

**ELEKTRONISCHE
PATIENTENAKTE**
VORTEILE UND SICHERHEIT

**JUNGBRUNNEN
ERNÄHRUNG**
ALTER EIN SCHNÄPPCHEN SCHLAGEN

**MITRAT-CLIP-
VERFAHREN**
HERZKLAPPE REPARIEREN

Sprechstunde

Gesundheitsmagazin für Stadt und Landkreis Peine

Peiner Allgemeine ZEITUNG 

EINE VERLAGSBEILAGE VOM 22. FEBRUAR 2025





Inhalt

- 2 Digitaler Arztbesuch
- 3 Elektronische Patientenakte
- 4 Gehhilfen für Mobilität
- 5 Testosteronmangel
- 6 Pflege auf Distanz
- 7 Abgebrochene Zähne
- 8 Augen und Füße
- 9 Länger jünger
- 10 Rückentipps
- 11 Herzklappe reparieren

IMPRESSUM Eine Verlagsbeilage der Peiner Allgemeinen Zeitung, Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Werderstraße 49, 31224 Peine | Geschäftsführer: Carsten Winkler, Günter Evert, Bernhard Bahners | Verantwortlich für Anzeigen Carsten Winkler | Redaktion Birthe Kußroll-Ihle (verantwortlich) | Titelfoto edhar/123RF (KI generiert) | Fotos 123RF, gemäß Fotonachweis | Layout & Produktion Christina Barnebeck | Druck Oppermann Druck- und Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Kümmere Dich um deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast.“ Der Motivationstrainer Jim Rohn

HINWEIS GENERISCHES MASKULINUM

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir bei personenbezogenen Hauptwörtern meist nur das generische Maskulinum und verzichten auf den gleichzeitigen Gebrauch der Sprachform männlich, weiblich und divers. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter, beinhalten keinesfalls eine Herabwürdigung oder Diskriminierung der anderen Geschlechter und umfassen Personen jeden Geschlechts gleichermaßen und gleichberechtigt.

erinnert uns mit seiner Weisheit daran, gut für unseren Körper zu sorgen, denn er ist unser Zuhause und unser Dauerbegleiter für ein erfülltes Leben. Manchmal kann das ganz einfach sein, ein andermal ist der Weg eher steinig und schwer.

Achtsamkeit im Hier und Jetzt ist dabei ein guter Begleiter, um Stress, Angst, Schmerzen und andere Beschwerden zu lindern. Achtsamkeit ist für den Kranken wie den Gesunden von immenser Bedeutung. Damit einher geht die Gesundheitsversorgung in Deutschland – in Praxen, Kliniken, Rehabilitationseinrichtungen und durch zahlreiche Akteure mit unterschiedlichen Aufgaben.

Auf den folgenden Seiten unserer mittlerweile 19. Sprechstunde haben wir Ihnen eine Auswahl an Gesundheitsthemen zusammengestellt. Angefangen beim Thema Kinderaugen

und Behandlungsmöglichkeiten, reicht das Spektrum über Testosteronmangel, Rückenbeschwerden, Zahnkunde, Schlafstörungen bis hin zu Gürtelrose. Außerdem lesen Sie in dieser Sprechstunde über Herzgesundheit und Behandlungsverfahren, Rollstuhl und Rollator, Pflege auf Distanz, Fußprobleme und den Einsatz von künstlicher Intelligenz in Hörgeräten.

Unser kleiner Ratgeber mit vielfältigen Themen rund um die Gesundheit zeigt eine Auswahl aus dem medizinisch-therapeutischen Komplex auf, die für jede und jeden von uns Wissenswertes bietet.

Starten Sie bewegt in den Frühling, passen Sie auf sich auf und vor allem, bleiben Sie gesund oder werden Sie es wieder.

Ihre Birthe Kußroll-Ihle
Redaktionsleiterin

Digitaler Arztbesuch ist sicher

Online-Sprechstunden und ihre Vorteile

Es gibt viele Situationen, in denen ein persönlicher Arztbesuch schwierig ist, etwa, wenn man in entlegenen Gegenden wohnt oder erste Beschwerden außerhalb der regulären Sprechstunde auftreten. Auch für viele arbeitende Menschen mit einem vollen Terminkalender ist es oft schwer, sich zu den üblichen Öffnungszeiten „freizuschaueln“. Andere Hürden wiederum gelten für Patientinnen und Patienten, die aufgrund eingeschränkter Mobilität oder bestimmter gesundheitlicher Probleme das Haus nur schwer verlassen können. Hier bietet glücklicherweise die Digitalisierung inzwischen moderne und bequeme Alternativen zum traditionellen Praxisbesuch.

Telemedizin hat hohe Kundenzufriedenheit

Heute können Patienten sich direkt vom heimischen Sofa aus schnell und unkompliziert ärztlichen Rat einholen.



Das Kind klagt über Beschwerden: Für besorgte Eltern kann eine zügige ärztliche Einschätzung per Video sehr hilfreich sein. Foto: djd/IKK classic/Getty Images/Mindful Media

Online-Plattformen ermöglichen es, medizinische Beratungen per Video oder Telefon in Anspruch zu nehmen, und eröffnen damit neue Wege der

Gesundheitsversorgung. Eine Untersuchung des Deutschen Instituts für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag von ntv zeigt, dass Telemedizin mit

ärztlicher Online-Beratung insgesamt eine hohe Kundenzufriedenheit erreicht, insbesondere in den Bereichen Angebot und Kundenservice.

Einwilligungserklärung erforderlich

In der Regel funktioniert ein virtueller Arztbesuch folgendermaßen: Die Terminvergabe erfolgt entweder über die Praxis, den jeweiligen Videodienstanbieter oder entsprechende Apps. Vor der ersten Videosprechstunde müssen Ärztinnen und Ärzte die Einwilligungserklärung der Patienten einholen. Dann erfolgt die Einwahl über erhaltene Zugangsdaten. Dort wartet man im „Online-Wartezimmer“, bis der jeweilige Experte zugeschaltet wird. Neu ist die Möglichkeit, sich innerhalb der digitalen Sprechstunde ein elektronisches Rezept als Kassen-, Privat- oder Empfehlungsrezept ausstellen zu lassen. (djd)

Die elektronische Patientenakte

Vorteile, Funktionen und Sicherheit

Die elektronische Patientenakte (ePA) revolutioniert das Gesundheitswesen, indem sie Patientendaten digital zusammenführt und für Ärzte, Patienten und andere berechnete Akteure zugänglich macht. Doch was bedeutet das konkret für Patienten und Ärzte, welche Voraussetzungen gibt es und wie sicher ist dieses System?

