

# GESUNDHEITS Journal

**BAZ**

Anzeigensonderveröffentlichung  
für den 28. März 2025

**Der 14. Deutsche  
Seniorentag  
am 2.-4. April 2025**



**HEILPRAKTIKER WERDEN**  
Ausbildung und Studium auf einen Blick

**ALLERGISCH AUFS HEIMTIER**  
Eine Immuntherapie kann helfen

**14. DEUTSCHER SENIORENTAG**  
Über 80 Veranstaltungen vom 2. bis 4. April

ZEFIE: Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

# Hilfe für Kinder und Jugendliche

Die lernende und forschende Einrichtung ZEFIE stellt sich in einem kleinen Porträt vor.

## UNSERE HILFEN

Natürlich bieten wir sowohl ambulante als auch stationäre Hilfen für Kinder und Jugendliche an. Unser Schwerpunkt liegt aber eindeutig auf den stationären Hilfen. Unsere Wohngruppen sind entlang der Rheinschiene von Rastatt bis nach Mannheim verteilt. Sie finden uns aber auch in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis.

## PFLIEGEFAMILIEN

Kernstück von Zefie ist unser Pflegekinderbereich. Unsere Pflegeeltern sind ebenfalls wie unsere stationären Gruppen entlang der Rheinschiene von Rastatt bis in den Rhein-Neckar-Kreis verteilt.

## PRAXISFORSCHUNG

ZEFIE versteht sich als lernende und forschende Einrichtung, denn nur so können wir unsere Angebote kontinuierlich weiterentwickeln, an aktuelle Bedarfe anpassen und auf neue Entwicklungen und Herausforderungen schnell reagieren. Mit unserer praxisbezogenen Forschung verfolgen wir vor allem zwei Ziele:

► Zum einen möchten wir auf einer soliden empirischen Basis unsere Arbeit reflektieren und notwendige Veränderungs- und Verbesserungsprozesse einleiten. Dazu dienen neben kleinen empirischen Studien vor allem die Erfassung vielfältiger Informationen in einer Datenbank und deren regelmäßiger Auswertung, die allgemeine Entwicklungen herausstellt, aber auch auf spezifische Fragestellungen fokussiert.

► Zum anderen möchten wir unsere Erfahrungen und empirischen Ergebnis-



Das Team des Unternehmens ZEFIE

BILD: ZEFIE

se weitergeben und in einen Austausch mit der Fachöffentlichkeit und anderen Interessierten treten. Dazu dienen Publikationen in Fachzeitschriften sowie die aktive Beteiligung an Fachveranstaltungen, Kongressen und Tagungen.

Die Themen unserer Praxisforschung orientieren sich an aktuellen Fragen aus der Praxis, dabei standen in den vergan-

genen Jahren vor allem die Situation von Geflüchteten und die Auswirkungen der starken Zuwanderung auf die Jugendhilfe im Mittelpunkt. Mittlerweile haben sich unsere Forschungsschwerpunkte verschoben. Zum einen richtet sich unsere Praxisforschung an die Auswirkungen von Corona auf das ehrenamtliche Engagement, zum anderen begleiten wir

unser neuestes Projekt „Orexis“ mit wissenschaftlichen Methoden. Hier geht es vor allem um die Zusammenarbeit unserer Wohngruppe mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Die Ergebnisse sollen demnächst veröffentlicht werden. Wer Fragen hat kann die Mitarbeitenden von ZEFIE gerne kontaktieren. *nmh*



Zentrum  
für individuelle  
Erziehungshilfen

## Zentrum für individuelle Erziehungshilfen

Wir suchen **Pflegefamilien**, die Kinder und Jugendliche kurz- oder längerfristig bei sich aufnehmen können.

Rufen Sie uns an: **07 21 / 96 60 41 – 14** • **Christine Heinrich**  
E-Mail: [christine.heinrich@zefie.de](mailto:christine.heinrich@zefie.de)  
Weitere Infos unter [www.zefie.de](http://www.zefie.de)

## 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:

HAAS Druck GmbH  
Dudenstraße 12-26  
68167 Mannheim

## Lernmotivation

Wenn die Hausaufgaben anstehen und dem Kind etwas aktiven Einsatz abverlangen, ist bei vielen die Laune schnell im Keller. Die Lernmotivation von Kindern spielt eine entscheidende Rolle für ihren schulischen Erfolg. Gerade bei Schülern in der Pubertät ist es für viele Eltern und Lehrer eine Herausforderung, die Motivation hochzuhalten, damit die Ziele erreicht werden können. Inspirationstrainer David Kadel betont, wie bedeutsam es ist, Kindern Mut zu machen und ihnen zu zeigen, wie sie eventuelle Rückschläge überwinden können. Durch persönliche Erfolgserlebnisse und gezielte Motivationstechniken können Schülerinnen und Schüler lernen, Herausforderungen selbstbewusst zu meistern und sich langfristig zu motivieren. Unter [www.studienkreis.de/inspiriert-und-motiviert](http://www.studienkreis.de/inspiriert-und-motiviert) erklärt der Profi in sieben kurzen Videos, wie das am besten gelingt. *djd*



# Bandscheibenvorfall – was tun?

## Mit der richtigen Matratze die Heilung unterstützen!

### Ein Experteninterview

**Heinrich Ellermann hat in 45 Jahren als Leiter der Physikalischen Therapie eines Krankenhauses unzählige Bandscheibenerkrankungen behandelt.**

**Herr Ellermann, was ist bei einem Bandscheibenvorfall wichtig?**

Neben einer individuellen, vom Arzt verordneten Therapie ist es für die Heilung sehr wichtig, dass sich die Wirbelsäule nachts im Schlaf erholt und regeneriert.

**Welche Rolle spielt die Matratze bei Bandscheibenbeschwerden?**

Wirbelsäulenbeschwerden führen in der weiteren Entwicklung automatisch zu einer nächtlichen Lagerungsproblematik mit gestörter Nachtruhe. Eine gesunde Wirbelsäule kann eine schlechte Lagerung in der Nacht tolerieren, ebenso die alltäglichen Überbelastungen durch schlechte Haltung und falsche Bewegungsabläufe. Es ist nur die Frage, wie lange macht der Rücken das mit?

Bei zunehmender Schmerzsymptomatik gelingt es der Wirbelsäule nicht mehr, dies zu kompensieren, die Nachtruhe ist dauerhaft gestört. Eine dynamische und drucklose Lagerung in der Nacht ist jetzt unumgänglich.

**Warum empfehlen Sie bei Bandscheibenproblemen ein Luft-Schlafsystem?**

Die Matratze muss sich der erkrankten Wirbelsäule optimal anpassen können, und das erreicht man perfekt mit einem individuell einstellbaren Luft-Schlafsystem!

