

Gute Firmen finden

Ihr Regio-Magazin



· Bürgerinformationen · Gesundheits- und Vorsorgetipps · Branchenführer ·



115 – Ihr direkter Draht ins Amt.

Anrufbeantworter, Warteschleifen-Hits oder automatische Menüführungen werden Sie bei uns nicht finden. Dafür aber Behördenprofis, die die meisten Fragen persönlich beantworten, ohne Sie weiterzuverbinden. Wo kann ich mich nach meinem Umzug ummelden? Wie lange bekomme ich Elterngeld? Wie melde ich ein Gewerbe an? Wo meinen Hund? Welche Papiere brauche ich, um zu heiraten? Wie beantrage ich eine Lohnsteuerkarte?

Es gibt unendlich viele Behördenfragen und eine Nummer, die Ihnen diese beantworten kann: 115. Sparen Sie also Zeit und rufen Sie einfach mal kurz durch.

Persönlich sind wir für Sie Mo. bis Fr. von 8:00–18:00 da. Weitere Information finden Sie unter www.115.de

IMPRESSUM

Dieses Medienprodukt erscheint ohne öffentlichen Auftrag über die creaprint medien GmbH & Co. KG, 20097 Hamburg.

E-Mail für Anregungen: info@creaprint-medien-gmbh.de

Gesamtherstellung/Herausgeber: creaprint Medien GmbH & Co. KG. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der www-Adressen, Telefonnummern und Inserate übernimmt der Verlag keine Gewähr. © Copyright: Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet. Bildquelle: fotolia.de

BRANCHENFÜHRER | FIRMENVERZEICHNIS

	Seite
Ornamentum	4
Ambulante Kranken- und Seniorenpflege Rosengarten, Harmony Gebäudereinigung,	5
Holert Bestattungen, Kleintierpraxis Dr. Westphalen, Mein Vitalcoach Ralf Schulze	6
Pflegen und Wohnen Wilhelmsburg	6
Seniorenwohnanlage Haus Eichenhof, Der Paritätische Ambulante Pflege	7
Alten- und Pflegeheim Marschacht	8
Ärztliche Krankenpflege Süderelbe, Seniorenpflegeheim Falkenhof,	8
Looks-Menges – Naturheilverfahren, Medizinische und Psychotherapeutische Hypnose	9
Hörvergnügen, Maizak Augenoptik, Pflegeagentur Petras	9
Pflegen und Wohnen Heimfeld	10
Albers Bestattungen, Hama Reinigung, Gesundheitsstudio Meckelfeld,	11
Hannelore Mumm Energetisches Heilen, Yogacircus	12
Feel good Ernährungsberatung, Pflegen und Wohnen Moosberg,	12
Pflege-Engel Christ, Pro Vita Seniorenpflegeheim	13
Face Seniorennassistent, Kaufhaus mit Herz, Sauna Wellness Kontor	13
Physiotherapie und Gesundheit Kerstin Backhaus,	14
Physiotherapie und Naturheilkunde Regina Radach	14
Ambulanter Pflegedienst Sabine Mertins, Harringer Immobilien,	14
Pflegeteam Jag, Sonnen-Apotheke	15
Katholische Seniorenwohnanlage St. Vinzenz	15
Beeken Zimmererei und Holzbau, Das Treppenhaus, Koch Immobilien, Scharfstall	16

THEMENVERZEICHNIS

	Seite
Über die Region	3–5
Pflegestufen	6–8
Neu bei Hörvergnügen	9
Früherkennung von Krankheiten	10–11
Migräne	12
Der Rücken	13
Haus- und Reiseapotheke	14
Grippe	15
Wichtige Telefonnummern	16



Der **Landkreis Harburg** ist ein Landkreis in der Metropolregion Hamburg im Norden des Landes Niedersachsen. Er entstand 1932 aus dem kleineren Kreis Harburg und dem Kreis Winsen und ist Teil des Lüneburgischen Landschaftsverbands. Seine Kreisstadt ist Winsen (Luhe).

Der Landkreis grenzt im Nordosten an die Marschgebiete der Untereibe. Im Nordwesten liegt der Höhenzug der Harburger Berge, in dem sich mit dem 155 Meter hohen Hülsenberg (westlich von Sieversen) auch die höchste Erhebung des Landkreises befindet und grenzt an die Freie und Hansestadt Hamburg, zu der heute auch die für den Kreis namensgebende ehemalige Stadt Harburg (Elbe) gehört. Er umfasst im Süden Teile des Naturparkes Lüneburger Heide und des darin liegenden Naturschutzgebietes

Lüneburger Heide sowie Teile der Stader Geest. Der Landkreis Harburg grenzt im Uhrzeigersinn im Norden beginnend an Hamburg mit den Bezirken Harburg und dem Bergedorf, an den Kreis Herzogtum Lauenburg (in Schleswig-Holstein) sowie an die Landkreise Lüneburg, Heidekreis, Rotenburg (Wümme) und Stade (alle in Niedersachsen).

Harburg (niederdeutsch Horborg) ist ein Stadtteil im Süden Hamburgs und das Zentrum des Bezirkes Harburg. Der an der Süderelbe gelegene Stadtteil ist der Kern der ehemaligen Stadt Harburg (auch als „Harburg an der Elbe“ oder Harburg/Elbe bezeichnet) und der späteren Großstadt Harburg-Wilhelmsburg sowie ehemaliger Verwaltungssitz des Landkreises Harburg. Quartiere im Stadtteil sind das Phoenixviertel und der Harburger

Binnenhafen. An Harburg grenzen die Stadtteile Neuland, Gut Moor und Rönneburg im Osten, Wilstorf im Süden, Eißendorf und Heimfeld im Westen und Wilhelmsburg auf der anderen Seite der Süderelbe im Norden.

