



Newsletter August 2015

Feedback

Am 10.07.2015 führten wir unsere Mitgliederversammlung durch. Auf Grund der Urlaubszeit war der Teilnehmerkreis gering. Sodass wir den Film, der ursprünglich angedacht war, verschieben mussten.

Termine!

Nächste Fachveranstaltung am **14.08.2015** um 15:00 Uhr im Seniorentreff Schwaneneck mit einem weiteren Filmvortrag „Abenteuer Diagnose/Operation und anschließender Diskussionsrunde.“

Gesundheit:

So finden Sie ein gutes Krebstherapie-Zentrum

Jeder Betroffene stellt sich diese Frage – zu Recht, denn die nächst gelegene Klinik bietet je nach Fall oft nicht die optimalen Therapiemöglichkeiten. Einen wertvollen Wegweiser bietet hier onkozeit.de (Klick auf „zertifizierte Zentren“). Das unabhängige Institut Onkozeit überprüft im Auftrag der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG), ob Kliniken die fachlichen Anforderungen zur Behandlung verschiedener Krebserkrankungen erfüllen. Die Krebszentren werden auf Antrag von anerkannten Fachleuten zertifiziert und die Adressen dann in eine bundesweite Datenbank überführt, die öffentlich und kostenlos nutzbar ist.

(Quelle: Perspektive Leben)

Was sind trockene Augen?

Das trockene Auge ist ein Krankheitsbild, das durch einen Mangel an Feuchtigkeit im Auge charakterisiert ist. Es kann sich um eine chronische, also fortwährende Erkrankung handeln, die durch zahlreiche Faktoren wie Alter, hormonelle Veränderungen, chirurgische Eingriffe oder bestimmte Arzneimittel hervorgerufen werden kann.

Trockene Augen können es erschweren, einigen Aktivitäten des Alltags nachzugehen. Dazu gehören unter anderem langes Arbeiten am Computer oder das Lesen über einen langen Zeitraum hinweg.

Den Trockenen Augen gehen eine Reihe von Symptomen einher darunter:

Trockenheit; Brennen/Stechen; Kratzen; Irritationen; Müde Augen; Verschwommenes Sehen; Tränende Augen

Tränenfilm im Zusammenhang mit dem Trockenen Auge
Die Augenoberfläche ist mit einer dünnen Flüssigkeitsschicht überzogen, dem sogenannten Tränenfilm. Im gesunden Auge sorgt dieser für eine ausreichende Befeuchtung und schützt gleichzeitig die Zellen der Augenoberfläche (die sogenannten Epithelzellen). Liegt jedoch eine Störung des Tränenfilms vor, ist dieser nicht mehr in der Lage, die Augen optimal zu benetzen. Infolgedessen kommt es häufig zur Austrocknung.

Nützliche Tipps für Patienten mit Trockenem Auge
Obwohl es keine Heilung für das Trockene Auge gibt, können diese Tipps Ihnen helfen, Ihre Symptome zu lindern und sich im Alltag wieder wohler zu fühlen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, an welcher Form des Trockenen Auges Sie leiden und welche der zur Verfügung stehenden Behandlungsmethoden die richtige für Sie ist. (feuchtigkeitsspendende Augentropfen)
- Machen Sie Lesepausen, wenn Sie am Computer arbeiten, um Ihren Augen Erholung schaffen
- Trinken Sie mehr Wasser. Um ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu sein, sollten Sie täglich acht Viertellitergläser Wasser trinken
- Vermeiden sie Reizstoffe wie Pollen, Verschmutzung, Rauch und andere Schwebepartikel in der Luft
- Benutzen Sie eine warme Kompresse, ein- oder zweimal täglich, um Ihren Augen zu helfen, Feuchtigkeit zurückzuführen
- Erwägen Sie, Ihrer Ernährung Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel hinzuzufügen, um Ihre Augengesundheit zu fördern
- Achten Sie auf Ihre Augenlidhygiene. Sanfte Reinigungspads können dabei helfen.

