist ein Stiefkind der westlichen Medizin, und die Neurologen sind vielfach machtlos. Infusionen mit Alpha-Liponsäure stehen zur Verfügung, helfen aber häufig nicht wirklich. Auch die Behandlung mit Hochfrequenzen hält in ihrer Wirkung meist nicht an. „Betroffen ist ein recht großer Anteil der Bevölkerung, und die individuelle Ursachenerforschung ist meist schwierig“, erklärt Henry Johannes Greten. Er ist westlicher Arzt und erforscht auch mit molekularbiologischen Methoden, was man gegen die PNP tun könnte. Gleichzeitig gilt er als Europas Experte in Sachen Chinesischer Medizin und anderer naturheilkundlicher Methoden. „Die Ursachen der Polyneuropathie können

sehr unterschiedlich sein. In vielen Fällen kann man sie nicht einmal ermitteln. Stoffwechselleiden wie Diabetes sind häufig. Manchmal ist die PNP auch Folge chronischer Entzündungen oder Vergiftungen oder wird durch Alkohol oder Arzneimittel erzeugt. Sehr gefürchtet ist die Erkrankung dann, wenn lebensrettende Arzneien wie die Chemotherapie nicht mehr gegeben werden können, weil die Nerven nicht mehr mitspielen.“ Offenbar spielen die kleinen Gefäße und Haargefäße, die mit den Nerven verlaufen, eine wichtige Rolle bei der Entstehung. Stockt die Blutversorgung durch diese Gefäße, leidet die Funktion der Nerven, schließlich gibt die Nervenzelle auf und stirbt ab.

„Wir haben eine spezielle Akupunkturform entwickelt, die in mehreren Studien zu ermutigenden Ergebnissen geführt hat“, erklärt Greten weiter. Bereits im Jahr 2006 hat die Arbeitsgruppe Greten gemeinsam mit der Universität Hamburg und dem dortigen TCM-Zentrum eine Studie veröffentlicht. Nach diesen Daten können allein durch den Einsatz der feinen Nadeln etwa drei Viertel der Patienten messbar gebessert werden. Diese erste Studie untersuchte vor allem Fälle, bei denen die Ursache nicht der Diabetes oder die Chemotherapie

war. Deshalb war nicht klar, ob die Heidelberger Behandlungsstrategie nicht auch bei anderen Formen der PNP eingesetzt werden könnte. Inzwischen aber liegen neue Daten vor. Die gemeinsam mit anderen Forschern erhobenen Daten zeigen, dass auch die Nervenschädigungen bei Diabetes oder durch Chemotherapie gut beeinflussbar sind.

„Wir behandeln hier in Heidelberg täglich auch Patienten,

die während der Gabe der Chemotherapie die typischen Symptome von Taubheit und Schmerzen entwickeln. So kann die Gabe dieser Medikamente häufig fortgesetzt werden, und die Therapie kann den Patienten weiterhelfen.“

Auch Heilpflanzen werden bei dieser Erkrankung erfolgreich eingesetzt. Einige Wirkungen der Heilpflanzen konnten in der Zwischenzeit auch molekularbiologisch dargestellt werden.



Henry Johannes Greten (Professor an der IBA University of CoEd, Professor an der Universität Porto a.D., Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur)

BILD: DGTCM

„Die Beeinträchtigung der Nervenzellen steht im Zusammenhang mit den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen. Gemeinsam mit unseren Partnern aus der Universität Heidelberg konnten wir zeigen, dass ein Jahrhundert alte Heiltee das Sterben der Mitochondrien durch Zellgifte weitgehend verhindern kann. Eine wirksame Therapie auf der Grundlage uralten Heilwissens wird auf diese Weise mit modernen Forschungsmethoden bestätigt.“

Inzwischen setzen sich Forscher der westlichen Medizin und des traditionellen Heilwissens zusammen, um durch eine Kombination der Methoden bessere Heilungschancen zu erzielen. „Das Beste aus zwei Welten“, so fasst es der Heidelberger Experte zusammen, „muss für unsere Patienten sinnvoll kombiniert werden. Offenheit für den Dialog, Prüfung der Methoden und Integration des Guten und Wirksamen in die Medizin der Gegenwart, das ist die Philosophie, die hinter solchen Projekten steht.“ *pr*

DGTCM

Karlsruher Str. 12
69126 Heidelberg
Tel.: 06221/37 45 46
info@dgtdcm.de
www.dgtdcm.de



Haus der Chinesischen
Medizin

Prof. Dr. med. H. J. Greten
& Kollegen

Professor a. d. IBA Univ. of CoEd
Professor a.d. Univ. Porto a.D.