Vorteile für Patienten

Für Patienten bedeutet die ePA eine zentrale Sammelstelle für ihre Gesundheitsdaten – von Befunden über Impfnachweise bis hin zu Medikationsplänen. Dies sorgt für Übersicht und erleichtert die Kommunikation zwischen verschiedenen Ärzten, da Doppeluntersuchungen vermieden werden können. Ärzte profitieren von einem schnelleren Zugriff auf relevante Informationen, was die Diagnosestellung und Behandlung optimiert.

Technische Hilfsmittel

Um die ePA nutzen zu können, benötigen Patienten ein Smartphone oder Tablet mit einer entsprechenden ePA-App, die von ihrer Krankenkasse bereitgestellt wird. Zudem ist eine elektronische Ge-

sundheitskarte (eGK) notwendig, die mit einer PIN von der Krankenkasse ausgestattet ist. Alternativ kann auch ein Computer mit einem Kartenlesegerät verwendet werden.

Bedienung für Patienten

Patienten können die ePA über die App ihrer Krankenkasse bedienen. Diese ermöglicht das Einsehen,



Auch diese Behandlung würde in die neue elektronische Patientenakte aufgenommen, die alle gesetzlichen Versicherten ab Februar 2025 erhalten. Foto: djdgematik

Hochladen und Teilen von Dokumenten. Arztpraxen und Krankenhäuser können ebenfalls Daten in die ePA einstellen, sofern der Patient dies erlaubt. Die Bedienung ist bewusst einfach gestaltet, um eine breite Nutzung zu ermöglichen.

Bisherige Daten übertragen

Die Übertragung bestehender Patientendaten erfolgt nicht automatisch. Patienten müssen aktiv zustimmen, welche Ärzte oder Institutionen ihre Daten in die ePA übertragen dürfen. Dieser Prozess kann je nach Praxis variieren und erfordert oft eine manuelle Eingabe durch das medizinische Personal.

Funktion technischer Zugang

Der Zugang zur ePA erfolgt über die eGK in Kombination mit einer PIN. Alternativ kann die Verifizierung auch über die App erfolgen, meist mittels Zweifaktor-Authentifizierung (zum Beispiel per SMS-TAN oder biometrischer Identifikation).

Widerspruchsmöglichkeiten

Patienten haben jederzeit das Recht, der Nutzung der ePA zu widersprechen oder bestimmte Daten zu löschen. Dies kann direkt über die App oder schriftlich bei der Krankenkasse erfolgen. Auch können Patienten Ärzten den Zugriff auf einzelne Dokumente verweigern.

Sicherheit der ePA

Die Sicherheit der ePA wird durch umfangreiche Maßnahmen wie Verschlüsselung und Zugriffsprotokolle gewährleistet. Die Speicherung erfolgt auf deutschen Servern unter Einhaltung der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Dennoch gibt es immer wieder

Kritikpunkte, insbesondere im Hinblick auf mögliche Sicherheitslücken.

Europaweiter Zugriff

Derzeit ist der Zugriff auf die ePA auf Deutschland beschränkt. Pläne für eine europaweite Vernetzung bestehen, befinden sich jedoch noch in der Entwicklungsphase. Ziel ist es, eine grenzüberschreitende Gesundheitsversorgung zu ermöglichen.

Verbraucherschützer raten

Verbraucherschützer empfehlen, die ePA bewusst und gezielt zu nutzen. Patienten sollten sich gut über die Funktionen informieren, Zugriffsrechte kritisch prüfen und sicherstellen, dass nur notwendige Daten gespeichert werden.

Daten an Pharmakonzerne

Ohne ausdrückliche Zustimmung des Patienten dürfen Daten aus der ePA nicht an Dritte, wie zum Beispiel Pharmakonzerne, weitergegeben werden. Die Nutzung zu Forschungszwecken ist nur anonymisiert und mit Zustimmung zulässig.

Fazit

Die ePA bietet große Vorteile für die Gesundheitsversorgung, stellt aber auch Herausforderungen hinsichtlich Datenschutz und Bedienbarkeit dar. Patienten sollten sich bewusst mit der ePA auseinandersetzen und ihre Rechte wahrnehmen, um von der Digitalisierung des Gesundheitswesens bestmöglich zu profitieren.

Kennen Sie Ängste, Blockaden, psychische Belastungen im privaten oder beruflichen Bereich?

Dann möchte ich Ihnen sehr gerne die Wingwave Methode vorstellen. Die Wingwave Methode ist ein Kurzzeitcoaching, das sehr schnell und sehr effektiv u.a. Ängste, Blockaden auflösen und stressige Situationen leichter erleben lassen kann.

Die Methode ist wissenschaftlich fundiert, von Diplom-Psychologen entwickelt und ISO-zertifiziert.

Wenn Sie mögen, können Sie sich unter www.wingwave.com informieren sowie bei **Youtube** in der Dokumentationsserie „Die Seelenflüsterer“ anschauen, wie eine Wingwave Sitzung aussehen kann.

Bei allen weiteren Fragen rufen Sie mich sehr gerne an und wir schauen gemeinsam, was ich für Sie tun kann.

Praxis für Ergotherapie und Logopädie
In den Fahlwiesen 10, 31224 Peine
Telefon: 0151 18674196

Herzlichst Ihre
Anette Krüger



weitere Informationen:





Ein Rollator bietet Unterstützung und Sicherheit beim eigenständigen Gehen. Fotos (2): DJD/Ludwig Bertram

In der Wohnung hin- und herlaufen, zum Einkaufen oder zum Arzt gehen, Ausflüge mit der Familie machen oder Veranstaltungen besuchen: Mobilität ist ein Grundbedürfnis und gleichzeitig die Basis für ein selbstbestimmtes Leben. Ist die Gehfähigkeit aufgrund einer Behinderung oder hohen Alters eingeschränkt, können geeignete Hilfsmittel Betroffene dabei

unterstützen, mobil zu bleiben. Oft stellt sich dann die Frage: Rollator oder Rollstuhl?

