

Sprechstunde

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR STADT UND LANDKREIS PEINE



GESUND WERDEN
UND BLEIBEN

JA ZUM AKTIVEN LEBENSSTIL

WENN ELTERN
HILFE BRAUCHEN

PLÖTZLICH HEISST ES PFLEGEN

BITTE LÄCHELN
FÜRS WOHLBEFINDEN

GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN

Inhalt

- 2 Unterschätztes Risiko
- 3 So bleibt das Herz gesund
- 4 Gute Sicht auch bei wenig Licht
- 5 Ernährung in den Wechseljahren
- 6 Beratung bei Pflegegeldbezug
- 7 Wenn Eltern Hilfe brauchen
- 8 Kinder neben der Spur
- 9 Gesunde Füße, gesunder Mensch
- 10 Routinemäßige Zahnhhygiene
- 11 Milchzahnkaries verhindern

IMPRESSUM Eine Verlagsbeilage der Peiner Allgemeinen Zeitung, Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Werderstraße 49, 31224 Peine
Redaktion Birthe Kußroll-Ihle (verantwortlich)
Titelfoto pitinan/123RF | **Fotos** 123RF, gemäß Fotonachweis | **Layout** MMO-Grafik | **Produktion** Heike Könnecker | **Verantwortlich für Anzeigen** Carsten Winkler | **Druck** Oppermann Druck- und Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen. Diese Lebensweise gewinnt umso mehr an Bedeutung, wenn wir uns ertappen, unzufrieden zu sein, weil uns noch etwas zum Glück fehlt, statt dankbar zu sein, welche kleinen oder größeren Wünsche uns das Leben bereits in der Vergangenheit erfüllt hat.

Innere Zufriedenheit ist ein erster Schritt zu mehr Wohlbefinden sowie Gesundheit und über beiden Aspekten steht unser Sozialsystem mit medizinischer Versorgung und Krankenversicherungen, Beratungsstellen und vielem mehr. Auf den folgenden Seiten unserer mittlerweile 18. Sprechstunde haben wir Ihnen eine Auswahl an Gesundheitsthemen zusammengestellt. Angefangen beim Thema Herzgesundheit und was man selbst

dafür tun kann, reicht das Spektrum über Tipps für Sehkraft, Wechseljahre und was es bei Pflegegeldbezug zu beachten gilt. Außerdem lesen Sie in dieser Sprechstunde über Ergotherapie und ihre Vorteile für Kinder, warum gesunde Füße keine Selbstläufer sind und weshalb gründliche Zahnhhygiene eine tägliche Selbstverständlichkeit sein sollte.

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 Interessantes beinhaltet.

Starten Sie frisch in den Frühling, achten Sie auf sich und vor allem, bleiben Sie gesund und versäumen Sie nichts wirklich Wichtiges.



Ihre
Birthe Kußroll-Ihle
 Redakteurin

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.

Risiko: Medikamente am Steuer

AUSWIRKUNGEN AUF DIE FAHRTÜCHTIGKEIT SIND INDIVIDUELL – BERATUNG IN DER APOTHEKE

Die Wirkung von Alkohol auf die Fahrtüchtigkeit ist bekannt: Der Konsum führt zu Konzentrationsstörungen, eingeschränktem Seh- und vermindertem Reaktionsvermögen. Doch auch bestimmte Medikamente können Beeinträchtigungen wie Schwindel, Sehstörungen oder eine Verschlechterung des Urteilsvermögens und der Reaktionsgeschwindigkeit verursachen, weiß die Apothekerkammer Niedersachsen. Sie empfiehlt, vor der Einnahme von Medikamenten sorgfältig die Angaben zu Nebenwirkungen im Beipackzettel zu lesen. Zudem erfährt man in Apotheken, ob ein bestimmtes Medikament die Fahrtüchtigkeit einschränkt.

Die Auswirkungen von Arzneimitteln auf die Fahrtüchtigkeit sind auch von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gewicht und individuellem Abbau der Wirkstoff-

fe abhängig. Die Risiken sind in den ersten Einnahmetagen am höchsten, vor allem wenn mehrere Arzneimittel eingenommen werden. Wer unsicher ist, ob ein Medikament die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen könnte, sollte das Auto stehen lassen.

DAS RISIKO ABSCHÄTZEN

Auch Krankheitssymptome beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit. Es gilt abzuschätzen, ob die Beeinträchtigung durch die Beschwerden oder durch die lindernden Medikamente größer ist. Kopfschmerzen führen deutlich häufiger zu Unfällen als die Einnahme eines Schmerzmittels. Auch Magenschmerzen erhöhen das Unfallrisiko. Gegen die Beschwerden lässt sich ein Antazidum einnehmen – das Arzneimittel neutralisiert Magensäure. Es wirkt sich indes nicht auf die Fahrtüchtigkeit aus.



Medikamente im Straßenverkehr – aufgepasst.

Foto: Apothekerkammer Niedersachsen

ALLERGIEGEPLAGTE AUFGEPASST

Pollen verursachen bei vielen Menschen allergische Symptome wie Niesattacken und laufende Nasen, was beim Autofahren ablenken kann. Antiallergiemittel schaffen Abhilfe. Doch: Einige Antiallergika beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit stark. Werden zusätzlich noch zur Linderung von Juckreiz

zu fahren. Falls sich der Körper durch die dauerhafte Einnahme an die Wirkstoffe gewöhnt hat und die allgemeine körperliche Verfassung gut ist, dürfen Betroffene wieder selbst fahren. Wenn Mediziner indes eine individuelle Fahruntüchtigkeit feststellen, können sie ein Fahrverbot aussprechen und dies den Behörden melden.

MEDIKAMENTE UND ALKOHOLKONSUM

Alkohol und Arzneimittel können ihre Wirkung gegenseitig verstärken. Werden Alkohol und Beruhigungsmittel zusammen eingenommen, kann sich die beruhigende Wirkung so sehr verstärken, dass Reaktionszeit und Urteilsvermögen eingeschränkt werden. Medikamente können zudem unangenehme Begleiterscheinungen des Alkoholrausches wie Übelkeit oder Schwindel verstärken.