Winsen (Luhe) ist die Kreisstadt des Landkreises Harburg in Niedersachsen, Deutschland und eine selbständige Gemeinde. Sie ist mit rund 35.500 Einwohnern nach Buchholz in der Nordheide die zweitgrößte Stadt des Landkreises und gehört zur Metropolregion Hamburg. Die Stadt befindet sich als Mittelzentrum in der Lüneburger Heide am Fluss Luhe zwischen den Oberzentren Lüneburg (20 km) und Hamburg (30 km). Durch eine Gemeindereform 1972 wurden die 13 bisher selbständigen Gemeinden Bahlburg, Borstel, Gehrden, Hoopste, Laßrönne, Luhdorf, Pattensen, Rottorf, Roydorf, Sangenstedt, Scharmbeck, Stöckte und Tönnhäusen nach Winsen eingemeindet und sind jetzt Ortsteile der Gesamtstadt.

Seevetal ist eine selbständige Gemeinde im Landkreis Harburg in Niedersachsen. Namensgeber ist die Seeve. Seevetal ist die einwohnerstärkste Gemeinde Deutschlands ohne Stadtrecht und die größte Gemeinde im Landkreis Harburg. *Die 19 Gemeindeteile sind:* Beckedorf, Bullenhausen, Emmendorf, Fleestedt, Glüsing, Groß-Moor, Helmstorf, Hittfeld, Hörsten, Holtorfsloh, Horst, Klein-Moor, Lindhorst, Maschen, Meckelfeld, Metzendorf, Ohlendorf, Over, Ramelsloh



Wappen des Landkreises Harburg



Harburg



Winsen



Seevetal



Buchholz



Neu Wulmstorf



Salzhause



Tostedt



Rosengarten



Hollenstedt

Buchholz in der Nordheide ist die größte Stadt des Landkreises Harburg und nach Seevetal zweitgrößte Gemeinde des Landkreises. Sie trägt die Bezeichnung selbständige Gemeinde und liegt in Niedersachsen und gehört zur Metropolregion Hamburg. Sie befindet sich etwa 20 km südlich von Hamburg. Buchholz besteht aus insgesamt sieben Stadtteilen. Dies sind zum einen die Kernstadt und zum anderen die sechs Ortschaften, die alle über einen eigenen Ortsrat und Ortsbürgermeister verfügen. Die meisten Stadtteile sind wiederum in Ortsteile untergliedert, die allerdings verwaltungsrechtlich keine Bedeutung haben. Reindorf verfügt als kleinste Ortschaft nur über einen Ortsvorsteher. Buchholz (Kernstadt) (Vaensen, Buensen) Holm-Seppensen (Seppensen, Holm-Seppensen, Holm) Steinbeck (Steinbeck, Meilsen) Sprütze Trelde (Trelde, Suerhop); Dibbersen (Dibbersen, Dangersen) Reindorf

Neu Wulmstorf erstreckt sich zwischen Hamburg im Osten, dem Alten Land im Norden, den Harburger Bergen im Südosten, Buchholz in der Nordheide und der Geest mit Buxtehude im Westen. Naturräumlich bildet Neu Wulmstorf das Nordnordwestende der Harburger Berge, und damit auch der Lüneburger Heide, wobei Rübke durch das Moor abgegrenzt wird und bereits das zu den nördlich angrenzenden niedersächsischen Elbmarschen gehört. Die westlichen Gemeindegebiete Ardestorf und Bachheide zählen bereits zur der sich hier anschließenden

Zevener Geest als Teil der Stader Geest. Neu Wulmstorf liegt in der Metropolregion Hamburg. *Die Gemeindeteile der Einheitsgemeinde Neu Wulmstorf sind:* Neu Wulmstorf (Neu Wulmstorf, Wulmstorf, Daerstorf) Elstorf (Elstorf, Ardestorf, Bachheide) Rade (Rade, Mienenbüttel, Ohlenbüttel, Rübke, Schwiederstorf).

Salzhausen ist eine Gemeinde im Landkreis Harburg in Niedersachsen. Der staatlich anerkannte Erholungsort gehört zur Metropolregion Hamburg. *Die Ortsteile sind:* Salzhause, Luhmühlen, Oelstorf, Putensen.

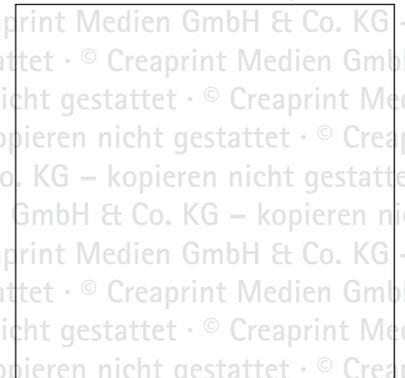
In der **Samtgemeinde Tostedt** im niedersächsischen Landkreis Harburg haben sich neun Gemeinden zur Erledigung ihrer Verwaltungsgeschäfte zusammengeschlossen: Dohren, Handeloh, Heidenau, Kakenstorf, Königsmoor, Otter, Tosted, Welle und Wistedt.

Die Gemeinde **Rosengarten**, die im Norden an Hamburg grenzt, befindet sich nördlich von Buchholz etwa im Zentrum der Harburger Berge. Die kommunale Verwaltung befindet sich in Nenndorf. *Gemeindegliederung:* Dörfer am Dethweg (Tötensen mit Ortsteil Westerhof, Leversen mit den Ortsteilen Neu-Leversen und Sieversen). Walddörfer am Kiekeberg (Ehestorf mit Alvesen, Vahrenndorf, Sottorf) sowie Eckel mit Ortsteil Neu-Eckel und Eickstüve, Emsen mit Ortsteil Langenrehm, Iddensen mit Ortsteil Hinteln, Klecken mit Ortsteil Hainbuch und Am Walde, Nenndorf.

