WIR IN UER RATGEBER

Gratis zum Mitnehmen

Gute Vorsätze für das Jahr

„Die Seele kann man nicht anfassen. Der Klang aber kann sie berühren.“ – Buddha

Ihre Augen leuchten, wenn sie von den positiven Veränderungen im Leben ihrer Kunden nach den Anwendungen erzählt. Jeannette Holland-Moritz bietet in den Räumen von „Zeit & Raum für mich“ in der Torgelower Borkenstraße 1 Kurse und Anwendungen zur Stressbewältigung an. Zu ihren Angeboten gehören die Progressive Muskelentspannung, die Entspannung durch Töpfern und seit einiger Zeit auch die Klangschalenmassage nach Peter Hess. Diese Anwendungen und Kurse können dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und Stress abzubauen bzw. vorzubeugen.

Bei der Klangschalenmassage werden mehrere Klangschalen auf und neben den Körper gestellt und zum Klingen gebracht. Die sich im Körper ausbreitenden Klangwellen versetzen die Körperzellen in Schwingung und führen zu einem angenehmen Entspannungszustand. In diesem entspannten Zustand kann der Körper Verspannungen und innere Unruhe lösen, Kraft tanken und so ein neues, entspanntes Körpergefühl erlernen. Die sanften Schwingungen einer Klangschale verwöhnen dabei Körper, Geist und Seele. Speziell entwickelte Klangschalen, die Peter Hess® Therapieklangschalen, werden gezielt auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeschlagen. Dahinter steht ein seit über 30 Jahren in der Praxis erprobtes System, das auf die Bedürfnisse des Menschen eingeht und das Gesunde stärkt. Es basiert auf Prinzipien, die eine wertschätzende, achtsame Zuwendung von Mensch zu Mensch anstreben und den Blick auf Lösungen und Ressourcen richten. Bei der Klangschalenmassage werden die Sinne Hören und Fühlen gleichermaßen angesprochen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Die feinen Schwingungen, die von der Klangschale ausgehen, breiten sich als Schallwellen allmählich im Raum und im Körper aus. Sie wirken wie eine sanfte Massage und bringen Körperflüssigkeiten, Gewebe, Organe und Knochen in Schwingung. So können Muskelverspannungen gelöst und die Durchblutung angeregt werden. Durch das Lauschen auf die Klänge und das Wahrnehmen ihrer zarten Schwingungen ganz in das eigene Erleben einzutauchen, den Alltag für Momente zu vergessen, ganz im Augenblick zu sein, die Stille, die jedem Klang folgt, kann nach und nach als angenehm, entspannend und heilsam empfunden werden. Eine wohltuende Entspannung stellt sich schnell ein. Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit breiten sich aus. Das sind ideale Voraussetzungen für Regeneration, Gesundheitsförderung, Problemlösung und Lernen. In dieser wohltuenden Atmosphäre wird der Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, zur eigenen „inneren Weisheit“ wieder möglich. „Der Körper wird angenehm, wohltuend und bewusst erlebt – vielleicht zum ersten Mal seit langem! Mit ihrer entspannenden, aber auch harmonisierenden und vitalisierenden Wirkung kann die Klangschalenmassage einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit leisten und die Basis für die Gestaltung eines freudvollen, selbstbestimmten und kreativen Lebens bilden“, so die zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin Jeannette Holland-Moritz, die auch Mitglied im Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. ist.

Foto: ZVG

Foto: Kathrin Jüttner

Die positive Wirkung der Klangschalenmassage auf die Stressbewältigung und das Wohlbefinden mit und im eigenen Körper konnte 2009 durch eine Studie des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. in Zusammenarbeit mit dem Institut Dr. Tanja Grotz belegt werden. Jede Klangschalenmassage und Klangerfahrung ist einzigartig und wird von jedem individuell sehr unterschiedlich empfunden.

Wenn auch Sie sich etwas Gutes tun und Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit stärken möchten oder auf der Suche nach neuen Erfahrungen für die Einheit von Körper, Geist und Seele sind, dann vereinbaren Sie einen Termin. Und ein kleiner Tipp für die bevorstehende Weihnachtszeit von Jeannette Holland-Moritz: Schenken Sie Ihren Lieben Entspannung mit einem Gutschein von Zeit & Raum.

VON **RENÉ PLÜCKHAHN**

QUELLE: PETER-HESS-INSTITUT.DE

Aus den jahrzehntelangen Erfahrungen aus der Praxis lassen sich folgende Wirkungsmerkmale der Klangschalenmassage zusammenfassen:

- → Ganzheitliche Methode – spricht Körper, Seele und Geist an
- → Bewirkt tiefe Entspannung
- → Stärkt das ursprüngliche Vertrauen des Menschen
- → Erleichtert das „Loslassen“ – körperlich wie mental
- → Trägt zur Gesundheitsförderung bei: Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung
- → Unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung
- → Kann ungenutzte Ressourcen aktivieren
- → Stärkt Selbstbewusstsein, Kreativität und Motivation
- → Fördert Lebensfreude und Schaffenskraft

Zeit & Raum – für mich –

KONTAKT

Jeannette Holland–Moritz
Stressmanagement-Trainerin,
Entspannungs- und Klangpädagogin
Borkenstraße 1 • 17358 Torgelow
Tel. 03976 2559174 • Mobil: 0160 3789182
E-Mail: info@zeit-und-raum-fuer-mich.de
www.zeit-und-raum-fuer-mich.de

MITGLIED Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Vorwort

Foto: Freepik

Liebe Leserin, lieber Leser!

Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen alles Gute, vor allem aber Gesundheit und Wohlbefinden. Mögen Ihre Wünsche und Pläne für 2024 in Erfüllung gehen.

Bestimmt haben Sie sich für 2024 einiges vorgenommen. Vielleicht wollen Sie sich gesünder ernähren, mehr auf die eigene Gesundheit achten, den Stress minimieren und mehr Zeit mit der Familie verbringen?

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 Tipps rund ums Thema und laden Sie ein, sie und ihre Produkte kennenzulernen und 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 sind Apothekerinnen und Apotheker meist der erste Anlaufpunkt. Dank ihres fundierten Wissens um die Wirkungsweise von Medikamenten oder homöopathischen Produkten und ihren Anwendungsmöglichkeiten sowie ihrer langjährigen Erfahrung können sie uns meist schnell helfen. Dennoch raten sie bei länger anhaltenden Beschwerden oder stärkeren Symptomen, einen Arzt aufzusuchen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.
Bleiben oder werden 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 2024, 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

Jetzt 30 % Jubiläumsrabatt sichern

Gute Vorsätze fürs neue Jahr gibt es viele: gesünder und bewusster leben, mehr Bewegung oder weniger Stress sind nur einige der Veränderungen, die angestrebt werden. Sollte bei Grundstückseigentümern ein Vorsatz sein, das eigene Heim zu verschönern oder Maßnahmen zur Wertsteigerung ihrer Immobilie im Jahr 2024 umzusetzen, dann sind sie bei den Profis von D&F aus der Pasewalker Speicherstraße genau richtig. Zudem können Sie vom Jubiläumsrabatt in Höhe von 30 % profitieren, denn seit über 30 Jahren bringen die Pasewalker Profis Dächer und Fassaden zum Leuchten. Mehr als 4.500 zufriedene Kunden in ganz Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Berlin, Sachsen-Anhalt und Sachsen haben sich bereits vom Know-how der Fachleute und der hochwertigen Qualität der ausgeführten Arbeiten begeistern lassen.

Doch warum besteht bereits nach einigen Jahren Handlungsbedarf bei Dächern und Fassaden? Moose und Flechten siedeln sich auf den Dächern und Fassaden an, auch wenn sie noch nicht alt sind. Sie werden grün und sehen unschön aus. Sonneneinstrahlung, Regen, Frost, Schnee und Hagel setzen Dachziegeln zu, egal ob sie aus Ton oder Beton bestehen. Sie werden porös und neigen dazu, Feuchtigkeit eindringen zu lassen. Neben des unvorteilhaften optischen Effekts wird das Dach auch beschädigt. Die Dachziegel können brechen und das gesamte Dach wird undicht. In der Folge treten auch Schäden an der Dachkonstruktion ein. Doch so weit muss es nicht kommen!

Die Fachleute der Firma D&F aus Pasewalk haben die Lösung für alle Hausbesitzer. Sie sind auf die Beschichtung von Dächern und Fassaden mit gut haftenden und wasserundurchlässigen Materialien spezialisiert und kennen alle Weiterentwicklungen in der Branche, die den Bauherren zugute kommen. Das zum Einsatz kommende Versiegelungssystem ist eine werterhaltende Maßnahme. Zudem nutzt es den Lotuseffekt der Natur. Vorhandenes Regenwasser perlt ab und nimmt Staub und Schmutz gleich mit. Diese Methode kommt sowohl bei der Beschichtung des Daches als auch der Fassade zum Einsatz. Die Schutzfunktion der Dachziegel und der Hauswand wird verbessert und so die Lebensdauer verlängert. Immobilienbesitzern stehen viele verschiedene Farbtöne zur Verfügung, egal ob matt oder glänzend. Alle Arbeiten werden mit geringem Aufwand an Material, Arbeitszeit und demzufolge geringen Kosten ausgeführt. Nach Beendigung der Arbeiten erstrahlen Dach und Fassade wie neu. Durch ein erstelltes Festpreisangebot haben die Kunden Planungssicherheit. Dank der langjährigen Zusammenarbeit mit Partnern in der Industrie können die D&F-Profis jederzeit über das vom Kunden ausgewählte Material verfügen. Einer Ausführung des Auftrags zum vereinbarten Termin steht nichts entgegen, vorausgesetzt, das Wetter spielt mit. Für das Auftragen der Beschichtungsmaterialien muss es nämlich trocken sein.