Sehr gute Erfolge wurden bei Patienten nach einer Bandscheiben- und Spinalkanalstenose-OP erreicht. Besonders die Anschließbarkeit des Luft-Schlafsystems wurde als sehr entlastend und angenehm empfunden. Die drucklose Lagerung über die gesamte Körperlänge ist von unschätzbarem Wert. Gerade bei schweren Wirbelsäulenerkrankungen oder nach einer Operation wie der Einsteifung eines Wirbelsäulenbereiches (Spondylodese) ist eine perfekte und drucklose Lagerung zwingend erforderlich und unumgänglich. Die orthopädischen Vorteile gegenüber herkömmlichen Matratzen sind enorm.

**Hat das Luftsystem weitere Vorteile?**

Ja, mehrere. Zum einen ist das Luft-Schlafsystem viel atmungsaktiver als Schaumstoffmatratzen oder Wasserbetten, weil im Inneren Luft zirkulieren kann. Man schwitzt weniger und erreicht hierdurch einen tieferen und festen Schlaf. Das Risiko von

Schimmel und Milben sinkt deutlich. Neben all diesen gesundheitlichen hat das Schlafsystem auch finanzielle Vorteile, vor allem die lange Lebensdauer: Die Materialermüdung üblicher Matratzen liegt bei 6-7 Jahren, dann muss man eine neue Matratze kaufen. Luft kann jedoch nicht „ermüden“ - bei Bedarf pumpt man einfach etwas nach, und es funktioniert wie am ersten Tag. Mein eigenes Schlafsystem ist inzwischen ca. 25

Jahre alt, in dieser Zeit hätte ich wohl drei normale Matratzen kaufen müssen.

**Mehr Informationen erhalten Sie gerne bei:**

**ERGO VITALIS GmbH**  
Am Altbach 11 · 67246 Dirmstein  
Telefon 06238 920280  
[www.ergofit24.de](http://www.ergofit24.de)

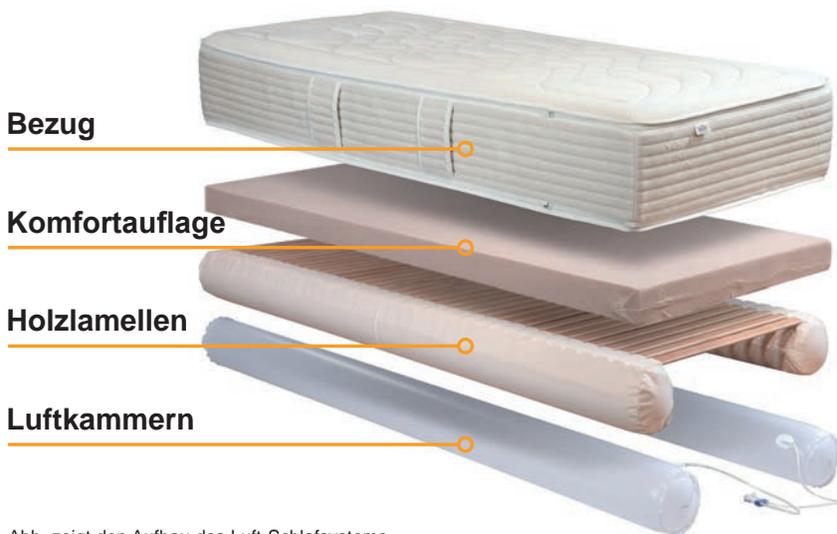


Abb. zeigt den Aufbau des Luft-Schlafsystems

## Rückenschmerzen adé ..



**Bei Bandscheibenvorfall, Skoliose & Co. jetzt testen und 250 € Rabatt bekommen!\***

Testen Sie bei Rückenproblemen ERGOFITair, das ergonomische Schlafsystem mit dem weltweit einzigartigen Luft-Lamellen-Kern. Dank der individuell einstellbaren Luft-Lagerung passt sich ERGOFITair in jeder Liegeposition (Seiten-, Rücken-, Bauchlage) ideal an Ihren Körper an. So können Wirbelsäule und Bandscheiben über Nacht optimal regenerieren und Schmerzen gelindert werden. **ERGOFITair ist tausendfach bewährt und hat bereits nachweislich bei Rückenschmerzen geholfen.**

Ergovitalis GmbH | Am Altbach 11 | 67246 Dirmstein | Telefon: 06238 920280 | [www.ergofit24.de](http://www.ergofit24.de)

Tel.: 06238 920280

**ERGOFIT**  
MACHT DEN RÜCKEN FIT

LESER-RABATT 250 €\*



**Intensiv-  
Ausbildungen**

zum

**Heilpraktiker**

&

**Heilpraktiker**

für

**Psycho-  
therapie -  
HPG**

**Zertifizierte  
Fachaus-  
bildungen**

• **Klassische  
Homöopathie**

• **Akupunktur/  
TCM**

• **Gesundheits-  
& Wellness-  
berater**

• **Moderne  
Hypnose-  
therapie**

• **Naturheil-  
studium**

**Info**

**06221 - 404507**

[www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de](http://www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de)

**Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg**

# Heilpraktiker werden

Die Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg wurde 2003 gegründet als Eliteschule für Intensivausbildungen in der Ganzheitsmedizin für akademisch oder medizinisch Vorgebildete. Der Gründer und Ärztliche Leiter, Gert Dorschner, ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Notfallmedizin, Akupunktur (A-Diplom), Ernährungsmedizin (DAEM) und Master of Klass. Homöopathie (Univ. Sevilla) mit langjähriger Erfahrung in der Ausbildung zum Heilpraktiker an den verschiedensten Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Was unterscheidet die Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg von anderen Heilpraktikerschulen:

■ Die AfG Heidelberg ist eine der ganz seltenen ärztlich gegründeten und geleiteten Heilpraktikerschulen in Deutschland

■ Die AfG ist eine der wenigen nach AZAV zertifizierten HP-Schulen und damit offiziell förderfähig über öffentliche Kostenträger wie BfA=Bundesagentur für Arbeit und DRV=Deutsche Rentenversicherung unter anderem

■ Die AfG ist die einzige HP-Schule Europas, die mit verschiedenen Kliniken, Reha-Einrichtungen und Praxen kooperiert.

## **EINZIGARTIGES FÜNFSTUFIGES AUSBILDUNGSANGEBOT BIS ZUR ERFOLGREICHEN TÄTIGKEIT ALS HEILPRAKTIKER:**

**1. Stufe:** Hocheffiziente Vorbereitung auf die Amtsärztliche Überprüfung plus Vermittlung von Praxisreife an der AfG als eine der seltenen Schulen, die noch echte Vollausbildungen bietet.