Beinkraft entscheidet

Grundsätzlich sind Rollatoren für Menschen geeignet, die noch über ausreichend Beinkraft und Beweglichkeit verfügen, um selbst zu gehen. Sie bieten Unterstützung und Sicherheit vor Stürzen, die Mög-

lichkeit zum Befördern von Taschen und Einkäufen sowie eine Sitzgelegenheit für Ruhepausen. Wenn die eigenen Beine nicht mehr tragen, kann man sich im Rollstuhl sitzend fortbewegen – bei eingeschränkter Kraft entweder von einer anderen Person geschoben oder mit Antrieb durch einen Elektromotor.

Flexible Kombination

Nicht immer aber fällt die Entscheidung eindeutig aus: Viele Senioren und gehbehinderte Menschen können kürzere

Rollstuhl oder Rollator

Gehhilfe für mehr Mobilität

Wege noch gut mit einem Rollator bewältigen, bei längeren Strecken, auf unebenem Boden oder nach einer anstrengenden Unternehmung ist aber doch der Rollstuhl gefragt. Statt ständig zwischen zwei Hilfsmitteln zu wechseln, kann dann ein Kombigerät die richtige Wahl sein. Ein Kombigerät ist Elektrorollstuhl, Rollator und Schiebehilfe in einem, wiegt unter 20 Kilo und lässt sich mit praktischen Klappfunktionen ganz einfach zusammenfallen und verstauen. Es verfügt über zwei Elektromotoren, die bis zu 20 Kilometer Reichweite haben und bis zu 15 Prozent Steigung schaffen. Außerdem unterstützen sie beim Schieben, so dass es auch weniger kräftigen

Begleitpersonen keine Mühe macht.

Ohne Anstrengung

Im Fachhandel kann man sich zu verschiedenen Mobilitätshilfen ausführlich beraten lassen. Die Kombination von Rollstuhl und Rollator hat dabei den Vorteil, dass man jederzeit die passende Mobilitätshilfe dabei hat und nicht zwei Geräte verstauen und transportieren muss. Außerdem unterstützt selbstständiges Gehen mit Rollator den Erhalt der Muskelkraft und hält das Herz-Kreislauf-System fit, ohne die Angst im Hinterkopf, sich zu überanstrengen und nicht mehr weiter zu können. Eine große Erleichterung für einen beweglichen Alltag. (djd)



Die Fußstützen für die Rollstuhlfunktion können einfach ausgeklappt werden.

KEMNITZ

SANITÄTSHAUS - REHA-TECHNIK
ORTHOPÄDIETECHNIK - ORTHOPÄDIE-SCHUHECHNIK



SUNRISE
MEDICAL

ELEKTROMOBILE

IHR ZUVERLÄSSIGER AUSFLUGSPARTNER
VON IHREM FACHHÄNDLER KEMNITZ

- Höchstleistung, ganz auf Ihre Bedürfnisse angepasst von 6 km/h bis 15 km/h
- Bleiben Sie Mobil und genießen Sie persönliche Unabhängigkeit im Alltag
- Beratung bei uns vor Ort, oder bei Ihnen zuhause.



Kemnitz Orthopädietechnik
Werner-Nordmeyer-Straße 43
31226 Peine

Tel.: 05171 / 58 200
www.sh-kemnitz.de
info@sh-kemnitz.de

Sie wünschen einen
Beratungstermin?
Rufen Sie uns an!



Qualität und Erfahrung

Virchowstr. 8 a
31226 Peine
Fon: 05171 - 7770-0
Fax: 05171 - 7770-26

Unsere Angebote:

- Schulbegleitung für Kinder mit Unterstützungsbedarf
- Haus- und Familienhilfe
- Ambulante Pflege
- Ganztagsangebote für Schulen
- Freiwilligen-Agentur, Ehrenamtskarte
- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (SHK)
- JUNGregio für junge Erwachsene
- Beratungsstelle Queerness



Sozialstation Lengede
Grubenweg 4
38268 Lengede
Fon: 05344 - 803338
Fax: 05344 - 803412



www.peine.paritaetischer.de



Warum bin ich plötzlich so antriebslos?

Testosteronmangel kann unerklärliche Antriebsschwäche auslösen



Bei vielen Männern kann Testosteronmangel Grund einer unerklärlichen Antriebsschwäche sein. Foto: djd/Besins Healthcare Germany GmbH/Kurhan - stock.adobe.com

Viele Männer sind ab einem gewissen Alter von einer für sie unerklärlichen Antriebsschwäche betroffen. Diese kann sich – einhergehend mit Stimmungsschwankungen – schnell zu Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und sogar zu einer Depression verstärken. Beschwerden dieser Art können viele Ursachen haben, möglicherweise steckt ein Testosteronmangel dahinter.

Midlife-Crisis?

Bei Stimmungsschwankungen wie Geiztheit oder Erschöpfung, schlechtem Schlaf, Abgeschlagenheit und Depressivität sollten die Betroffenen hellhörig werden und nicht nur an eine Midlife-Crisis denken.

Denn hinter diesen Symptomen kann sich ein Testosteronmangel verbergen, der weitreichende Folgen für die Ge-

sundheit und die Lebensqualität haben kann.

Selbsttest bei Symptomen

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass auch das männliche Sexualhormon Testosteron zur Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts eine wichtige Rolle spielt. Ein Testosteronmangel kann daher die eigene Lebensqualität und die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner belasten. Ein solcher dauerhafter Mangel kann schon bei Männern ab 40 Jahren auftreten, manchmal sogar noch früher. Von Expertinnen und Experten wurde ein Test in Form eines Fragebogens entwickelt, mit dessen Hilfe bei Männern ein eventuell vorliegender Testosteronmangel erkannt werden kann.