D&F
DACH- & FASSADENSANIERUNG

Derzeit bereiten sich die Pasewalker Fachleute darauf vor, ihre Produkte und Leistungen für eine Werterhaltung von Immobilien bei Messen und Ausstellungen in der Region wieder vorzustellen und mit ihren Kunden vor Ort ins Gespräch zu kommen. Den Auftakt bildet eine Ausstellung am 10.02.24 in der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr an der Shell-Tankstelle in der Sponholzer Straße 30 in Neubrandenburg. Dann können Interessierte anhand von Präsentationen und Mustern die unterschiedlichen Möglichkeiten kennenlernen und Termine für die Erstellung eines individuellen Angebotes vereinbaren. „Lassen Sie sich den Jubiläumsrabatt in Höhe von 30 % nicht entgehen und profitieren Sie vom Festpreisangebot in Höhe von 2.400 € netto für die Sanierung von Flächen bis 140 m², egal, ob für Dach oder Fassade“, so die D&F-Profis aus Pasewalk. VON **DOREEN SCHMIDT**

Festpreis für Dach- und Fassadenbeschichtung

(Lotuseffekt) bis 140 m² Fläche
2.400,00 Euro zzgl. 19 % MwSt.

Telefonisch, per Fax oder per Mail einlösbar bis 15. März 2024.
Telefon: 0176 62 88 31 51 | Fax: 03973 43 65 44 | Mail: info@df-pasewalk.de

Name:

Adresse:

Telefon:

☐ Dach ☐ Fassade

ANZEIGE | ADVERTORIAL

FOTO: ZVG

Messtage in der Kreis-Apotheke

Nutzen Sie die Chance und lassen Sie Ihre Blutzucker-, Harnsäure-, Cholesterin- und Vitamin-D-Werte bestimmen!

Neben dem kleinen und großen Blutbild beim Arzt kann auch die Apotheke Ihres Vertrauens ganz einfach mit etwas Blut einige Werte bestimmen.

Blutzuckermessung

Diabetes gilt als Volkskrankheit, wird jedoch oft nicht rechtzeitig erkannt, da Symptome zu unspezifisch sind. Daher kann eine kostengünstige Blutzuckermessung im nüchternden Zustand oder zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit erste Hinweise auf ein eventuell bestehendes Diabetesrisiko geben.

Harnsäuremessung

Aufgepasst beim Harnsäurewert: Sollten Sie plötzliche Schmerzen, Fieber, geschwollene Zehen oder Fußgelenke haben, können diese Symptome auf einen akuten Gichtanfall hinweisen. In den meisten Fällen liegt eine familiäre, angeborene Harnsäurestoffwechselstörung vor. Wie kommt es nun zu diesen Symptomen? Die Ursache dieser Anzeichen ist die Bildung von zu viel Harnsäure im Blut, die sich dann im Gewebe ablagert. Bevorzugt geschieht dies in den Gelenken, wodurch Entzündungen entstehen, dann spricht man von Gicht!

Unser besonderes Angebot für Sie!

Vitamin-D-Messung: 24,99 € anstatt 29,99 €

Kombi-Testung: Harnsäure, Blutzucker & Cholesterin anstatt 29,97 € bezahlen Sie nur 24,99 € *(Einzelpreis im Rahmen der Kombi-Testung: 9,99 €)*

Cholesterin-Messung

Cholesterin ist ein unentbehrlicher Rohstoff für den menschlichen Körper: Man benötigt es zur Bildung von Hormonen und es ist zusätzlich ein wesentlicher Bestandteil der Zellmembran. Ein zu hoher Anteil von Cholesterin im Blut kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gallensteine und Schlaganfälle erhöhen. Die Kreis-Apotheke freut sich, deswegen seit diesem Jahr auch ganz neu die Cholesterin-Messung anbieten zu können.

Vitamin-D-Messung

Sind Sie oft müde und erschöpft? Haben Sie Rückenschmerzen? Vielleicht sogar Haarausfall? Dann kann es sein, dass der Vitamin-D-Haushalt unausgeglichen ist. 90 % der Menschen sind, gerade in den Wintermonaten, unterversorgt mit Vitamin D. Diese Unterversorgung kann auf Dauer ernsthafte gesundheitliche Folgen haben, z. B. Osteoporose, Diabetes und Depressionen. Eine Vitamin-D-Testung kann man ganz einfach mit einigen Tropfen Blut in der Kreis-Apotheke durchführen. Nach einem kleinen Piks bekommen Sie nach 15 min Ihr Ergebnis sowie eine kurze Auswertung.

Im Januar und Februar bietet die Kreis-Apotheke 6 Wochen lang ihre Testwochen an. Vom 02.01.2024 bis zum 14.02.2024 testen die Kolleginnen immer mittwochs in der Apotheke Ihre Vitamin-D-, Harnsäure-, Blutzucker- und Cholesterinwerte. Bitte vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin!