Lehrpraxis der Deutschen
Gesellschaft für TCM

Heidelberg School of
Chinese Medicine

Heidelberg-Rohrbach
Karlsruher Str. 12

www.dgtdcm.de

Das Beste aus zwei Welten

Westliche und Chinesische Heilkunst auf Augenhöhe



Wir behandeln mit Methoden, die schon 2000 Jahre gewirkt haben.

Nur die gezielte Kombination beider Heilsysteme erfüllt die Erwartungen an Sicherheit und Wirksamkeit.

Alle unsere Ärzte haben ergänzend zum westlichen Medizinstudium eine mindestens fünfjährige Zusatzausbildung nach internationalem Standard.

Unser Ärzteteam ist von 08:00 – 20:00 Uhr für Sie da.

Tel. 06221-998737-0

Hundeverhalten verstehen: Ist es normal, dass der Hund Gras frisst oder sich im Schlamm wälzt? Ab wann sollte das untersucht werden? Und was kann ich als Halter dagegen tun?

Von Grasfressen bis Schlammwälzen

Wann verhält sich ein Hund normal und wann ist sein Verhalten auffällig? Tierärztin Dr. Daphne Ketter sagt: „Wenn wir uns diese Frage stellen, denken wir oft an Verhaltensweisen, die zum Normalverhalten gehören, aber für uns Menschen ein Problem darstellen. Je nach Erfahrungen und Rasse zeigen Hunde etwa ein mehr oder weniger ausgeprägtes Jagdverhalten und müssen entsprechend kontrolliert werden oder sie zeigen in anderen Situationen zum Beispiel laut bellend, dass sie Angst haben. Auch aggressives Verhalten gehört zum Normalverhalten des Hundes und dient der Kommunikation. Aggressivität und ‚Gefährlichkeit‘ sind jedoch nicht gleichzusetzen. Das Hund-Halter-Team spielt bei der Beurteilung der Gefährlichkeit eine bedeutende Rolle.“ Bedenken sollte man zudem immer, dass Hunde sich auch bei verschiedenen Personen unterschiedlich verhalten können. Während der Vierbeiner sich an der einen Person orientiert, bekommt oder nutzt er bei der anderen vielleicht mehr Freiheiten.

Dem gegenüber verortet die Expertin krankhafte Störungen, die unbedingt untersucht werden sollten: „Dann ist ein Hund so beeinträchtigt, dass er kein Normalverhalten mehr in bestimmten Situationen zeigt. Sehr bekannt ist das zwanghafte Schwanzjagen, was viele leider als lustig wahrnehmen, oder aber beispielsweise eine generalisierte Angststörung. Dann ist das Tier eventuell gar nicht mehr abrufbar und weigert sich mitunter sogar, vor die Tür zu gehen.“

Nachfolgend ein paar Besonderheiten, die vielleicht den ein oder anderen Halter schon überrascht haben:

WÄLZEN IN SCHLAMM, AAS UND MIST

Warum genau Hunde sich so gerne in Schlamm oder stinkenden Überresten und Hinterlassenschaften anderer Tiere wälzen, ist noch nicht endgültig geklärt. „Man kann da bisher wirklich nur von verschiedenen Meinungen sprechen. Sich in etwas Starkriechendem zu wälzen, könnte bedeuten, dass die Hunde den eigenen Geruch übertünchen wol-

len, damit sie nicht von ihrer etwaigen Beute wahrgenommen werden. Die Forscherin Pat Goodman hat unter anderem das Geruchswälzen bei Wölfen untersucht und ist der Meinung, dass es dazu dienen könnte, Informationen über die Umgebung auf diese Art dem Rudel mitzuteilen“, erklärt Dr. Ketter. Weitere Erklärungsansätze wären, damit einen Juckreiz zu lindern oder schlicht und einfach Spaß, sich in etwas herumzurollen.