Augentropfen benutzt, ist besondere Vorsicht geboten: Die Tropfen können kurzfristig die Sehfähigkeit beeinträchtigen.

VORSICHT BEI STARKEN SCHMERZMITTELN

Werden starke Schmerzmittel zum ersten Mal eingenommen, oder wird deren Dosis gesteigert, sollte unbedingt darauf verzichtet werden, selbst Auto

Herzgesundheit: Worauf kommt es an?

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG SPIELEN ZENTRALE ROLLEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind stark verbreitet und zählten 2022 mit zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Eine große Rolle spielen dabei Erkrankungen der Herzkranzgefäße und daraus resultierende Herzinfarkte. Jeder kann allerdings selbst aktiv dazu beitragen, Herzkrankheiten vorzubeugen. Wie das gelingt, erklärt Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV.

Der Begriff Herz-Kreislauf-Erkrankungen umfasst verschiedene Krankheiten, die das Herz und die Blutgefäße betreffen. „Dazu zählen beispielsweise Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen durch verengte Herzkranzgefäße sowie Herzschwäche, aber auch Herzrhythmusstörungen

wie Vorhofflimmern oder Herzklappenfehler“, sagt Haw. Die Ursachen können unterschiedlich sein. „Neben Ernährung, Rauchen, mangelnder Bewegung oder Stress können auch genetische Faktoren eine Rolle spielen“, erläutert sie. Wer das eigene Risiko für Herzkrankheiten senken möchte, sollte auf einen gesunden Lebensstil achten.

VIEL BEWEGEN UND GESUND ESSEN

Bereits ein zügiger rund zehnminütiger Spaziergang am Tag reicht aus, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent zu senken. „Wichtig ist vor allem, regelmäßig aktiv zu sein und Bewegung in den Alltag zu integrieren“, rät Haw. Sportarten wie zum Bei-

spiel Schwimmen, Radfahren, Walken, Gymnastik, Pilates oder Home-Workouts sind für jedes Alter geeignet und stärken das Wohlbefinden.

Eine ausgewogene Ernährung spielt ebenfalls eine zentrale Rolle, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Hierbei kommt es vor allem auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Mischung mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten an. Denn sie sind reich an Nähr- und Ballaststoffen.

Anhaltender Stress und wenig Schlaf haben negativen Einfluss auf das Herz und führen dazu, dass der Blutdruck steigt. Über einen längeren Zeitraum kann



Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und wenig belastender Stress haben einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit. Foto: ERGO Group

dies zu einem Herzinfarkt führen. „Um dem vorzubeugen, ist es wichtig, für Ausgleich zu sorgen“, empfiehlt die Ärztin. „Bei der Stressbewältigung können Yogaübungen, Meditationen

oder Atemübungen unterstützen. Wichtig sind ausreichend Schlaf und regelmäßige Auszeiten, aber auch regelmäßige Bewegung, Sport und soziale Kontakte reduzieren den Stresspegel.“

ERFAHRUNG + INNOVATION

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

Diagnostik und Therapie in höchster Qualität an drei Standorten.



Dr. med. Jörn H. Hagemann, FEBU



Stephan Reese MD

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

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



UROLOGISCHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. med. Jörn H. Hagemann & Stephan Reese

Auch im Halbdunkel deutlich den Durchblick bewahren

PROBLEME MIT DEM SEHVERMÖGEN WIRKEN SICH IN DER DÄMMERUNG STÄRKER AUS

Die hinter uns liegende dunkle Jahreszeit hat möglicherweise manchen Menschen die Augen geöffnet: Sie sehen schlecht(er). Oft registrieren beispielsweise Autofahrende vor allem in der Dämmerung und der Dunkelheit Pro-

bleme mit ihrem Sehvermögen: Sie fühlen sich leicht geblendet, sehen nicht scharf und sind verunsichert. Dr. Andrea Lietz-Partzsch, Sprecherin des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands (BVA), erläutert, woher diese Schwierigkeiten kommen.

Die Aussage „Ich sehe im Dunkeln so schlecht“ ist für den Augenarzt der Ausgangspunkt einer umfangreichen Ursachenforschung. Denn die Ursachen können vielfältig sein. Die Schwierigkeiten können die Folge einer Linsentrübung sein, die Augenärzte als Katarakt bezeichnen und die umgangssprachlich „Grauer Star“ heißt. Aber auch eine Entzündung im Auge, eine Iritis, macht das Auge blendempfindlich. Seltener ist eine Blendempfindlichkeit durch einen Albinismus oder eine degenerative Netzhauterkrankung verursacht.

OFT Hilft Korrektur der Fehlsichtigkeit

Häufig ist es schlicht eine nicht ausreichend korrigierte Fehlsichtigkeit, die die Probleme auslöst. Bei schlechten Lichtverhältnissen weitet sich die Pupille, um möglichst viel von dem verfügbaren Licht ins Auge zu lassen. Bei einer weiten Pupille wirken sich Sehfehler

wie eine Kurzsichtigkeit oder ein Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) aber stärker auf die Sehschärfe aus, als es bei hellem Licht mit enger Pupille der Fall wäre. Deshalb ist es gerade bei schwachem Licht wichtig, auf die optimale Korrektur einer Fehlsichtigkeit zu achten.