Auf www.mannvital.de findet man den anonymen Online-Test (Testocheck), die

Beantwortung der Fragen dauert nur wenige Minuten.

Gesünderer Lebensstil

Weist das Testergebnis auf einen Testosteronmangel hin, sollte der Betroffene zeitnah eine Arztpraxis aufsuchen, um seinen Testosteronspiegel labormedizinisch bestimmen zu lassen.

Männer sollten bei Vorliegen eines Testosteronmangels und nach Ausschluss von Kontraindikationen nicht nur auf eine Testosterontherapie setzen, sondern zusätzlich einen gesünderen Lebensstil anstreben: Besonders wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Sport. Übergewichtige Männer können durch eine Gewichtsreduktion die körpereigene Testosteronproduktion oftmals steigern, sodass eine Testosterontherapie nicht zwingend lebenslang erfolgen muss. (djd)

ERFAHRUNG + INNOVATION

Urologie, urologische Tumorthherapie, Andrologie und urologische Chirurgie aus einer Hand



Diagnostik und Therapie in höchster Qualität an drei Standorten.

Peine
Schwarzer Weg 1
31224 Peine
Tel.: 0 51 71 - 1 33 31
Fax: 0 51 71 - 1 36 15
www.urologie-peine.de

Lehrte
Parkstr. 16+18
31275 Lehrte
Tel.: 0 51 32 - 82 305 40
Fax: 0 51 32 - 82 305 41
www.urologie-lehrte.de

Wunstorf
-Zweigpraxis-
Am Stadtgraben 28
31515 Wunstorf
Tel.: 0 50 31 - 96 232 50
Fax: 0 50 31 - 96 232 60
www.urologie-wunstorf.de



Dr. med. Jörn H. Hagemann, FEBU



Stephan Reese MD

Wir zwei sind wie gewohnt auch weiterhin in Ihrer Nähe für Sie da!



UROLOGISCHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. med. Jörn H. Hagemann & Stephan Reese



Videotelefonie kann helfen, Entfernungen zu überbrücken. So können pflegende Angehörige beispielsweise an einer Pflegeberatung teilnehmen.

Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto

Pflege auf Distanz – Ein gutes Netzwerk hilft

Angehörige sollten sich Beratung und Unterstützung vor Ort suchen

Bei pflegenden Angehörigen denkt man meist an erwachsene Kinder und Enkel, die sich persönlich um den Pflegebedürftigen kümmern. Doch in der Realität sieht das oft anders aus. Denn nicht selten liegen heute zwischen den Wohnorten der verschiedenen Familienmitglieder Hunderte Kilometer.

Das bringt in einer Pflegesituation spezielle Probleme mit sich, wie auch die Studie „Distance Caregiving – Unterstützung und

Pflege auf räumliche Distanz“ des Zentrums für Qualität in der Pflege ergab. So beklagen drei Viertel aller aus der Ferne Pflegenden, in Notsituationen nicht besser helfen zu können. 64 Prozent belastet es, zu wenig Einblick in die aktuelle Lage der pflegebedürftigen Person zu haben.

Pflegeberatung hilft

Meist übernehmen entfernt wohnende Angehörige wichtige Organisationsaufgaben wie die Beauftragung von Pflegediensten, den Schriftverkehr

und Telefonate. Direkte Hilfsleistungen und Beobachtungen sind aber nur im Rahmen von zeitlich beschränkten Besuchen möglich.

„Gut ist es deshalb, wenn man sich vor Ort beim Pflegebedürftigen ein Netzwerk aufbauen kann“, erklärt Pflegeberaterin Annika Wissen und ergänzt: „Das können zum Beispiel Nachbarn oder Freunde des Pflegebedürftigen sein, die einfach hin und wieder vorbeischauen und ihre Eindrücke schildern.“

Außerdem sollten „Distance Caregiver“ – wie aus der Ferne Pflegenden auch genannt werden – unbedingt Pflegeberatung in Anspruch nehmen. „Pflegeberatung ist extrem hilfreich, weil die Beratenden oftmals gut vernetzt sind und die regionalen Anbieter kennen, zum Beispiel Pflegedienste oder Tagespflegeeinrichtungen“, so die Fachfrau.

Eine Anbietersuche findet sich auch unter www.pflegeberatung.de.

Technische Hilfsmittel

Neben einem Netzwerk aus Menschen vor Ort können mo-

derne technische Möglichkeiten vieles erleichtern. „Hier ist unter anderem die Pflegeberatung per Videogespräch zu nennen. Damit kann man nicht nur persönlicheren Kontakt zum Pflegebedürftigen halten, sondern auch weitere Beteiligte für eine Helferkonferenz dazuholen“, sagt Annika Wissen.

Gerade bei größeren Entfernungen rät sie zudem dazu, sich mit Unterstützungsmöglichkeiten wie einem Hausnotruf zu beschäftigen, damit gewährleistet ist, dass in Notfällen schnell Hilfe zur Stelle ist – eine große Beruhigung für Betroffene und ihre Lieben. (djd)

Ihre AWO Sozialstation in Stadt und Landkreis Peine
Ihr Weg zu mehr Lebensqualität



Altenpflege
Krankenpflege
Mahlzeitendienst
Hausnotruf
Haushaltshilfen
24 Std. Bereitschaft
Pflegeberatung



Zertifiziert nach
DIN EN ISO
9001:2015

MDK
Prüfungs-
ergebnis
sehr
gut



Kreisverband
Peine e.V.
Sozialstation

Sedanstr. 15 | 31224 Peine
www.awo-peine.de
sozialstation@awo-peine.de



Nah am Menschen,
mitten im Leben!

Wir sind für Sie da!

Ilse der Hütte 10
31241 Ilse
Tel. 0 51 72 – 12 93 0
info@gloger-pflege.de





Bricht der Zahn ab, dann möglichst schnell einen Zahnarzt aufsuchen. Foto: ERGO Krankenversicherung

„Ebenfalls wichtig: Niemals die empfindliche Wurzel des Zahns berühren, da dies die Erfolgsaussichten deutlich vermindern kann – und schon gar nicht in ein Taschentuch einwickeln!“, so die Zahnexpertin.

