WIR IN UER RATGEBER

Gratis zum Mitnehmen • Januar 2023

Gesundheit & Wohlbefinden

Gesundheit ist machbar!

Fokus finden, Grenzen überwinden und Erfolge feiern!

Nachdem eine ärztliche Diagnose vorliegt, sind Patienten oft hilflos, voller Fragen und auf sich allein gestellt. Meine Gesundheitsberatung füllt diese Lücke und deckt die Zusammenhänge von Ernährung, Lebensführung und Krankheitsursachen auf. In der Beratung erlangen Sie neue Erkenntnisse in Angelegenheiten der Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung. Ein Großteil der Krankheiten, unter denen die Menschen heute leiden, entsteht durch falsche Ernährung. So konnte die moderne Ernährungsforschung nachweisen, dass Gebissverfall, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Stoffwechselkrankheiten, die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane, Gefäßerkrankungen, Allergien und sogar die Entstehung von Krebs zu einem großen Teil ernährungsbedingt sind. Eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung leistet einen großen Beitrag zur Erhaltung der Lebenskraft und ist vielleicht das Puzzlestück für ein gesundes, glückliches und schönes Leben.

»
EURE LEBENSMITTEL SOLLEN EURE HEILMITTEL SEIN.
«
(HIPPOKRATES)

Marcus Neumann – ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB. Ihr Berater für Vollwerternährung und einer ganzheitlichen Lebensweise.

In Gesundheits- und Ernährungsfragen kenne ich mich aus. Gerne teile ich mein Wissen und zeige Ihnen, wie einfach und lecker vollwertige Gerichte hergestellt werden. Dass eine vitalstoffreiche, vollwertige Ernährung Erkrankungen positiv beeinflussen kann, wies Dr. M. O. Bruker an über 50.000 Patienten nach. Profitieren Sie von meinem Wissen und meinen praktischen Erfahrungen in der Vollwertküche.

- Sie haben schon zahlreiche Diäten ausprobiert, aber das Idealgewicht können Sie dauerhaft nicht wirklich halten?
- Sie wollen sich gesund ernähren, haben aber keine Ahnung wie oder womit Sie anfangen können?
- Sie sind unsicher den ersten Schritt zu wagen und sich in Gesundheitsfragen beraten zu lassen?
- Sie wollen fortan mehr für sich und Ihren Körper tun?
- Sie möchten mehr über die Zusammenhänge von Ernährung und Vitalität kennenlernen?
- Sie haben schon viel ausprobiert, können Ihre Beschwerden aber nicht lindern, oder heilen?

Dann sind Sie bei mir genau richtig! Ich helfe Ihnen diese Fragen aus dem Weg zu räumen und begleite Sie auf Ihrer Reise der Veränderungen. Dabei nehme ich Sie an die Hand und teile mit Ihnen das Wissen aus dem Geheimarchiv der Ernährungslehre, die Grundlagen einer vitalen Lebensweise, sowie Erkenntnisse und Erfolge berühmter Ärzte und Forscher.

Ob praktische Tipps für die tägliche Küchenpraxis, Vorträge in Kitas, Schulen und Betrieben, Einzelberatungen oder Hilfe beim Einkauf der richtigen Lebensmittel – gemeinsam verwirklichen wir Schritt für Schritt Veränderungen, die ganz individuell zu Ihrer Lebenssituation passen.

LEBENSKRAFT
Gesundheitsberatung

KONTAKT

Lebenskraft Gesundheitsberatung
Marcus Neumann, ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB
Dorfstraße 140
17375 Meiersberg
Tel.: 039778 169245
Mobil: 0162 8850775
kontakt@lebenskraft-gesundheitsberatung.de
lebenskraft-gesundheitsberatung.de

ADVERTORIAL
FOTOS: ZVG | RENÉ PLÜCKHAHN

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Für das neue Jahr möchten wir Ihnen alles Gute wünschen, vor allem aber Gesundheit und Wohlbefinden. Haben Sie sich für 2023 vielleicht auch vorgenommen, etwas mehr auf die eigene Gesundheit zu achten, sich gesünder zu ernähren und sich mehr an der frischen Luft zu bewegen.

Mit unserem Ratgeber rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, wie das mit den guten Vorsätzen in diesem Jahr klappen könnte. Fachleute der Region geben wertvolle Tipps rund ums Thema und laden Sie ein, ihre Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, um fit zu bleiben oder zu werden. Sollte Sie trotz gesunder Lebensweise und regelmäßigen Sports einmal eine Erkrankung plagen, dann stehen Ihnen Experten zur Verfügung, die mit ihrem Know-how dafür sorgen, dass es Ihnen schon bald wieder spürbar besser geht. Apotheker sind meist der erste Anlaufpunkt, wenn wir uns mal nicht so wohl fühlen. Dank ihres fundierten Wissens um die Wirkungsweise von Medikamenten oder homöopathischen Produkten und ihren Anwendungsmöglichkeiten sowie ihrer langjährigen Erfahrung können sie uns oft schnell helfen. Dennoch raten sie bei starken Symptomen, einen Arzt aufzusuchen. Lesen Sie außerdem in unserem Ratgeber, welche Projekte das Ärztenetzwerk HaffNet in der Zukunft plant, um gemeinsam mit vielen Partnern die Versorgung der Patienten im ländlichen Raum auch in der Zukunft sicherzustellen und weiter zu verbessern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.
Bleiben Sie gesund!

Ihre Doreen Schmidt

Danny Krüger
Geschäftsführer

Doreen Schmidt
Geschäftsführerin

René Plückhahn
Geschäftsführer

HERAUSGEBER: WIR in UER GmbH • Bahnhofstraße 43 • 17358 Torgelow • Telefon: 03976/2565005 • Mail: info@WIRinUER.de • www.WIRinUER.de
USt-IdNr.: DE331333297 • **GESCHÄFTSFÜHRER:** Danny Krüger / Design • Doreen Schmidt / Management • René Plückhahn / Vermarktung
ERSCHEINUNG & AUFLAGE: Januar 2023, 3.000 Exemplare • **VERTEILUNG:** Auslegestellen in Uecker-Randow • **DRUCK:** WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7 • 71522 Backnang • *Wir behalten uns das Recht der auszugsweisen Wiedergabe von Zuschriften vor. Veröffentlichungen müssen nicht mit unserer Meinung übereinstimmen. Das Magazin enthält Fotos und Grafiken von pixabay. Die in diesem Magazin veröffentlichten Inhalte und Werke unterliegen dem Urheberrecht. Jede Weiterverwertung bedarf einer vorherigen schriftlichen Einwilligung des Autors bzw. Urhebers. Die AGB finden Sie auf unserer Webseite unter www.WIRinUER.de*

Impressum

Den Alltag in der Salzgrotte in Mönkebude vergessen

Die Mönkebuder Salzgrotte hat viele Stammkunden in der Umgebung. Zu ihnen gehören Heidemarie Engelke aus Mönkebude, Sybille Lange aus Leopoldshagen und Wilfried Frenz aus Ueckermünde. Sie halten der Wohlfühloase bereits seit vielen Jahren die Treue. Heidemarie Engelke gehört sozusagen zu den Kunden der ersten Stunde, denn sie lindert ihr Asthma-Leiden einmal wöchentlich bereits seit der Zeit, als die Salzgrotte noch Sol-a-Mar hieß und von Dagmar Schicker geführt wurde. Der Ueckermünder Wilfried Frenz schwört auf die Massagen, die er sich regelmäßig gönnt. „Ich kann die Salzgrotte wegen der herzlichen Atmosphäre und den sympathischen Mitarbeitern nur empfehlen“, so der Ueckermünder. „Nicht nur meinen Verwandten und Freunden, sondern auch Gästen, die ihren Urlaub hier in der Region verleben, habe ich die Salzgrotte schon empfohlen und sie waren ebenso wie ich begeistert“, ergänzt Heidemarie Engelke noch. Nicht nur Erwachsene wissen die belebende Wirkung der Salzgrotte zu schätzen, auch Tagesmütter kommen mit den Kindern alle 14 Tage in die Salzgrotte. Bereits am Tresen werden die Kunden mit einem netten Lächeln von Dörte Guhl, einer langjährigen Mitarbeiterin der Einrichtung, begrüßt. „Es ist wie nach Hause kommen“, schwärmt Sybille Lange, die das sehr gute Preis-Leistungs-Verhältnis schätzt. Seit Mai ist nun Ralf Pieritz neuer Inhaber der beliebten Einrichtung. Er kann auf die sehr gute Arbeit der vorherigen Eigentümerin Olena Brummund aufbauen und will weiterhin die Wünsche seiner Kunden gern umsetzen. Sein Ziel ist es darüber hinaus, Problemherde, die Schmerzen verursachen, zu erkennen, darauf hinzuweisen und gezielt zu bearbeiten. „Gesundheit ist alles – ohne Gesundheit ist alles nichts“, so sein Motto. Durch einen mehrjährigen Aufenthalt in Thailand versteht er sich auf die asiatische Massage und ist absoluter Anhänger der asiatischen Lebensweise. Heilung durch die Herstellung einer Einheit für Körper, Geist und Seele stehen bei Ralf Pieritz im Vordergrund. Wer sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchte, neue Energie schöpfen oder einfach nur entschleunigen will, sollte unbedingt einen Besuch der Salzgrotte in Mönkebude planen.