Die **Samtgemeinde Hollenstedt** ist ein Kommunalverband im Landkreis Harburg in Niedersachsen. Die Samtgemeinde umfasst die Mitgliedsgemeinden Appel, Drestedt, Halvesbostel, Hollenstedt, Moisburg, Regesbostel und Wenzendorf.

Die Gemeinde **Hanstedt** liegt am Ostrand des Naturschutzgebietes Lüneburger Heide. Hanstedt ist gleichzeitig Verwaltungssitz der Samtgemeinde Hanstedt mit den zugehörigen Gemeinden Asendorf, Brackel, Egestorf, Hanstedt, Marxen und Undeloh. *Gemeindegliederung:* Hanstedt, Nindorf a. W., Ollsen, Quarrendorf, Schierhorn und Weihe.

Jesteburg ist eine Gemeinde an der Seeve im nördlichen Niedersachsen und Sitz einer Samtgemeindevverwaltung für drei Gemeinden im Landkreis Harburg. Die Mitgliedsgemeinde Jesteburg ist durch das Gesetz zur Neugliederung der Gemeinden in Niedersachsen vom 23. Juni 1972 zusammen mit den bis dahin selbständigen Gemeinden



Bendestorf und Harmstorf zur Samtgemeinde Jesteburg zusammengeführt worden. *Ortsteile von Jesteburg sind:* Itzenbüttel, Reindorfer Osterberg, Lüllau und Wiedenhof.

Die **Samtgemeinde Elbmarsch** liegt im äußersten Nordosten des Landkreises Harburg in Niedersachsen. Verwaltungssitz ist die Gemeinde Marschacht. Die Samtgemeinde Elbmarsch liegt im Norden Niedersachsens und gehört zum Landkreis Harburg. Sie wird nördlich von der Elbe, an deren gegenüberliegendem Ufer sich das Land Schleswig-Holstein anschließt, begrenzt.

Im Osten sowie Süden grenzt der Landkreis Lüneburg mit seinen Samtgemeinden Scharnebeck und Bardowick. In Richtung Westen begrenzt die Kreisstadt Winsen das Gebiet der Samtgemeinde Elbmarsch. Ebenso machen sich die ersten Ausläufer der Hansestadt Hamburg bemerkbar. Die Samtgemeinde liegt in einer verkehrsgünstigen Lage zwischen Hamburg, Lüneburg, Winsen und Geesthacht. *Samtgemeindegliederung:* Die Samtgemeinde besteht aus drei Mitgliedsgemeinden, die sich nach ihrer Bildung bzw. Eingliederung im Zuge der Verwaltungs- und Gebietsreform am 11. Juli 1972 zur Erledigung ihrer Verwaltungsgeschäfte zusammenschlossen. *Im Einzelnen sind es die Gemeinden* Drage (Drage, Drennhaus, Elbstorf, Mover, Fahrenholz, Hunden, Schwinde und Stove), Marschacht (Marschacht, Eichholz, Niedermarschacht, Obermarschacht, Oldershausen und Rönne) und Tespe (Tespe, Avendorf und Bütlingen).

Stelle ist eine Gemeinde im Landkreis Harburg in Niedersachsen. Die Ortsteile Wuhlenburg, Rosenweide und Fliegenberg liegen direkt am südlichen Elbufer. Die Ortsteile Achterdeich und der nördliche Teil des Hauptortes Stelle liegen noch in der Marsch, der südliche Teil des Hauptortes sowie Ashausen und Büllhorn liegen auf der Geest, auf den nördlichen Enden der eiszeitlichen Moränenlandschaft am südlichen Rand des Elbe-Urstromtals. Im Süden der Gemeinde in Richtung Ohlendorf und Holtorfsloh liegt der Buchwedel, ein Buchen-Mischwald, in dem sich die höchsten Erhebungen befinden.

Quelle: Wikipedia



Hanstedt



Jesteburg



Elbmarsch



Stelle

6 PFLEGESTUFEN



Pflegestufen sind entscheidend für die Höhe der Leistungen aus der Pflegekasse. Je nach Grad ihrer Pflegebedürftigkeit werden betroffene Menschen in die Pflegestufen 1, 2 oder 3 eingruppiert. Die Pflegestufe wird bei einem Unter-

suchungstermin des MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen) festgelegt. Maßgebend für die Pflegestufen sind der durchschnittliche tägliche Zeitaufwand der Pflege.

Pflegestufen: Entscheidend für die Leistung der Pflegekasse

Voraussetzung für eine Pflegestufe ist eine „Pflegebedürftigkeit“ im Sinne des Gesetzes. Abhängig vom täglichen Zeitaufwand der Pflege werden Pflegebedürftige in die unterschiedlichen Stufen 1, 2 und 3 eingeordnet. Entsprechend unterschiedlich fällt auch die Höhe der Geld-Leistungen aus. Durch die Ablehnung einer Pflegestufe, entgeht den Pflegebedürftigen

dauerhaft die finanzielle Unterstützung, welche diese für die Pflege dringend benötigen. Deshalb ist es besonders wichtig, sich gut auf den Besuch des MDK vorzubereiten und eine neutrale Pflegeberatung in Anspruch zu nehmen. Als Vorbereitung vor dem Besuch des MDK empfiehlt es sich, ein Pflegetagebuch zu führen. Sollte eine falsche Einstufung erfolgen, gibt es die Möglichkeit des Pflegestufe-Widerspruchs.