Zahnunfall kontrollieren

Nach einem Zahnunfall suchen Eltern am besten so schnell wie möglich einen Zahnarzt oder eine Zahnklinik auf – auch dann, wenn es sich nur um eine kleine Fraktur zu handeln scheint. Dies gilt auch für Milchzähne. „Auch vermeintlich harmlose Zahnbrüche können Entzündungen oder Zahnschmerzen zur Folge haben“, erklärt die Gesundheitsexpertin.

Zähne langfristig stärken

Achten Eltern bei ihren Kindern auf eine ausreichende Zahnpflege, schützen sie die Zähne ihres Nachwuchses automatisch. Eine gründliche Reinigung mit fluoridhaltiger Zahnpasta und der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt legen einen soliden Grundstein für gesunde Zähne.

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. „Kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte oder Nüsse stärken die Zahnschmelze, während zuckerhaltige und saure Speisen Zähne anfälliger machen“, unterstreicht Blidschun. Sie empfiehlt Eltern zudem, Kindern Karotten und anderes Gemüse schmackhaft zu machen. Diese trainieren die Kiefermuskulatur und reinigen gleichzeitig die Zähne. (djd)

Wenn ein Zahn abbricht

Schnelle Hilfe für Kinder

Ein Sturz beim Schlittenfahren oder eine wilde Schneeballschlacht – und plötzlich ist ein Zahn abgebrochen. Bei Kindern sind solche Unfälle keine Seltenheit. Doch wie können Eltern in dieser Situation handeln, um das Beißerchen zu retten? Nicola Blidschun, Zahnexpertin der ERGO Krankenversicherung, erklärt, worauf es im Ernstfall ankommt – und wie eine Zahnrettungsbox hilft.

Wenn ein Zahn zu Bruch geht

Spielen und Toben im Schnee ist für Kinder ein großer Spaß. Dabei drohen jedoch auch Gefahren: Ein Sturz auf glattem Boden oder ein unglücklicher Unfall beim Schlittenfahren – und schon bricht Kindern ein Zahn ab oder fällt

komplett heraus. „Eltern sollten derartige Zahnunfälle niemals auf die leichte Schulter nehmen, da sie nicht nur kosmetische, sondern auch gesundheitliche Folgen haben können“, warnt die Zahnexpertin.

Sofortmaßnahmen helfen

Wenn ein Zahn vollständig herausfällt, ist Eile geboten. Eltern sollten unbedingt darauf achten, den Zahn so aufzubewahren, dass ein Zahnarzt diesen wieder einpflanzen kann. Eine spezielle Zahnrettungsbox aus der Apotheke ist dafür die beste Lösung. Mit diesen kleinen Aufbewahrungsfläschchen erhöhen Eltern die Chancen auf eine erfolgreiche Wiedereinpflanzung.

Für Blidschun sind sie fester Bestandteil des Medizinschranks. Eine Zahnrettungsbox kostet rund 20 Euro und eignet sich für eine einmalige Nutzung – dennoch lohnt sich eine Anschaffung. „Zahnrettungsboxen verfügen über eine spezielle Zellenlösung, die verhindert, dass der Zahn austrocknet. In ihr überleben die Zellen bis zu 24 Stunden, ehe sie absterben“, so die Expertin. Ausreichend Zeit, um die nächste Zahnarztpraxis aufzusuchen.

Alternativ lässt sich ein herausgefallener oder abgebrochener Zahn in Milch oder in einer isotonen Kochsalz-Lösung konservieren. So sind die Zellen der Zahnwurzel geschützt, was den Zahn zumindest vorübergehend davor bewahrt abzusterben.

- Implantologie
- Ästhetische Chirurgie
- Kieferchirurgie
- Parodontalchirurgie
- Knochenaufbau

MKG am Marktplatz

Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie

Echternplatz 1 · 31224 Peine
Fon: 0 51 71 / 58 59 96 · Fax: / 58 19 16

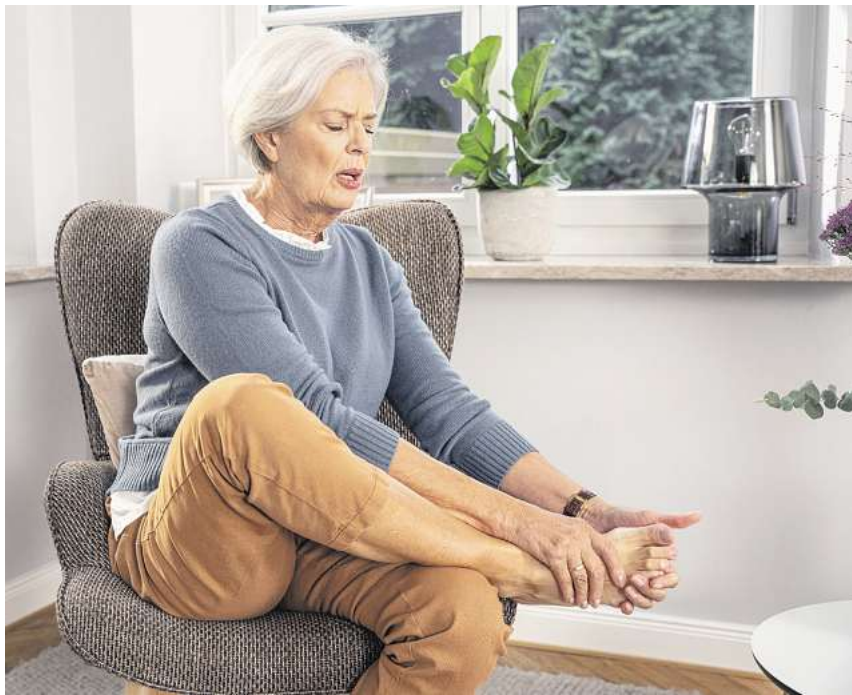


DINA GISVALINOVA
Fachzahnärztin für Oralchirurgie



ARASH AREF
Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie

www.mkg-peine.de



Wenn Füße kribbeln oder schmerzen, schlagen sie Alarm: Häufig stecken Nervenschäden dahinter. Foto: djid/Wörwag Pharma/klausmerz.com

Brennende Füße

Ursachen erkennen und behandeln

Wenn die Füße durch Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Schmerzen auf sich aufmerksam machen, ist das ein Alarmzeichen: Häufig stecken Nervenschäden, sogenannte Neuropathien, hinter den Beschwerden. Schmerzmittel haben meist eine begrenzte Wirksamkeit und potenzielle Nebenwirkungen. Daher ist es sinnvoll, die Ursachen zu bekämpfen.