Heidemarie Engelke, Wilfried Frenz und Sybille Lange (v. l.) gehen schon seit vielen Jahren gerne in die Mönkebuder Salzgrotte und lassen sich verwöhnen. *Foto: René Plückhahn*

VON **DOREEN SCHMIDT**

KONTAKT

Balance – Salzgrotte & Massage
Inh. Ralf Pieritz
Am Hafen 19
17375 Mönkebude
Tel.: 039774 29631
info@moenkebuede-salzgrotte.de
www.moenkebuede-salzgrotte.de

Balance
Salzgrotte & Massage

Wie beinflusst ein Hörverlust die Entwicklung einer Demenz?

Zahlreiche Studien zeigen die Entwicklung einer Demenz im Zusammenhang mit einem Hörverlust auf. Bei den verschiedenen Studien wurden sowohl SeniorInnen mit als auch ohne Hörverlust über mehrere Jahre untersucht. Das Ergebnis der Studie der Universität Leizpig* ist, dass Menschen mit einem Hörverlust eine höhere Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer Demenz haben.

So ist das Risiko bei Personen mit einer Hörminderung schätzungsweise doppelt so hoch, daran zu erkranken. Die Ursache des Zusammenhangs zwischen einer Schwerhörigkeit und der Demenz ist bislang noch nicht abschließend erforscht und bedarf weiterer Untersuchungen. Allerdings wird ein Zusammenhang mit der allgemeinen Pathologie vermutet, sodass Menschen mit Hörverlust oftmals auch eine Demenz entwickeln. Eine mögliche Ursache könnte außerdem sein, dass Menschen mit einer Hörminderung deutlich mehr Gehirnleistung für das Umwandeln von Geräuschen in nützliche Informationen benötigen.

Hinzu kommt, dass Personen, die an einer Schwerhörigkeit leiden sich meist gesellschaftlich zurückziehen. Dadurch führen sie seltener Gespräche und isolieren sich. Auch die gesellschaftliche Isolation ist ein bekannter Risikofaktor für die Demenzerkrankung. Die Folge der Isolation ist der Mangel an Reizen, welcher dazu führt, dass das Gehirn nicht mehr genug gefordert wird.

All diese Punkte können im höheren Alter eine Demenz begünstigen, daher ist die Prävention vor allem bei Menschen mit einer Hörminderung besonders wichtig. Zuallererst ist die regelmäßige Kontrolle des Gehörs ein grundlegender Schritt. So kann der Hörverlust frühzeitig erkannt und entsprechend mit dem Tragen eines Hörsystems ausgeglichen werden. Dies führt dazu, dass Hörgeschädigte wieder aktiver am Leben teilhaben. Wichtig hierbei ist allerdings die ausführliche Beratung und ideale Anpassung der Hörsysteme für ein optimales Hörempfinden. Weitere Maßnahmen zur Vorsorge sind zudem der Gehörschutz, damit ein Hörverlust im besten Fall gar nicht erst entsteht sowie die Erhöhung körperlicher und geistiger Aktivität, um das Gehirn regelmäßig zu trainieren.

Anhand dieser Handlungen können die Risikofaktoren für die Entstehen einer Demenz gemindert werden. Daher ist es von hoher Bedeutung, dass PatientInnen eine entsprechende Beratung erhalten, um die nötigen präventiven Maßnahmen durchzuführen.

Quelle: Universität Leipzig - „Do self-reported hearing and visual impairments predict longitudinal dementia in older adults?" 18.03.2021

HÖRAKUSTIK KÖHN
hören.erleben

Hörakustik Köhn | Inh. Peggy Köhn-Döhr
Ueckerstraße 21 | **17309 PASEWALK** | Telefon 03973 2299464
info@hoerakustik-koehn.de | **www.hoerakustik-koehn.de**

ANZEIGE

Sparkasse
Uecker-Randow

Alles hat seine Zeit ...

Lassen Sie sich beraten, wenn Haus und Garten zu viel wird...

... für eine Familie mit Kindern

Mario Todtmann
Büro: 039771 52 77 93
Mobil: 0170 333 97 49

In Vertretung der LBS Immobilien GmbH

Die schönsten Geschenkideen BUSREISEN !!

STETTINER PHILHARMONIE KONZERTE!
Busfahrt inkl. Karte ab/an Ue'de, Eggesin, Torgelow, Pasewalk, Löcknitz
24. Febr. Bizet Carmen! / 10. März / 28. April / 26. Mai / 16. Juni

* NEUJAHRS-Kaffeefahrt Schloß Mellenthin & Inselrundfahrt 22. Jan. 49.-€
* GRÜNE WOCHE Berlin Busfahrt inkl. Eintritt 24. & 28. Jan. 55.-€
* Eisskulpturen Rövershagen Busfahrt inkl. Eintritt 11. Febr. 59.-€
* STETTIN gr. OSTERMARKT & Stadtrundfahrt 1. April 40.-€
* SWINEMÜNDE Stadtrundfahrt, Hafen, Zenrum, Promenade, Strand 22. April 40.-€
* MUTTER-VATERtagsfahrt Schloß/Gut Reichenow & Altlandsberg 7. Mai 90.-€
* STÖRTEBEKER Festspiele i.d. PK 1 Reihe 3/4 am 7. / 14. & 21. Juli / 4. & 11. Aug.

ROLAND KAISER MANIA Open Air Berlin Waldbühne
WE 26. – 27. Aug. p.P. DZ 285.-€ EZ 315,-€
* 1 x Übern. mit FR im Interconti Hotel, Outletvillage, Schifffahrt & Konzert

WELLNESS WE – SCHNÄPPCHEN!! SWINEMÜNDE
10. – 12. März p.P. im DZ nur **299.-€**
* Busfahrt ab/an Ue'de, Eggesin, Tgl., Ferdh., Ducherow, Anklam
* 2 x Übern. mit Vollpension inkl. Schwimmbadbenutzung, inkl. Hotelsteuern
* inkl. je 1x Massage und Magnetfeldtherapie - Freizeit Zentrum Hafen & Promenade Schnäppchenpreis – Wochenende !!

KURURLAUB SWINEMÜNDE ! 22. April – 5. Mai & 30. Sept. – 13. Okt
* Übern. im 4*+ Hotel mit VP, inkl. 2x Kurbehdlg. p.Tag, ärztl.Betreuung.
* Busfahrt ab/an Ue'de, Eggesin, Tgl., Ferdh., Ducherow, Anklam
* Hotel 1 an der Promenade p.P. DZ 1099.-€ EZ 1199.-€
* Hotel 2 mit Schwimmbad p.P. DZ 1120.-€ EZ 1250.-€

Buchungen ab sofort nach Vorhandensein bis 10. Jan – Störtebeker/R.Kaiser bis 1. April !!!
Bus-Abfahrt je Ziel! Ue'de, Eggesin, Torgelow, Ferdinandshof, Jatznick, Pasewalk, Rollwitz (Ducherow, Anklam, Liepen, Padderow)

33 Jahre – POMMERN TOURIST Ueckermünde
Tel. 039771 - 22865
„Die größte Sehenswürdigkeit, die es gibt – ist die Welt – sieh sie dir mit uns an!"

ANZEIGEN

GESUND – EINFACH – LECKER: Superfood Rosenkohl

Es ist das spitzen Wintergemüse schlechthin

Rosenkohl braucht den ersten Frost, um seinen Geschmack vollumfänglich zu entwickeln. Rosenkohl ist ein ziemlich nährstoffreiches, heimisches Superfood. Die kleinen Röschen lassen sich super in einem Salat unterbringen und können roh genossen werden. Das hat den Vorteil, dass die Nährstoffe in ihrer Natürlichkeit nicht verändert werden und einen positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus haben. Neben den Vitaminen A und C enthalten die kleinen Rosen Bitterstoffe und viele Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium und Kalzium. Der Verzehr von Rosenkohl regt nicht nur die Verdauung an, sondern ist auch gut für unser Immunsystem, beruhigt die Magenschleimhaut und kann das Risiko einer Krebserkrankung reduzieren.