NACHTBLINDHEIT IN DEUTSCHLAND SELTEN

Von einer Nachtblindheit sprechen Augenärzte, wenn die Fähigkeit des Auges, sich an Dunkelheit anzupassen, eingeschränkt oder völlig ausgefallen ist. Im Auge gibt es zwei Arten von lichtempfindlichen Zellen. Bei guten Lichtverhältnissen vermitteln die Zapfen einen scharfen, farbigen Seheindruck. Schwindet das Licht, werden die Stäbchen aktiv. Sie ermöglichen keine Farbwahrnehmung, können aber auch auf schwache Kontraste reagieren, so dass die Orientie-

rung möglich bleibt. Genetisch bedingte Netzhautdegenerationen können zu einem Verlust der Stäbchen führen und damit zu einer Nachtblindheit. So kann die Nachtblindheit den Beginn einer Retinopathia pigmentosa anzeigen.

Eine andere mögliche Ursache ist ein Vitamin-A-Mangel. Fehlt das Vitamin, dann kann in den Stäbchen nicht genügend Rhodopsin (Sehpurpur) gebildet werden, das für die Lichtwahrnehmung notwendig ist. Vitamin A wird mit der Nahrung aufgenommen oder aus Beta-Carotin (Provitamin A) gebildet. Die Volksweisheit „Karotten sind für die Augen gut“ ist also durchaus richtig. In Deutschland kommt ein ernährungsbedingter Vitamin-A-Mangel kaum vor, allerdings öfter in den Ländern des globalen Südens.

Schlechtes Sehen in der Dämmerung oder bei Nacht ist ein häufiges Problem, das verschiedene Ursachen haben kann. Foto: BVA



papel optik uhren

Seit 1924 Ihr Ansprechpartner für Optik, Uhren, Schmuck und guten Service!

Wir kümmern uns um Ihr gutes Sehen:

Augenglasbestimmungen – jetzt barrierefrei!
Brillen und Brillengläser
Vergrößernde Sehhilfen
Lupen und Leseleuchten

freienbergstr. 3 | 31241 Ilsede (ot ölsburg) | Tel. 05172.7604
 mo. – fr.: 9.00 – 12.30 Uhr, 15.00 – 18.00 Uhr (außer mittwochnachmittags)

AUGENARZT HOHENHAMELN

DR. MED. MALTE WEISMANN
 Facharzt für Augenheilkunde
 Verkehrsmedizinische Begutachtung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 - 12:00 13:30 - 16:00	08:00 - 11:00	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00 13:30 - 18:00	08:00 - 11:00

Harbertor 6
31249 Hohenhameln

Telefon: 05128 / 2500988
www.augenarzt-hohenhameln.de

Ihr Optiker in Ilsede

Tiedemann

Inh. Peter Prause
 Gerhardstraße 46 · 31241 Ilsede

Ihr Optiker in Edemissen
Peter Prause

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

www.LichtblickOptik.de

Lichtblick Optik GmbH

Wechseljahre: Körper und Seele brauchen Unterstützung

AUSREICHENDE NÄHRSTOFFZUFUHR IST WÄHREND HORMONUMSTELLUNG WICHTIG



Der Leitspruch „Iss bunt und gesund“ sollte gerade in den Wechseljahren verfolgt werden.

Foto: DJD/Lebensmittelverband Deutschland/
Getty Images/Hero Images

In den Wechseljahren stellt sich die natürliche Hormonproduktion im Frauenkörper um – Östrogen und Progesteron gehen von dem hohen Niveau der fruchtbaren Lebensjahre auf ein weit niedrigeres Level zurück. Das bedeutet nicht nur eine körperliche Veränderung. Auch für die Psyche können dies anstrengende Jahre sein. Doch es gibt Vitamine und Mikronährstoffe, die unterstützend wirken können, um gut durch die Zeit zwischen Prä- und Postmenopause zu kommen, die bis zu einem Jahrzehnt andauern kann.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Zu den häufigsten unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre gehören Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Nicht ohne Grund haben 2022 nach Auskunft des Instituts für Demoskopie (IfD) Allensbach rund 1,15 Millionen Betroffene rezeptfreie Mittel gegen solche und ähnliche Begleiterscheinungen gekauft. Unabhängig davon ist ein gesunder Lebensstil jetzt besonders wichtig, wozu auch eine ausgewogene

Ernährung mit einer guten Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen zählt. Dabei sind unter anderem Calcium, Magnesium, Vitamin D und die B-Vitamine zu nennen.

Calcium, das vermehrt etwa in Milchprodukten und Brokkoli vorkommt, unterstützt den Erhalt der Knochen und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium kann unter anderem bei der Verringerung von Müdigkeit helfen. Es kommt in Vollkorngetreide, Milchprodukten, vielen Gemü-

searten, Sojabohnen, Beerenobst und Mineralwasser vor. Die Gruppe der B-Vitamine – Vitamin B6, B1, B2, B12 – hilft dabei, die Hormontätigkeit zu regulieren, Erschöpfung zu reduzieren und das Nervensystem zu stabilisieren. Der Verzehr beispielsweise von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Eiern ist daher empfehlenswert.

VERSORGUNGSLÜCKEN SCHLIESSEN

Die Ärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. Marie Ahluwalia rät ebenfalls zu einer nähr-

stoffreichen Ernährung, kennt aber auch die Schwierigkeiten. „Es ist im Tagesablauf gar nicht immer so einfach, das auch wirklich umzusetzen“, weiß sie. „Erhebungen in Deutschland zeigen immer wieder, dass wir Versorgungslücken haben. Dann kann es helfen, diese durch Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen.“

Das gelte insbesondere auch für Vitamin D, das nicht nur in den Wechseljahren gebraucht

wird. Dafür sei der Versorgungstatus laut Lebensmittelverband Deutschland besonders schlecht. Die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ zeige nämlich, dass 60 Prozent nachweislich nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. Eine zusätzliche, gezielte Nährstoffzufuhr könne daher als Teil der ausgewogenen Ernährung helfen, einen guten Versorgungstatus zu sichern und Lücken gar nicht erst entstehen zu lassen.

djd

HOF

Lauenroth

**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

6081101_002424

Mittagessen

täglich frisch gekocht



**Menüpreis
9,50€**
 inkl. Lieferung
und Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 05144-698 823 0 · www.meyer-menue.de

3820801_002424



Die erste Beratung bei Pflegegeldbezug findet immer beim Pflegebedürftigen zu Hause statt.