Vormerkung: Augenpezialist kommt im Herbst zu uns

(Quelle: Novartis)

Tatort Gebiss (Kiefergelenksarthrose)

Viele Menschen knirschen im Schlaf mit den Zähnen. Der Druck, der beim Zusammenpressen der Zähne erreicht wird, kann bis zu 100 Kilogramm betragen. Kein Wunder, dass die enorme Belastung, der unser Kiefer ausgesetzt ist, nicht immer ohne Folgen bleibt. Laut Schätzungen leiden immerhin etwa 10 Millionen Menschen in Deutschland an einer Kiefergelenksarthrose.

Wie jedes andere Gelenk ist das Kiefergelenk im Laufe der Zeit gewissen Verschleiß- und Abnutzungsprozessen ausgesetzt. Ist das Missverhältnis zwischen Beanspruchung und Belastbarkeit zu groß, so kommt es zu kleinen Knorpelverletzungen, die einen erhöhten Abrieb zur Folge haben. Der Gelenkknorpel wird nach und nach immer dünner, während die Zerstörung der Knorpelzellen eine Entzündung der Gelenkinnenhaut begünstigt.

Die Folgen kann man bis in den Rücken spüren.

Mögliche Ursachen für eine Kiefergelenksarthrose sind Parodontitis, Karies, Verletzungen, Entzündungen, altersbedingte Fehlbelastungen oder nächtliches Zähneknirschen. Eine zentrale Rolle spielen Fehlstellungen des Kiefergelenks. Dazu kommt es, wenn das Zusammenspiel zwischen Unter- und Oberkiefer gestört ist. Auslöser dafür können bereits der Verlust einiger Backenzähne oder schlecht eingesetzte Füllungen und Zahnkronen sein. Ein Gelenkverschleiß macht sich in der Regel dadurch bemerkbar, dass es im Gebiss reibt, knackt oder knirscht und die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Die Betroffenen sind oft nur noch unter Schmerzen in der Lage den Mund zu öffnen. Die Folgen sind häufig nicht nur auf den Kieferbereich selbst begrenzt, sondern können sich auf Kopf, Nacken, Schultern und Rücken ausdehnen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer craniomandibulären Dysfunktion.

Die genaue Ursache muss ermittelt werden

Um eine Kiefergelenksarthrose zu diagnostizieren, erfolgt zunächst eine gründliche zahnärztliche Untersuchung. Dabei wird überprüft, ob die Ursache in einer zu hohen Füllung, unbrauchbarem Zahnersatz oder Zahnfehlstellungen liegen könnte. Um den Zustand des Kiefergelenks zu überprüfen, werden bildgebende Verfahren wie Röntgen oder Ultraschall eingesetzt. Eine spezielle Methode ist das sogenannte Orthophantomogramm, eine Panoramschichtaufnahme. Dabei werden in einer einzigen Aufnahme alle Zähne einschließlich Kiefer und Kiefergelenk abgebildet.

Man muss den Druck aus dem Gebälk entfernen

Bei der Therapie kommt es vor allem darauf an, die verantwortlichen Ursachen zu beseitigen. Bestehen diese z.B. in kariösen Defekten, ist eine Kariesbehandlung erforderlich. Darüber hinaus sind fehlerhafte Kronen, Brücken oder Zahnfüllungen zu ersetzen. Sind die Beschwerden CMD-bedingt, kann eine Kiefergelenk- oder Aufbisschiene dabei helfen, die Dysbalance zwischen Ober- und Unterkiefer zu verringern. Für die langfristige Behandlung einer Kiefergelenksarthrose ist es darüber hinaus wichtig, Stress abzubauen. Auf diese Weise wirkt man nicht nur dem schädlichen Zähneknirschen und –pressen entgegen, sondern trägt auch zum Abbau entzündlicher Prozesse bei. Man entfernt damit sozusagen den Druck aus dem Gebälk.