Das Verhalten ist also nicht ungewöhnlich – durch den Schmutz und den unangenehmen Geruch wollen es viele Halter dennoch vermeiden. Am einfachsten ist das, indem man für die Gassirunde Wege wählt, die wenig Chancen zum Wälzen bieten oder indem der Hund über Leine oder Rückruf kontrolliert wird. Hat er sich doch einmal in einer Pfütze ausgetobt, sollten Halter das Fell vorsichtig mit geeigneten Mitteln reinigen. Besonders Schlamm, der schon verhärtet ist, sollte dabei eingeweicht und behutsam entfernt werden.



Warum genau Hunde Gras fressen, ist noch nicht eindeutig beantwortet. Die einen vermuten darin eine Möglichkeit, etwas Wasser aufzunehmen, andere eine Unterstützung bei der Verdauung.

BILD: SANJAGRUJIC - STOCK.ADOBE.COM

DAS FRESSEN VON GRAS

Hier gilt ebenfalls: Warum genau Hunde Gras fressen, ist noch nicht eindeutig beantwortet. Die einen vermuten darin eine Möglichkeit, etwas Wasser aufzunehmen, andere eine Unterstützung bei der Verdauung. Es kann auch als Schutz vor Fremdkörpern dienen, weil es den Hunden hilft, sich zu erbrechen.

„Wenn ein Hund mal ein bisschen Gras frisst, ist das also nicht schlimm. Wenn es aber sehr viel wird oder er sogar fordert, extra dafür in den Garten gelassen zu werden, dann sollte man das unbedingt untersuchen lassen. Das kann sowohl etwas Organisches sein, wenn zum Beispiel ein Fremdkörper verschluckt wurde, oder aber psychische Gründe haben“, sagt die Tierverhaltensmedizinerin.

Obwohl dieses Verhalten grundsätzlich nicht schädlich ist, sollten Halter auf ein paar Dinge achten. Beispielsweise sollte der Hund regelmäßig entwurmt werden. Und man sollte bei der Gassirunde Wiesen und Äcker vermeiden, auf

denen Pestizide eingesetzt werden oder für den Hund giftige Pflanzen wachsen.

KNURREN GEHÖRT ZUR KOMMUNIKATION

„Auch Knurren wird immer wieder mal falsch eingeschätzt. Das sollte man unter keinen Umständen versuchen abzutrainieren, weil es ein wichtiges Kommunikationsmittel für den Hund ist“, erklärt Dr. Ketter. Knurrt ein Hund allerdings nicht nur in einer einzelnen Situation, sondern ist dies an der Tagesordnung, sollten sich Halter Unterstützung bei Verhaltensspezialisten oder Hundetrainern suchen, um der Ursache auf den Grund zu gehen.

Das sind natürlich nur einige wenige Beispiele für Verhaltensweisen, welche Hundebesitzer nicht immer sicher einschätzen können. Grundsätzlich gilt: Wenn beim eigenen Hund ein auf den ersten Blick merkwürdiges Verhalten auffällt, das er bisher nicht gezeigt hat, dann kann man das immer auch beim nächsten Tierarztbesuch ansprechen und eine Experteneinschätzung einholen. *IVH*

B.S.W. Tiernahrung
Groß- und Einzelhandel

- Ernährungsberatung
- Getreidefreie Nahrung
- B.A.R.F. Produkte
- über 20 Frischfleisch-Produkte

100 % natürlich
GESUND auch für Allergiker

38 Jahre



Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr.: 9 – 12.30 Uhr
Mi.: 10.00 – 12.30 Uhr
Sa.: 9 – 12.30 Uhr

einkaufen 24/7
an unseren
Futterautomaten

69168 Wiesloch-Baiertal · Wieslocher Str. 29 · Tel.: 06222/73336 · Fax 06222/75859

Wellensittiche: Mit der richtigen Beleuchtung trägt man zum Wohlbefinden wesentlich bei

Es werde Licht

Wer in seiner Wohnung Wellensittiche halten möchte, sollte sich gleich zu Beginn überlegen, was neben einem Vogelbauer für die Haltung der Tiere noch alles notwendig ist. Gaby Schulemann-Maier ist Heimvogel-Expertin und Redakteurin des WP Wellensittich & Papageien Magazins (WP-Magazin).