Wer Rosenkohl nicht im rohen Zustand verzehren möchte, dem sei folgendes Rezept zum Nachkochen empfohlen. Auch hier bleiben wichtige Nährstoffe erhalten und beeinflussen positiv unsere Stoffwechselvorgänge.

Winterpfanne mit Rosenkohl, Champis & Zwiebeln

Sie benötigen:

- Eine große Pfanne
- 1 kg Rosenkohl
- 2–3 große Zwiebeln
- 500 g Champignons braun oder weiß
- Salz oder Gemüsebrühe und Pfeffer
- 2 Esslöffel kaltgepresstes, natives Oliven- oder Sonnenblumenöl zum Anbraten

Den frischen Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zuerst das Öl in der Pfanne erwärmen, Zwiebeln dazugeben und dann den halbierten Rosenkohl und Champignons dazugeben. (Achtung: Rauchpunkt beachten, das Öl in der Pfanne darf nicht qualmen.) Das Ganze in der offenen Pfanne kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach noch kurz mit Deckel köcheln lassen. Eventuell etwas Gemüsebrühe dazugeben. Fertig!

Variation: Zum Schluss noch etwas süße Sahne (carrageenfrei) dazugeben.

Die Redaktion von WIR in UER wünscht Ihnen einen guten Appetit, sowie viel Spaß und Freude beim Ausprobieren.

VON **MARCUS NEUMANN**
ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB
www.lebenskraft-gesundheitsberatung.de

Nach einer Idee von: eulecampus.de

FOTO: MARCUS NEUMANN

Der Bau von modernen und individuellen Bädern gehört für die Fachleute der Firma Buse zum Tagesgeschäft.

Seniorengerechte Bäder von Pasewalker Fachleuten

Täglich begegnet man ihnen in der gesamten Uecker-Randow-Region, in der Uckermark, Anklam, auf der Insel Usedom und im Bereich der Mecklenburgischen Seenplatte: den Fahrzeugen des Traditionsunternehmens Buse aus Pasewalk. In den vergangenen vier Jahrzehnten des Bestehens des Unternehmens hat Firmengründer Günter Buse viele junge Leute in der Heizung-Sanitär-Klimabranche ausgebildet. Zu den mehr als 30 Mitarbeitern gehören aber nicht nur Monteure dieses Gewerkes, sondern seit kurzem auch Tischler und Fliesenleger. „Dadurch sind wir bei der Umsetzung der Wünsche unserer Kunden flexibler. In anderen Gewerken arbeiten wir mit Meisterbetrieben der Region wie mit Malermeister Mirko Strohschein oder den Elektromeistern Christian Haß und Ole Ludorf von der Firma EOL Elektrotechnik gern zusammen“, berichtet Günter Buse. Sohn Sebastian, Schwiegertochter Britta und die Enkel Johann und Jakob sind zu festen Bestandteilen des Familienunternehmens geworden. Aufgrund der guten Auftragslage könnte das Unternehmen dennoch Verstärkung gebrauchen. Handwerker, aber auch Bürokräfte, sollten das Gespräch mit Günter Buse suchen und sich in dem Pasewalker Unternehmen bewerben. „Wasser – Wärme – Wir“, so das Motto des Fachbetriebes. In den vergangenen Jahren hat sich die Technik rasant entwickelt. Um die Wünsche und Ideen der Kunden umzusetzen, stehen immer mehr Möglichkeiten den Fachleuten der Firma Buse zur Verfügung. Regelmäßig nutzen sie die Möglichkeit, sich bei ihren Herstellern zu informieren und bilden sich weiter. Neuinstallationen, Umrüstungen aber auch Sanierungen nach mehr als zwanzig Jahren stehen auf der Tagesordnung. Auch Senioren, die ihren Lebensabend möglichst lange sicher in den eigenen vier Wänden verleben möchten, sollten sich an die Profis von Günter Buse wenden. Egal, ob Bäder in Einfamilienhäusern oder Mietwohnungen, nach einem Umbau können die Senioren, auch wenn sie bei der täglichen Körperpflege Hilfe benötigen, sie wieder uneingeschränkt und sicher nutzen. „Bei einem seniorengerechten Umbau ist die Dusche ebenerdig, es werden Griffstangen an der Dusche und an der Toilette aus Edelstahl angebracht. Außerdem arbeiten wir generell mit einem Duschvorhang, damit auch dem Pflegepersonal oder pflegenden Angehörigen die Arbeit erleichtert wird, wenn die Körperpflege auf einem speziellen Duschstuhl erfolgt“, erläutert Günter Buse. Die Kosten von bis zu 4.000 € werden durch die Pflegekassen übernommen. Senioren, aber auch ihre Angehörigen sollten sich beraten lassen und sich dann nicht vor den Umbauarbeiten scheuen. Es lohnt sich.

Das Team rund um Günter Buse hilft beim Umbau zu einem barrierefreien Bad für Senioren, auch in Mehrfamilienhäusern. *Foto: DS*

VON **DOREEN SCHMIDT**

KONTAKT

Günter Buse
An der Uecker 1
17309 Pasewalk
Tel.: 03973 210214
Mobil: 0177 7210214
info@guenter-buse.de
www.guenter-buse.de

Günter Buse
Wasser · Wärme · Wir

ADVERTORIAL

Für eine zweite Chance

Online-Registrierungsaktion für Reintraut aus Ueckermünde

Reintraut aus Ueckermünde leidet an Blutkrebs. Sie benötigt dringend eine Stammzellspende, um zu überleben. Da die weltweite Suche nach einem „genetischen Zwilling“ bislang erfolglos ist, setzen Reintrauts Familie und Freunde alle Hebel in Bewegung, um zu helfen. Gemeinsam mit der DKMS organisieren sie eine Online-Registrierungsaktion. Wer helfen möchte, gesund und zwischen 17 und 55 Jahre alt ist, kann sich über **www.dkms.de/reintraut** ein Registrierungsset nach Hause bestellen und so vielleicht zum Lebensretter werden.

Die Diagnose Blutkrebs hat Reintraut aus dem Leben gerissen. Sie kann nur überleben, wenn es – irgendwo auf der Welt – einen Menschen mit nahezu gleichen Gewebemerkmalen gibt, der zur Stammzellspende bereit ist. Um die Suche nach einem „genetischen Zwilling“ für Reintraut und andere Patienten zu unterstützen, rufen Familie und Freunde gemeinsam mit der DKMS dazu auf, sich als potenzielle Stammzellspender zu registrieren.

Reintraut war bis 2019 als stellvertretende Direktorin des Tierparks Ueckermünde tätig. Ein Beruf, der ihr viel Freude gemacht hat. Die Leidenschaft für wilde Tier und Safaris teilt sie mit ihrem Mann, mit dem Reintraut seit 47 Jahren verheiratet ist. „Der jährliche Urlaub in Afrika war für uns immer ein Höhepunkt. Safari, Land und Leute und der Besuch von Schulen, um dort zu helfen waren unsere Ziele“, so Reintraut. Aktuell ist nicht einmal ein verlängertes Wochenende für einen Kurzurlaub in der Umgebung möglich, denn schon seit drei Jahren kämpfen sie gemeinsam gegen den Blutkrebs.

Um nicht tatenlos zu bleiben, hat Reintrauts Familie gemeinsam mit der DKMS eine Online-Aktion ins Leben gerufen, denn Reintraut hat noch viel vor. „Ich will meine Enkel aufwachsen sehen, wieder beim SV Christophorus Ueckermünde tanzen und in drei Jahren mit meinem Mann unsere goldene Hochzeit feiern. Deshalb bitte ich die Bevölkerung in der Region: Macht mit und registriert euch. Vielleicht bedeutet deine Registrierung meine zweite Chance.“

Wer gesund und zwischen 17 und 55 Jahre alt ist, kann Reintraut und anderen Patienten helfen und sich mit wenigen Klicks über **www.dkms.de/reintraut** die Registrierungsunterlagen nach Hause bestellen. Die Registrierung geht einfach und schnell: Mithilfe von drei medizinischen Wattestäbchen und einer genauen Anleitung sowie einer Einwilligungserklärung kann jeder nach Erhalt des Sets selbst einen Wangenschleimhautabstrich vornehmen und anschließend per Post zurücksenden, damit die Gewebemerkmale im Labor bestimmt werden können. Spender, die sich bereits in der Vergangenheit registrieren ließen, müssen nicht erneut teilnehmen. Einmal aufgenommene Daten stehen auch weiterhin weltweit für Patienten zur Verfügung. „Wir hoffen, dass wir mit unserem Online-Aufruf eine Welle der Hilfsbereitschaft auslösen. Je mehr Menschen sich registrieren lassen, desto größer sind die Überlebenschancen für meine Mutter und andere Patienten weltweit. Denn nur wer registriert ist, kann auch als Lebensretter gefunden werden“, weiß Sebastian, Reintrauts Sohn.