(Quelle: Orthopress | Ratgeber)

Energie aus der Natur

Powerstrips weit mehr als Schmerzlinderung

Der Sommer ist da, und sportliche Menschen freuen sich jetzt auf die Out-door-Sport-Saison. Egal ob gemütliche Radtour oder ambitioniertes Training – schmerzfrei macht alles mehr Spaß, die sportliche Leistung bekommt einen Extra-Kick.

Wer eine Alternative zu Spritzen und Medikamenten sucht und sich für Schmerzlinderung auf natürlicher Basis interessiert, findet die Lösung in Powerstrips: Die Pflaster werden direkt auf die Schmerzpunkte geklebt und regen mit ihren natürlichen Inhaltsstoffen die körpereigenen Heilungskräfte an – für bis zu 48 Stunden. Das innovative Produkt aus der Zellenergie-Forschung vereint asiatische Tradition mit Hightech: Die natürlichen Bestandteile – roter koreanischer Ginseng, Meeres-Phytoplankton, Silber-Ionen und Mineralien – entfalten ihre Wirkung durch Infrarot-Technologie (FIR) auf Basis von elementarem Germanium. Powerstrips verschaffen nicht nur spürbare Schmerzlinderung, sondern mehr Vitalität, einen Energieschub für den Tag und erholsamen Schlaf, Powerstrips sind als Medizinprodukt durch die FDA geprüft und patentiert sowie CE-zertifiziert.

(Quelle: Orhtopress | Ratgeber)

Die vielen Gesichter der Polyneuropathie und deren Ursachen

Die einer Polyneuropathie zugrunde liegenden Erkrankungen können ganz unterschiedlich sein – über 150 sind bekannt, wobei die weitaus meisten Fälle auf Diabetes, Alkoholmissbrauch und Gefäßerkrankungen, aber auch Viruserkrankungen oder Borreliose zurückgehen. Weitere Auslöser können sein:

- Erkrankungen des Immunsystems
- Vergiftungen
- Rheuma
- Krebserkrankungen
- Nierenerkrankungen

Als „peripher“ bezeichnet man diejenigen Nerven, die außerhalb von Gehirn und Rückenmark liegen. Dort ist bei einer Polyneuropathie die Informationsübertragung zum Gehirn gestört, sodass sie entweder deutlich verlangsamt oder überhaupt nicht mehr stattfindet. Die Veränderungen manifestieren sich vor allem an den Extremitäten, also den Beinen und Armen, wobei die Erkrankung an den Beinen häufiger vorkommt als an den Armen. Typischerweise treten die Symptome in aufsteigender Form auf, das heißt, an den Beinen beginnt die Erkrankung bis den Füßen und an den Armen bei den Händen.

Diagnose und klinische Manifestation

Wesentliches klinisches Merkmal der Polyneuropathie ist ein verringertes Reflexverhalten, ein gestörtes Vibrationsempfinden und eine Störung der Schweißbildung. Durch eine Messung der Nervenleitgeschwindigkeit und eine Elektromyographie kann die Diagnose zusätzlich gesichert werden. Die möglichen Symptome der Polyneuropathie sind sehr unterschiedlich. So können mechanische, aber auch Hitze- oder Kältereize verringert oder unter Umständen gar nicht mehr wahrgenommen werden. Dabei kommt es oft zu einer Missempfindung, die als strumpf- oder handschuhartig beschrieben wird. Ganz oft treten auch unangenehme Temperaturempfindungen, ein Kribbeln wie bei eingeschlafenen Gliedmaßen, brennende Füße oder auch das charakteristische Ameisenlaufen auf. Im weiteren Verlauf kann es zu Schwindel und Gangunsicherheit kommen. In vielen Fällen sind die zunehmenden sensiblen Störungen die Vorläufer der später auftretenden motorischen Ausfälle, an deren Ende die teilweise oder komplette Lähmungen des betreffenden Körperteils stehen kann.