Die Pflegestufen im einzelnen

PFLEGESTUFE 0

Neben den genannten Pflegestufen werden in der Praxis auch die Pflegestufen 0 (k) für „kein“ Pflegebedarf und 0 (g) für einen „geringen“ Pflegebedarf“ verwendet. Gesetzlich existiert die Pflegestufe 0 jedoch nicht. Zur Pflegestufe 0 werden z.B. an demenzerkrankte Menschen gezählt, die laut Gesetz nicht „pflegebedürftig“ sind, aber in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt.

Wenn diese „eingeschränkte Alltagskompetenz“ vom MDK bescheinigt wurde, hat der Betroffene seit 2008 Anspruch auf bis zu 2.400 Euro im Jahr und erhält seit dem 01. Januar 2013 noch zusätzliche Leistungen aus dem Pflegeeneu- ausrichtungs-Gesetz.

Bei Pflegestufe 0 zahlt die Pflegeversicherung seit dem 01.01.2015 für die häusliche Pflege 123 Euro Pflegegeld und maximal 231 Euro Pflegesachleistung monatlich.
 Tagespflege 231 Euro pro Monat
 Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege 1.612 Euro pro Jahr. Vollstationäre Pflege: keine Kosten-Übernahme der Pflegeversicherung bei Pflegestufe 0.

PFLEGESTUFE 1

Erhebliche Pflegebedürftigkeit

Erhebliche Pflegebedürftigkeit gilt, wenn mindestens einmal täglich Hilfe bei mindestens zwei Verrichtungen aus einem oder mehreren Bereichen der Grundpflege (z.B. Körperpflege und Ernährung) erforderlich ist und mehrfach in der Woche eine Haushaltshilfe benötigt wird. Auf die Woche gerechnet muss der Zeitaufwand täglich mindestens 90 Minuten betragen, wovon mindestens 45 Minuten auf die Grundpflege entfallen müssen.

Bei Pflegestufe 1 zahlt die Pflegeversicherung seit dem 01.01.2015 für die häusliche Pflege 244 Euro Pflegegeld und maximal 468 Euro Pflegesachleistung im Monat.
 Tagespflege 468 Euro pro Monat.
 Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege 1.612 Euro pro Jahr.
 Vollstationäre Pflege: 1.064 Euro pro Monat.

PFLEGESTUFE 2

Schwerpflegebedürftigkeit

Schwerpflegebedürftigkeit liegt vor, wenn der Pflegebedürftige mindestens dreimal am Tag zu unterschiedlichen Tageszeiten grundpflegerischer Versorgung und mehrmals in der Woche hauswirtschaftlicher Unterstützung bedarf. Der wöchentliche Zeitaufwand muss im Tagesdurchschnitt bei mindestens drei Stunden liegen, wovon mindestens zwei Stunden auf die Grundpflege entfallen müssen.

Bei Pflegestufe 2 zahlt die Pflegeversicherung seit dem 01.01.2015 für die häusliche Pflege 458 Euro Pflegegeld und maximal 1.144 Euro Pflegesachleistung im Monat.
 Tagespflege 1.114 Euro pro Monat.
 Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege 1.612 Euro pro Jahr.
 Vollstationäre Pflege: 1.330 Euro pro Monat.

PFLEGESTUFE 3

Schwerstpflegebedürftigkeit

Von Schwerstpflegebedürftigkeit spricht man, wenn die betroffene Person ständiger „Rund-um-die-Uhr“-Pflege bedarf und mehrmals in der Woche auf hauswirtschaftliche Unterstützung angewiesen ist. Der Zeitaufwand muss mindestens fünf Stunden im Tagesdurchschnitt betragen, wovon für die Grundpflege mindestens vier Stunden aufgewendet werden müssen.

Bei Pflegestufe 3 zahlt die Pflegeversicherung seit dem 01.01.2015 für die häusliche Pflege: 728 Euro Pflegegeld und maximal 1.612 Euro Pflegesachleistung im Monat.

Tagespflege 1.612 Euro pro Monat.

Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege 1.612 Euro pro Jahr.

Vollstationäre Pflege: 1.612 Euro pro Monat.

Härtefallregelung

Für die Feststellung eines außergewöhnlich hohen Pflegeaufwands in Pflegestufe 3 und damit des Anspruchs auf höhere Leistungen gelten folgende Voraussetzungen (zusätzlich zur hauswirtschaftlichen Versorgung, die mehrfach in der Woche erforderlich sein muss): die Grundpflege beträgt täglich mindestens sechs Stunden, davon mindestens drei Stunden in der Nacht (bei Pflegebedürftigen in stationären Pflegeeinrichtungen ist auch die dauerhafte medizinische

Behandlungspflege zu berücksichtigen) oder die Grundpflege kann nachts nur von mehreren Pflegekräften gemeinsam erbracht werden, wobei es sich nicht nur um professionelle Pflegefachkräfte, sondern auch um mindestens einen Laien (nicht angestellt bei einem Pflegedienst, z. B. einen Angehörigen) handeln muss.

Beim Härtefall zahlt die Pflegeversicherung seit dem 01.01.2015 für die häusliche Pflege 1.995 Euro Pflegesachleistung pro Monat.

Vollstationäre Pflege: 1.995 Euro pro Monat.

Mehr-Leistung in den Pflegestufen seit 2015

Seit dem 01. Januar 2015 wurden mit dem Pflegestärkungsgesetz 1 die Leistungen der Pflegekasse als Inflationsausgleich um 4 Prozent erhöht. Bei stationärer Pflege in der Pflegestufe 1 erhalten Heim-

bewohner 1.064 statt 1.023 Euro pro Monat. In den Stufen 2 und 3 stiegen die Leistungen auf 1.330 und 1.612 Euro statt bisher 1.279 beziehungsweise 1.550 Euro. Wer als Härtefall anerkannt ist, erhält 1.995 statt 1.918 Euro.