Reintraut ist an Blutkrebs erkrankt. *Foto: Privat*

Besonders wichtig ist es, dass die Wattestäbchen nach dem erfolgten Wangenschleimhautabstrich zeitnah zurückgesendet werden. Erst wenn die Gewebemerkmale im Labor bestimmt wurden, stehen Spender für den weltweiten Suchlauf zur Verfügung.

Auch Geldspenden helfen Leben retten, da der DKMS für die Neuaufnahme jedes Spenders Kosten in Höhe von 40 Euro entstehen.

PM

DKMS SPENDENKONTO
IBAN: DE62 7004 0060 8987 0004 27
Verwendungszweck: Reintraut/RPY001

Physiotherapie LandGang

Hier erlernen Patienten das Gehen mit Prothese

Stefan und Wencke Kriedemann sowie Mitarbeiterin Sophia Piepenhagen (v. l.) im Sportraum der LandGang-Therapie. *Foto: Doreen Schmidt*

Der Verlust eines Armes oder eines Beines infolge eines Unfalls oder einer Erkrankung stellt Betroffene und ihre Angehörige vor körperliche und seelische Herausforderungen. Plötzlich kann der Alltag nicht mehr allein bestritten werden. Ist die Genesung soweit vorangeschritten, dass die Patienten eine Prothese erhalten können, rückt die Problematik des Erlernens des Umgangs mit diesem Hilfsmittel in den Vordergrund. Die Feinmotorik will trainiert werden. In der Physiotherapie LandGang von Stefan Kriedemann in Ahlbeck erfahren Patienten die Hilfe, die sie im Leben mit Prothese benötigen. „Dank der Zusammenarbeit mit einem interdisziplinären Team, das aus Orthopädietechnikern und mir besteht, ist eine individuelle und bestmögliche Versorgung gewährleistet“, beschreibt Stefan Kriedemann das besondere Angebot der Prothesengangschule und der Bewegungstherapie für Orthopädietechnik, die er in der kleinen und mit viel Liebe zum Detail eingerichteten Praxis im ehemaligen Multiplen Haus in Ahlbeck seit November 2021 anbietet. Die Patienten profitieren nicht nur von seinem Können als Therapeut mit Staatsexamen, sondern auch von der Ausbildung zum Orthopädietechniker. Er weiß genau, worauf es ankommt und wo die Tücken des Alltags für Arm- oder Beinamputierte lauern. Gemeinsam mit dem Patienten werden die Ziele der Therapie festgelegt. „Man muss den Patienten als großes Ganzes sehen“, weiß der erfahrene Therapeut zu berichten. Daher gehören für ihn eine Anamnese und die Befundung der Patienten selbstverständlich dazu. Sie helfen ihm auch bei der Erstellung des Therapieberichtes, der seit dem 2017 geltenden Gesetz zur Heil- und Hilfsmittelversorgung an Bedeutung gewonnen hat. Vielen Patienten konnte Stefan Kriedemann bereits helfen. Selbstverständlich bietet seine Praxis auch alle herkömmlichen Therapien an, auch in der Häuslichkeit der Patienten. Er bittet allerdings um Verständnis, dass es zu Wartezeiten kommen kann. Trotz Einstellung einer Therapeutin und einer Mitarbeiterin, die bei ihm in der Praxis ausgebildet wird, ist es für Ehefrau Wencke manchmal schwierig, kurzfristig freie Termine im Kalender zu finden.

VON **DOREEN SCHMIDT**

LandGang-Therapie
Inh. Stefan Kriedemann

KONTAKT

LandGang-Therapie • Inh. Stefan Kriedemann
Vorsee 15c • 17375 Ahlbeck
Tel.: 039775 264726 • Mobil: 0151 25584628
LandGang-Therapie@gmx.de

ADVERTORIAL

Rechtsanwalt

Steffen Golle

Ihr Anwalt für
Strafrecht • Familienrecht • Erbrecht
Verkehrsrecht • Arbeitsrecht

Louisenhof 25 • 17379 Ferdinandshof
info@rechtsanwalt-ferdinandshof.de
(039778) 28 28 28 • 0172 - 46 41 600

www.rechtsanwalt-ferdinandshof.de

ANZEIGE

Seit mehr als 20 Jahren zum Wohle der Patienten

Das HaffNet ist ein freiwilliger Zusammenschluss von hausärztlichen und fachärztlichen Praxen zu einem aktiven Netzwerk in Vorpommern, das im November 2001 gegründet wurde und seit nunmehr 20 Jahren besteht. HaffNet übernimmt mit all seinen Akteuren und Partnern eine führende Rolle in der Vernetzung von Versorgungsstrukturen. Neben der fachübergreifenden ärztlichen Kooperation steht unter anderem auch die Verzahnung des ambulanten und stationären Bereichs im Fokus. Durch das abgestimmte Agieren im Gesundheitswesen wird die Qualität der Behandlung unserer Patienten in der Haff-Region gesteigert. „Weitere Akteure des Gesundheitswesens, auch aus den Bereichen Pflege, Apotheken und Rehabilitation sind herzlich willkommen“, so Geschäftsführer Andreas Meinhold.

Generationswechsel

Gründungsmitglied und Geschäftsführer der HaffNet Management GmbH Horst-Erich Rapraeger übergab im Dezember 2022 symbolisch den Staffelstab an Nadja Neudeck. „Wir freuen uns, mit Nadja Neudeck eine engagierte und couragierte Nachfolgerin gefunden zu haben. Horst-Erich Rapraeger wird uns weiter beratend zur Seite stehen“, erläutert Geschäftsführer Andreas Meinhold den Generationswechsel. Zeitgleich verabschiedet sich Frau Dipl.-Med. Angelika Gerhardt, die ebenfalls von Anfang an mit viel Herzblut das HaffNet mitgestaltet hat, von der Ärztlichen Geschäftsführung. Sie übergab nahtlos Ihre Verantwortlichkeiten an Christian Hönnscheidt, Facharzt für Innere Medizin und Notfallmedizin, der zuvor als Leitender Palliativmediziner die Führung im SAPV-Team Uecker-Randow übernommen hat.

Verleihung des Johannes-Stelling-Preises an die HaffNet Management GmbH.

Das SAPV-Team Uecker-Randow

Betroffene unheilbarer Krankheiten und ihre Familien sind mit vielen körperlichen, psychischen, seelischen und sozialen Belastungen konfrontiert. Viele Schwerstkranke haben den Wunsch, im Kreise der Familie zu sein. „Der individuelle Wille und die Wünsche des Patienten stehen unter Berücksichtigung der medizinischen Möglichkeiten im Vordergrund des Handelns des SAPV-Teams“, so Christian Hönnscheidt. Das Palliativ-Team betreut unter seiner Leitung vorrangig Patienten in der Uecker-Randow-Region. In Absprache mit den umliegenden SAPV-Teams ist eine Erweiterung nach Kapazitätsprüfung des Versorgungsgebiets auch nach Nord-Brandenburg möglich. Die Koordinierung erfolgt in der Geschäftsstelle in der Breiten Straße 3, in Torgelow.

Kontakt: 0160 96203335

Das SAPV-Team übernimmt folgende Leistungen:

- *Professionelle und emphatische Betreuung von schwerstkranken Patienten in ihrer letzten Lebensphase in der Häuslichkeit*
- *Spezielle palliativmedizinische und palliativpflegerische Versorgung:*
  - → *Schmerz- und Symptombehandlung*
  - → *Wundversorgung*
  - → *Portversorgung*
  - → *Alternative Therapien wie Akupunktur und Misteltherapien*
- *Medizinische Behandlung mit der Möglichkeit der ambulanten Sonografie in der Häuslichkeit*
- *24h Erreichbarkeit mit umgehenden Hausbesuchen*
- *Organisation, Planung und Koordination aller Versorgungsmaßnahmen*
- *Beratung und Unterstützung:*
  - → *Beratung aller Leistungserbringer, wie Hausärzte und Pflegedienste*
  - → *Beratung und Begleitung von Angehörigen*
  - → *Hilfe bei der emotionalen Krankheitsbewältigung für Patienten und Angehörige*
  - → *Ethisch-rechtliche Beratung zur Patientenverfügung und lebensverlängernden Maßnahmen*

Für alle Patienten, die eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung in Anspruch nehmen, fallen keine Kosten an. Auf Grundlage gesetzlicher Regelungen übernehmen alle Krankenkassen nach Prüfung des Anspruchs die Finanzierung dieser Leistungen.