**2. Stufe:** Schon im Grundstudium bietet Ihnen die AfG einen durchstrukturierten Ein- und Überblick über sämtliche praxisrelevanten Naturheilmethoden. Unsere Studenten können so das erworbene Wissen über schulmedizinische Inhalte direkt auf naturheilkundliche Zusammenhänge übertragen und erstens über sämtliche Naturheilverfahren mitreden, zweitens sich eine eigene Meinung bilden und drittens ihre spätere Spezialisierung rechtzeitig erspüren und sich weiterbilden

**3. Stufe:** Erleichterung des Einstiegs in die Praxis durch zusätzliche Angebote von zertifizierten Fachqualifikationskursen, Sonderseminaren und Fachvorträgen

**4. Stufe:** Optimale Weiterbildungen vor Ort durch zertifizierte Fachstudiengänge in Homöopathie, Akupunktur/TCM und Hypnosetherapie

**5. Stufe:** Hospitationspraktika-Angebote in fast allen Naturheilverfahren, der Allgemeinmedizin und der Psychotherapie in mit uns kooperierenden Kliniken und

Praxen für einen erfolgreichen Einstieg in die Praxis.

■ Die Studenten der AfG haben eine weit überdurchschnittlich hohe Erfolgsquote von etwa 80 bis 90 Prozent bei der Amtsärztlichen Überprüfung im ersten Durchgang.

■ Besonders hebt sich die AfG hervor durch Ihre erfolgserprobten, differenzierten und spannenden Lehrprogramme, bei denen sich aufeinander abgestimmt prüfungsrelevante schulmedizinische und praxisrelevante naturheilkundliche Themen abwechseln.

■ Das hohe Unterrichtsniveau an der AfG wird durch ein hochqualifiziertes Dozententeam gewährleistet

■ Professionelle pädagogische und psychologische Lern- und Prüfungsbegleitung

■ Maximale Flexibilität durch mögliche Kombination oder Wechsel von Studiengängen

■ Wir begleiten unsere Studenten bis zur bestandenen Prüfung durch mögliche kostenfreie Verlängerung des Studiums bis zur individuellen Prüfungsreife und/oder bei etwaigem Nichtbestehen der amtsärztlichen Prüfung

■ Traumhaftes Ambiente im hauseigenen neuen „Seminarzentrum am Kohlhof“ mit zwei der schönsten Seminarräume Heidelbergs auf dem romantischen Kohlhof neben dem Kurpark der Rehaklinik Königstuhl inmitten der Natur des beliebten Naherholungsgebietes oberhalb des Heidelberger Schlosses.

■ Zudem bietet die AfG folgende in den Studiengebühren enthaltene Service-Leistungen:

▶ 1. Lehrskripte zu jedem Thema  
▶ 2. Perfekt ausgestattete Seminarräume mit Lehr-Modellen, Torso, Reanimations-Puppe, Injektionstechnikwagen, Untersuchungsmaterial, Liegen, Fachbücher

▶ 3. Optimales Preis-Leistungs-Verhältnis und faire Vertragsbedingungen

▶ 4. Attraktive Rabatte: fünf Prozent Frühbucher- und zehn Prozent Mehrbucherrabatte

▶ 5. Studentenausweis mit Studententarif-Vergünstigungen bei Nahverkehr, KK-Beiträgen, Kulturveranstaltungen etc.

▶ 6. Naturheilibibliothek

▶ 7. Original-Prüfungsprotokolle von vielen relevanten Gesundheitsämtern und vielem mehr

▶ 8. Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort und in der Nähe

Wertvolle Hintergrundinfos zum HP-Beruf und Entscheidungshilfen, außerdem Tipps mit Checklisten für ihre Wahl zur richtigen Heilpraktikerschule finden Sie auch unter [www.ausbildung-heilpraktiker.de](http://www.ausbildung-heilpraktiker.de)

## **INTENSIV-AUSBILDUNGEN ZUM HEILPRAKTIKER:**

mit drei Studiengängen zur Wahl in einzigartiger Kombination von Schulmedizin und Naturheilverfahren, von Theorie und Praxis zu einer zukunftsorientierten Ganzheitsmedizin.

## **KOMPAKTSTUDIUM ZUM HEILPRAKTIKER**

780 Präsenz-Unterrichtsstunden über sechs Monate, Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, von 8 bis 14.30 Uhr – Vollausbildung auf höchstem Niveau in maximaler Effizienz für akademisch oder medizinisch Vorgebildete

Fünf Prozent Frühbucherrabatt bis zwei Monate vor Kursbeginn

## **NACHMITTAGS-INTENSIVSTUDIUM ZUM HEILPRAKTIKER:**

880 Unterrichtsstunden über 16 Monate, Dienstag und Donnerstag, von 15 bis 21 Uhr

## **WOCHENENDSTUDIUM ZUM HEILPRAKTIKER:**

880 Unterrichtsstunden über 30 Monate, Samstag, von 9 bis 15 Uhr

In allen drei Studiengängen zum Heilpraktiker enthalten ist der

## **INTENSIV-PRÜFUNGSVORBEREITUNGSKURS ZUM HEILPRAKTIKER,**

80 Unterrichtsstunden über zwei Wochen, zweimal im Jahr im Februar und September – inhaltlich und zeitlich abgestimmt auf die amtliche Überprüfung zum Heilpraktiker. Für externe Heilpraktikeranwärter auch separat buchbar. Der Intensiv-Prüfungsvorbereitungskurs beinhaltet eine komprimierte Wiederholung sämtlicher prüfungsrelevanter Themen in Theorie und Praxis. Er beinhaltet ein gezieltes Training mit schriftlichen und vor allem mündlichen Prüfungssimulationen von prüfungserfahrenen und teils in Theaterpädagogik geschulten Dozenten. red

Der nächste kostenfreie Informationsabend der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg zu allen angebotenen Studiengängen findet am Montag, 12. Mai, von 19.30 bis 21.30 Uhr im „Seminarzentrum am Kohlhof“ der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg, Kohlhof 3, in 69117 Heidelberg statt. Unabhängig davon sind Sie jederzeit zu einem kostenfreien Probeunterricht herzlich eingeladen! Mehr Infos unter der Telefonnummer 06221/ 404 507 an.

## Klinische Studien – Die Hoffnungsträger unserer Medizin und wie sie helfen können

# Medizinischen Fortschritt vorantreiben

**M**oderne Medizin. Medizinischer Fortschritt. Forschung und Entwicklung. So abstrakte Begriffe, die immer wieder in den Schlagzeilen und Nachrichten auftauchen, aber doch nicht wirklich viele Hintergründe preisgeben. Was ist das eigentlich – klinische Forschung? Und warum sind klinische Studien im Zusammenhang mit dem medizinischen Fortschritt so wichtig?

Wir erwarten von der Medizin, dass Beschwerden gelindert, Krankheiten geheilt, die Lebensqualität von Betroffenen gesteigert und Leben gerettet werden. Und wir können uns glücklich schätzen: In vielen Bereichen ist das heutzutage schon möglich. Für zahlreiche Erkrankungen herrscht aber noch großer Bedarf an neuen oder besseren Behandlungsmethoden. Damit neue Medikamente zugelassen und somit verschrieben werden dürfen, muss aber erst deren Wirksamkeit, Sicherheit, Dosierung und mögliche Nebenwirkungen nachgewiesen und belegt werden. Dies geschieht erst im Labor und später im Tierversuch. Viele Substanzen scheitern hier schon, die Forschung wird dann eingestellt. Zeigen sich aber positive Ergebnisse, sind im nächsten Schritt klinische Studien am Menschen vorgeschrieben und notwendig. Nur wenn im Rahmen

von klinischen Studien entsprechende Daten zur Wirksamkeit und Sicherheit gesammelt werden, kann ein neues Medikament zugelassen werden und betroffenen Personen helfen.