Fotos: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto



Die Beratung per Videogespräch ermöglicht es Angehörigen, auch aus der Ferne teilzunehmen.

Beratung bei Pflegegeldbezug – Individuelle Situation erörtern

WICHTIGE FRAGEN UND ANTWORTEN FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Pflegegeld wird an Pflegebedürftige ausgezahlt, die ihre Versorgung mithilfe von Angehörigen zu Hause organisieren. Wenn nicht zusätzlich ein professioneller Pflegedienst ins Haus kommt, müssen sich Pflegegeldempfänger regelmäßig fachkundig beraten lassen. Diese Beratung soll dazu

dienen, die Qualität der Pflege sicherzustellen und die Pflegenden bei ihrer Aufgabe zu unterstützen. Was man dazu wissen sollte:

WIE OFT MUSS MAN SICH BERATEN LASSEN?

Laut Gesetz müssen sich Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2

und 3 einmal im halben Jahr, mit Pflegegrad 4 und 5 vierteljährlich beraten lassen. „In der Regel erhält man eine Information von der Pflegeversicherung, dass bis zu einem bestimmten Datum eine Beratung wahrgenommen werden muss“, erläutert beispielsweise Sara von Knobelsdorff von der

compass private pflegeberatung, die für die Betreuung Privatversicherter zuständig ist. „Dann muss man einen Termin vereinbaren. Folgetermine können direkt beim Beratungsgespräch gemacht werden, man kann aber auch um eine Erinnerung bitten oder sich jedes Mal selbst kümmern.“

WIE BEREITE ICH MICH AUF DEN TERMIN VOR?

„Eigentlich ist keine Vorbereitung nötig. Man kann sich vorab die Frage stellen, ob die Pflegesituation sich verändert hat, ob alle Beteiligten gut klarkommen oder es zusätzlichen Unterstützungsbedarf gibt“, sagt Sara von Knobelsdorff. „Beim Termin selbst muss auf jeden Fall die pflegebedürftige Person anwesend sein. Es ist aber sehr sinnvoll, dass auch die pflegenden Angehörigen teilnehmen.“

MUSS ICH DIE BERATUNG BEZAHLEN?

Nein, die Kosten der Beratung werden von der Pflegekasse übernommen.

WO FINDET DER BERATUNGSEINSATZ STATT?

„Die erste Beratung findet als Hausbesuch statt. Danach kann die Pflegeberatung jedes zweite Mal auch per Videogespräch stattfinden. So ist es oft einfacher, einen Termin zu finden und auch entfernter wohnende Angehörige einzubeziehen“, weiß die Pflegeexpertin. Unter Umständen können auch bei einem Hausbesuch weitere Personen per Videogespräch dazugeholt werden.

WIE LÄUFT EINE BERATUNG BEI PFLEGEGELDBEZUG AB?

Der Berater oder die Beraterin prüft anhand eines Fragebogens, ob in der Pflege alles gut läuft. Gibt es Probleme, werden Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt oder eine weitergehende Beratung empfohlen. Am Ende werden die Ergebnisse zusammengefasst.

WAS PASSIERT, WENN ICH DIE TERMINE NICHT WAHRNEHME?

Dann kann das Pflegegeld gekürzt oder im Wiederholungsfall sogar entzogen werden. (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



„Mama, ich mache mir Sorgen“

WIE ANGEHÖRIGE MIT FINGERSPITZENGEFÜHL DAS THEMA PFLEGE ANSPRECHEN



Wenn Mama Hilfe braucht: Wenn das Leben für ältere Menschen zunehmend beschwerlich wird, sollten Angehörige das Gespräch suchen. Foto: pixabay

Akkurat gebügelte Kleidung, frisch gewaschene spitzenbesetzte Tischdecke und selbst gebackener Kuchen zum Sonntag – viele Menschen kennen das Leben ihrer Eltern und Großeltern lange Jahre so. Mit der Zeit schaffen es Seniorinnen und Senioren allerdings nicht mehr, ihren Alltag alleine zu bewältigen. Häufig bemerken Angehörige durch vernachlässigte Körperhygiene, sich stapelndes Geschirr oder regelmäßiges Versäumen von Terminen, dass ihre Familienmitglieder Hilfe benötigen. Von seinen erwachsenen Kindern auf das Thema Pflege angesprochen zu werden, stößt Betroffene aber oftmals vor den Kopf. Der Gesundheitswissenschaftler Markus Küffel empfiehlt: „Angehörige sollten für ein gemeinsames Gespräch eine entspannte Situation schaffen und währenddessen viel Empathie zeigen. So verhindern sie, dass sich Seniorinnen

und Senioren überrumpelt oder verletzt fühlen.“

GEFÜHLSWELT VERSTEHEN

Viele ältere Menschen hadern damit, schwindende körperliche Kräfte zu akzeptieren, und fürchten, ihren gewohnten Alltag zu verlieren. Aufgaben, die einst problemlos gelangen, unfreiwillig abzugeben, sorgt bei Seniorinnen und Senioren zudem für Frust. Deshalb verursachen Sätze wie „Du schaffst das einfach nicht mehr!“ teils empfindliche Reaktionen. Wenn es um erste Pflegeleistungen geht, braucht es Fingerspitzengefühl – Angehörige sollten sich dessen bewusst sein, bevor sie ihre Liebsten ansprechen. Als vorteilhafter erweisen sich darum Worte wie: „Vieles im Alltag bewältigst du problemlos alleine. Gibt es dennoch Aufgaben, bei denen du dir Hilfe wünschst?“ Markus Küffel er-

klärt: „Wer die Sorgen und Nöte seiner Liebsten kennt, kann sie besser auf Hilfe vorbereiten. In dieser Situation braucht es ein gutes Gespür füreinander und eine Kommunikation auf Augenhöhe.“

DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Vor allem im Alltag – also nicht auf einer Geburtstagsfeier mit der gesamten Familie – bietet sich ein gemeinsames Gespräch an. Beim Abtrocknen in der Küche oder bei gemütlichem Kaffee- und Kuchengenuss können Familienmitglieder ungezwungen ins Reden kommen. Dabei sollten diejenigen aus der Familie mit dem Betroffenen sprechen, die eine besonders enge Beziehung zu ihm pflegen und zudem genügend Zeit und Ruhe mitbringen. Für mehr Gelassenheit sorgt es, wenn Angehörige nicht alle Einzelheiten in einem einzigen Gespräch klären wollen. „Stattdessen bietet es sich an, in regelmäßigen Abständen unverbindlich das Thema Pflege aufzugreifen. Auf diese Weise bekommen die Pflegebedürftigen zwischen den Besuchen die Möglichkeit, das Gesprochene zu verarbeiten“, empfiehlt Küffel.

UNTERSTÜTZUNG ZULASSEN

Viele Seniorinnen und Senioren wünschen sich in ihrer Situation vor allem Mitgefühl, Verständnis und Rücksicht. Darum Achtung: Wer im ersten Satz bereits Pflegeheime und Tageseinrichtungen erwähnt, stößt bei seinem Gegenüber deutlich eher auf Verschlussenheit oder vehemente Abwehr. Offene Fragen wie „Wie stellst du dir ein glückliches Leben im Alter vor?“ ermöglichen es, gefühlvoll und behutsam über notwendige Pflegeleistungen zu sprechen. Wer im Ernstfall hilft, sollten Familien zudem frühzeitig klären – nicht erst, wenn sich die Situation bereits als akut erweist. So lässt sich in Ruhe eine gute Lösung für alle finden.

Wir gestalten Ihre Pflege zuhause, persönlich und kompetent.

Philipp-Spitta Diakoniestation Edemissen Peine gGmbH

Ambulante Pflege in guten Händen

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





BARMER

Wer eine nahestehende Person pflegt, meistert jeden Tag neue Herausforderungen. Wir bieten Ihnen zur Unterstützung 4 Tage lang Austausch, Workshops, Informationen und Entspannung für Ihren Umgang mit den pflegerischen Anforderungen.*

Wann und wo?
Auf Anfrage

Anmeldung
0800 333004 99-2991**
pause@barmer.de

Mehr Infos unter
www.barmer.de/s050126

* Eine Teilnahme ist unabhängig von der Kassenzugehörigkeit möglich.
** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind Ein Ausgleich zum Pflegealltag für Sie kostenfrei.

Ich pflege – auch mich
Ein Ausgleich zum Pflegealltag



Professionelle Hilfe im Haushalt bei Pflegebedürftigkeit

dima plus
alles sauber und mehr...

- Abrechnung durch die Pflegekassen
- Reinigung der Wohnung
- Haushaltshilfe
- Wäschepflege
- Alltagsbegleitung
- Anerkennung nach §45b SGB XI

Häusliche Dienste

Telefon: 05171 7670-0 • www.dimaplus.de

Nah am Menschen, mitten im Leben!
Wir sind für Sie da!



Ilseeder Hütte 10
31241 Ilseede
Tel. 05172-12 93 0
info@gloger-pflege.de

gloger haus pflege
kranken

Übergang ohne Überforderung

WENN KINDERN VERÄNDERUNGEN ZU SCHAFFEN MACHEN, KANN ERGOTHERAPIE HELFEN

Vieles im Leben ist nicht planbar oder verläuft anders als gedacht. Für Erwachsene sind Übergänge durch Umzug, Trennung, Erkrankungen, Unfälle oder den plötzlichen Tod naher Menschen oftmals schwer zu bewältigen. Bei Kindern verhält es sich nicht anders. Auch wenn die Eltern denken, sie hätten das Kind gut auf eine anstehende Veränderung wie die Geburt des Geschwisterkindes, den Eintritt in den Kindergarten oder den Wiedereinstieg der Mutter in das Berufsleben vorbereitet: In der Realität gestaltet sich dann doch manches anders als erwartet.

KIND BEI ÜBERGÄNGEN IM BLICK BEHALTEN

Übergänge können – entsprechend vorbereitet und begleitet – entwicklungsfördernd sein, aber das Gegenteil ist genauso möglich. „Wichtig ist, das Kind genau zu beobachten“, rät die Ergotherapeutin Anne-Rose Fuchs. „Aggressives Verhalten, psychosomatische Symptome oder Rückzug: Die Bandbreite der Reaktionen, die darauf hindeuten, dass die Veränderung durch den Übergang Überforderung für das Kind bedeuten, ist groß.“



Veränderungen können auch Kinder aus der Bahn werfen: Ergotherapeuten können Familien in solchen Fällen unterstützen und Kinder gezielt fördern. Foto: DVE

Zeigt ein Kind nach einem solchen Übergang ein wie auch immer verändertes Verhalten, ist es keineswegs übertrieben vorsichtig, sich professionellen Rat zu holen. Zunächst erhalten Eltern, die sich um ihr Kind sorgen, ohnehin „nur“ Informationen, anhand derer sich besser einschätzen lässt, ob das Kind mit dem Erlebten klarkommt oder nicht. Wer sich mit seinen

Sorgen oder Familienproblemen an eine Frühförderstelle wendet, erfährt in einem Elterngespräch unter anderem, wie es weitergehen kann, und dass im Bedarfsfall Kinderärzte eine Verordnung für Ergotherapie ausstellen.

POSITIVEN BLICK ZURÜCKGEWINNEN

Am Anfang jeder ergotherapeutischen Intervention steht

die Diagnostik. „Es geht darum herauszufinden, wie weit ist das Kind in seiner Entwicklung, wo bestehen möglicherweise Defizite, aber vor allem: Was kann das Kind, was mag es, was mag es nicht und wovor hat es Angst?“, betont die Ergotherapeutin Fuchs und erklärt, dass sich ihre Berufsgruppe darauf fokussiert, welche Fähigkeiten und Ressourcen ein Kind in sich trägt. Diese für Ergotherapeuten und Ergotherapeuten typische Einstellung verändert oft schon von Anfang an auch den Blickwinkel der Eltern.