VON **CARINA GIARD**

KREIS APOTHEKE
RUND UM IHR WOHL

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

FOTO: CARINA GIARD

ADVERTORIAL

Mit Leichtigkeit ins neue Jahr starten

und warum der Vorsatz abzunehmen oft schon nach kurzer Zeit scheitert

Vielen ist Elke Groß als Physio- und APM-Therapeutin bekannt, doch die Torgelowerin ist auch mit Leidenschaft als integrative Ernährungsberaterin tätig.

Sie hat eine Vision, die ihr am Herzen liegt. Sie möchte, dass wir unsere Gesundheit wieder in die eigene Hand nehmen, aufmerksamer werden und auch etwas dafür tun: „Unsere Ernährung sollte wie ein maßgeschneidertes Kleid zu uns passen, in dem wir uns topfit und nicht schlapp und müde fühlen. Essen und genießen wir das Richtige und vermeiden das, was uns krank macht."

Der Beginn eines neuen Jahres ist für viele Anlass, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und neue Vorsätze zu fassen. Viele Menschen möchten sich gesünder ernähren, mehr Sport treiben, mehr Zeit mit der Familie verbringen und vor allem nicht mehr so gestresst sein. Doch viele haben ihre Vorsätze schnell wieder über Bord geworfen, da sie festgestellt haben, dass die Umsetzung schwieriger ist als erwartet. Wir nehmen uns viel vor und erwarten auch sofort Erfolge. Es ist wichtig, sich realistische Ziele zu setzen und nicht zu viel auf einmal vorzunehmen.

„Falls gesündere Ernährung und Gewichtsreduktion die Ziele sind, schreiben Sie einfach eine Woche lang ein Ernährungstagebuch und schauen sich an, wie Ihre Ernährung bisher aussieht. Sie finden bestimmt eine Menge an bisherigen Gewohnheiten, die Ihnen nicht gefallen und die sie ändern möchten. Suchen Sie sich dann eine heraus, finden einen Lösungsansatz und setzen ihn dann langfristig konsequent um. Kurzzeitige Erfolge und Jo-Jo Effekte von Diäten sind den meisten ja hinreichend bekannt", so der Tipp von Elke Groß.

Doch sie hat noch weitere Anregungen, wie der Fettstoffwechsel angekurbelt und das Abnehmen erleichtert werden kann.

1. Das Ritual, den Morgen mit einem Kaffee zu beginnen, tauschen Sie gegen ein Glas lauwarmes Wasser. Damit wird die Verdauung geweckt und angesammelte Giftstoffe können leichter ausgeschieden werden.
2. Ein warmes Frühstück ist leicht verdaulich, hält den Blutzucker stabil und liefert dem Körper die notwendige Energie.
3. Fett macht nicht fett. Es kommt auf die richtigen Fette an. Kaltgepresste Öle, Nüsse, Samen und Mandeln sind wichtige Lieferanten.
4. Vermindern Sie Kohlenhydrate durch Pizza, Pasta und Brot und erhöhen Sie den Anteil an gekochtem Gemüse auf die Hälfte Ihrer Mahlzeit.
5. Vermeiden Sie weitestgehend Fertigprodukte und lassen natürliche Lebensmittel wieder Ihre Mahlzeiten bestimmen, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Wenn Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Ihrer Gesundheit wissen möchten, können Sie ab sofort den monatlichen Newsletter, mit jeweils einem neuen leckeren Rezept sowie Erläuterungen zu einem Grundnahrungsmittel mit seinen Bestandteilen und der Wirkung auf den Körper, abonnieren. Schreiben Sie einfach Elke Groß eine Mail und Sie bekommen zusätzlich 3 Frühstücksrezepte zum Ausprobieren.

»DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN FÜHRT DIREKT DURCH DEINE KÜCHE«

Im März startet sie auch wieder ihre geführte Detox-Woche zur Entlastung des Körpers, zu der sich Interessierte bereits jetzt anmelden können, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

VON **DOREEN SCHMIDT**

KONTAKT

Elke Groß • Praxis für Physiotherapie
Groß-Mühlenbeck
Bahnhofstr. 45 • 17358 Torgelow
Tel.: 03976 202272
E-Mail: elkegross-issgesund@web.de

ADVERTORIAL
FOTOS: ZVG

Auf die Bedürfnisse abgestimmte Versorgung

Seit September 2023 betreuen die Mitarbeiter Klienten im Umkreis bis nach Greifswald, Stralsund, Prenzlau und Neubrandenburg und selbstverständlich in der gesamten Uecker-Randow-Region. Eng arbeiten die Geschäftsführer Janina Falkenthal und Thomas Langer und das Pflegeteam Eynklang mit Fachärzten wie Onkologen, Therapeuten und Kliniken auf dem Gebiet der parenteralen Ernährung, Stoma- und Wundversorgung zusammen. „Wir haben uns auf die Schwerpunkte der intravenösen Therapien, Infusionstherapien, Ernährungsmanagement sowie die Sicherstellung der Portversorgung spezialisiert“, erläutert der Pflegeexperte für außenklinische Intensivpflege Thomas Langer. „Es ist unser erklärtes Ziel, einen Krankenhausaufenthalt zu verkürzen. Dafür ist es wichtig, dem Betroffenen einen möglichst individuellen, seinen Ansprüchen entsprechenden Lebensstil zu ermöglichen“, ist sich seine Kollegin, die Diätassistentin Janina Falkenthal, sicher. Die beiden Portexperten lernten sich an der Berliner Charité kennen. Gemeinsam gründeten sie das Pflegeteam Eynklang im November 2022 in Berlin und brachten das dort gut funktionierende Konzept nun in die Heimat von Thomas Langer. Was sie in Lübs noch alles geplant haben, darüber berichten sie in der Titelstory des Magazins WIR in UER im Februar.