Klinische Studien sind also der erste Schritt zur Linderung von Beschwerden, Heilung von Krankheiten und Rettung von Leben. Und genau darum sind sie so wichtig, wenn wir an moderne Medizin denken. Ohne klinische Studien gibt es keine neuen Medikamente. Ohne klinische Studien gibt es keinen medizinischen Fortschritt.

Leider gibt es oftmals (noch) viele Vorbehalte gegenüber klinischen Studien. Wenn es um Studienteilnehmer geht, hört und liest man in den Medien das gesamte Spektrum an Begriffen – vom „Versuchskaninchen“ bis zum „Medizinhelden“. Aufklärung und Transparenz sind wichtig, damit endlich klar wird: Teilnehmer von klinischen Studien sind auf keinen Fall nur Mittel zum Zweck.

Sowohl als gesunder Proband in einer frühen Phase, als auch als betroffener Patient in späteren Phasen einer Studie, leistet jeder Teilnehmer einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung neuer Arzneimittel und Behandlungsmethoden.

Im geschützten Umfeld des Prüfzentrums und begleitet von erfahrenen Ärzten und Studienassistenten erleben die Teilnehmer die Wirkung neuer Medikamente und übermitteln durch ihre Erfahrungen und Empfindungen die Vor- und Nachteile des Arzneimittels. Es werden sowohl rein medizinische Daten (zum Beispiel durch Blutuntersuchungen) als auch Informationen zur Verträglichkeit und Lebensqualität gesammelt. Dafür führen die Teilnehmer oft Tagebücher oder füllen spezielle Fragebögen aus. Überzeugt die Wirksamkeit des Medikaments anhand der Daten, die in der klinischen Studie gesammelt werden, kann es zugelassen werden. Wichtig zu beachten ist hierbei, dass jedes einzelne bisher zugelassene Medikament klinische Studien durchlaufen musste, bevor es auf den Markt gebracht werden durfte. Das heißt: Ohne Teilnehmer von klinischen Studien gibt es keinen medizinischen Fortschritt und auch keine neuen Medikamente.

Denken Sie also jedes Mal, wenn Sie zum Schmerzmittel, der Hormontherapie oder der Impfung greifen an unsere Helden der medizinischen Forschung, die die Zulassung und damit unseren Zugang zu der Arznei erst ermöglicht ha-

ben. Wenn Sie auch zum Medizinhelden werden möchten, können Sie sich in Heidelberg beispielsweise an Siteworks wenden. Das Siteworks – Zentrum für klinische Studien befindet sich in der Bahnstadt im zweiten Obergeschoss der Salutem Praxisklinik. Unter [www.siteworks-studien.de](http://www.siteworks-studien.de) können sich Interessenten ganz unverbindlich anmelden, das Studienteam kontaktiert Sie dann kurzfristig persönlich und steht für alle Fragen Rede und Antwort. Derzeit sucht Siteworks in Heidelberg Studienteilnehmer unter anderem für Studien zu Diabetischer Neuropathie, Allergien, Asthma, COPD, Fettstoffwechselstörung und Reizdarm-Syndrom. Wir freuen uns, wenn Sie gemeinsam mit uns den medizinischen Fortschritt vorantreiben wollen!

Siteworks – Zentrum für  
klinische Studien Heidelberg  
Eppelheimer Straße 8  
69115 Heidelberg  
06221/ 405 5550  
[heidelberg@siteworks-studien.de](mailto:heidelberg@siteworks-studien.de)  
[www.siteworks-studien.de](http://www.siteworks-studien.de)

## Schmerzen durch Diabetische Neuropathie?

**SITWORKS**  
Zentrum für klinische Studien

Diabetes kann zu Schäden an den Nerven führen. Der Fachbegriff lautet diabetische Neuropathie. Diese tritt besonders häufig an den Füßen auf. Mögliche Beschwerden reichen von Kribbeln oder Taubheitsgefühl über die schlechte Wahrnehmung von Wärme oder Kälte bis hin zu (teils starken) Schmerzen.

In dieser klinischen Studie werden die Wirksamkeit und Sicherheit eines noch nicht zugelassenen inhalativen Arzneimittels zur Schmerzreduktion bei diabetischer Neuropathie, zusätzlich zur bereits bestehenden Medikation, untersucht. Geprüft wird das neue Medikament in verschiedenen Dosierungen und im Vergleich zu Placebo.

Sie kommen für eine Studienteilnahme in Frage, wenn

- ✓ Sie zwischen 18 und 75 Jahre alt sind.
- ✓ diabetische Neuropathie bei Ihnen diagnostiziert wurde.

Alle Studienteilnehmer werden umfassend fachärztlich betreut und erhalten eine angemessene Aufwandsentschädigung.

Siteworks - Zentrum für klinische Studien Heidelberg  
Eppelheimer Str. 8  
69115 Heidelberg  
[heidelberg@siteworks-studien.de](mailto:heidelberg@siteworks-studien.de)

Tel: 06221 4055 550



[www.siteworks-studien.de](http://www.siteworks-studien.de)

Hier geht's zur Studie!



Viele Pflegebedürftige nehmen nicht genug Nährstoffe zu sich

# Vitamin- und Mineralstoffversorgung



Auch wenn der Hunger im Alter oft nicht mehr ganz so groß ist, dürfen tägliche Vitamine und Nährstoffe nicht fehlen.

BILD: DJD/LEBENSMITTELVERBAND DEUTSCHL

In Deutschland gibt es rund fünf Millionen pflegebedürftige Menschen. Das teilt das Statistische Bundesamt mit. Die meisten davon sind im fortgeschrit-

tenen Alter und werden zu Hause versorgt. Eine besondere Herausforderung für die pflegenden Personen ist es, auf eine gute Ernährung ihrer Schützlinge zu

achten. Denn ältere Menschen benötigen zwar weniger Kalorien, aber trotzdem Vitamine und Mineralstoffe in meist gleichen Mengen wie Jüngere. Bestimmte Medikamente und Erkrankungen können den Bedarf sogar erhöhen. Nicht verwunderlich ist es daher, dass insbesondere bei älteren Menschen, die in Heimen oder zu Hause gepflegt werden, das Risiko für eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch mit auch Omega-3-Fettsäuren groß ist.