OHNE VERTRAUEN GEHT ES NICHT

Im weiteren Verlauf der ergotherapeutischen Intervention klärt Anne-Rose Fuchs, welcher Bedarf beim Kind oder eventuell auch im System besteht. „Kinder, die rebellisch sind, aufbegehren, sich selbst oder andere verletzen, an sich herumzupfen oder sich ständig grundlos kratzen, zeigen so, dass sie Hilfe brauchen – im Gegensatz zu denen, die sich zurückziehen, viel alleine spielen, statt den Kontakt mit anderen Kindern aufrechtzuerhalten oder zu suchen“, verdeutlicht die Ergotherapeutin, warum

Eltern sich nicht von ihrem Kind, das neuerdings „so schön“ alleine spielt, täuschen lassen sollten. Der Hilferuf dieser Kinder ist stumm, sie sind in der Ohnmacht. Solche stillen Kinder holen Ergotherapeuten aus ihrem Schneckenhäus hervor, genauso wie sie mit den lauten, aggressiven Kindern ihren ganz individuellen Umgang haben. Ausgangsbasis für eine erfolgreiche ergotherapeutische Arbeit ist in jedem Fall ein stabiles Vertrauensverhältnis zwischen Kind, Therapeut und den Eltern.

Ist dieses aufgebaut, beginnen die Ergotherapeuten damit, die Stärken des Kindes weiter zu fördern und die zu wenig ausgebildeten Fertigkeiten spielerisch zu verbessern. „Es ist maßgeblich, dass das Kind gerne in die Therapie kommt, denn neben dem Spielerischen kommen punktuell und altersabhängig auch Arbeitsblätter zum Einsatz“, erklärt Anne-Rose Fuchs das ergotherapeutische Vorgehen weiter. Ein weiteres, übergeordnetes Ziel ist immer, die Kinder und die Eltern zu befähigen, bei der Ergotherapie erlernte Strategien auch im privaten Umfeld umzusetzen.

Quelle: Deutscher Verband Ergotherapie e. V.

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.

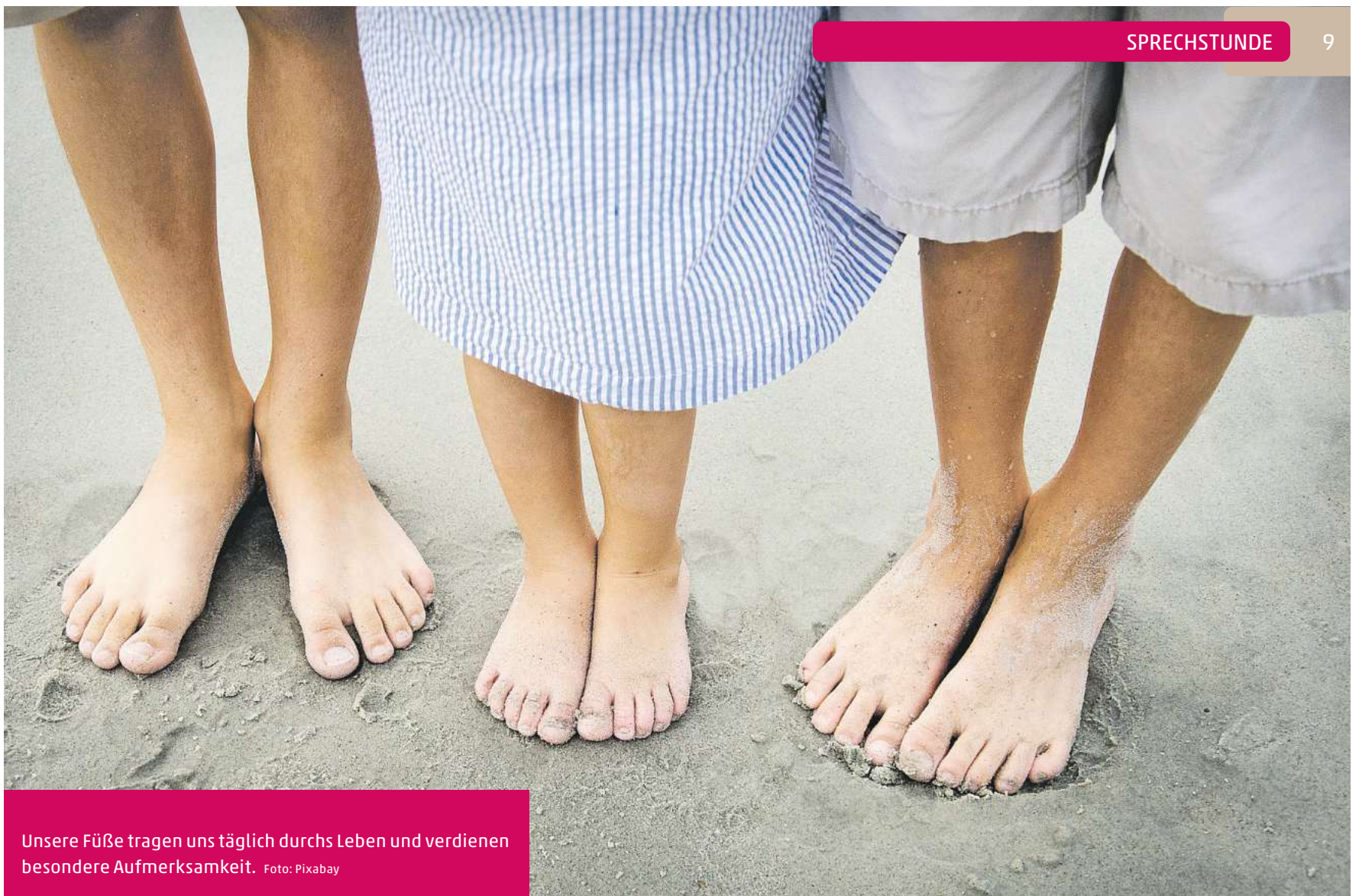
Praxis für Ergotherapie und Logopädie
In den Fahlwiesen 10, 31224 Peine
Telefon: 0151 18674196