Das Pflegeteam Eynklang betreut auch Kinder, die an Spätfolgen von Kindesmisshandlungen leiden.

Janina Falkenthal und Thomas Langner zeigen, was sich alles im Notfallkoffer befindet und wie mittels der iPads die ermittelten Werte wie Blutdruck sofort erfasst werden können.

VON **DOREEN SCHMIDT**

Unser Fokus:
Ihre Gesundheit.
Unser Ziel:
Ihre Lebensqualität.

wir sind Ihr Pflegeteam Eynklang vor Ort

- Vielseitig & Kompetent -

Als ein fachspezifischer Pflegedienst überzeugen wir durch unsere langjährig sehr gut ausgebildeten medizinischen Fachkräfte mit besonderer Krankenbeobachtung und individueller Versorgung ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Einen weiteren Schwerpunkt legen wir auf die qualitative Notfallversorgung.

Unsere Leistungen beinhalten:

- **Behandlungs- & Grundpflege**
- **hauswirtschaftliche Versorgungen**
- **Beratung & Betreuung**
- **Infusionstherapie**
- **Fahrdienst**

Maßgebend sind unsere Kooperationen mit Fachärzten, Therapeuten & Kliniken. Die Übernahme der zu versorgenden Patienten erfolgt über das Überleitmanagements.

Auf eine ständige Weiterentwicklung und Qualifizierung unserer Mitarbeitenden legen wir großen Wert und setzen uns für die stetige Fort- & Weiterbildung ein.

FOTOS: RENÉ PLÜCKHAHN

ANZEIGE

Schlank werden ohne Hungerkur!

Liebe Leserin, lieber Leser, können Sie sich mit diesem Vorsatz für das neue Jahr anfreunden oder fragen Sie sich schon beim Lesen, wie das funktionieren soll?

Im vergangenen Jahr habe ich einige Rezeptartikel veröffentlicht, die genau dieses Ziel – schlank werden ohne Hungerkur – unterstützen können. Denn wie der Ganzheitsarzt Dr. M. O. Bruker in Band 3 seiner Buchreihe „Aus der Sprechstunde“ deutlich macht, ist nicht eine strenge Diät, sondern eine abwechslungsreiche Vollwertkost die Lösung vieler Probleme.

Zahlreiche medizinische Abhandlungen zeigen uns, dass das Denken in Kalorien und der damit verbundene Verzicht auf Nahrung nicht der richtige Weg ist. Das Gegenteil ist der Fall. Die Zahl der Adipösen steigt ungebremst weiter an und die Kalorienrestriktion ist keineswegs in der Lage, die der Adipositas zugrunde liegende Stoffwechselstörung im Sinne einer Heilung oder Besserung zu beeinflussen. Vielmehr kann hier von einer symptomatischen Linderungstherapie gesprochen werden.

Fettsucht ist eine Vitalstoffmangelkrankheit – Nur vollwertige Ernährung macht schlank

Dr. Bruker konnte in seiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Leiter mehrerer biologischer Krankenhäuser beobachten, dass die Verabreichung von Vollwertkost, vor der sich die Kranken immer gefürchtet hatten, schnell eine Wende brachte. Die Nahrung muss so beschaffen sein, dass sie alle biologischen Wirkstoffe enthält, die einen ungestörten Ablauf der verschiedenen Stoffwechselvorgänge garantieren. Fettleibigkeit ist keine Folge von Überernährung, sondern von Fehlernährung im Sinne von Vitalstoffmangel. Was können Sie tun, um die Ihrer Veranlagung entsprechende ideale Körperform zu erhalten oder zu erreichen?

ADVERTORIAL

FOTO: PIXABAY

Die Regeln kurz zusammengefasst:

Meiden Sie streng:

- Auszugsmehlprodukte (alle raffinierten Kohlenhydrate)
- alle Fabrikzuckerarten
- alle raffinierten Fette (Margarine, gewöhnliche Öle)
- bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallenempfindliche: alle Säfte aus Obst und Gemüse, ob selbst hergestellt oder gekauft, gekochtes Obst, Trockenfrüchte

Essen Sie täglich:

- Vollkornbrote, möglichst viele verschiedene Sorten
- Frischkostbeilage aus rohem Gemüse und rohem Obst
- 3 Esslöffel keimfähiges Getreide in Form eines Frischkorngerichtes
- naturbelassene Fette, wie Butter, kaltgepresste Öle, Nüsse usw.