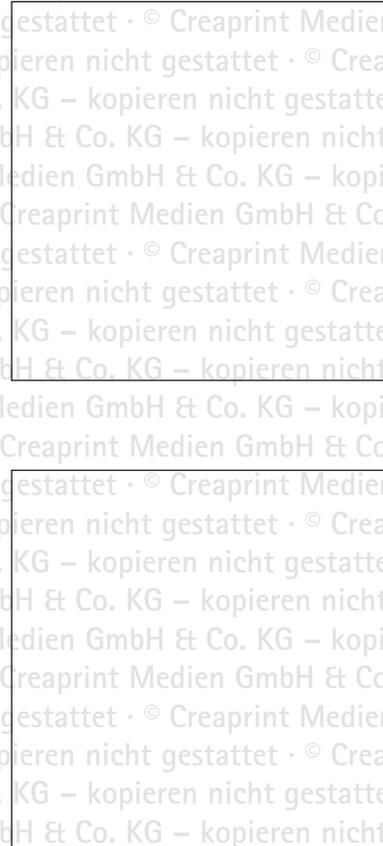
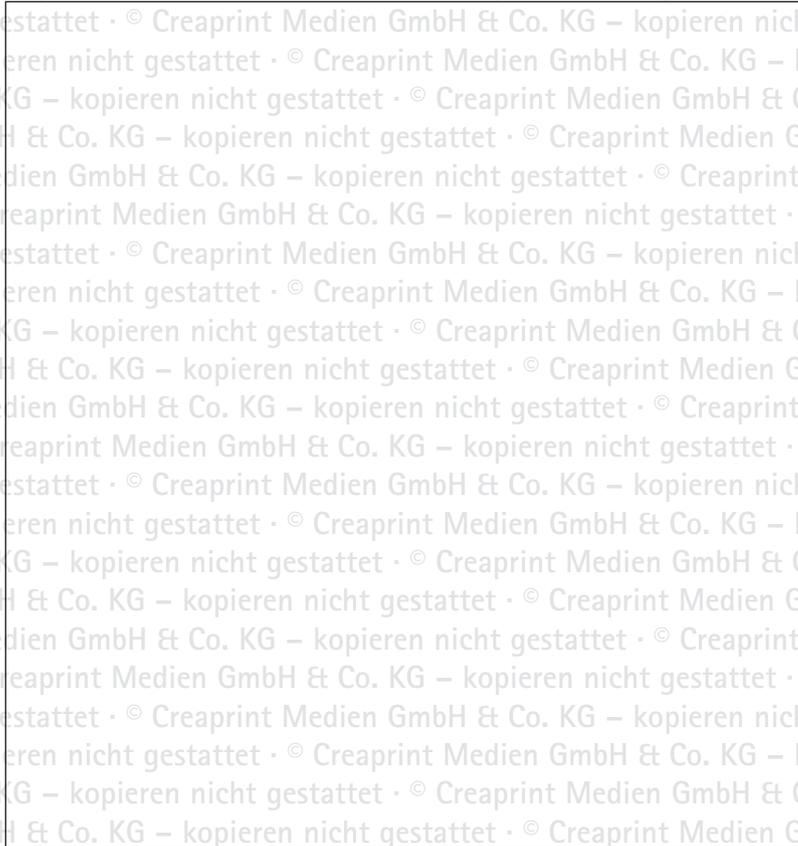
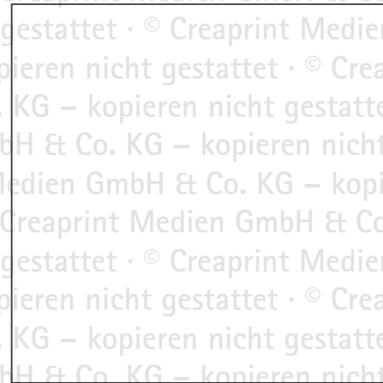
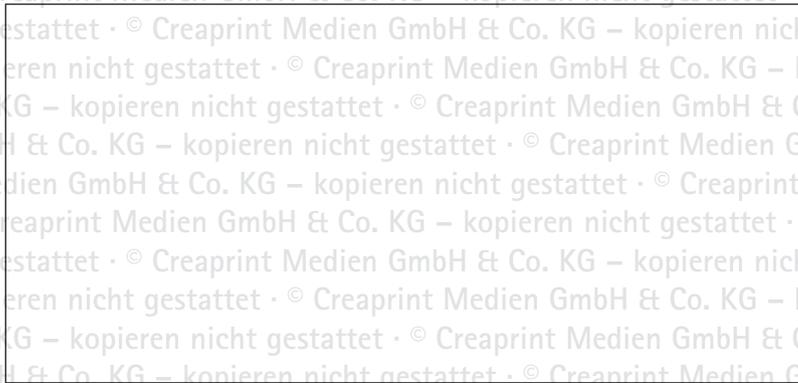
In der ambulanten Pflege stiegen die Sätze von 450 auf 468 Euro

(Stufe 1), von 1.100 auf 1.144 (Stufe 2) und von 1.550 auf 1.612 Euro (Stufe 3). Entsprechend erhöhte sich das Pflegegeld für pflegende Angehörige oder Freunde auf 244, 458 und 728 Euro. Künftig wird die Höhe der Pflegeleistungen alle drei Jahre überprüft und gegebenenfalls an die Preisentwicklung angepasst.

Die nächste Erhöhung erfolgt somit frühestens 2018.

Quelle: www.wohnen-im-alter.de

Redaktioneller
Beitrag von





Ein ärztliches
Aufklärungs-
gespräch gehört
zu allen Früher-
kennungsunter-
suchungen!

Für Kinder und Erwachsene werden heutzutage zahlreiche Früherkennungsuntersuchungen angeboten. Ziel dabei ist es, Krankheiten in einem frühen Stadium zu erkennen, da dies zu besseren Ergebnissen führt als eine später einsetzende Behandlung. Allgemeine Informationen dazu haben wir Ihnen nachfolgend aufgeführt.