Häufig sind Menschen mit Diabetes betroffen, deren Blutzuckerspiegel gut eingestellt sein sollte. Eine vollwertige Ernährung und Bewegung können unterstützend wirken. Außerdem gilt es, einen Vitamin-B1-Mangel auszugleichen. Dafür geeignet ist die Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin. Zudem sollten die empfindlichen Nerven nicht durch Alkohol oder Nikotin belastet werden. (djid)

Wir haben
mehr als Schuhe!



Breymann
ORTHO | SANI | SCHUH



Schillerstraße 1 • 31224 Peine • Telefon (0 51 71) 69 36

5672201_002425

Wir gestalten Ihre
Pflege zuhause,
persönlich und
kompetent.

Diakonie



**Philipp-Spitta Diakoniestation
Edemissen Peine gGmbH**

**Ambulante Pflege
in guten Händen**

Am Raffturm 1A
31234 Edemissen
Tel. 0 51 76 / 86 14



4874301_002425

Kinderaugen schützen

Kurzsichtigkeit bremsen

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.

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 können sie das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verlangsamen. Dünne, leichte Gläser sorgen für hohen Tragekomfort, an den sich Kinder schnell gewöhnen. (djid)



Mit einer geeigneten Brille können Kinder wieder scharf sehen und das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit kann verlangsamt werden. Foto: DJD/Rodenstock

**Ihr Optiker in Edemissen
Peter Prause**

Peiner Straße 26
31234 Edemissen
Telefon (0 51 76) 92 24 24

www.LichtblickOptik.de



4781401_002425

Ihr Optiker in Ilsede



Inh. Peter Prause
Gerhardstraße 46 • 31241 Ilsede

4780801_002425

Viele ältere Menschen fühlen sich heute jünger, als sie nach Lebensjahren sind. Foto: DJD/VKS-Verband der Kali- und Salzindustrie/Getty Images/stevecoleimages

Dem Alter ein Schnippchen schlagen

Mit der richtigen Ernährung und Bewegung länger jung bleiben

Ab wann ist man alt? Keine leichte Frage, denn die Zeiten haben sich geändert. Früher galt man bereits mit Anfang 60 als alt, spätestens aber mit dem Eintritt in den Ruhestand. Davon wollen die heute 60-Jährigen sicherlich nichts mehr wissen.

Unsere Gesellschaft wird nicht nur immer älter, sondern auch der Effekt der subjektiven Verjüngung wird von Generation zu Generation immer größer: Die meisten Menschen fühlen sich jünger, als sie nach Lebensjahren sind. Eine Forschungsstudie der Berliner Humboldt-Universität ergab, dass sich die Menschen in Deutschland im Mittel um rund 11,5 Prozent jünger empfinden, als sie tatsächlich sind – im Alter von 60 Jahren fühlen sie sich also im Schnitt wie Anfang 50.

Erhöhter Bedarf an Vitaminen

Fakt ist auch, dass viele ältere Menschen mit Sport und gesunder Ernährung daran arbeiten, dem Alter ein Schnippchen zu

schlagen. Denn gegen Gebrechlichkeit, Gewichtsverlust und den Abbau von Mobilität kann man durchaus etwas tun, sagt beispielsweise Chefarzt Dr. Dag Schütz aus Essen: „Der Muskelapparat muss trainiert sein, und dazu muss die Ernährung stimmen, indem ich mich adäquat mit den richtigen Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und natürlich Mikronährstoffen ernähre.“

Elektrolythaushalt beachten

Zu den Mikronährstoffen zählen unter anderem Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe wie Salz, Kalium und Magnesium. Diese Elektrolyte sind für den Körper lebensnotwendig, sie steuern eine Fülle von Funktionen in unserem Stoffwechsel. Salz beispielsweise reguliert den Flüssigkeitshaushalt im Körper und ist wesentlich an Nerven- und Muskelfunktionen beteiligt. Da der Körper diese Elektrolyte nicht selbst herstellen kann, muss man sie jedoch mit den täglichen Mahlzeiten aufnehmen.

Das Problem: Oft ernährt man sich im Alter anders. „Wir essen kleinere Portionen, möglicherweise auch andere Nahrungsbestandteile. Gleichzeitig erhalten wir in der Regel mehr Medikamente im Alter“, erklärt Dr. Schütz. Eine falsche Ernährung mit Salzverzicht könne

aber gerade im Zusammenhang mit Medikamenten – durch die Elektrolyte vermehrt ausgeschieden werden – fatale Folgen haben.

Wer also fit im Alter bleiben will, der sollte sich ausgewogen und gesund ernähren, mit frischen

Lebensmitteln kochen und sich ausreichend bewegen.

Bei der Einnahme von Medikamenten kann es helfen, beim Arzt den Elektrolytanteil im Körper prüfen zu lassen, um einem Mangel rechtzeitig vorzubeugen. (djd)



Vitamine - Ihrer Gesundheit zu Liebe



Täglich frisches Obst und Gemüse

Besuchen Sie uns in unserem Hofladen

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00 – 18.00 Uhr, Samstag 8.00 – 13.00 Uhr
 Bültener Straße 3 · 31246 Ilsede-Adenstedt
 Telefon 05172/7583 · www.hof-lauenroth.de



Rückenwind statt Rückenschmerzen

Von Kreuzbeschwerden nicht länger ausbremsen lassen

Ich habe Rücken!" Was oft so lapidar klingt, bedeutet für viele Menschen eine enorme Einschränkung ihrer Lebensqualität. Eltern können ihre Kinder nicht mehr tragen, die Gartenarbeit bleibt liegen, weil selbst einfache Tätigkeiten Schmerzen bereiten, und nachts findet sich keine gute Liegeposition, sodass an Schlaf nicht zu denken ist.