ADVERTORIAL
FOTOS: ZVG

Engagement für den Nachwuchs

Um junge Ärzte für die Region zu begeistern, hat sich das Ärztenetz auch zur Aufgabe gemacht, Medizinstudierende aktiv bereits ab dem ersten Studienjahr zu unterstützen. Die erfahrenen Haus- und Fachärzte im HaffNet ermöglichen den werdenden Medizinern eine praxisnahe als auch individuelle Betreuung. Mit Thomas Kliewe und Christoph Dörner unterstützten sie zwei Medizinstudenten der Region, die auch ihre berufliche Zukunft in der Heimat sehen. Thomas Kliewe steht Studierenden mit kompetenten Tipps rund um das Studium der Humanmedizin und den Fördermöglichkeiten des HaffNet gern zur Verfügung.

Ehrung für das HaffNet Management

Seit 2006 verleiht die SPD-Landtagsfraktion Mecklenburg-Vorpommerns den Johannes-Stelling-Preis. Mit ihm werden Bürgerinnen und Bürgern sowie Institutionen für ihr couragiertes Verhalten und bürgerliches Engagement würdevoll gedankt. Die beiden Geschäftsführer der HaffNet Management GmbH konnten für ihr Engagement um die Motivation der Bevölkerung zur Corona-Schutz-Impfung und den Aufbau, die Steuerung und Umsetzung der Versorgung der Bevölkerung mit Impfstoffen während der Pandemie den Preis in der Kategorie „Vernunft“ in Schwerin entgegennehmen.

Christoph Dörner (li.) und Thomas Kliewe nach bestandener Prüfung.

Viele Ideen und Projekte für die Zukunft

Die Geschäftsführung der HaffNet Management GmbH hat auch für die Zukunft viele Ideen. „Wir sehen uns als Dienstleister für unsere Mitglieder und gehen dafür neue Wege. Social Media gehört unbedingt dazu, um junge Leute für die Region zu begeistern“, blickt Geschäftsführerin Nadja Neudeck in die Zukunft. Im Fokus stehen auch Fortbildungen im Gesundheitswesen, Präventionsveranstaltungen für Bürgerinnen und Bürger sowie die Durchführung zukunftsweisender Projekte zum Wohle der Patienten, mit dem Ziel, gerade im ländlichen Raum die ambulante medizinische Versorgung zu sichern. DS

HaffNet

Das SAPV-Team ist 24h / 365 Tage für Sie da!

24h Tel. 0160 96203335

HaffNet · Belliner Str. 21 · 17373 Ueckermünde
Telefon: 039771 537 878 · Fax: 039771 537 879
E-Mail: info@haffnet.de · **www.haffnet-online.de**

ANZEIGE

Gute Betreuung im Alter

Wechsel in der Geschäftsführung bei LebensNah in Pasewalk

Seniorinnen und Senioren, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr allein leben können, möchte Anja Berger in den Wohngruppen des Pflegedienstes LebensNah in Pasewalk und Göritz ein liebevolles Zuhause bieten. „Man muss Pflege und alte Menschen lieben", ist sie sich sicher. Als Kauffrau im Gesundheitswesen und mit praktischen Erfahrungen, die sie während ihrer Tätigkeit in einem Pflegedienst in Prenzlau und eben bei LebensNah in Pasewalk gesammelt hat, weiß sie, worauf es ankommt, damit sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohlfühlen. Seit Anfang Januar hat sie nun die Geschäftsführung des Pflegedienstes LebensNah übernommen und freut sich auf die Zusammenarbeit mit der Pflegedienstleitung und den 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Für alle Beschäftigten des Unternehmens bleiben die Arbeitsplätze erhalten. Um ihnen langfristige Planungssicherheit in der Familie zu ermöglichen, will die neue Chefin auch neue Wege bei der Dienstplanung gehen und nach Gesprächen mit ihrem Team mehr auf die persönlichen Bedürfnisse des Personals eingehen. Pflegepersonal, das sich beruflich verändern möchte, ist herzlich willkommen und kann ab sofort seine Bewerbungen direkt an Anja Berger richten.

LebensNah bietet betreute Wohngruppen, in denen die noch vorhandenen Fähigkeiten der einzelne Bewohner gefördert werden, ohne ihre eigenen Gewohnheiten aufzugeben und der Möglichkeit, mit Gleichgesinnten etwas zu unternehmen und so einer möglichen Vereinsamung allein zu Hause entgegenzuwirken. Bestehende soziale Kontakte außerhalb der Wohngruppe sollen dabei selbstverständlich erhalten bleiben. Dabei kann eine 24-Stunden-Betreuung in Anspruch genommen werden, ohne dass die Selbstbestimmung der Bewohnerinnen und Bewohner aufgegeben wird. „Der Wechsel war mit der alten Geschäftsführung lange vorbereitet. Ich habe die Zeit bereits genutzt, um erste Gespräche mit Sozialdiensten der Krankenhäuser, Pflegestützpunkten, Fallmanagern von Pflegekassen und dem Sozialamt zu führen", berichtet Anja Berger über die Vorbereitungszeit. Denn unter bestimmten Voraussetzungen ist es möglich, dass das Sozialamt das Leben in einer Wohngruppe finanziell unterstützt, wenn die eigene Rente und die Leistungen, die die Seniorinnen und Senioren aufgrund des bestätigten Pflegegrades nach einer Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Pflegekassen erhalten, nicht ausreicht. Außerdem wird gerade die Möglichkeit einer stundenweisen Pflege von Angehörigen in der Einrichtung geprüft.

Anja Berger ist die neue Geschäftsführerin von LebensNah.

Perspektivisch ist von Anja Berger geplant, auch eine Verhinderungspflege in der Einrichtung anzubieten. Angehörigen ist es so möglich, pflegebedürftige Familienmitglieder gut versorgt zu wissen, wenn sie z. B. im Urlaub sind, um Kraft für die Pflege zu schöpfen oder selbst aufgrund einer Krankheit die Pflegeleistungen nicht aufbringen können.

Für das neue Jahr werden wieder mehr Aktivitäten der Wohngruppe außerhalb geplant. Nach den Einschränkungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie sollen Ausflüge z. B. in den Ueckermünder Tierpark dazu beitragen, dass die Bewohnerinnen und Bewohner besondere Höhepunkte in ihrem Alltag erleben. Familien können sich nach vorheriger Terminabstimmung gern ein persönliches Bild vom Leben in den Wohngruppen des Pflegedienstes LebensNah in Pasewalk und Göritz machen und dann mit ihren Angehörigen, der Geschäftsführung und Pflegedienstleitung den Einzug langfristig planen.

VON **DOREEN SCHMIDT**

KONTAKT

Pflegedienst LebensNah
Bahnhofstraße 8
17309 Pasewalk
Telefon: 03973 229 75 31
E-Mail: info@lebensnah-pflege.de
www.lebensnah-pflege.de

