



## Newsletter Dezember 2014

### Feedback

Am 12.11.2014 fand unsere alljährliche Jahresabschlussversammlung statt. Dieses Mal war Treffpunkt das Hotel Waldesruh in Lengfeld. Inkludiert in das Programm war der Besuch des technischen Museums Kalkwerk Lengfeld/Pockau. Außerdem die kulturelle Umrahmung der Veranstaltung lag in den Händen von „Zwini“ aus Oederan, sodass der Rückblick mit dem kommunikativen Austausch der Mitglieder endete. Schade nur, dass viele Mitglieder nicht an der Veranstaltung teilnehmen konnten.

### Termine!

Am **05.12.2014** um 15:00 Uhr im Seniorentreff Schwaneneck findet unser letztes Mitgliedertreffen dieses Jahr statt.

Thema wird sein: Gesundheit im Wettbewerb - die besten Kliniken in Deutschland je nach Krankheitsbildern

Als Abschluss wird ein Mitglied über seine Reise nach Island im Bildbericht zeigen und darüber referieren.

Am **16.12.2014** ab 11:00 Uhr hat Herr Dr. Riedel Luckau, 2 Stunden für max. 5 Personen für unser Netzwerk reserviert. Wer Interesse hat, bitte kurzfristig, jedoch bis spätestens 05.12.2014 bei Jürgen Haubold anmelden. An- und Abfahrt mit bereitgestelltem PKW.

Am **09.01.2015** um 15:00 Uhr im Seniorentreff Schwaneneck findet unsere Jahresabschlussversammlung 2014.

Jahresbericht und Rückblick Vereinsarbeit 2014, Rechnungsbericht, Haushaltsplan 2015.

Am **23.01.2015** um 15:00 Uhr im Seniorentreff Schwaneneck findet die Weiterbildung mit Prof. Dr. Nenoff

Thema: Hautveränderungen und körperliche Beeinträchtigungen durch Pilzbefall und Bakterien. Vielen von uns ist Herr Prof. Dr. Nenoff wohl bekannt, da einige von uns seine Fähigkeiten schon nutzten und er bereits im Jahr 2012 eine sehr interessante Weiterbildung bei uns gehalten hat.

**Ist es interessant für Sie, in einer unserer nächsten Weiterbildungen, Medizinstudenten einzuladen, die unseren Mitgliedern mitgebrachte Laboruntersuchungsergebnisse in verständlicher Sprache auswerten und erläutern und ggf. Fragen dazu beantworten? Rückantwort (Feedback) erwünscht, sodass wir uns um die Organisation kümmern können.**

### Termine Reisen:

#### Landhaus am Grün in Wittenbeck:

17.05.2015 – 22.05.2015 super Preis 222,00€/p.P. HP  
Inkl. Schwimmbad- und Saunanutzung u. Parkplatz

#### Aparthotel Leuchttfeuer in Bobin:

21.06.2015 – 28.06.2015 ca. 340,00 €/p.P. HP

In diesem Zeitraum werden wir wieder für die Teilnehmer der Reise Karten für Störtebeker-Festspiele organisieren.

Rückmeldung bitte bis spätestens 05.12.2014

*Wir wünschen allen unseren Mitgliedern und deren Familienangehörigen und unseren Unterstützern der Krankenkassen ein paar erholsame und stressfreie Feiertage. Einen gesunden Start ins Jahr 2015 und wir freuen uns Sie im neuen Jahr zur nächsten Mitgliederversammlung und zu den hochkarätigen Referenten/Weiterbildungen begrüßen zu können.*



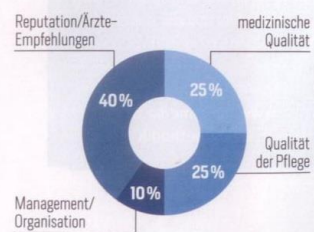
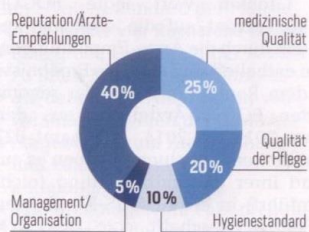
### Liste ausgewählter Kliniken in Deutschland