## DIESE NÄHRSTOFFE SIND BESONDERS KRITISCH

Oftmals erschwert ein fehlender Appetit, nicht selten einhergehend mit einem veränderten Geschmacks- und Durstempfinden oder einem verringerten Kau- und Schluckvermögen, die Essenaufnahme. Hinzu kommt der eingeschränkte oder bei Bettlägerigkeit sogar fehlende Aufenthalt an der frischen Luft

und in der Sonne. Studien zeigen, dass die Versorgung im Alter insbesondere mit Vitamin D, aber auch mit Vitamin C und Folat häufig unzureichend ist. Auch bei Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren ist die Versorgung in weiten Teilen unbefriedigend. Weitere kritische Nährstoffe sind beispielsweise Eisen, Zink und Selen. Fakt ist, dass eine Nährstoff-Unterversorgung gravierende Auswirkung auf die Mobilität, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität der Senioren haben kann.

Unter [www.nahrungsergaenzungsmittel.org](http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org) gibt es dazu weitere Informationen. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen, um Versorgungslücken festzustellen und eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Dabei kann eine gezielte Ergänzung der täglichen Ernährung mit ausgewählten Nährstoffen die Versorgung der Pflegebedürftigen verbessern. *djd*

Ihr ambulanter Pflegedienst

Zusätzlich bieten wir

- Tagespflege
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Betreuungsgruppe Vergissmeinnicht



Kirchlicher  
Pflegedienst  
Kurpfalz e.V.



\*Pflegefachmann/frau

[www.pflegedienst-kurpfalz.de](http://www.pflegedienst-kurpfalz.de)

(06221) 73 92 98 -0



Höhere Leistungen in 2025

## Mehr Geld für die Pflege

Im Jahr 2025 erhalten Pflegebedürftige mehr Geld: „Während 2023 nur das Pflegegeld und die Pflegesachleistung angehoben wurden, steigen diesmal alle Leistungen um 4,5 Prozent“, so Experte Frank Herold. Dazu zählen der Zuschuss zum Pflegeheim, die Tages- und Nachtpflege, die Kurzzeit- und Verhinderungspflege, der Entlastungsbetrag, der Wohngruppenzuschlag sowie die Zuschüsse

zu Pflegehilfsmitteln, digitalen Pflegeanwendungen und wohnumfeldverbessernden Maßnahmen. Der Experte empfiehlt, sich bei der Pflegeplanung fachkundige Hilfe zu holen.

Der Kirchliche Pflegedienst Kurpfalz e.V. gibt als ambulanter Pflegedienst alle wichtigen Informationen und steht mit Rat und Tat den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zur Seite. *djd/cr*



2025 gibt es für alle Pflegeleistungen mehr Geld von den Kassen. Welche sinnvoll sind und wie man sie kombiniert, kann eine Pflegeberatung klären. BILD: DJD/COMPASS PRIVATE PFLEGEGERATU

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



Henry Johannes Greten, Professor an der Internationalen BA Darmstadt, Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur

BILD: STUDIO-VISUELL / DGTCM

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. „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 Jahrhunderte Jahre alter 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.“ red

DGTCM

Karlsruher Straße 12

69126 Heidelberg

Telefonnummer:

06221/374546

E-Mail: info@dgctm.de

Homepage: www.dgctm.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.dgctm.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

## Biometrische Brillengläser für noch mehr Sehschärfe

# Gutes Sehen ist individuell

Eine Brille zu tragen, ist heutzutage nicht die Ausnahme, sondern die Regel: Laut der Brillenstudie 2019/2020 des Instituts für Demoskopie Allensbach beträgt der Anteil der Brillenträger bei Menschen ab 16 Jahren in Deutschland mittlerweile 67 Prozent – das macht in absoluten Zahlen 41,1 Millionen, die mindestens gelegentlich eine solche Sehhilfe nutzen.

**WIE AUGEN UND GEHIRN ZUSAMMENARBEITEN**

Jeder dieser 41 Millionen Menschen ist ebenso einzigartig wie seine Augen. In Zusammenarbeit mit dem Gehirn bilden sie das Sehsystem, das aus zwei Teilen besteht: dem zentralen und dem peripheren Sehen. Der Mensch nutzt das periphere Sehen, um sich zu orientieren und um Bewegungen in seiner Umgebung wahrzunehmen. Wenn das Gehirn einen Punkt von Interesse erkennt, geht



Scharfes und komfortables Sehen ist für zwei von drei Erwachsenen in Deutschland nur mit Brille möglich.

BILD: DJD/RODENSTOCK

es ins zentrale Sehen über, um detailliertere Informationen zu bekommen. An einem Tag bewegen sich unsere Augen bis zu 250 000-mal und wechseln dabei ständig zwischen den Systemen hin und her. Nur wenn beide im Einklang zusammenarbeiten, ist das Sehen übergangslos und dynamisch.

**DAS STANDARDMODELL PASST FÜR JEDEN 50. BRILLENTRÄGER**

Doch trotz dieser komplexen Anforderungen und der individuell ganz unterschiedlichen Augen beruht die Anfertigung von Brillen meist auf nur vier traditionellen Messwerten und einem Standard-Augenmodell. Beispielsweise wird stets eine Augenlänge von 24 Millimetern zugrunde gelegt, obwohl diese von Person zu Person um bis zu zehn Millimeter variieren kann. Nur für etwa zwei Prozent aller Brillenträger sind die standardisierten Werte passend. Hier setzen biometrisch angepasste Brillengläser an. Diese sind exakt auf das Auge ihres Trägers zugeschnitten. Dafür wird mithilfe modernster Vermessungstechnologie ein exaktes Augenmodell errechnet, wonach die Brillengläser individuell gefertigt werden. *djd*



UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
HEIDELBERG

LINSEN

**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:

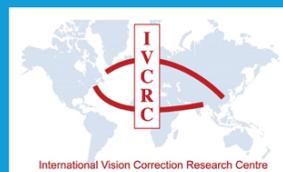
Alter  $\geq$  45 Jahre, Alterssichtigkeit oder Katarakt, sonst keine Erkrankungen.

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

unter Telefon: 06221 56-6624

oder per E-Mail:

lvcrc.heidelberg@med.uni-heidelberg.de

**Kurzsichtigkeit**

## Gesundheit von Kinderaugen schützen

Kinder wollen die Welt entdecken, wofür gute Augen wichtig sind. Doch Kurzsichtigkeit (Myopie) nimmt zu – Studien sagen voraus, dass im Jahr 2050 über 50 Prozent der Weltbevölkerung betroffen sein werden. Ursache ist ein zu starkes Augenlängenwachstum, das sich ab dem Grundschulalter bemerkbar macht. Betroffene Jungen und Mädchen sehen dann in der Ferne nur unscharf, können schlecht lesen, was an der Tafel oder auf Straßenschildern steht, sind unsicher beim Ballspiel, kneifen öfter die Augen zusammen oder klagen über Kopfschmerzen. Eltern sollten auf solche Anzeichen achten und beim Verdacht auf Myopie zeitnah einen Augenarzt aufsuchen. Mit einer häufig verordneten Einstärkenbrille lässt sich die Kurzsichtigkeit zwar korrigieren, aber das weitere Fortschreiten nicht aufhalten. Hierfür gibt es nun nachhaltigere Lösungen, etwa Spezialbrillengläser. Durch eine veränderte Lichtstreuung kann es das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verlangsamen. Die dünnen, leichten Gläser sorgen für hohen Tragekomfort, an den sich Kinder schnell gewöhnen. Wird die Myopie im Kindesalter erfolgreich kontrolliert, hat das nicht nur den Vorteil, im höheren Alter keine immer stärkere Brille tragen zu müssen. Auch das Risiko von Augenkrankheiten wie Netzhautablösung oder Grüner Star im Erwachsenenalter kann verringert werden. Denn dieses steigt mit jeder Dioptrie weiter an. *djd*