LebensNah Pflegedienst

ADVERTORIAL

FOTOS: PFLEGEDIENST LEBENSNAH | DOREEN SCHMIDT

Ab sofort noch mehr Service

Apotheker bietet Medikationsberatung bei Polymedikation an

Täglich versorgt das Team der Storch-Apotheke um Apotheker Lukasz Hajduk zuverlässig die Patienten in Pasewalk und Umgebung mit verschreibungspflichtigen und frei verkäuflichen Arzneimitteln. Darüber hinaus schätzen Patienten von Wohn- und Pflegeeinrichtungen den Service des Verblisterns, der Erleichterung und Sicherheit bei der Einhaltung des Medikamentenplans für die Patienten bietet. Rezepturen können über die Partner-Apotheke in Ueckermünde angefertigt werden. Dank der guten Zusammenarbeit mit den sich im Ärztehaus in der Torgelower Straße 14 niedergelassenen Ärzten sind kurze Wege von der Verschreibung der Medikamente bis hin zum Einlösen des Rezeptes möglich. Sind verordnete Arzneimittel einmal nicht vorrätig und müssen bestellt werden, erspart der Lieferservice den Patienten zusätzliche Wege. Aus der täglichen Arbeit wissen Apotheker Lukasz Hajduk und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dass viele der Patienten aufgrund unterschiedlicher Erkrankungen von verschiedenen Fachärzten betreut werden müssen und demzufolge auch von ihnen entsprechend des Krankheitsbildes Medikamente verordnet bekommen. „Oft leiden die von uns betreuten Patienten unter Bluthochdruck, Erkrankungen der Atemwege und Lunge oder sind Diabetiker“, so Lukasz Hajduk, der seinen Patienten gemeinsam und nach Rücksprache mit dem Internisten Grzegorz Luka noch mehr Service und Sicherheit rund um die Gesundheit und Wohlbefinden bieten möchte. Eine standardisierte Risikoerfassung bei hohem Blutdruck, eine erweiterte Einweisung in die korrekte Arzneimittelanwendung mit Üben der Inhalationstechnik, die erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation, die pharmazeutische Betreuung von Organtransplantierten und die pharmazeutische Betreuung bei oraler Antitumortherapie sind ab sofort nach vorheriger Terminabsprache in der Storch-Apotheke möglich. „Studien haben ergeben, dass etwa 5 % der Krankenhauseinweisungen von Patienten durch Neben- oder Wechselwirkungen oder falsche Anwendungen erfolgen und bis zu zwei Drittel vermeidbar sind. Außerdem wenden etwa 45 % der Asthma-Patienten, die sich aufgrund eines Anfalls in der Notaufnahme von Krankenhäusern vorstellten, ihr Device falsch an und mindestens 30 % der Bluthochdruck-Patienten kontrollieren ihren Blutdruck nicht regelmäßig“, weiß der erfahrene Apotheker zu berichten. Versicherte in ambulanter und häuslicher Versorgung, die aktuell und voraussichtlich über die nächsten 28 Tage mindestens fünf Arzneimittel und Inhalativa in Dauermedikation einnehmen bzw. anwenden, können alle 12 Monate oder bei neuer Verordnung von mindestens drei neuen Arzneimitteln oder Inhalativa innerhalb von vier Wochen als Dauermedikation eine erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation kostenlos in Anspruch nehmen. Interessenten können ab sofort einen Beratungstermin in der Storch-Apotheke Pasewalk vereinbaren. Zum Termin muss die aktuelle Medikationsplanung mitgebracht werden. Wichtig sind auch Arztberichte, Laborwerte oder Entlassungsberichte des Krankenhauses. All das hilft dem Apotheker und seinem gut ausgebildeten Personal, eine möglichst genaue Analyse zu erstellen und in einem Abschlussgespräch einen aktuellen empfohlenen Medikationsplan und Bericht zu übergeben. Die so gewonnenen Erkenntnisse können sich auf lange Sicht auf die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv auswirken.

Patientinnen und Patienten sollten einen Termin für das Gespräch mit Lukasz Hajduk und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vereinbaren.

Lukasz Hajduk (li.) im Gespräch mit dem Internisten Grzegorz Luka in dessen Praxis, die sich ebenfalls in der Torgelower Straße 14 in Pasewalk befindet. *Foto: Doreen Schmidt*

VON **DOREEN SCHMIDT**

Storch Apotheke
Łukasz Hajduk

KONTAKT
Storch-Apotheke
Torgelower Straße 14
17309 Pasewalk
Tel.: 03973/214373
Fax: 03973/214374

ADVERTORIAL

Lebenskraft wecken durch Kneippsche Anwendungen

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) erkrankte während seines Studiums an Tuberkulose und berichtet später: „Ich war so krank und matt, dass ich jeden Morgen nach dem Aufstehen eine halbe Stunde auf einem Stuhle sitzen musste, um wieder gehen zu können."

Nachdem die ärztliche Behandlung die gewünschten Erfolge nicht erzielte, entdeckte Kneipp ein Buch von Johann Siegemund Hahn. Der Arzt Hahn schilderte in beindruckender Weise die Wirkung von Wasseranwendungen bei kranken Menschen. Kneipp wiederum hatte ja nichts mehr zu verlieren und führte die Anwendungen über Monate durch. Er wurde wieder gesund und gab seine Erfahrungen weiter. Kneipp wurde zum gefragten „Wasserdoktor".

Heute gibt es in Deutschland viele Kneipp-Bünde und Vereine, die sich für seine Gesundheitslehre und sein Behandlungskonzept „Die fünf Säulen der Kneipp Therapie" als klassisches Naturheilverfahren einsetzen. Passend zur Winterzeit berichten wir in dieser Ausgabe über unseren **Ratgeber Gesundheit & Wohlbefinden Kneipp-Hack Nummer 1: Das Schneetreten!**

Schneetreten eignet sich hervorragend für Menschen, die ihr Immunsystem stärken und Abgeschlagenheit hinter sich lassen wollen. Zudem können die Anwendungen in manchen Fällen chronische Kopfschmerzen positiv beeinflussen und sogar übermäßige Fußschweißbildung vermindern. Alles was Sie dafür benötigen: idealer Weise frischer, weicher Schnee (Achtung: Harter Schnee kann zu Schnittwunden führen!), ein Handtuch und dicke Socken für die Wärme danach. Zudem ist die wichtigste Voraussetzung die Überwindung – und dass Sie schön warm sind. Sollten Sie frieren, an einer Harnwegsinfektion erkrankt sein, unter einer Blasen- oder Nierenerkrankungen leiden, ist diese Anwendung für Sie nicht geeignet. Im Zweifel halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob Kneippsche Anwendungen für Sie in Frage kommen.

Voraussetzung und Mut zum Kältereiz erfüllt? Dann ab in den Schnee, und zwar barfuß! Für den Anfang gehen Sie ca. 30 Sekunden im Storchengang durch den Schnee. Achten Sie darauf, dass Sie den nicht belasteten Fuß immer wieder aus dem Schnee nehmen. Gehen Sie nur solange, bis es Ihnen unangenehm wird. Nach der Anwendung trocknen Sie Ihre Füße ab und ziehen sich dicke Socken an. Achten Sie darauf, dass sie noch eine Weile in Bewegung bleiben. Ein Kribbeln und Wärmeentwicklung sind Bestandteile der Anwendung. Regelmäßige Wiederholungen verringern Ihre Reizempfindlichkeit und können Ihr „Durchhaltevermögen" auf bis zu drei Minuten steigern.

Schneetreten und viele weitere Kneippsche Anwendungen können Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihr Wohlbefinden steigern. Probieren Sie es aus und teilen Sie uns Ihre Erfahrungen gerne mit!

Kneipp beendete seine Vorträge stets mit: „So nun habe ich es Euch gesagt. Wenn Ihr es tut, so ist es recht, wenn nicht, so habe ich es wenigstens gesagt. Macht nun wie Ihr wollt, der Schaden oder der Nutzen ist Eurer."

VON **MARCUS NEUMANN**

Quellen: Buch: Gesundheit aus einem Guss – Meine Kneipp-Fibel Dr. med. Jürgen.Birmanns; Kneipp-Bund – www.kneipp-bund.de/fileadmin/user_upload/kneipp-bund/dokumente/download/gesundheitstipps/wasser/Schneetreten.pdf