Sie erklärt, dass auch die Beleuchtung eine wichtige Rolle spielt, denn: Unabhängig davon, wie nah die Wellensittiche an einem Fenster stehen, brauchen sie UV-Strahlung, um bei guter Gesundheit zu bleiben. „Das UV-Licht spielt im Körper von Wellensittichen und anderen Vögeln eine wichtige Rolle dabei, Vitamin D zu erzeugen und somit etwa für gesunde Knochen zu sorgen“, sagt die Expertin. „Fensterscheiben lassen diese Strahlung aber praktisch nicht durch und nur die wenigsten Vogelhalter haben die Möglichkeit, dass ihre Vögel regelmäßig im freien Sonnenlicht UV-Strahlung ‚tanken‘ können. Daher sollte man eine spezielle UV-Lampe einsetzen.“

DIE RICHTIGE BELEUCHTUNG WÄHLEN

Die Möglichkeiten reichen von einfachen Kompaktlampen bis zu Leuchtstoffröhren. Auch die empfohlene Leuchtintensität und Wattzahl können sich für verschiedene Einsatzorte unterscheiden, auch abhängig davon, wie viel sonstige Beleuchtung bereits vorhanden ist. „Bei Leuchtstoffröhren braucht es außerdem ein spezielles Vorschaltgerät. Weil Vögel Lichtfrequenzen anders wahrnehmen als wir Menschen, kann es sonst vorkommen, dass es für die Augen des Wellensittichs unangenehm flackert“, sagt Schulemann-Maier.

Halter sollten sich individuell im Fachhandel beraten lassen, welche Lampen und Vorschaltgeräte sich für das Vogel-

heim zu Hause eignen. Wichtig ist außerdem zu beachten, dass die Leuchtmittel mit der Zeit weniger UV-Strahlung abgeben und entsprechend erneuert werden müssen.



Halter sollten sich individuell im Fachhandel beraten lassen, welche Lampen und Vorschaltgeräte sich für das Vogelheim zu Hause eignen.

BILD: FLORIAN SCHMELCHER/WIRESTOCK CREATORS - STOCK.ADOBE.COM

WIE LANGE BELEUCHTEN?

Wellensittiche kommen ursprünglich aus Australien. Sie sind einen ganzjährigen Tag-Nacht-Rhythmus von jeweils etwa zwölf Stunden gewohnt, sodass

dieser entsprechend auch bei uns nachgestellt werden sollte. Während das im Sommer dazu führt, dass der Vogelbauer zwischenzeitlich abgedunkelt werden muss, kann es im Winter gut eingeplant werden, sagt Schulemann-Maier: „Im Winterhalbjahr sollte die künstliche Beleuchtung in ihrer Dauer an den natürlichen Schlafrythmus der Vögel angepasst werden. Hierdurch lässt sich durchaus Energie sparen, wenn die Beleuchtung in der näheren Umgebung der Tiere nicht länger als für die Vögel gesund und nötig eingeschaltet ist.“

DER RICHTIGE STANDORT FÜR DEN VOGELBAUER

Auch für den optimalen Standort des Vogelheims hat die Wellensittich-Expertin einige Tipps: „Am wichtigsten sind ausreichend Licht, Ruhe, keine Zugluft. Gut, wenn es etwa auf Augenhöhe mit uns Menschen und in der Nähe eines Fensters angebracht ist. Aber nicht unmittelbar neben oder hinter einer Zimmertür, die sich plötzlich öffnen und die Vögel erschrecken könnte. Ein bis zwei Volieren- oder Käfigseiten sollten außerdem vor einer Wand stehen, was den Tieren ein Gefühl von Sicherheit vermittelt.“ Zudem sollten die Ziervögel nicht direkt auf einen Fernseher blicken können, weil das vor allem in den Abendstunden für Unruhe sorgen kann.

Bekommen die Wellensittiche ausreichend Licht und UV-Strahlung und können sie ungestört ihren natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus einhalten, zeigen sie sich aktiv und neugierig. Inaktivität oder Zeichen von Stress können hingegen auf ein Problem hindeuten, das auch mit der Beleuchtung zu tun haben kann. Halter sollten dies genau beobachten und im Zweifel Rat bei einem Tierarzt suchen, um andere Ursachen auszuschließen.

IVH

Gleich 2X in Ihrer Nähe

Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Futter und Zubehör für Hund, Katze, Vogel und Nager sowie ein großes Angebot für BARFer. (Kein Lebetier)



ZOO & Co.