Rezept Griechischer Bauernsalat

- 300 g Tomaten
- 200 g Gurken
- 175 g Paprikaschoten, grün
- 65 g Zwiebeln, rot
- 50 g Oliven, schwarz
- ¼ TL Oregano, getrocknet
- Saft einer halben Zitrone, unbehandelt (Bio)
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst / nativ
- 100 g Schafskäse

Die Tomaten achteln, die Gurke der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprika und Oliven in Würfel und die Zwiebeln halbiert in feine Ringe schneiden. Oregano dazugeben. Zitronensaft, Olivenöl und Vollmeersalz cremig rühren und über den Salat träufeln. Schafskäse zerbröseln und dazugeben. Alles ca. 30 Minuten ziehen lassen und gemischt auftragen.

Ich wünsche Ihnen für das Jahr 2024 alles erdenklich Gute! Denken Sie stets daran: Gesundheit ist nicht alles, jedoch ohne Gesundheit ist alles nichts.

Herzlichst,

MARCUS NEUMANN
ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB
www.lebenskraft-gesundheitsberatung.de
E-Mail: kontakt@lebenskraft-gesundheitsberatung.de

Quellen: Dr. med. M. O. Bruker – Idealgewicht ohne Hungerkur „Aus der Sprechstunde“ Band 3, 22. Auflage, Lahnstein, emu-Verlags GmbH, 1993

Rezept nach Helma Danner – Köstlich und frisch – Salate – VITALSTOFFREICHE VOLLWERTKOST, Residenz Verlag

Projekt will junge Mediziner für die Region gewinnen

Am 18.12.2023 fand die Auftaktveranstaltung des Projekts „Landpartie Medizin – Landarzt erleben“ in der Arztpraxis von Dr. med. Christine Bahr in Pasewalk statt. Die Initiative des Landkreises Vorpommern-Greifswald in Kooperation mit dem regionalen Planungsverband Vorpommern will die hausärztliche Versorgung in ländlichen Regionen fördern.

Medizinstudenten sollen motiviert werden, sich nach bestandenem Staatsexamen im ländlichen Raum niederzulassen. „Landarzt zu sein bedeutet, medizinisch sehr umfassend und dabei selbstbestimmt sowie eigenverantwortlich Patienten helfen zu dürfen. Es gibt beruflich nichts Erfüllenderes, als sein Studium zur Berufung zu machen“, so die erfahrene Kardiologin Dr. med. Christine Bahr. Sie ist maßgeblich als fachliche Kooperationspartnerin am Projekt beteiligt. Vor zwanzig Jahren hatte sie in Pasewalk ihr Herz-Kreislauf-Zentrum gegründet. Pro Quartal werden in der Praxis ca. 3.000 Patienten aus der gesamten Region behandelt. Sogar Patienten aus der angrenzenden Uckermark scheuen nicht den Weg nach Pasewalk. Als Vorsitzende der Kreisstelle Pasewalk der Kassenärztlichen Vereinigung Mecklenburg-Vorpommern kennt sie die drohende Unterversorgung in der Region. „Unterversorgt ist eine Region, wenn weniger als 70 Prozent der von der Kassenärztlichen Vereinigung vorgesehenen Stellen besetzt sind. Bis 2028 werden rund 20 Prozent aller niedergelassenen Ärzte in den Ruhestand gehen“, wies sie bei dem Kick-off in ihrer Praxis auf die prekäre Situation noch einmal hin. Landrat Michael Sack betonte die Bedeutung von Landärzten für die Region: „Landärzte sind das Rückgrat der medizinischen Versorgung im ländlichen Raum. Trotz der schnellen Entwicklung moderner Technik bleibt der persönliche Kontakt zwischen Arzt und Patient unersetzlich. Unser Landkreis schätzt und unterstützt das Engagement und die Hingabe unserer Landärzte, die eine lebenswichtige Rolle vor Ort für die Bevölkerung spielen.“ Er erinnerte an die sehr erfolgreiche Aktion Landpartie, die vor einigen Jahren mit Lehrern im Landkreis Vorpommern-Greifswald gestartet und mittlerweile in ganz Mecklenburg-Vorpommern übernommen wurde.

Dr. Heike Hagen, Dr. Christine Bahr, Penkuns Bürgermeisterin Antje Ziebell, Landrat Michael Sack, Dr. Janina Becker von der Gesundheitsförderung und integrierten Sozialplanung des Landkreises, Pasewalks Bürgermeister Danny Rodewald und der Projektkoordinator Alexander Gehrke bei der Auftaktveranstaltung.