Herzlichst Ihre
Anette Krüger



weitere Informationen:





Unsere Füße tragen uns täglich durchs Leben und verdienen besondere Aufmerksamkeit. Foto: Pixabay

Gesunde Füße sind kein Selbstläufer

TÄGLICHE PFLEGE UND PASSENDE SCHUHE FÜR EINEN STARKEN AUFTRITT

Sie haben im wahrsten Sinne des Wortes eine tragende Rolle – und werden dennoch meist stiefmütterlich behandelt: die Füße. Erst wenn sie nicht treu ihren Dienst verrichten, rücken sie sich auf schmerzhaft Weise ins Bewusstsein. Länger andauernde Vernachlässigung kann schlimmstenfalls zu Verformungen von Knochen, Muskeln und Sehnen führen, mangelnde Pflege führt zu Schädigungen von Haut und Nägeln. Dabei benötigt eine gute Fußpflege nur wenig Zeit.

Die Grundlage für gesunde Füße ist die tägliche Reinigung. Dabei sollten nicht nur die glatten Flächen, sondern auch die Zehen und vor allem die Räume zwischen den Zehen gewaschen und gut abgetrocknet werden, denn dort siedeln sich bei mangelnder Pflege gern Bakterien und Fußpilz an. Eine hochwertige Creme gibt der Haut nach dem Waschen die Feuchtigkeit

zurück und verhindert unschöne Risse und Hornhaut an den Fersen. Reichhaltige Cremes sorgen für schöne und gesunde Füße. Sehtrockene Haut lässt sich mit Cremes, die Propolis- oder Urea-Anteile aufweisen, nachhaltig pflegen.

PROBLEMFÜSSE: FALL FÜR EXPERTENHÄNDE

Gepflegte Füße sind nicht nur aus optischen Gründen wichtig, denn bei spröden und rissiger Haut haben Krankheitserreger ein leichteres Spiel als bei intakter Haut. Fuß- oder auch Nagelpilz sind ein häufiges Mit-

bringsel aus dem Urlaubshotel oder Schwimmbad. Wenn es zwischen den Zehen juckt und die Haut sich schuppt oder sich die Fußnägel verfärben und brüchig werden, sollte sich ein Podologe oder ein Hautarzt den Fuß anschauen.

Was nützen die gepflegtesten Füße, wenn diese täglich in die hübschen, aber unbequemen Lieblingsschuhe gesteckt werden und dadurch Krankheiten entstehen? Bei eingequetschten Zehen kann der Nagel in die Haut schneiden und so zu unangenehmen Verletzungen

oder gar schmerzhaften Infektionen führen. Wer dauerhaft falsches Schuhwerk trägt, riskiert zudem eine Fehlstellung der Zehen. Chronischer Druck bei zu engen Schuhen erzeugt auf der Haut Schwielen, die zu Hühneraugen führen können. Betroffen sind davon in der Regel die Zehen, die schlichtweg nicht ausreichend Platz in dem gewählten Schuhmodell finden. Hühneraugen sind nicht nur schmerzhaft, sondern sehen auch nicht sehr ästhetisch aus. Gerade im Sommer bietet es sich an, so oft wie möglich barfuß zu gehen.

Wer trotz aller Bemühungen für gesunde Füße unter einer Fehlstellung wie einem Plattfuß, Senk- oder Spreizfuß leidet, sollte sich passgenaue Einlagen für seine Schuhe anfertigen lassen. Fehlentwicklungen und -stellungen der Füße können oft durch speziell angefertigte Schuhe oder individuell gearbeitete Einlagen korrigiert werden. Schmerzhaft Beschwerden beim Gehen und dadurch entstehende Folgeprobleme an Knien, Hüfte oder Rücken können durch moderne Orthopädieschuhtechnik verhindert oder gemildert werden.



Foto: Pixabay

Mit uns gehen Sie besser!

Breymann
Gesunde Schuhe



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

6042601_002424

Gründliche Zahnhygiene als tägliche Selbstverständlichkeit

ROUTINEMÄSSIGE ZAHNPFLEGE BEUGT KARIES UND ZAHNFLEISCHERKRANKUNGEN VOR

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Routinen entlasten unser Gehirn, weil wir nicht ständig neue Entscheidungen treffen müssen. Eine solche Selbstverständlichkeit sollte die tägliche Zahnpflege sein, richtig durchgeführt unterstützt sie bei der Vorbeugung von Karies und Zahnfleischerkrankungen. Das sollte man dazu wissen:

EFFIZIENTE ZAHNREINIGUNG

Die Zahnbürste erreicht nur drei der fünf Seiten eines Zahnes und reinigt circa 60 Prozent der Zahnflächen von bakterieller Plaque. Erst die zusätzliche tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten und – sollten selbst die kleinsten Interdentalbürsten nicht passen – mit Zahnseide sorgt für eine vollständige Mundhygiene und damit auch für eine bessere Allgemeingesundheit. Die Interdentalbürsten werden in neun Größen angeboten und passen für unterschiedlich kleine und große Zahnzwischenräume. Durch die umlaufenden Borsten werden



Speziell für Kinder gibt es fluoridhaltige Zahnpasten mit besonders mildem Minzgeschmack, um das Zähneputzen zu erleichtern. Foto: DJD/www.tepe.com

die Zwischenräume besonders effektiv von Speiseresten und Plaque befreit.