ZOO & Co. Mannheim

Toms Tierwelt, BSW -
Tiernahrungsvertrieb GmbH

Sonderburger Straße 8
68307 Mannheim
Tel. 0621 78966444

Öffnungszeiten:
Mo. – Sa. 10 – 18:30 Uhr

ZOO & Co. Heidelberg

Toms Tierwelt, BSW -
Tiernahrungsvertrieb GmbH

Grenzhöfer Weg 31,
69123 Heidelberg
Tel. 06221 166173

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9.30 – 19.00 Uhr
Sa. 9.30 – 18.00 Uhr

www.toms-tierwelt.de

24/7-Futterservice am Futter- und Frostfleischautomaten in Baiertal

www.hundefutter-katzenfutter-wiesloch.de

Was Kindern bei Medikamenten hilft

Zuversicht und Ablenkung

Mit der eigenen Haltung fängt es an: Wenn Eltern sich schon vorab zu viele Gedanken machen, ob und wie die Kinder die Medikamente einnehmen, überträgt sich das schnell auf die Kleinen. Das berichtet die Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (Ausgabe 2/2024) und rät, das Ganze zuversichtlich anzugehen.

Grundsätzlich hilft Ablenkung – manche Medikamente können etwa gut vor dem Fernseher oder beim Angucken eines Bilderbuchs verabreicht werden. Spornen Sie außerdem Ihr Kind an, indem Sie ihm sagen, dass diese Medizin ihm hilft, gesund zu werden. Auch Umschreibungen wie „Zaubertrank“ können Wunder wirken.

MIT DOSIERSPRITZE AN DER ZUNGE VORBEI

Zum Verabreichen von Fiebersaft oder Antibiotikum eignen sich die meist beiliegenden Dosierspritzen gut. Damit lässt sich die Flüssigkeit an der Zunge vorbei langsam in die Backentaschen spritzen und schmeckt schon nicht mehr so intensiv. Hinterher kann ein Schluck süßer Saft getrunken werden, der den Geschmack überdeckt. Generell schmecken viele Medikamente inzwischen nach Kirsche oder Himbeere und nicht mehr so bitter.



Medikamentengabe beim Lieblingsfilm: Ablenkung ist eine effektive Methode, um die Kinder während der Einnahme zu entspannen.

BILD: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Beim Zäpfchen-Geben hilft vor allem Ablenkung, denn es gleitet am besten, wenn das Kind den Po locker lässt. Tipp: Wer es mit der stumpfen Seite nach vorn einführt, verhindert eher ein Herausrutschen. Danach eine kleine Weile die Po-backen vorsichtig zusammendrücken. Das Zäpfchen besser nicht noch zusätzlich eincremen, weil sonst der Wirkstoff nicht mehr so gut aufgenommen wird. Die Körperwärme des Kindes macht die Arznei schmierig genug. *dpa-mag*

**GUT INFORMIERT,
WENN'S PASSIERT!**

Machen Sie sich fit für den Kindernotfall!

**Was muss ich wissen,
um mein Kind im Notfall
richtig versorgen zu können?**

Die erfahrene Kinderfachärztin, Intensivmedizinerin und Notärztin Dr. med. Katharina Rieth gibt in diesem Ratgeber präzise Anleitungen für das Verhalten in Notfallsituationen mit Kind – von Fieber bis Reanimation.

Jetzt versandkostenfrei innerhalb
Deutschland bestellen unter:
www.medhochzwei-verlag.de/Shop



medhochzwei

Viele Menschen kennen moderne Behandlungsoptionen nicht

Hoher Wissensbedarf beim Grauen Star

Die Bevölkerung in Deutschland altert zunehmend: Laut dem Statistischen Bundesamt waren 2022 bereits 29,4 Prozent der Menschen hierzulande über 60 Jahre alt. Mit dem Alter steigt auch das Risiko für den Grauen Star, medizinisch Katarakt genannt, denn die Sehbeeinträchtigung ist eine normale Begleiterscheinung des Alterwerdens.

In Deutschland haben circa zehn Millionen Menschen Anzeichen eines Grauen Stars. Bei einer Katarakt trübt sich die Augenlinse ein, was zu verschwommenem Sehen und verblässenden Farben führt. Behandelbar ist sie durch eine Operation, bei der die getrübbte Linse entfernt und durch eine künstliche er-

setzt wird. In Deutschland ist die Kataraktoperation der am häufigsten durchgeführte chirurgische Eingriff am Auge.