Jeder gesetzlich Krankenversicherte kann auf Kosten seiner Krankenkasse folgende Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch nehmen:

Gesundheits-Check-up

Hierbei werden frühzeitig Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen erkannt.

Unter anderem wird der Blutdruck gemessen, Blut und Urin untersucht. Ab einem Alter von 35 Jahren kann dieser Gesundheits-Check-up alle zwei Jahre in Anspruch genommen werden.

Stuhlprobentest

Eine Stuhlprobe wird auf mit dem bloßen Auge auf nicht sichtbares Blut untersucht, um Darmkrebs frühzeitig zu entdecken. Ab dem 50. Lebensjahr haben gesetzlich Versicherte einmal pro Jahr Anspruch auf diese Untersuchung.

Darmspiegelung

Ab dem 55. Lebensjahr kann die Darmspiegelung zweimal in Anspruch genommen werden. Zwischen den beiden Untersuchungen müssen zehn Jahre Abstand eingehalten werden. Die Darmspiegelung dient zur Früherkennung von Darmkrebs.

Hautkrebs-Screening

Der gesamte Körper wird auf Hautveränderungen untersucht, um frühstmöglich Hautkrebs wie z.B. „schwarzen Hautkrebs“ zu entdecken.

Ab einem Alter von 35 Jahren kann diese Untersuchung alle zwei Jahre in Anspruch genommen werden.

CHECKS FÜR MÄNNER

Prostata-Untersuchung

Abgetastet werden die Prostata und die äußeren Genitalien, um frühstmöglich Prostatakrebs und Erkrankungen der Geschlechtsorgane zu erkennen. Diese Untersuchung können Männer ab dem 45. Lebensjahr einmal jährlich in Anspruch nehmen.

CHECKS FÜR FRAUEN

Gebärmutterhalskrebs

Mittels eines Zellabstrichs werden Zellen vom Gebärmutterhals entnommen, um Zellveränderungen

frühzeitig zu erkennen. Ein Labor untersucht diesen Abstrich auf auffällige Veränderungen. Frauen ab dem 20. Lebensjahr können diese Untersuchung einmal jährlich in Anspruch nehmen.

• **Brustkrebs:** Es werden beide Brüste und die umliegenden Lymphknoten abgetastet. Frauen ab dem 30. Lebensjahr können diese Untersuchung einmal pro Jahr in Anspruch nehmen.

Mammographie-Screening

Beide Brüste werden geröntgt, um frühstmöglich Brustkrebs zu erkennen. Frauen zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr können diese Untersuchung alle zwei Jahre in Anspruch nehmen.

CHECKS FÜR KINDER

U-Untersuchungen

Hierbei wird geprüft, ob Krankhei-

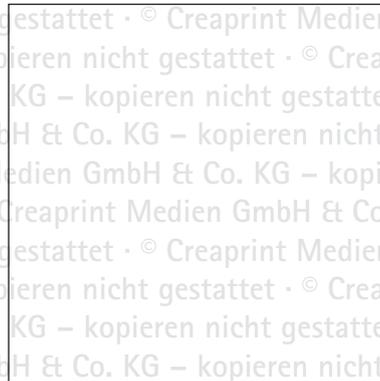
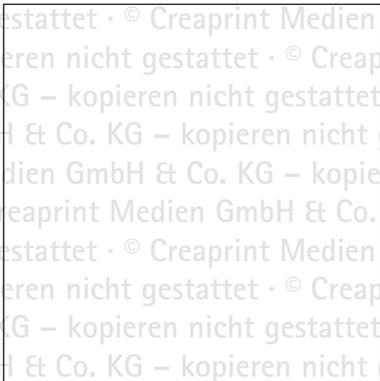
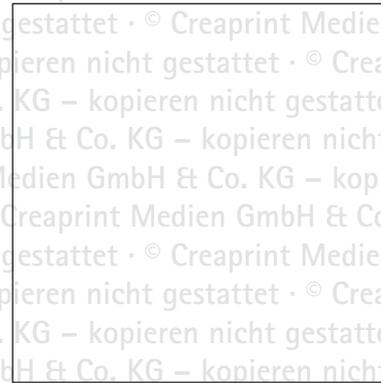
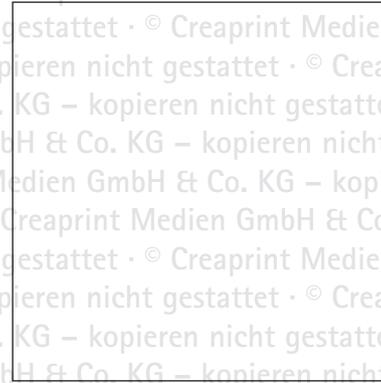
ten oder Entwicklungsstörungen bei Kindern vorliegen. Die erste U-Untersuchung findet unmittelbar nach der Geburt statt, die letzte im 6. Lebensjahr, wobei Kinder einen Anspruch auf zehn U-Untersuchungen haben.

J-Untersuchung

Hier kann festgestellt werden, ob Probleme in der Schule, Verhaltensstörungen und gesundheitschädliches Verhalten vorliegt. Zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr kann diese Untersuchung von Jugendlichen einmalig in Anspruch genommen werden.

Zahn-, Kiefer- und Mundkrankheiten

Hierbei werden bei Kindern Erkrankungen der Zähne oder des Zahnfleisches erkannt. Kinder und Jugendliche zwischen dem 6. und 18. Lebensjahr haben zweimal im Jahr Anspruch auf diese Untersuchung und Kinder bis zum 6. Lebensjahr dreimal im Jahr.





Es gibt verschiedene Faktoren und Substanzen, die einen Migräne-Anfall auslösen können. Man spricht dann von „Triggern“.