In die Klinik, aber in welche? Diese Frage stellen wir uns immer erst, wenn es bereits 5 vor 12 ist. Wäre es nicht besser, wir würden uns im Vorfeld, mit diesem sicherlich zeitaufwendigen, Inhalt näher befassen? Gerade bei ernsten Leiden ist die Wahl eines geeigneten Krankenhauses von entscheidender Bedeutung, für die Qualität des Eingriffs für den Klinikaufenthalt sowie die Genesung. Man sollte sich im Vorfeld informieren, über das Team der Spezialisten und der behandelnden Ärzte. Hierbei kann man davon ausgehen, dass Komplikationen seltener sind und die Erfolgsraten am Höchsten. In der Focus-Klinikliste November/Dezember, die wir in unserer Mitgliederversammlung auswerten werden, sind 800 Fachabteilungen in Deutschland vorgestellt worden, die sich unter Patienten und Ärzten einen besonderen Ruf in Qualität erworben haben. Ein gutes Beispiel, so die Bewertung, kommt aus Sachsen und zwar aus der Uniklinik Dresden. Beispiel: Es ist erwiesen, dass ein Herzinfarkt im Krankenhaus einen glimpflicheren Verlauf nimmt als zu Hause, wir wissen es zählt jede Sekunde, es sterben laut Klinikliste 1.000 e Patienten an Infarkten, das ist im Jahr jeder 5. All dies müsste nicht sein, wenn die Qualität der Wiederbelebung und das Reanimationstraining entscheidend verbessert werden würde.

#### Die Gewichtung

Für die Fachbereiche und Indikationen Risikogeburt, Orthopädie, Herzchirurgie, Kardiologie, Krebs und Diabetes:

Für die Fachbereiche und Indikationen Alzheimer, MS, Parkinson, Depression, Angst, Zwang und Strahlentherapie:



(Quelle: Focus Gesundheit November/Dezember 2014)

### Kontrolle des Vitamin B12-Spiegels

Liebe Mitglieder und Familienangehörige bitte denken Sie vor allem, die Mitglieder im fortgeschrittenen Lebensalter an eine Kontrolle des Vitamin B12-Spiegels, dazu ist ein Labortest erforderlich.

Da viele von uns nicht wissen, wie der gemessene Labortest aussieht, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt bitte diese Kontrollmöglichkeit besprechen.

Vitamin B12 ist in erster Linie für die Blutbildung und Regeneration von Nervenbahnen erforderlich, bei fehlen dieses Vitamins können viele unterschiedliche Symptome und Folgeerkrankungen auftreten, so z.Bsp. Polyneuropathie, es ist eine der häufigsten Folgeerkrankungen, weiterhin kann es zu Blutarmut (Symptome können sein: Müdigkeit, Blässe, Leistungsminderung) führen. Des Weiteren können Symptome einer Hirnschädigung auftreten, Müdigkeit, Gedächtnisstörung, Abgeschlagenheit, Depressionen. Auch eine Schädigung des Rückenmarks kann entstehen. Weitere Symptome: brennende Füße und Unterschenkel, Gangunsicherheit, Blasenentleerungsstörung und Störung der Sexualfunktionen.

Besonders bei älteren Menschen treten diese Störungen häufig auf: Sie sind oft von einer chronischen Gastritis, bei der sich die Magenschleimhaut zurückbildet, betroffen. Das für die Vitamin B12 – Aufnahme benötigte Transportprotein wird nicht mehr in ausreichender Menge produziert und das Vitamin B12 kann nur noch beschränkt vom Körper aufgenommen werden. Hier wäre auf jeden Fall die Einnahme von Vitaminpräparaten notwendig, intravenös - Ampullen oder oral - Tabletten.

**Unbedingt Kontrolle nach langer antibiotischer Behandlung.**