Angesichts der großen Verbreitung des Grauen Stars hat Alcon, Spezialist im Bereich Augenheilkunde, in einer aktuellen Umfrage die Bedeutung des Sehvermögens und das Wissen um die Behandlung der Sehbeeinträchtigung bei Menschen ab 50 Jahren untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass das Sehvermögen mit 82 Prozent für die Deutschen das dritt wichtigste Merkmal im Zusammenhang mit dem Alterwerden ist, nur das Gedächtnis (88 Prozent) und die Mobilität (83 Prozent) werden noch höher bewertet. Das liegt vor allem daran, dass ältere Menschen heutzutage sehr aktiv

sein möchten und laut Umfrage nach der Operation Aktivitäten wie Lesen, Handy-/Tabletnutzung, Autofahren oder ähnliches ausüben wollen. Doch trotz der hohen Bedeutung der Sehkraft und der Häufigkeit des Grauen Stars gibt es große Informationslücken im Hinblick auf die Kataraktoperation.

VOR EINER OP GUT INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Die Umfrage zeigt, dass nur 56 Prozent der Befragten wissen, dass bei einer Operation eine künstliche Linse in das Auge implantiert wird. Und nur 41 Prozent ist bewusst, dass sie je nach ihren individuellen Bedürfnissen zwischen verschiede-

nen Linsen-Typen wählen können. „Gerade für Menschen, die auch im Alter ein gesundes und aktives Leben führen wollen, ist die Operation des Grauen Stars eine wichtige Entscheidung. Sie kann ein entscheidender Faktor dafür sein, dass die Patienten ein so aktives Leben führen können, wie sie es sich in Bezug auf die Sehkraft wünschen“, sagt Dr. Isabell Janßen, Medical Affairs Alcon Europa. Wer nicht nur in der Ferne, sondern auch in der Nähe und beim Autofahren gut sehen will, kann dies mit modernen Speziallinsen erreichen. Sie machen es heute oft möglich, nach der OP je nach Linsentyp eine große Brillenunabhängigkeit zu erreichen und wieder nahezu so gut zu sehen wie in jungen Jahren. *djd*

Tumor im Darm entdeckt

Das war eine verdächtige Veränderung, die bei der Darmspiegelung aufgefallen ist. Gewebeproben wurden im Labor untersucht. Und auf einmal ist der Verdacht kein Verdacht mehr, sondern eine Diagnose: Darmkrebs. Das rüttelt erst einmal ordentlich am Boden unter den Füßen.

Ein Trostpflaster: Wurde der Darmkrebs bei einer Vorsorgeuntersuchung entdeckt, „stehen die Heilungschancen sehr viel besser, als wenn der Tumor erst durch Symptome entdeckt wurde“. Das sagt der Epidemiologe Prof. Hermann Brenner vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg.

Denn die Tumore, die bei Darmspiegelungen entdeckt werden, sind in aller Regel nicht so weit fortgeschritten, haben in den meisten Fällen bislang nicht gestreut. Das macht die Prognose besser – und ihre Behandlung einfacher. Eine Chemotherapie ist dann viel seltener nötig. „In den meisten Fällen ist es mit einer Operation getan“, sagt Brenner.

So ein Eingriff ist oft ohne großen Aufwand möglich. „Da werden kleine Schnitte in die Bauchdecke gemacht, um dann mit der Kamera in den Bauch zu schauen. So lässt sich der entsprechende Darmabschnitt entfernen, ohne dass es große Schnitte braucht“, erklärt die Viszeralchirurgin Tina Maghsoudi von der Schön Klinik Hamburg Eilbek. *dpa-mag*



Auch bei Darmkrebs gilt: Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto besser stehen die Chancen auf Heilung.

BILD: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG



STUDIENPATIENTEN/INNEN GESUCHT

Müssen Sie am Grauen Star (Katarakt) operiert werden oder möchten Sie durch einen Linsenaustausch Brillenunabhängigkeit in Ferne und Nähe erreichen?

Wir suchen Studienpatienten/Innen für die Implantation von Speziallinsen, die für Sie kostenlos sind.

Wesentlich Teilnahmebedingungen:

Alter \geq 45 Jahre, Alterssichtigkeit oder Katarakt, sonst keine Erkrankungen.

Weitere Informationen unter dem Stichwort „MIOLStudie“ erhalten Sie in der Forschungsabteilung der Universitäts-Augenklinik Heidelberg

unter Telefon: 06221 56-6624

oder per E-Mail:

lvrc.heidelberg@med.uni-heidelberg.de





Wenn Sie täglich viel Zeit vor dem Rechner verbringen, sollten Sie über den Kauf einer Bildschirmbrille nachdenken.