Sie sind nicht die Ursachen der Migräne, vielmehr liefern sie den letzten Anstoß, den es braucht, um die Kaskade in Gang zu setzen. Diese Migräne-Auslöser können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Einige jedoch werden von Migräne-Kranken besonders häufig genannt.

Dies sind häufige Migräne-Trigger: Stress und Schlafmangel

Der wichtigste Trigger für eine Migräne-Attacke ist Stress. Migräne-Kranke sehen vor allem in jeder plötzlichen Veränderung des Lebensrhythmus, in jeglichem Abweichen von der Routine einen Stressfaktor.

- Ungeplante Überstunden, Verzögerungen oder Notfälle können den Betroffenen leicht aus dem Takt bringen.
- Reizüberflutung: Der Fernseher läuft, das Kind plärrt, der Ehepartner fragt nach seinen Socken, der Computer stürzt ab und vernichtet Daten.
- Viele Migräne-Kranke kommen mit wenig Schlaf aus, allerdings darf ihr Schlaf-Wach-Rhythmus dabei nicht durcheinander geraten. Durchgemachte Nächte, Schlafunterbrechungen und Jetlag sind also pures Gift.
- Angst, Wut und Aufregung sind typische Migräne-Auslöser.

Nahrungsmittel

Rotwein, Käse und Schokolade gelten als klassische Auslöser einer Migräne-Attacke. In allen dreien ist die Aminosäure Tyramin enthalten, die für die Wirkung verantwortlich gemacht wird. Dies ist allerdings nicht wissenschaftlich gesichert; die Studien zu diesem Thema sind widersprüchlich.

Weitere als Migräne-Trigger beschuldigte Lebensmittel sind:

Kohl, Tomaten, Nüsse, Zitrusfrüchte, Trockenobst, Hefe- und Weizenmehlprodukte, geräucherte Fleisch- und Fischgerichte, Alkohol und Koffein. Migräne-Kranke lernen meist schnell, welche Nahrungsmittel bei ihnen einen Anfall hervorrufen. Welche Trigger individuell bei jedem einzelnen die entscheidenden Auslöser sind, lässt sich am einfachsten und zuverlässigsten mit einem konsequent geführten Kopfschmerz-Kalender raus finden.

Den Rücken stärken...

Der Mensch braucht Bewegung! Unser Herz-Kreislauf-System ebenso wie die Wirbelsäule. Einseitige Belastung und zu wenig Bewegung sind oft Auslöser für einen schmerzenden Rücken. Erfahren Sie, wie Sie Rückenleiden vorbeugen können und was bei akuten Schmerzen hilft. Rückenschmerzen sind alles andere als angenehm, aber kein Grund zur Panik: 85% der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Aktuell klagt jeder dritte Erwachsene in

Deutschland über Probleme mit dem Rücken. In unserer Gesellschaft sind Rückenbeschwerden die Volkskrankheit Nr. 1 und der häufigste Grund für Ausfallzeiten am Arbeitsplatz. Um den lästigen Beschwerden auf den Grund zu gehen, ist es wichtig, ihre Ursachen zu kennen. Denn die Probleme müssen nicht nur körperliche Ursachen haben.

In der modernen Medizin hat sich inzwischen eine Sichtweise durchgesetzt, die auch psychische Beschwerden wie Stress der Auslöser für Rückenschmerzen sein können.

Redaktioneller Bericht
mit Anzeige
50 x 50 mm



Hilfe für die Erste Hilfe zu Hause!

Bei kleineren und größeren Notfällen ist die Hausapotheke oft Retter in der Not. Lagern Sie ihre Hausapotheke kindergesichert, trocken, dunkel und kühl. Überprüfen Sie regelmäßig die Haltbarkeit der Mittel und tauschen Sie diese ggf. aus.

Inhalt Hausapotheke:

- Schmerz- und Fiebermittel gegen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall
- Mittel gegen Mückenstiche, Sonnenbrand, Juckreiz (Antihistaminikum)
- Wunddesinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Salbe oder Gel gegen Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen
- Sterile Kompressen
- Mullbinden und elastische Binden
- Verbandpäckchen

- Heftpflaster, Verbandklammern, Sicherheitsnadeln
- Verbandwatte
- Splitterpinzette, Verbandschere
- Fieberthermometer, Kühlkompressen, Einmalhandschuhe, Zeckenzange
- Anleitung zur Ersten Hilfe

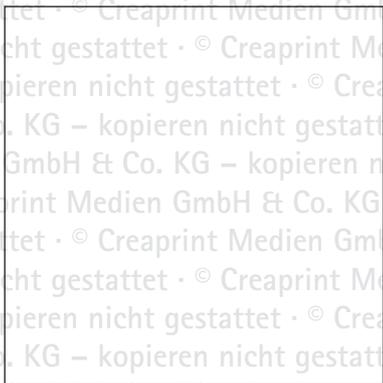
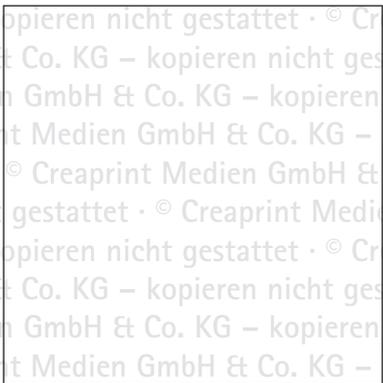
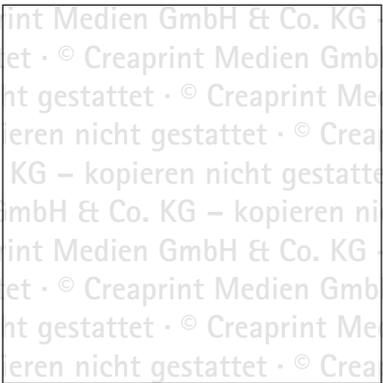
Inhalt Reiseapotheke:

- Regelmäßig einzunehmende Medikamente
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Magenverstimmung, Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- Wund- und Desinfektionsmittel
- Sonnenschutzmittel
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Salbe oder Gel gegen Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen
- Abwehrmittel gegen Mücken und Zecken
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand

- Verbandpäckchen und Wund-schnellverband
- Pinzette und Schere
- Fieberthermometer

Lassen Sie sich bei der Zusammenstellung der Haus- oder Reiseapotheke immer in Ihrer Apotheke beraten! Hier erwarten Sie kompetente Beratung und ein freundlicher Service!