Penkuns Bürgermeisterin Antje Ziebell unterstützt das Projekt und konnte bei der Auftaktveranstaltung berichten, dass sich in ihrer Stadt kürzlich zwei neue Ärzte niedergelassen haben. „Unsere Region bietet mit der Nähe zu Greifswald, Berlin und auch Stettin viele Chancen der Zusammenarbeit. Zudem können wir mit einer guten Verkehrsanbindung punkten“, ist sie sich sicher. Der südliche Teil des Landkreises Vorpommern-Greifswald bietet angehenden Medizinern viele Möglichkeiten, Einblicke in das spannende Tätigkeitsfeld der Landärzte zu erhalten. Geplant sind Veranstaltungen in den Universitäten in Greifswald und Berlin, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen und für die Region zu werben. Exkursionen in die Uecker-Randow-Region werden sich dann ab August anschließen. Angehende Mediziner können sich auf der Webseite **www.landpartie-medizin.de** über das Projekt informieren und mit den Koordinatoren Kontakt aufnehmen. Hier finden sie alle geplanten Termine und auch Angebote für Praktika.

VON **DOREEN SCHMIDT**

Landrat Michael Sack betonte die wichtige Rolle der niedergelassenen Ärzte in der Region.

FOTOS: DOREEN SCHMIDT

Frauenselbsthilfegruppe sucht einen Vorsitzenden

Die Gemeinschaft ist das Wichtigste für die Frauen und Männer

Sie lachen und ihre Augen strahlen, als wir uns zum Interview für diesen Artikel treffen. Drei Frauen, die unterschiedlicher nicht sein könnten und doch eines verbindet: eine überstandene Krebserkrankung. Damit Frauen und Männer mit dieser Erfahrung nicht auf sich allein gestellt sind, hat sich 1976 ein gemeinnütziger Verein mit einem dichten Netz von Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland gegründet. Die Frauenselbsthilfegruppe Ferdinandshof wurde von Bärbel Delitzscher im Oktober 2005 ins Leben gerufen. Seitdem steht der Verein, dessen Mitglieder sich einmal im Monat in der Alten Schule in Ferdinandshof zum Erfahrungsaustausch treffen, Krebskranken und ihren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite. Einzelne Gespräche sind jederzeit telefonisch oder bei kleineren Treffen je nach Bedarf und Absprache möglich.

»WER ANDEREN SELBSTLOS EINE FREUDE MACHT, FÜHLT SICH SELBST ZUFRIEDENER.«
(UNBEKANNT)

Zum Vereinsleben gehört aber nicht nur der Erfahrungsaustausch, sondern auch das gemeinsame Erleben. So werden verschiedene Aktivitäten wie Ausflüge oder Grillfeste von der Gruppe geplant und organisiert. Denn das Wichtigste für die Frauen und Männer ist die Gemeinschaft und durch sie die Lebensfreude, die für das Wohlbefinden so wichtig ist. Nun sucht der Verein mit derzeit 34 Mitgliedern einen ehrenamtlichen engagierten Vorsitzenden, der sich liebevoll um die Geschicke des Vereins kümmert. Wichtig dabei ist, dass keine Vorerkrankungen vorliegen müssen, sondern jeder willkommen ist, der sich diese Aufgabe zutraut und Freude am Leiten und Organisieren hat. Interessierte können sich gerne bei Susanne Käding unter der 0162 4242261 oder bei Ines Altermann unter der 0151 62656854 melden.

VON **RENÉ PLÜCKHAHN**

KONTAKT

Frauenselbsthilfe
Gruppe Ferdinandshof
Susanne Käding Tel.: 0162 4242261
Ines Altermann Tel.: 0151 62656854
www.frauenselbsthilfe.de/ferdinandshof.html

ANZEIGEN | ADVERTORIAL
FOTO: ZVG

Wie offen gehen wir mit dem Thema Tod und Sterben um?

Genau da stoßen viele bereits an ihre Grenzen. Allein die Worte Hospiz und Palliativmedizin versetzen Menschen in Angst und Schrecken. Jeder hofft, damit nicht konfrontiert zu werden und schon gar nicht, wenn man „ein gewisses Alter“ noch nicht erreicht hat. Aufklärung, Gespräche und Hilfsangebote werden sehr oft skeptisch betrachtet, ehrenamtliche Arbeit als Sterbebegleiter als etwas Wertvolles empfunden, aber nicht für den eigenen Weg.

Oft werden wir gefragt, ab wann sollte man ein Kind mit dem Thema „Tod und Sterben“ konfrontieren? Die Meinungen dazu sind sehr verschieden. Besonders die Fragen: „Wie nehmen Kinder je nach Alter Krankheit und Verlust wahr? Wie viel kann ich einem Kind zumuten?“ zeigen die unterschiedlichen Sichtweisen auf die Dinge.

Kinder sind unsere Zukunft. So, wie wir sie heute erziehen, werden wir morgen leben. Warum sollten wir unsere Kinder nicht mit dem Unvermeidlichen konfrontieren? Es ihnen für ihre Zukunft nicht leichter machen?

Wenn innerhalb der Familie offen und ehrlich mit dem Thema umgegangen wird, dann ist die Anwesenheit eines Kindes bei einem schwerkranken Menschen eine Bereicherung für beide Seiten. Sogar wenn der kranke Mensch kein Mitglied der Familie ist. Die Besuche z. B. bei unserer Schwerstkranken sind voller Leben, Freude und Dankbarkeit. Lachen erhellt das Haus, Puppensachen werden gehäkelt und Buden unter Tischen gebaut. Die Treffen werden freudig erwartet, es gibt Kaffee und Kuchen.