BILD: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Eine Bildschirmbrille hilft speziell für Arbeit am PC

Besser sehen am Rechner

Eine Bildschirmbrille – auch Computer- oder Bildschirmarbeitsbrille genannt – ist eine Sehhilfe speziell für die Arbeit am PC. Denn „normale“ Sehhilfen reichen bei längerer Arbeit am Bildschirm oft nicht aus. Vor allem ab einem Alter von 40 Jahren kann eine Bildschirmbrille hilfreich sein, wie es vom Kuratorium Gutes Sehen (KGS) heißt. Denn dann wird bei vielen das Sehen im Nahbereich zum Problem – Stichwort Altersweitsichtigkeit. Wenn Sie bei der Arbeit am Bildschirm schnell ermüden oder lichtempfindlich werden, spricht das laut KGS für eine Bildschirmbrille. Oder wenn Sie Kopfschmerzen, gerötete oder sogar trockene Augen bekommen. Auch wer sich bei der Arbeit häufig nach vorne beugt, um näher am Bildschirm zu sein, sollte demnach über eine solche Sehhilfe nachdenken. Übrigens: Es kann sein, dass Sie die Brille nicht selbst bezahlen müssen. Oft trägt der Arbeitgeber die Kosten für die Computerbrille. Dazu sollten Sie vor der Anschaffung beim Arbeitgeber nachfragen und die Kostenerstattung klären. *dpa-mag*



Dr. Stephanie Gösele
Privatpraxis für Augenheilkunde

- Vorsorgeuntersuchungen
- Führerscheingutachten
- Sehschule

Ihr Wohl im Auge



Kurfürsten-Anlage 36
69115 Heidelberg

Tel. 0 62 21/58 60 5 60
Fax 0 62 21/58 60 5 61

praxis@dr-goesele.de · www.dr-goesele.de

Das erste Mal zum Augenarzt

Eltern sollten ihr Kind spätestens im dritten Lebensjahr einmal von Augenarzt oder Augenärztin untersuchen lassen. Dazu rät das Kuratorium Gutes Sehen. Zwar wird das Sehvermögen auch bei den sogenannten U-Untersuchungen geprüft. Doch nicht jede Fehlsichtigkeit kann dort festgestellt werden – dafür braucht es einen Sehtest in der Augenarztpraxis. Wenn ein Elternteil stark kurzsichtig ist, ist es ratsam, schon früher mit dem Kind zum Augenarzt zu gehen – und zwar, wenn es sechs bis zwölf Monate alt ist. Das gilt übrigens auch, wenn das Kind als Frühchen zur Welt gekommen ist, denn auch das erhöht das Risiko für Fehlsichtigkeiten. In einigen Fällen sollen Eltern laut dem Kuratorium Gutes Sehen keine Zeit verlieren, einen Augenarzttermin für das Kind auszumachen. Zum Beispiel dann, wenn dessen Augen zittern, die Pupillen grau-weißlich gefärbt sind oder die Augenlider hängen. All das sind mögliche Anzeichen für ernste Augenerkrankungen. *dpa-mag*

Pflegeeltern schaffen Stabilität für Kinder, die nicht bei ihren leiblichen Eltern aufwachsen können

Geborgenheit geben

Wenn Eltern aus gesundheitlichen oder sozialen Gründen die Betreuung und Erziehung ihrer Kinder nicht sicherstellen können, sind Pflegefamilien eine große Chance für das betroffene Kind. Hierbei gibt es verschiedene Modelle.

BEREITSCHAFTSPFLEGE

Die Bereitschaftspflege (§ 42 SGB VIII) bietet Kindern und Jugendlichen in einer akuten Krisen- und Gefahrensituation die Möglichkeit einer zeitlich befristeten familiären Inobhutnahme. Die betroffene minderjährige Person wird vorläufig in einer geeigneten Pflegefamilie untergebracht, bis die Konfliktsituation geklärt und die weitere Vorgehensweise festgelegt wurde.

Spätestens am ersten Werktag nach der Inobhutnahme erfolgt ein Erstgespräch zwischen den zuständigen Mitarbeitern des Allgemeinen Sozialen Dienstes und unseren FachberaterInnen. An den Gesprächen, in wird das Kind altersentsprechend beteiligt.