DRK-Sozialstation in neuen Räumlichkeiten

Nachdem im Dezember 2020 die ersten Bewohnerinnen und Bewohner in die Senioren-Wohngemeinschaft des Neubaus „Alte Poliklinik“ einziehen konnten, ist nun der nächste Meilenstein dieses außerordentlichen Projektes des DRK-Kreisverbandes Uecker-Randow e.V. vollendet worden. Seit November des vergangenen Jahres ziehen die neuen Mieter in das moderne Wohn- und Geschäftshaus ein. 34 Wohnungen, darunter Eineinhalb- bis Drei-Raum-Wohnungen in Größen von 45 bis 70 Quadratmetern sind entstanden. Fünf von ihnen sind barrierefrei mit Balkon. Sie bieten zum Teil einen wunderschönen Blick auf das Prenzlauer Tor, das Museum der Stadt Pasewalk sowie auf den Rosengarten. Die Resonanz für diese neuen Wohnungen mit gehobenem Standard war groß. Außerdem wurden Gewerbeeinheiten im Erdgeschoss mit Größen von 40 bis 110 Quadratmetern geschaffen. Auch dafür konnten die ersten Mieter gefunden werden. Doch nicht nur Mieter erfüllen das Haus mit Leben, sondern auch die eigene Sozialstation des DRK-Kreisverbandes Uecker-Randow e.V. in Pasewalk wird ab Mitte Januar hier anzutreffen sein. Die Vorfreude auf die Räumlichkeiten im neuen Haus ist bei der Pflegedienstleiterin der Sozialstation Katrin Bellin und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr groß. „Wir finden am neuen Standort noch bessere Bedingungen vor. Meine Kollegin Silke Weinkauf, die für die Leitung der Wohngemeinschaften bei uns in der Sozialstation verantwortlich ist, hat so auch noch kürzere Wege zur Wohngemeinschaft, die sich seit 2020 auf dem gleichen Grundstück befindet“, so Katrin Bellin. Die Bewohnerinnen und Bewohner schätzen die mögliche Hilfe und Pflege rund um die Uhr, ohne die eigene Selbstständigkeit aufzugeben. Rollstuhlgerechtes und barrierefreies Wohnen, ein Zimmer mit kleinem Flur und eigener Nasszelle, in der die Unterstützung durch das Personal bei der Körperpflege möglich ist sowie gemütliche und großräumige Gemeinschaftsräume, die von allen genutzt werden können, sind einige Gründe, warum sich Seniorinnen und Senioren immer häufiger dafür entscheiden, ihren Lebensabend selbstbestimmt in Wohngemeinschaften zu verleben. „Grund- und Behandlungspflege in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten der Bewohnerinnen und Bewohner wie Wundversorgung, Blutdruck- und Blutzuckermessungen, Injektionen, das Stellen und Verabreichen von Medikamenten oder Hilfe beim An- und Ausziehen vom Kompressionsstrümpfen gehören zum Alltag für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, erläutert Pflegedienstleiterin Katrin Bellin. Doch nicht nur die medizinische Versorgung übernimmt das Personal des DRK-Kreisverbandes Uecker-Randow e.V. Auch körperbezogene Pflegeleistungen, das Zubereiten von Mahlzeiten und die Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme werden durchgeführt. Seniorinnen und Senioren, die noch allein in der Häuslichkeit leben, schätzen zudem die Hilfe beim Einkauf, die Begleitung bei Spaziergängen und Arztbesuchen sowie die Unterstützung bei der Wäschepflege. Gerade im ländlichen Bereich der Uecker-Randow-Region ist es mit zunehmendem Alter nicht mehr so einfach, Erledigungen und den Weg zum Arzt allein zu bewerkstelligen. „Unser Ziel ist es, die Selbstständigkeit unserer Klienten und Patienten zu fördern und ein selbstbestimmtes Leben im häuslichen Umfeld sicherzustellen“, erläutert Pflegedienstleiterin Katrin Bellin. Sollte mit fortschreitendem Alter das so nicht mehr möglich sein, wird gemeinsam mit den Angehörigen nach Alternativen gesucht. Derzeit sind zwar alle neu entstandenen Wohnungen vermietet und auch die Wohngemeinschaft hat keine freien Kapazitäten, aber Interessenten können sich trotzdem von Katrin Bellin und ihrer Kollegin Silke Weinkauf beraten lassen.

Die DRK-Sozialstation hat ihren Sitz ab Mitte Januar im neuen Wohn- und Geschäftshaus des DRK in der Prenzlauer Str. 30 a. *Foto: DS*

VON **DOREEN SCHMIDT**

KONTAKT
DRK Sozialstation Pasewalk
Oskar-Picht-Str. 61
17309 Pasewalk
Pflegedienstleitung: Katrin Bellin
Leiterin der Wohngemeinschaften: Silke Weinkauf
Telefon: 03973 4384250
Fax: 03973 4384213
E-Mail: sozpsw@drk-uer.de
Webseite: www.drk-uer.de

Deutsches Rotes Kreuz

ADVERTORIAL

Internationaler Tag der seltenen Krankheiten

Für viele Menschen ist Gesundheit etwas ganz Normales. Man ist mal krank und im Alter erkennt man wie wichtig die Gesundheit ist. Für einige Menschen ist jedoch schon in jungen Jahren Gesundheit das allergrößte Gut. Denn für mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland ist Gesundheit etwas, was sie jeden Tag beschäftigt und das teilweise ein Leben lang. Sie alle leben mit seltenen Erkrankungen und sind die „Waisen der Medizin".

Schon der Weg zum Erkennen der Krankheit ist sehr steinig. Viele Betroffene gehen teilweise jahrelang von Arzt zu Arzt und hoffen endlich auf die richtige Diagnose, da ihre Symptome zunächst bekannteren Krankheiten zugeordnet werden bzw. die teilweise vielen verschiedenen Symptome erst spät ganzheitlich betrachtet werden. Bis jedoch die endgültige Diagnose gestellt werden kann, liegt hinter den Betroffenen und auch ihren Angehörigen ein langer Leidensweg, der sowohl physisch als auch psychisch eine große Belastung ist, da ihnen zum Teil viel Unverständnis widerfährt und auch die bürokratischen Hürden des Gesundheitssystems oft eine weitere Bürde für den zumeist schon schwierigen Alltag sind.

Genau deswegen ist der „Internationale Tag der seltenen Krankheiten" so bedeutend. Er weist auf über 300 Millionen Menschen weltweit hin, die jeden Tag mit einer seltenen Krankheit leben und findet immer am letzten Tag des Februars statt.

In Deutschland gibt die Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen, kurz ACHSE e.V., Menschen eine Stimme, die sonst vielleicht in der großen Masse untergehen. Und gerade am 28. Februar kann man jedes Jahr erkennen, wie groß die Gemeinschaft ist.

ACHSE e.V. ist ein Netzwerk, welches sich sowohl für die Betroffenen als auch ihre Angehörigen einsetzt und bei der Vernetzung hilft. Denn auch der Kontakt mit anderen Betroffenen und Angehörigen kann Trost und auch Hilfe spenden. Zusätzlich werden die Betroffenen aber auch mit Ärzten, Wissenschaftlern und der Politik vernetzt. Gerade die Forschung ermöglicht es, Krankheiten schneller zu erkennen und auch mögliche Arzneimittel oder Therapien zu finden. ACHSE setzt sich außerdem auch in der Politik für die Verbesserung der Versorgung ein und bringt das Wissen Betroffener sowie der Selbsthilfe im Gesundheitswesen ein. ACHSE wurde 2004 gegründet und vertritt seitdem mit ihren über 130 Patientenorganisationen die Interessen der über 4 Millionen Menschen sowohl auf nationaler Ebene als auch in Europa als Mitglied der EURORDIS, der Rare Diseases Europe.

Aktuell sind etwa 8.000 seltene Erkrankungen bekannt. Aber ab wann gilt eine Erkrankung als selten? Wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Menschen spezifische Krankheitsbilder aufweisen, gilt eine Erkrankung als selten.

Auf **www.achse-online.de** finden Sie viele weitere Informationen und auch Berichte von einigen dieser mutigen Menschen, die täglich mit dieser schweren Bürde leben und trotzdem immer weiter kämpfen!

VON **CARINA GIARD**

Mehr als nur Medikamente

Entdecken Sie unser Gesundheitskompetenzzentrum

Seit vielen Jahrzehnten ist die Kreis-Apotheke verlässlich für alle Kund:innen da und versorgt sie täglich mit Arzneien, Kompressionsstrümpfen, Pflegehilfsmitteln und vielem mehr.

Vor fast 5 Jahren hat Kathrin Rodewald die Apotheke übernommen und setzt sich seitdem jeden Tag für eine noch bessere Patientenversorgung ein. Unter ihrer Leitung entwickelt sich das Team deswegen immer weiter und bildet sich auch regelmäßig fort. Im Fokus der Fortbildungen stehen immer die Patient:innen und deren optimale und auf sie zugeschnittene Versorgung. Wir geben nicht nur Medikamente ab, sondern achten auch darauf, dass wir mögliche Wechselwirkungen frühzeitig erkennen bzw. diese ganz vermeiden. Gleichzeitig können wir Ihnen durch unser Know-how auch unterstützende Präparate empfehlen, um mögliche Nebenwirkungen zu vermeiden bzw. zu minimieren.

Ein Meilenstein auf dem Weg zur idealen Patientenversorgung war die Einführung unserer Eigenmarke. Durch die besonders ausgewogenen Komponenten unterstützen die Produkte unsere Kund:innen in Ihrem gesunden Leben und bieten Ihnen eine gute Versorgung mit allen Vitaminen und Spurenelementen, die Sie brauchen, da auch Arzneimittel bestimmte Nährstoffe verbrauchen, so dass man als Patient zusätzlich zu der medikamentösen Therapie Nahrungsergänzungsmittel für eine ideale Komplettversorgung benötigt.

Manchmal merkt man erst sehr spät, dass man überhaupt einen Vitaminmangel hat. Durch unsere Vitamin-D-Messungen im November und Dezember 2022 konnten wir so vielen Patient:innen weiterhelfen und Sie im Anschluss bei einer Unterversorgung auch direkt beraten. Bald haben wir auch eine Mikronährstoffberaterin in unserer Apotheke, die unsere Beratung wieder ein Stück weiterbringt.