Quelle: www.apotheken-umschau.de





Bei der „echten“ Grippe handelt es sich um eine Infektion mit Influenza-Viren. Es gibt verschiedene Typen dieser Virusart (Influenza A,B,C).

- Am häufigsten und am gefährlichsten ist das Influenza-Virus Typ A. Es ist auf der ganzen Welt verbreitet und verändert sich ständig, was es schwierig macht, einer Infektion vorzubeugen. Übertragen wird die „echte“ Grippe meist durch Tröpfcheninfektion. Die Krankheit verläuft bei rund 80% der Infizierten unkompliziert, meist merken Betroffene gar nicht, dass sie eine Influenzainfektion hatten. Bei den anderen 20% beginnt die Grippe oft schlagartig mit Schüttelfrost und starkem Krankheitsgefühl. Es folgen Gliederschmerzen und hohes Fieber. Bei einem unkomplizierten Verlauf ist die Infektion nach einer Dauer von wenigen Tagen überstanden.

Influenza kann mit einem Schnelltest diagnostiziert werden. Zur Therapie stehen neben Schonung und eher allgemeinen Maßnahmen, die die Symptome lindern sollen, spezielle, sogenannte antivirale – also gegen Viren wirkende – Medikamente zur Verfügung. Vorbeugen lässt sich der Virus-Grippe vor allem durch jährliche Impfung. Die ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Impfung gegen Influenza allen Menschen ab 60 Jahren sowie bestimmten Risikogruppen. Dazu gehören Menschen mit Abwehrschwäche, Diabetes sowie Menschen mit chronischen Herz- oder Atemwegskrankheiten. Menschen die überdurchschnittlich häufig mit Influenza-Erkrankten Kontakt haben, beispielsweise Krankenhauspersonal, sollten ebenfalls geimpft sein, um eine Weitergabe der Krankheit zu vermeiden. Diese Personen sollten sich jährlich vor oder zu Beginn der kalten Jahreszeit impfen lassen. Wenn Sie wissen möchten, ob eine Impfung gegen Influenza auch für Sie sinnvoll ist, beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt. Wegen des sich ständig verändernden Virus kann eine Impfung nicht 100-prozentig schützen. Um Infektionen vorzubeugen ist es empfehlenswert auf eine gute Handhygiene zu achten. Bei Erkältungs- und Grippeepidemien kann es sinnvoll sein, auf die Begrüßung

per Handschlag zu verzichten.

Bei einem „grippalen Infekt“ handelt es sich normalerweise nicht um eine Infektion mit dem Influenza-Virus, sondern um eine Erkältung.

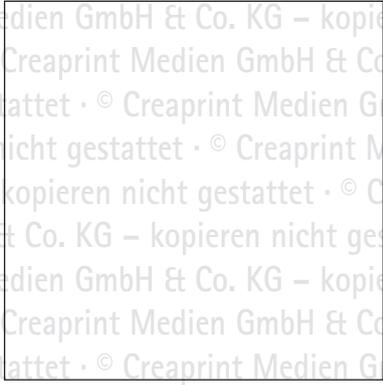
Eine Erkältung kann Symptome sowie fast jede beliebige Kombination dieser Symptome zur Folge haben – Halsschmerzen (Pharyngitis), Schnupfen (Rhinitis), Husten (Bronchitis) und Heiserkeit. Erkältungen treten meist im Herbst und Winter auf. Zwei bis vier Infekte pro Jahr sind für Erwachsene normal. Der Verlauf einer Erkältung ist sehr individuell. Als grobe Richtlinie gilt: Treten keine Komplikationen auf, sollten sich die Beschwerden nach 3–7 Tagen Dauer gebessert haben, nach zwei Wochen sollten sie verschwunden sein. Abweichungen sind hier immer möglich.

Quelle: www.apotheken-umschau.de

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden.

Es sollte immer ein Arzt aufgesucht werden!



**Wichtige
Rufnummern**

Polizei **110**
Feuerwehr **112**
Amt **115**



Wichtige Angaben beim Notruf

1. Wo ist der Unfall?
2. Was ist passiert?
3. Wieviele Verletzte?
4. Welche Art der Verletzungen?
5. Warten auf Rückfragen...

WICHTIGE RUFNUMMERN

Ärztl. Bereitschaftsdienst	116 117
Privatärztl. Notfalldienst	0800 - 7 112 112
Zahnärztl. Notdienst	0180 - 505 05 18
Tierärztl. Notfalldienst	040 - 43 43 79

WICHTIGE RUFNUMMERN

Gift-Notruf	0551 - 1 92 40
Kartenspernung	116 116
Deutsche Bahn	0800 - 150 70 90

Apotheken-Notdienstfinder

22 8 33* (Von jedem Handy ohne Vorwahl max. 0,69 ct / Min.)

kostenlos aus dem Festnetz: 0800 00 22 8 33

SMS: „apo“ an 22 8 33* (Max. 0,69 ct / Min./SMS)



ELTERNTELEFON: NummergegenKummer 0800 1110550