In der Verbindung von familiärem Betreuungsrahmen und professioneller Hilfestellung liegt die besondere Stärke dieses Betreuungssettings.

VOLLZEITPFLEGE

Vollzeitpflege für besonders entwicklungsbeeinträchtigte Kinder und Jugendliche – auch behinderte Kinder (§ 33 Satz 2 SGB VIII): Die Vollzeitpflege ist ein Hilfeangebot für Kinder und Jugendli-

che, die aufgrund ihrer körperlichen, emotionalen und geistigen Besonderheiten einer speziellen Betreuung und Förderung bedürfen, welche aber die Herkunftsfamilie nicht zu erbringen vermag. Die zeitlich befristete oder auf Dauer angelegte Maßnahme in einem dafür geeigneten externen familiären Lebensraum soll dem Kind oder Jugendlichen dazu verhelfen, seine Entwicklungsbe-

sonderheiten aufzuarbeiten und auszugleichen.

Durch die Integration in eine familiäre Struktur erfährt das Kind oder der Jugendliche zugleich jene soziale und emotionale Sicherheit, die es für die Stärkung seines Selbstbewusstseins und für die Entwicklung zu einer gemeinschaftsfähigen und eigenverantwortlichen Persönlichkeit benötigt.

Die Betreuung und Förderung von besonders entwicklungsbeeinträchtigten Kindern und Jugendlichen von wenigen Monaten bis zum 18. Lebensjahr verlangen nach hoher personeller, fachlicher und struktureller Kompetenz, die durch ausgesuchte, pädagogisch erfahrene Familien, Ehepaare, Lebensgemeinschaften und Einzelpersonen gewährleistet wird. *red*



Pflegefamilien kommen dann ins Spiel, wenn Kinder nicht bei ihrer leiblichen Familie aufwachsen können. Ihre Aufgabe ist es, einen familiären Lebensort zu schenken

BILD: MP STUDIO - STOCK.ADOBE.COM

Demenz

Spiegel können Ängste wecken

Viele Farben, viele Muster: Menschen, die an Demenz erkrankt sind, können schnell eine Reizüberflutung erleben. Gerade zu Hause lässt sich das aber durch ein paar Tricks vermeiden.

So rät die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen Angehörigen, die Spie-

gel in der Wohnung des Patienten oder der Patientin zu entfernen oder abzudecken. Denn: Mit dem Fortschreiten der Demenz erkennen sich Betroffene nicht mehr selbst. Der Blick in den Spiegel kann dann Ängste wecken. Das gilt übrigens auch für Spiegelungen in einer Vitrine oder einer gläsernen Tischplatte.



Spiegel sind in der Wohnung Demenzkranker keine gute Idee. Sie können Verwirrung und Ängste auslösen.

BILD: LAURA LUDWIG/DPA-MAG

BLAUER FUSSBODEN ERINNERT AN WASSER

Auch die Farbe des Fußbodens kann bei einer Demenz Ängste auslösen. Sehr helle Bodenflächen etwa erscheinen Erkrankten oft als „bodenlos“ – ihr Gang kann dadurch unsicherer werden. Besonders problematisch sind laut Verbraucherzentrale blaue oder blaugraue Böden. Sie werden bei einer Demenz oft als Wasserfläche interpretiert.

Was hingegen Sicherheit vermittelt: Wenn zwischen der Farbe der Wände und der des Fußbodens ein starker Kontrast besteht. Denn das ermöglicht Demenzkranken eine gute Raumwahrnehmung, wie es von der Verbraucherzentrale heißt.

dpa-mag

Ihr ambulanter Pflegedienst

- Tagespflege
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Betreuungsgruppe Vergissmeinnicht

Zusätzlich bieten wir



*Pflegfachmann/frau

www.pflegedienst-kurpfalz.de

(06221) 73 92 98 -0



KARDIO-MRT MR-MAMMOGRAPHIE VORSORGE

OFFENER

MRT



Praxis-Impressionen



GANZKÖRPER-MRT CHECK-UP PROSTATATA-MRT

RADIOLOGISCHE PRAXIS **PHILIP G. PETRY**

In der »salutem Praxisklinik« Eppelheimer Str. 8 • 69115 Heidelberg • Tel. 06221 50 258 50 www.offener-mrt.com