Eine Immuntherapie kann helfen

# Allergisch aufs Heimtier: Das kann man tun

Für zahlreiche Menschen mit einer Tierhaarallergie bleibt der Wunsch nach einem Hund oder einer Katze unerfüllt. Auch, wenn die Symptome später auftreten oder sich verstärken, müssen sich Halter schlimmstenfalls von ihrem vierbeinigen Mitbewohner trennen. Es gibt heute allerdings verschiedene Behandlungsansätze: allen voran die Immuntherapie.

Was ist eigentlich eine Allergie? Und wie unterscheidet sich diese von einer Sensibilisierung? Professor Dr. Karl Christian Bergmann, Abteilungsleiter am Institut für Allergieforschung an der Berliner Charité, erklärt dazu die Grundlagen: „Beim Kontakt mit einer Katze können Katzenallergene übertragen werden. Wenn sich als Abwehrreaktion spezifische Antikörper dagegen bilden, dann ist die Person sensibilisiert. Von einer Allergie spricht man erst, wenn sich in Folge einer Sensibilisierung auch Symptome beim Kontakt mit dem Allergen bilden.“ Grundsätzlich ist eine Allergie also eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen. Typische Symptome sind etwa häufiges Niesen, Atemprobleme, juckende Augen oder Hautausschläge.

Entgegen dem Begriff „Tierhaarallergie“ tragen allerdings nicht die Haare die Allergene dauerhaft in sich. Vielmehr haften diese unter anderem über Speichel, Schweiß und Schuppen den Haaren an. Da die Allergene sich auch an den feinen Staub in der Luft anheften können, ist gar kein direkter Kontakt zum Tierhaar nötig, um bei Menschen eine Reaktion auszulösen.

## WIE ENTSTEHT EINE ALLERGIE?

Einige Details zur Entstehung einer Allergie sind noch nicht gänzlich erforscht. So ist laut Professor Bergmann derzeit noch nicht vollkommen geklärt, wie schnell man sich sensibilisiert und wann und warum plötzlich bei manchen Menschen Symptome auftreten und eine Allergie erkennbar wird. Teilweise kann dieser Prozess Jahre dauern. Das gilt für Kinder, die erst nach einigen Lebensjahren Symptome einer Allergie zeigen, wie für Erwachsene, die zuweilen viele Jahre beschwerdefrei mit einer Katze oder einem Hund zusammengelebt haben und dann eine Allergie entwickeln.

## WIE LÄSST SICH DIE ALLERGIE BEHANDELN?

„Das Wichtigste ist zu wissen, dass man eine Immuntherapie, die früher Desensibilisierung genannt wurde, auch gegen Tierhaare machen kann“, sagt der Experte. Dafür gebe es zwei Möglichkeiten: Entweder werden regelmäßig Allergene unter die Haut gespritzt (subkutan) oder in Form von Tropfen oder Tabletten (sublingual) eingenommen. „Die sublinguale Immuntherapie bei Tierhaarallergien hat sehr viel weniger Nebenwirkungen und wird bevorzugt.“ Zum Erfolg dieser Therapie führt Professor Bergmann aus: „Bei keinem Patienten kann man voraussagen, ob eine Immuntherapie bei ihm mit Sicherheit wirkt. Wenn wir bei einer sublingualen Therapie mit Katzenhaarextrakt von etwa 80 Prozent Erfolg sprechen, dann tritt dieser trotz-



Beste Freunde: Mit einer Immuntherapie lässt es sich gegen eine Tierhaarallergie angehen.

BILD: JENNY STURM - STOCK.ADOBE.COM

dem erst nach vier bis sechs Monaten auf und es muss weiter therapiert werden.“ Die Immuntherapie behandelt also direkt die Ursache. Andere Behandlungsansätze therapieren dagegen kurzfristig die Symptome. Verbreitet sind etwa Medikamente in Form von Tabletten, Salben, Tropfen oder Asthmasprays. Bei akuten Beschwerden werden Antihistaminika verwendet, bekannte Arzneistoffe sind Loratadin oder Cetirizin. Ein letzter Ansatz ist die sogenannte Karenz, also der Versuch, den Kontakt mit den auslösenden Allergenen zu vermindern oder ganz zu vermeiden. Eine gründliche Hygiene hilft dabei. Sowohl die Böden und Möbel in der Wohnung als auch die Kleidung sollten entsprechend regelmäßig gesäubert werden, um etwa Tierhaare und anhaftende Allergene zu ent-

fernen. Außerdem sollte das Schlafzimmer nicht für die Tiere zugänglich sein. Regelmäßiges Lüften senkt zudem den Anteil an Auslösern in der Luft.

## GEGEN WELCHE TIERE KANN ICH ALLERGISCH SEIN?

Katzen und Hunde sind die beliebtesten Heimtiere in Deutschland. So kennen die meisten Menschen wohl am ehesten auch Allergiker gegen diese Tierarten. Doch „grundsätzlich können allergische Reaktionen gegen alle Tiere auftreten, die ein Fell besitzen. Selten gibt es auch Allergien gegen Federn, zum Beispiel gegen Wellensittiche oder Tauben. Allergien gegen Schildkröten oder Schlangen selbst sind nicht bekannt, wohl aber gegen den Kot dieser Tiere“, erläutert Professor Bergmann.

Hunderassen wie dem Pudel oder Katzenrassen wie der Devon Rex wird häufig zugeschrieben, dass sie keine Allergien auslösen würden. Diese Tiere haben in der Regel jedoch bloß ein spezielles Fell, das weniger Haare verliert oder sie speicheln weniger. Dem Allergologen zufolge gibt es bisher keine Art, die wirklich für Allergiker geeignet ist: „Die einzelnen Hunde und Rassen können unterschiedliche Mengen an Allergenen freisetzen. Einen allergenfreien Hund gibt es bis heute nicht.“

Wer trotz bestehender Allergie darüber nachdenkt, sich ein Heimtier zuzulegen, sollte im Vorfeld bei einem Arzt einen Allergietest spezifisch für die Allergen-Charakteristika der gewünschten Rasse durchführen lassen. *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 Lebendtier)

Tom's Tierwelt

**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

Grenzhofer 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

## 14. Deutscher Seniorentag in Mannheim: Für ein gutes Leben im Alter

## „Worauf es ankommt“

Vom 2. bis 4. April findet in Mannheim der 14. Deutsche Seniorentag statt. In über 80 Veranstaltungen geht es im Congress Center Rosengarten mit Vorträgen, Mitmach-Angeboten, Workshops und Podiumsdiskussionen darum, wie man aktiv und gesund älter werden kann. Auf einer Messe präsentieren Aussteller aus Deutschland und aus der Region innovative Angebote für ältere Menschen und alle, denen ein gutes Leben im Alter wichtig ist. Bundeskanzler Olaf Scholz hat die Schirmherrschaft übernommen und wird den Deutschen Seniorentag am Eröffnungstag besuchen.