Ein Hauch von Abwechslung, Normalität und gebraucht werden kehrt bei diesen Treffen ein. Unsere Schwerstkranke kann für ein paar Stunden alles um sich herum vergessen und genießen.

Das Kind unserer Begleiterin weiß, dass die Frau, mit der sie so viel Spaß hat, sehr krank ist und ihre Lebenszeit begrenzt ist. Die Entscheidung, ihre Mutti bei den Besuchen zu begleiten, kam vom Kind selbst. Sie hat ihre Tochter altersgerecht gut aufgeklärt und ihr Wohlbefinden ständig im Blick.

Es braucht Menschen wie sie, die uns helfen, andere auch in schwerer Krankheit nicht vereinsamen zu lassen und die nächsten Generationen vorzubereiten, die Menschenwürde nie zu vergessen.

Wenn auch Sie Zeit schenken möchten, herzlich und verlässlich sind, laden wir Sie ein, an unserem nächsten Schulungskurs ab März 2024 zum ehrenamtlichen Hospizbegleiter teilzunehmen oder Sie unterstützen unsere Arbeit mit einer Spende. Denn unser Hilfeangebot ist für jeden kostenlos und von den Spenden finanzieren wir unsere Begleitungen und die Ausbildung neuer Hospizhelfer.

PM

KONTAKT

„Windflüchter“ Torgelow e. V.
Spendenkonto: DE40 1505 0400 0335 0244 08
Telefon: 0175 9526 085

Sparkasse Uecker-Randow

Alles hat seine Zeit …

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

Wir suchen Ihr Haus!

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

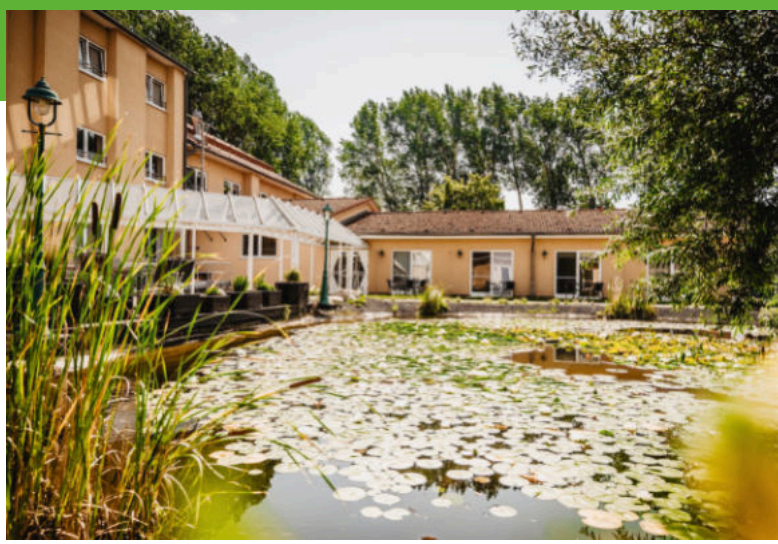
In Vertretung der LBS Immobilien GmbH

FOTO: ZVG
ANZEIGE | ADVERTORIAL

Genießen Sie den Lebensabend in einer unserer komfortablen Wohnanlagen: Selbstbestimmt und gut betreut! Unsere Seniorenhäuser in Pasewalk bieten eine alternative und altersgerechte Wohnform, verbunden mit einer sowohl liebevollen als auch fachgerechten Betreuung und pflegerischen Versorgung Tag und Nacht.

Stettiner Straße 21 • 17309 Pasewalk

- Zentrale Lage im Herzen von Pasewalk mit Einkaufsmöglichkeiten direkt vor der Tür
- Erstbezug nach Renovierung in geräumige, helle und gut geschnittene Einzelzimmer
- Zimmermöblierung und -gestaltung nach eigenen Vorstellungen
- Gemütliche Gemeinschaftsräume mit modernen und schönen Wohnküchen
- Gruppen- und Einzelaktivitäten



Dargitzer Straße 29 • 17309 Pasewalk

- Ruhige, idyllische Lage
- Moderner Aufzug und umfassende Sicherheitstechnik
- Betreuung Tag und Nacht (24 Stunden)
- Täglich selbstgekochte und frisch zubereitete Mahlzeiten
- Pflegerische, hauswirtschaftliche und medizinische Versorgung aus einer Hand
- Wohnen bis zum Lebensende, ohne noch einmal umziehen zu müssen unabhängig vom Pflegegrad

Die Experten für betreutes Wohnen, Wohnen mit Service & ambulante Pflege

PflegeEngel
DAS ORIGINAL

PflegeEngel GmbH • Dargitzer Straße 29 • 17309 Pasewalk

Jetzt anrufen!

Ansprechpartnerin/Pflegedienstleitung: Christina Gratopp

Mobil: 0152 54642631 • Tel.: 03973 2287269