Zusätzlich bieten wir auch Blutzucker- und Blutdruckmessungen an. Sollten Sie dabei Hilfe benötigen, sprechen Sie einfach die Kolleginnen in der Apotheke an! Neben unserer Eigenmarke freuen wir uns zusätzlich über die erneute Zertifizierung unserer Apothekerinnen mit dem ATHINA Zertifikat. ATHINA steht für Arzneimittel-Therapiesicherheit in Apotheken und die Zertifizierung erlaubt es uns auch in 2023 weiterhin bei Patient:innen mit Polymedikation Medikationsanalysen durchzuführen. Dabei besprechen wir mit

Ihnen die richtige Lagerung sowie Einnahme der Medikamente und kontrollieren gleichzeitig auch, dass es keine schwerwiegenden Wechselwirkungen zwischen Ihren Medikamenten gibt bzw. diese sich gegenseitig beeinträchtigen. Natürlich achten wir schon bei der Medikamentenabgabe auf mögliche Nebenwirkungen. Für eine optimale Betreuung sind dann ein Kundenkonto sowie ein aktueller Medikamentenplan hilfreich, dann können wir direkt einschätzen, ob es potenzielle Wechselwirkungen gibt.

Ein weiterer Meilenstein in unserem Bestreben einer vollkommenen Patientenversorgung ist unser 24-Std.-Abholautomat. Durch den Botendienst konnten wir ihnen schon effizient nicht vorrätige Medikamente liefern. Nun können wir Ihnen durch unseren neuen Abholautomaten einen 24-Std.-Service bieten. Bestellen Sie Ihr Medikament ganz einfach in der Apotheke und bezahlen Sie es vor Ort. Mit Ihrem persönlichen Abholcode können Sie Ihre Bestellung zu einem späteren Zeitpunkt ihrer Wahl rund um die Uhr aus dem Automaten abholen. Außerdem besteht schon vorab die Möglichkeit, dass Sie ihre Medikamente in unserer Apotheken-App bestellen, so dass wir diese dann schon für Sie in der Apotheke bereitgestellt haben.

Wir freuen uns in diesem Jahr auf viele weitere Neuerungen auf unserem Weg mit Ihnen für mehr Patientensicherheit und eine bestmögliche Versorgung!

VON **CARINA GIARD**

KREIS APOTHEKE RUND UM IHR WOHL

GREAT APO TO WORK 2022 APOTHEKE der neuen Zeit

KONTAKT

Kreis-Apotheke • Kathrin Rodewald
Prenzlauer Straße 5 • 17309 Pasewalk • Tel.: (03973) 210405
E-Mail: info@kreis-apotheke-pasewalk.de
www.kreis-apotheke-pasewalk.de
NEU: Unsere Pharmazeutischen Dienstleistungen:
Blutdruckmessen, Inhalationsberatung und Medikamentenanalyse

FOTOS: CARINA GIARD

ADVERTORIAL

Snacks für Babys und Kleinkinder

In den ersten Monaten bekommt das Baby noch Muttermilch und ab dem 6. Monat kann man dann langsam anfangen mit Brei oder auch breifreier Nahrung. Wichtig bei der breifreien Nahrung ist, dass das Kind den Kopf selbstständig halten kann, angelehnt sitzen kann und selbstständig greifen kann. So kann es bei den Eltern auf dem Schoß sitzen und mitessen, z. B. gedünstetes Gemüse, Gemüsesticks und auch Obst wie Bananen. Für die Gemüsesticks kann man eine Gurke schälen und in handgerechte Streifen schneiden, die das Baby dann gut halten kann. Das gedünstete Gemüse hat den Vorteil, dass die Vitamine nicht wie beim Kochen verloren gehen. Zum Dünsten eignen sich besonders gut Möhren. Um dann noch etwas Abwechslung in den Alltag zu bekommen, kann man auch Bananen-Pfannküchlein und Kekse backen.

Bananen-Pfannküchlein (zuckerfrei)

Zutaten:

- 2 sehr reife Bananen
- 2 EL Buchweizenmehl
- 1 halbe Dose Kokosmilch

Die Bananen zerdrücken und dann das Buchweizenmehl sowie die halbe Dose Kokosmilch hinzugeben. Je nach Konsistenz kann dann noch etwas Kokosmilch oder Buchweizenmehl dazugegeben werden. Wenn die Konsistenz eher flüssiger ist, werden die Pfannkuchen dünner, ansonsten werden sie etwas dicker. Nun werden die Bananen-Pfannküchlein in der Pfanne ausgebacken.

Apfelkekse (zuckerfrei)

Zutaten:

- 100 g Butter
- ½ Vanilleschotenmark
- 2 Eier
- 250 g Dinkelmehl
- 3 TL Backpulver
- 2 Äpfel

Die Butter in einer großen Schüssel schaumig rühren. Nun die Eier dazugeben und verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und danach zum restlichen Teig dazugeben. Nun wird etwas Wasser hinzugefügt, damit der Teig nicht zu dick wird. Die Äpfel werden nun geschält und dann mit einer Reibe kleingerieben. Jetzt werden die Äpfel unter den Teig gerührt. Die fertige Masse sollte schwer vom Löffel gehen, wenn sie zu flüssig ist, kann noch etwas Mehl hinzugegeben werden. Am Schluss werden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech kleine Kleckse des Teigs gegeben. Hierfür empfiehlt sich ein kleiner Löffel. Die Kekse kommen dann bei 200 Grad in den Backofen und werden 10 min goldgelb gebacken.

FOTO: CARINA GIARD

Apfel-Haferflocken-Kekse

Zutaten:

- 130 g Apfelmus
- 50 g feine Haferflocken
- 20 g gemahlene Haselnüsse

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Nun wird alles in eine Schüssel gegeben und gut vermengt, so dass es keine trockenen Stellen mehr gibt. Mit einem kleinen angefeuchteten Löffel werden nun kleine Kleckse auf das Blech gegeben und leicht flach gedrückt. Vorsicht: Nicht zu flach drücken, dann werden die Kekse trocken. Jetzt müssen die Kekse 18 min im Backofen backen.

Tipp: Um auch dieses Rezept zuckerfrei zu backen, kann man den Apfelbrei selber herstellen, dann muss man jedoch auf die Konsistenz des Teiges achten, dass er nicht so dick wird. In diesem Fall kann etwas Wasser hinzugegeben werden.

Alle Rezepte können ab der Beikostreife verwendet werden, wichtig ist es jedoch immer, ganz individuell auf das eigene Baby oder Kind zu schauen.

VON **CARINA GIARD**

Willkommen zum grandiosen

JAHRES START 2023

Knaller-Angebot exklusiv für Sie:

SIGNIA
Pure 312 1X

Jetzt besonders günstig!

Rechenbeispiel (für 1 Gerät):

je Gerät:	1.649,- Euro
Kranken-Versicherung: ø	- 650,- Euro
Eigenanteil:	~~999,- Euro~~
Aktions-Preis:	**249,- Euro***

*Rabatt gilt für das SIGNIA Pure 312 1X. Der Krankenversicherungs-Anteil kann zwischen 650,- bis 719,- variieren. Hier mit der aktuellen Angabe der Knappschafft mit 650,- Euro gerechnet. Bei Vorlage einer gültigen Verordnung. Gesetzliche Zuzahlung je Ohr 10,- Euro. Privatpreis Pure 312 1X: 1.649,- Euro je Ohr. So lange der Vorrat reicht.

HÖRAKUSTIK KÖHN
hören.erleben

Hörakustik Köhn | Inh. Peggy Köhn-Döhr
Ueckerstraße 21 | **17309 PASEWALK** | Telefon 03973 2299464
info@hoerakustik-koehn.de | **www.hoerakustik-koehn.de**

Wir sind Ihr regionaler und kompetenter Ansprechpartner rund um Ihren Umzug und Transporte aller Art.

Fragen Sie uns!

Transport- und Umzugsunternehmen

Lukasz Hajduk
Torgelower Straße 14
17309 Pasewalk

0176 70 58 60 42
0176 20 02 53 06

Vitanas

Hier fühl' ich mich zuhause!

Jetzt informieren:
☎ (039771) 201-0

- Sie wohnen in einem geräumigen und komfortablen Zimmer oder Doppelzimmer
- Richten Sie sich Ihr neues Zuhause ein und bringen Sie Ihre eigenen Möbel mit
- Gestalten Sie unseren schönen Garten mit
- Genießen Sie Kaffee und Kuchen in unserem Café
- Lassen Sie sich in unserem Friseursalon verwöhnen
- In der hauseigenen Küche kochen wir für Sie täglich frisch und gesund
- Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm

Vitanas Senioren Centrum Am Tierpark
Am Tierpark 6 | 17373 Ueckermünde
☎ (039771) 201 - 0 | www.vitanas.de/amtierpark