AUSTAUSCHBARE BÜRSTENKÖPFE

Basis einer guten Zahnhygiene bleibt das zweimal tägliche Zähneputzen. Dabei ist es weniger entscheidend, in welchen Bewegungen die Zahnbürste geführt wird oder

ob eine elektrische oder Handzahnbürste zum Einsatz kommt. Wichtig ist vielmehr, dass alle erreichbaren Flächen geputzt werden. Die Zahnbürste sollte nicht zu fest aufgedrückt werden, um eine Verletzung des Zahnfleisches zu vermeiden, und spätestens nach drei Monaten gewechselt werden, denn mit der Zeit lässt ihre Reinigungswirkung nach und Keime



Neben Zahn- und Interdentalbürste hat auch die Zahncreme eine wichtige Funktion bei der Zahnpflege.

Foto: DJD/www.tepe.com

können sich auf ihr vermehren. Doch heute muss nicht immer gleich die ganze Zahnbürste weggeworfen werden. Es gibt auch Varianten mit austauschbaren Bürstenköpfen.

WELCHE ZAHNPASTA DARF'S DENN SEIN?

Neben Zahn- und Interdentalbürste hat auch die Wahl der richtigen Zahnpasta eine

wichtige Funktion bei der Zahnpflege. Hier gibt es zum Beispiel auch vegane Fluoridzahnpasten mit besonders wenigen, hochwertig ausgewählten Inhaltsstoffen und ohne Zusatzstoffe wie SLS (Natriumlaurylsulfat) und Titandioxid, um Menschen mit Mundtrockenheit oder einer empfindlichen Mundschleimhaut gerecht zu werden.

(DJD)

- 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

Auch Milchzähne sind kariesgefährdet

KARIESPROPHYLAXE IST BEREITS AB DEM ERSTEN ZAHN WICHTIG

Zu einem perfekten Lächeln gehören schöne, gesunde Zähne – klar. Was viele aber nicht wissen: Die Zahnpflege im Kindesalter bildet die Grundlage dafür und sollte daher schon ab dem ersten Zahn beginnen.

„Milchzähne sollten genauso viel Beachtung und Pflege wie die bleibenden Zähne erfahren, denn sie sind empfindlicher und gleichzeitig wichtig für ein späteres, gesundes Gebiss“, erklärt Prof. Dr. Stefan Zimmer von der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK). Milchzähne sind besonders anfällig für Karies, da ihr Zahnschmelz nur halb so dick ist wie der von bleibenden Zähnen. „Gleichzei-

tig ist der Mineralstoffgehalt des frischen Zahnschmelzes der Milchzähne deutlich geringer“, erläutert Zimmer. Mangelnde Mundhygiene, fehlende oder unzureichende Fluoridierung und falsche Ernährung, zum Beispiel mit zuckerhaltigen Getränken, führen dann sehr schnell zu Karies.

Wird die Karies nicht rechtzeitig behandelt und fallen die Zähne sogar aus oder müssen gezogen werden, kann dies zu Fehlstellungen der nachfolgenden Zähne führen, denn die Milchzähne dienen als Platzhalter. „Aber das ist nicht die einzige Funktion der Milchzähne“, führt Zimmer weiter aus: „Sie sind wichtig für die Sprachentwick-

lung, das Gesichtswachstum, haben eine hohe Bedeutung für die Psyche des Kindes und werden natürlich zum Kauen benötigt.“ Ein nicht funktionsfähiges Milchgebiss könne deshalb zu einer Mangelernährung führen und außerdem würden kariöse Zähne Schmerzen verursachen.

KARIESPROPHYLAXE: TIPPS FÜR ELTERN

Dabei ließe sich Milchzahnkaries gut vermeiden, so Zimmer und weist auf die vier Säulen der Kariesprophylaxe hin: regelmäßige Zahnpflege ab dem ersten Zahn, zahn- gesunde Ernährung ohne häufigen Zuckerkonsum, Anwendung von Fluoriden mit

fluoridhaltiger Zahnpasta und fluoridiertem Speisesalz ab dem zweiten Lebensjahr sowie regelmäßige Kontrollen durch den Zahnarzt.

Die ersten Zähne brechen etwa ab dem sechsten Lebensmonat durch. Spätestens jetzt sollte die Kariesprophylaxe mit Fluoriden beginnen. Um die Kinder schon früh an das regelmäßige Zähneputzen zu gewöhnen, sollten die Eltern zur Zahnbürste greifen und die ersten Zähnchen mit fluoridierter Kinderzahnpasta (Reiskorngröße mit 1.000 ppm Fluorid, ab dem zweiten Lebensjahr Erbsengröße) putzen. „Ich empfehle bereits zu diesem Zeitpunkt einen Zahnarztbesuch. Der



Die Pflege der Milchzähne darf nicht vernachlässigt werden, auch wenn diese nur wenige Jahre halten müssen.

Foto: stock.adobe.com/Jörn Buchheim

Zahnarzt erkennt, ob Schäden vorliegen oder die Zähne kariesgefährdet sind.“

Für sie das A & O: GESUNDE ZÄHNE

Für Sie auch?



IMPLANTOLOGIE MIT 3-D-RÖNTGEN
ÄSTHETISCHE ZAHNMEDIZIN
HYPNOSE
ENDODONTIE MIT MIKROSKOP
ZAHNPROPHYLAXE
PARODONTOLOGIE

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER MODERNE ZAHNHEILKUNDE
UND VEREINBAREN SIE MIT UNS EINEN TERMIN

*Einfach
schöne Zähne!*

PFEIFFER+PLATEN
T.Pfeiffer · K.Platten
Zahnärzte

Pfeiffer+Platen
Werderstrasse 40
31224 Peine

Tel.: (05171) 180 14
info@zahnarzt-peine.de
www.zahnarzt-peine.de

Sprechzeiten
Mo. bis Do. 8:00 Uhr - 19:00 Uhr
Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr

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 Anästhesie, operative Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie
- 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