Das belastet nicht nur das Wohlbefinden der Betroffenen. Es hat auch berufliche Folgen und verursacht hohe wirtschaftliche Kosten: So waren Muskel- und Skeletterkrankungen im Jahr 2023 für 17,4 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich, wie ein aktueller Krankenkassen-Fehlzeiten-Report zeigt.

Mineralstoffe für den Bewegungsapparat

Neben muskulären Verspannungen sind auch Probleme mit den Bandscheiben eine häufige Ursache für Rückenschmerzen. In Deutschland erleiden jährlich rund 180.000 Menschen einen Bandscheibenvorfall. Aber sogar intakte Bandscheiben können Nerven reizen und Rückenschmerzen auslösen, indem sie



Bandscheiben sind oft Ursache für anhaltende Rückenschmerzen.

Foto: DJD/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/Ijubaphoto

sich etwa verschieben und in den Rückenmarkskanal wölben.

Als akute Maßnahme sorgen Schmerzmittel für Linderung. Zur dauerhaften Anwendung sind sie wegen ihrer Nebenwirkungen aber nicht geeignet. Deshalb sollte man schon parallel zur Einnahme eines Akutmittels die Weichen für nachhaltige Besserung stellen. Homöopathische Komplexmit-

tel können alle Strukturen des Bewegungsapparates unterstützen.

Die Kombination aus Calcium, Eisen, Kieselsäure und Zink fördert starke und belastbare Knochen sowie die Elastizität von Sehnen, Bändern und Faszien. Außerdem kann sie bei Beschwerden in Rücken, Schultern und Nacken unterstützen und die Beweglichkeit verbessern.

Zusätzlich sollten Betroffene selbst aktiv und ganzheitlich gegen die Schmerzen angehen.

Fünf Tipps für einen gestärkten Rücken

Regelmäßige Bewegung wie Radfahren oder Walken und gezielte Rückenübungen sind das A und O.

- Der Arbeitsplatz sollte mit passendem Stuhl, Rückenstütze und Schreibtisch ergonomisch gestaltet werden.
- Gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse, mageren

Milchprodukten und wenig Zucker unterstützt die Knochen, Muskeln und Gelenke. Übergewicht sollte vermieden werden.

- Stressreduktion und Entspannungstechniken helfen, Muskelverkrampfungen zu lösen – zum Beispiel Atemübungen, Progressive Muskelentspannung oder Yoga.
- Guter Schlaf in einer rückenfreundlichen Position unterstützt die Erholung des Körpers. Wichtig ist eine gute Qualität bei Matratze und Kissen. (djd)



Regelmäßige Gymnastik- und Dehnungsübungen können Rückenbeschwerden gezielt lindern.

Foto: DJD/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/Biserka Stojanovic



Alexandra Gorray
Physiotherapeutin | Yogalehrerin BDY

Kurse ab 28.04.2025
Beckenboden Basis
Beckenboden Fortgeschritten

Kurse ab 22.04.2025
Yogakurs

Mo 9.00 - 9.45 Uhr
Di 10.00 - 10.45 Uhr
Di 17.00 - 18.30 Uhr

yogalexandra@t-online.de | 0176/55 98 38 75

**Frühlingsstart
ohne Rückenschmerzen?
Lieber heute als morgen!**

Frau Kloss macht's möglich!

D.C. Palmer College, Iowa, USA
Anita Kloss - Chiropraktik
Oelheimer Weg 4a
31234 Edemissen

Tel.: 05176 - 34 599 14
Mobil: 0174 - 796 21 54
eMail: klossdc@gmail.com
www.kloss-chiropraktik.de

+++ Unser Team freut sich über Verstärkung
Therapeut*innen meldet euch +++

TheraFit
Physiotherapie • Ergotherapie
Funktionstraining • Kurse

**Wir nehmen
neue Patienten an!
Gehen Sie gestärkt
durch's Leben.
Wir unterstützen
Sie gern dabei!**

05126/8001089
Stadtweg 30 • 31191 Algermissen
05128/3336545
Clauener Str. 1 • 31249 Hohenhameln
www.thera-fit-hohenhameln.de
Inh. Franziska Maue

**Alles gut
und mehr.**

**Gebäudereinigung
Häusliche Dienste
Industrie-Service**

dimap plus

dimapplus.de

Schonender Herzklappeneingriff – MitraClip-Verfahren

www.herzstiftung.de

Reparatur ohne große Operation bietet älteren Patienten rasche Besserung

Katharina K.*, 82 Jahre alt und alleinstehend, konnte sich bisher gut in ihrer Wohnung selbst versorgen. Seit etwa einem halben Jahr fällt ihr das Treppensteigen und Einkaufen zunehmend schwer – sie muss immer wieder Pausen wegen Luftnot einlegen. Anfang des Jahres kommt es zu einer schlagartigen Verschlechterung der Luftnot.

Ihre Hausärztin weist sie sofort in die Notfallambulanz einer Klinik ein. Hier wird zunächst festgestellt, dass die Atemnot durch Wasser in der Lunge bedingt ist. Hochdosierte Entwässerungsmedikamente (Diuretika) werden ihr verordnet und die Symptomatik bessert sich glücklicherweise rasch. Eine Ultraschalluntersuchung des Herzens zeigt dann, dass die chronische Luftnot durch eine hochgradige Undichtigkeit der



Foto: Yekaterina Yatskevich/123RF

Herzklappe verursacht ist – die Mitralklappeninsuffizienz.

Kurzatmigkeit sogar bei Ruhe

Dabei schließt die zwischen Herzvorhof und Herzkammer gelegene Klappe – man kann sie sich als Einlassventil des Blutes vorstellen – nicht mehr richtig. Das hat zur Folge, dass Blut aus der Kammer in den

Vorhof zurückfließen kann und somit in den Lungenkreislauf zurückstaut. Betroffene leiden unter Kurzatmigkeit, Wassereinlagerungen im Gewebe und verminderter Leistungsfähigkeit. Zunächst bei Belastung und mit zunehmendem Schweregrad auch in Ruhe.