Ursächliche Therapie des Auslösers wichtig

Wie die Polyneuropathie behandelt wird, hängt in erster Linie von der zugrunde liegenden Erkrankung ab. Dazu gehören bei einer alkoholbedingten Polyneuropathie etwa der strikte Verzicht auf Alkohol oder bei einer diabetischen Polyneuropathie die optimale medikamentöse Einstellung. Ob sich die Symptome wieder zurückbilden oder noch zunehmen, kann meist nicht mit Sicherheit vorausgesetzt werden. Dennoch ist es wichtig, möglichst frühzeitig mit einer Therapie zu beginnen, um schwere Folgeerscheinungen zu verhindern, wie etwa beim Diabetiker das unbemerkte Entstehen schlecht heilender und schwierig zu behandelnder Wunden an den Füßen.

Zukunft selbst gestalten

Selbstbestimmung durch Vorsorgevollmacht

Zentrales Vorsorgeregister

Bei Krankheit oder im Alter schafft die Vorsorgevollmacht Sicherheit. Sie sorgt dafür, dass in hilfloser Lage eine Betreuung durch Personen des Vertrauens stattfindet. Im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer kann Ihre Vorsorgevollmacht – auch zusammen mit Ihrer Patientenverfügung registriert werden.

Selbstbestimmung durch Vorsorgevollmacht

Wenn Sie Ihre Geschicke nicht mehr selbst lenken können, muss das Gericht für Sie einen rechtlichen Betreuer bestellen. Dies können Sie mit der Vorsorgevollmacht vermeiden und dadurch Ihre Zukunft selbst bestimmen. Sie legen fest, wer sich um Sie kümmern soll. Mit der Vorsorgevollmacht setzen Sie eine Person ein, die unabhängig von gerichtlichen Akten Ihre Angelegenheiten regelt.

Wie hilft das Zentrale Vorsorgeregister?

Was nützt eine Vorsorgevollmacht, wenn sie im Fall des Falles nicht gefunden wird? Ein Arzt braucht z.B. die Einwilligung zu einer das Leben gefährdenden Operation und beantragt beim Gericht die Bestellung eines Betreuers. Ist die Vollmacht **registriert**, kann das Gericht dem Arzt mitteilen, dass eine Vertrauensperson vorhanden ist, an die er sich wenden kann. Auch ohne die Registrierung muss das Gericht ermitteln, ob es Verfügungen gibt. In Eilfällen bleibt dafür aber oft nicht viel Zeit; folglich wird ein rechtlicher Betreuer bestellt. Nicht die gewünschte Vertrauensperson trifft dann die schwerwiegende Entscheidung über die medizinische Behandlung, sondern ein vom Gericht bestellter Fremder.

Das Zentrale Vorsorgeregister hilft den Gericht und damit auch Ihnen. Die Betreuungsgerichte können vor Anordnung einer Betreuung bei der Bundesnotarkammer elektronisch anfragen und klären, ob es eine Vorsorgevollmacht gibt. Diese Anfrage beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer ist zu jeder Zeit und dadurch selbst in Eilfällen noch möglich. Das Gericht kann mit den vorhandenen Informationen die richtige Entscheidung treffen, die Ihrem Willen entspricht.

Was wird registriert?

Sie können im Zentralen Vorsorgeregister Ihre **Vorsorgevollmacht** oder **Betreuungsverfügung** registrieren lassen. Haben Sie zusammen mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung auch eine **Patientenverfügung** errichtet, wird auch diese eingetragen.

Die Registrierung umfasst die wesentlichen Daten der Verfügung, das heißt Name u. Anschrift von Ihnen und Ihrer Vertrauensperson, Umfang der Vollmacht, etc. Das Schriftstück, in welchem Sie Ihre Vorsorgeurkunde erklärt haben, wird nicht beim Register hinterlegt. Dies wäre auch nicht sinnvoll: Ihre Vertrauensperson muss ja gerade in Besitz des Schriftstückes sein, um sich gegenüber Ärzten, Behörden oder Banken ausweisen zu können.

Weitere wichtige Informationen zum Thema folgen im nächsten Newsletter.