Mit dem Motto „Worauf es ankommt“ setzt der 14. Deutsche Seniorentag 2025 ein Zeichen in herausfordernden Zeiten. Er ruft dazu auf, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist: im eigenen Leben ebenso wie in Politik und Gesellschaft, für ein gutes Leben im Alter.

Auf der Messe erwarten die Besucher zahlreiche Ausstellungsstände.

Der Deutsche Seniorentag ist die wichtigste bundesweite Veranstaltung zum Älterwerden in Deutschland. Mit einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm und der Messe bietet er älteren



Oberbürgermeister Specht, Regina Görner und Franz Müntefering mit Teilnehmenden des Bewegungsangebots „3000 Schritte extra“.

BILD: UG/BAGSO/SENG

Menschen und ihren Angehörigen Informationen und Anregungen für ein gutes Leben im Alter. Politik, Verbände und Gesellschaft diskutieren aktuelle Fragen der Seniorenarbeit und Seniorenpolitik.

Der Bürgermeister für Wirtschaft, Arbeit, Soziales und Kultur der Stadt Mannheim, Thorsten Riehle, sagte: „Wir freuen uns sehr, dass wir 2025 Gastgeberstadt für den 14. Deutschen Seniorentag sind. In Mannheim setzen wir auf ein stärkenorientiertes Altersbild und innovative, quartiersnahe Konzepte für ein gutes und würdiges Älterwerden.“ Der

14. Deutsche Seniorentag bietet Besuchern vielfältige Möglichkeiten, sich zu Themen rund ums Älterwerden zu informieren und Neues auszuprobieren – zum Beispiel beim Alltags-Fitness-Test des Deutschen Olympischen Sportbundes, bei Rikscha-Fahrten mit dem Verein „Radeln ohne Alter“ oder Tanzangeboten des Bundesverbands Seniorentanz. Projekte gegen Einsamkeit im Alter, für digitale Teilhabe älterer Menschen und für gesundes Älterwerden stellen ihre Angebote vor. Am ersten Abend findet ein ökumenischer Gottesdienst in der

Christuskirche statt. Prominente aus Politik, Wissenschaft und Gesellschaft werden in einer eigenen Programmreihe erwartet.

Der Deutsche Seniorentag findet in der Regel alle drei Jahre statt und findet jedes Mal in einem anderen Bundesland statt. Er wird von der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ausgerichtet und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. Weitere Förderer sind das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration des Landes Baden-Württemberg und die Stadt Mannheim. ug

Tickets bei der Tourist Information  
Mannheim Hauptbahnhof  
Willy-Brandt-Platz 5, 68161 Mannheim  
Montag bis Samstag: von 9 bis 17 Uhr  
Sonn- und Feiertag: von 10 bis 15 Uhr  
Karten auch unter [www.deutscher-seniorentag.de/besucher/eintrittskarten/bestellung](http://www.deutscher-seniorentag.de/besucher/eintrittskarten/bestellung)

**BESUCHEN SIE UNS AUF DEM  
DEUTSCHEN SENIORENTAG 2025  
AN UNSEREM MESSESTAND C16**

**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

Nur für  
Messebesucher:  
1 Monat  
Hausnotruf  
kostenlos!



**Qualifizierte Hilfe  
auf Knopfdruck**  
Der Malteser Hausnotruf

- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Moderne Technik mit leichter Bedienung

Jetzt anrufen und informieren

**0800 9966011**

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

[malteser.de/hausnotruf](http://malteser.de/hausnotruf)



**Essen ist fertig –  
an 365 Tagen im Jahr**  
Der Malteser Menüservice

- ✓ Persönliche Lieferung an 365 Tagen im Jahr
- ✓ Ganz nach Ihrem Bedarf
- ✓ Flexibel ohne Abo und Verpflichtungen

Jetzt  
kostenloses  
Probemenü  
bestellen!

Jetzt anrufen und informieren

**0800 3020109**

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

[malteser.de/menueservice](http://malteser.de/menueservice)





Der Deutsche Seniorentag bietet unzählige Vorträge und Mitmach-Angebote.

## 14. Deutscher Seniorentag

# Auszüge aus dem Programm

Hier finden Sie passend zum 14. Deutschen Seniorentag einen ersten Vorgeschmack auf das umfangreiche Programm:

### MITTWOCH, 2. APRIL

- Von 10 bis 11.30 Uhr: Eröffnungsveranstaltung des 14. Deutschen Seniorentages – im Mozart Saal
- Von 12 bis 13.45 Uhr: Wettbewerb Kommunal.Digital.Genial Preisverleihung mit der Bundesseniorenministerin Lisa Paus – im Gustav Mahler III Saal
- Von 12 bis 13 Uhr: Bewegungsangebote für Menschen mit Einsamkeitserleben – Saal Alice Bensheimer V
- Von 12 bis 13 Uhr: Digitalisierung barrierefrei und ohne Zwang – geht das? Podiumsdiskussion Saal Gustav Mahler I
- Von 12 bis 13 Uhr: Führung durch die Ausstellung „Anders wohnen, besser leben“, Mitmach-Angebot Ebene 2
- Von 13.15 bis 13.45 Uhr: Aktive Mittagspause, Mitmach-Angebot Ebene 1
- Von 13.30 bis 14.30 Uhr: Sechs Richtige plus Zusatzzahl: wie schütze ich mich vor Gürtelrose, RSV und anderen Infektionskrankungen, um gesund älter zu werden? Vortrag mit Diskussion im Christian Cannabich Saal
- Von 14 bis 15.30 Uhr: Wir verbinden Sie – Analog & digital, Workshop Bruno Schmitz Saal

### DONNERSTAG, 3. APRIL

- Von 9.30 bis 10.30 Uhr: Was gut fürs Hirn ist, ist auch gut fürs Herz, Vortrag im Bruno Schmitz Saal
- Von 9.30 bis 10.30 Uhr: Rikscha fahren als attraktive Engagementform gegen Einsamkeit, Mitmach-Angebot, Saal Gustav Mahler I
- Von 9.30 bis 10.30 Uhr: Ihre Rechte in der Pflege stärken: Verbraucherschutz verstehen und Fallstricke vermeiden Workshop Saal Alice Bensheimer IV
- Von 9.30 bis 10.30 Uhr: Nachdenken über Fragen persönlichen Alterns: Anstöße durch die Musik Johann Sebastian Bachs. Vortrag mit Musik im Musensaal
- Von 10 bis 10.30 Uhr: Smart Surfer: Digitalisierung unserer Gesundheit Vortrag m Christian Cannabich Saal