Bei Patienten wie Katharina K.* wird oft aufgrund des hohen Alters der Entschluss gefasst, die undichte Herzklappe mit der MitraClip-Technik zu behandeln. Das Klammerverfahren wird mittlerweile häufig eingesetzt.

* Name von der Redaktion geändert

Der Clip gelangt via Katheter über die Leistenvene zum Herzen – die beiden Segel der Mitralklappe werden mit der Klammer geheftet und im Bereich der Undichtigkeit miteinander verbunden.

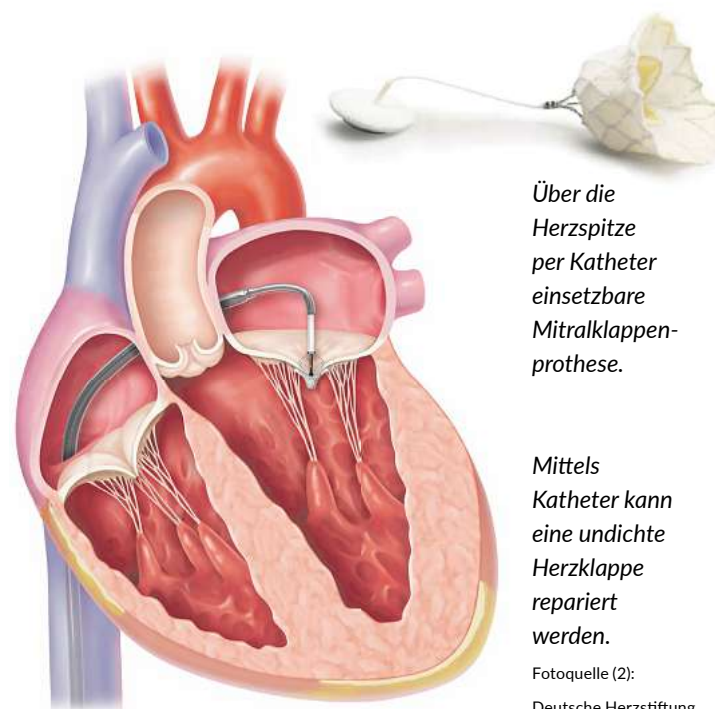
Dieses Verfahren ist eine mögliche Alternative zum Eingriff am offenen Herzen für Patienten, die auch wegen schwerwiegender Begleiterkrankungen ein hohes Operationsrisiko aufweisen. Das betrifft fast die Hälfte aller Patienten mit behandlungsbedürftiger Herzklappeninsuffizienz.

Erfahrung des Operateurs

Deswegen wurden und werden weniger eingreifende Verfahren gesucht, die sich auf Kathetertechnik stützen. Mehr als die Hälfte der 70- bis 80-Jährigen und mehr als vier Fünftel der über 80-Jährigen werden aufgrund des mit dem Alter verbundenen Risikos nicht zur Operation akzeptiert. Für diese Patienten etabliert sich die kathetergestützte Reparatur zunehmend als bevorzugte Therapie.

Für den Erfolg spielen das gesamte Team und die Erfahrung des Operateurs eine entscheidende Rolle. Beste Ergebnisse haben die Kliniken, die diese Prozedur häufig durchführen. Der Fortschritt bei der Behandlung von Herzklappenerkrankungen entwickelte sich in den letzten Jahren rasant. Oftmals sind sie Erkrankungen des höheren Lebensalters. Ihre Diagnostik und Behandlung gehören in die Hände des Herzspezialisten. Ist eine Behandlung erforderlich, verfügen Kardiologen und Herzchirurgen heute über ein breites Spektrum an Therapieverfahren – angefangen bei der klassischen Operation über minimalinvasive Operationsverfahren bis hin zur katheterbasierten Behandlung, die ohne Eröffnung des Brustkorbs und Einsatz einer Herz-Lungen-Maschine auskommt.

Katharina K.* wurde mit dem Klammerverfahren erfolgreich behandelt und konnte beschwerdegebessert zurück in ihren Alltag. Sie berichtete bei der nächsten Kontrolluntersuchung von einer deutlich verbesserten Belastbarkeit.



Über die Herzspitze per Katheter einsetzbare Mitralklappenprothese.

Mittels Katheter kann eine undichte Herzklappe repariert werden.

Fotoquelle (2): Deutsche Herzstiftung

INFO

Weitere Informationen enthält die Broschüre „Herzklappenerkrankungen – Welche Behandlung bei Herzklappenfehlern?“ (2021). Sie kann kostenlos telefonisch bestellt werden, unter: 069 955128-400 oder per E-Mail: bestellung@herzstiftung.de

KEMNITZ

SANITÄTSHAUS - REHA-TECHNIK
ORTHOPÄDIETECHNIK - ORTHOPÄDIE-SCHUHECHNIK

GLÄNZEN SIE MIT SAUBEREN HILFSMITTELN!
EINZIGARTIG IN DER UMGEBUNG.
UNSERE REHA-WASH!

- Professionelle Reinigung Ihrer Hilfsmittel. (Rollatoren, Rollstühle, usw.)
- Wirkt viruzid, auch gegen Coronaviren
- Lassen Sie ihre Hilfsmittel regelmässig bei uns Reinigen und Desinfizieren.
- Gerne machen wir Ihnen ein Angebot!

Kemnitz Orthopädietechnik
Werner-Nordmeyer-Straße 43
31226 Peine

Tel.: 05171 / 58 200
www.sh-kemnitz.de
info@sh-kemnitz.de

Interesse?
Offene Fragen?
Rufen Sie uns an!



menschlich. kompetent. nah.



Wir bieten den Bürgerinnen und Bürgern in Peine und Umgebung medizinische und pflegerische Versorgung auf hohem Niveau und in familiärer Atmosphäre.

Unsere Kliniken

- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Klinik für Gastroenterologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für operative und endovaskuläre Gefäßchirurgie
- Klinik für Geriatrie und Frührehabilitation
- Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin
- Klinik für präklinische und klinische Notfallmedizin
- Klinik für Radiologie
- Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Sportmedizin

Klinikum Peine | Virchowstraße 8h | 31226 Peine
Tel.: 05171 93-0 | info@klinikum-peine.de
klinikum-peine.de