- Von 10.30 bis 11 Uhr: Gesund im Alter – Schutz vor Infektionen im Winter und Sommer Vortrag Christian Cannabich Saal

- Von 11 bis 12.30 Uhr: Kriminalpräventives Gedächtnistraining – Telefonbetrug Workshop Saal Alice Bensheimer IV
- Von 11 bis 12.30 Uhr: Auf uns kommt es an – Altersbilder neu denken, Diskriminierung stoppen! Podiumsdiskussion Johann Wenzel Stamitz Saal

### FREITAG, 4. APRIL

- Von 9.30 bis 11 Uhr: Kommunale Bewegungsförderung – gemeinsam ältere Menschen in Bewegung bringen – Workshop Bruno Schmitz Saal
- Von 9.30 bis 11 Uhr: Lebenswerte Quartiere der Zukunft – Vortrag Saal Gustav Mahler I
- Von 9.30 bis 11 Uhr: Einsamkeit im Alter bekämpfen: Ehrenamtliches Engagement – Bürde oder Segen – Workshop Saal Gustav Mahler II
- Von 10 bis 11 Uhr: Warum Bewegung glücklich macht Gesprächsrunde im Musensaal
- Von 10.30 bis 11.30 Uhr: Klinische Studien in Deutschland: warum das für alle wichtig ist. Im Dialog – Patientenvertreterin und ärztliche Sichtweise Moderiertes Gespräch Christian Cannabich Saal
- Von 11.30 bis 12.30 Uhr: Landesstrategie Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten Podiumsdiskussion Saal Gustav Mahler I
- Von 11.30 bis 12.30 Uhr: Mobil im Alter – gut zu Fuß, mit Bus und Bahn Vortrag mit Diskussion Bruno Schmitz Saal
- Von 11.30 bis 12.30 Uhr: Mitdenken, Mitwirken, Mitgestalten – Interaktives Angebot Saal Gustav Mahler III
- Von 11.30 bis 12.30 Uhr: Sanftes Yoga für Senioren auf dem Stuhl Workshop Saal Alice Bensheimer III

► Mehr Informationen zum Deutschen Seniorentag, der vom 2. bis 4. April veranstaltet wird, sowie das komplette Programm gibt es online unter [www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de)

[red/ug/](http://red/ug/) BILD: UG/BAGSO/SENG

## Sprachkurse für aktive Menschen über 50

# Brush up your English!

Die Nachrichten im Fernsehen oder in der Tageszeitung, ein Spaziergang durch die Einkaufsstraßen, ein Blick ins Drogeriemarktregal oder das Internet zeigt, dass die englische Sprache in unserem Alltag sehr präsent ist. Während das Verständnis von englischen Begriffen für jüngere Leute normal ist, kann es für ältere zum Problem werden; sei es, weil sie nie Englisch lernen konnten oder weil das Gelernte tief vergraben ist. Dank ELKA behalten Menschen über 50 den Anschluss. Mit den besonderen Sprachkursen bleiben Menschen jenseits der 50, „up to date“ (also auf dem Laufenden) und können überall mitreden.

### NÜTZLICHE KENNTNISSE

Wer über 50 ist, Englisch mit Humor und viel Spaß lernen möchte, Lust auf eine kleine Gruppe und direktes Sprachtraining hat, ist bei ELKA genau richtig. Mithilfe der Sprachkurse lernt man hier ein paar Worte auf Englisch mit den Enkeln zu sprechen oder englische Begriffe zu verstehen, die einem im Alltag immer häufiger begegnen. Voraussetzungen gibt es nicht! Mit Erfolg Englisch sprechen lernen heißt bei ELKA: Weniger ist mehr! Deshalb erweitern die Lernenden in den ersten Kursen ihr Wissen von Woche zu Woche um wenige – dafür gezielt ausgesuchte – Wörter und Redewendungen für Alltag und Urlaub. Was zählt ist der Wille, sich gemeinsam geistig fit zu halten und gleichzeitig etwas zu lernen, das tatsächlich angewandt werden kann. Teilnehmer der Anfängerkurse fangen bei Null an, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind in weiteren Kursen auf unterschiedlichen Niveaustufen willkommen.

### ÜBUNG IN KLEINGRUPPEN

Das ELKA-Konzept verbindet das Erlernen einer neuen Sprache mit Spaß und

einem Erfolgskonzept, das exakt auf die Lernbedürfnisse von Lernenden jenseits der 50 zugeschnitten ist. Schon die Rahmenbedingungen sind optimal: Unter 50-Jährige kommen bei ELKA gar nicht in einen Kurs. Außerdem ist bei maximal zehn Teilnehmern Schluss. Das Lernen ist unkompliziert, es herrscht eine persönliche und lockere Atmosphäre, Pausen sind obligatorisch, für Gebäck, Kaffee und Tee ist immer gesorgt. „Am wichtigsten ist das Einüben und Wiederholen von Alltagsdialogen“

### IM GESPRÄCH

Bei ELKA wird berücksichtigt, dass ältere Menschen anders lernen als junge. Sprechen, sprechen und nochmals sprechen hilft, um möglichst schnell die Grundlagen einer Sprache zu beherrschen. Grammatik wird zunächst nur am Rande behandelt. Viel wichtiger sind das Wiederholen und Einüben von Dialogen und Floskeln. Diese kann jeder Teilnehmer parallel zum Kurs im Internet über den Vokabeltrainer und die Online-Kursbegleitung üben.

### KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE ZU BEGINN

Bevor neue Kurse starten, werden alle Interessierten vor Ort zu einer kostenlosen Schnupperstunde eingeladen. Diese hilft bei der Orientierung und bei der Entscheidung. Die Besonderheiten der Kurse werden erläutert, Interessierte lernen das Konzept, Bücher sowie mögliche Mitstreiter kennen und die Kurstermine werden vorgestellt. Interessenten mit Vorkenntnissen können nach Absprache einen unverbindlichen Schnuppertermin in einem Kurs vereinbaren.

Weitere Infos zu den Veranstaltungen gibt es telefonisch bei Frau Vanessa Neu im ELKA-Heidelberg unter der Nummer 06221/ 599 0916. [www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de)

red

## Brush up your English

# Englisch für 50+

Die besonderen Sprachkurse in Heidelberg starten wieder



- einmal pro Woche
- tagsüber
- in kleinen Gruppen
- mit leichten Vorkenntnissen
- viel sprechen, wenig Grammatik
- Mindestalter: 50 Jahre
- kostenlose Schnupperstunde
- schon ab 92,45 € im Monat

ELKA®

Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter  
[www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de)

Sie wollen ...ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen? ...englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen? ...sich auf Reisen verständigen?... in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

Interessierte erhalten weitere Informationen unter:

☎ 06221 – 5990916

# 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](http://www.offener-mrt.com)