



HERZGESUNDHEIT

EXPERTEN GEBEN AM TELEFON UND IM CHAT RAT

Das Herz richtig schützen lohnt sich

Warnsignale ernst nehmen und (be)handeln - Blutdruck regelmäßig messen - Jährliche Arztuntersuchung mit EKG

Sir wollen unser Herz schützen - und doch denken wir im Alltag selten daran, weil unser zentrales Organ im Idealfall im Stillen funktioniert. Fatal daran ist: Gefahren wie hoher Blutdruck, Stress oder Diabetes können dem Herzen erheblich schaden und es krank machen, ohne dass wir davon etwas spüren. Ein beruhigender Gedanke, der viele Fragen aufwirft: Woran kann man rechtzeitig erkennen, dass das Herz in Gefahr ist? Auf welche Weise lassen sich Risiken vorbeugen, die man über lange Zeit gar nicht bemerkt? Still und oft unbemerkt gerät unser Herz in Gefahr. Um Risiken früh zu erkennen, empfiehlt Dr. med. Rainer Matejka die regelmäßige Selbstmessung des Blutdrucks sowie einmal jährlich eine Untersuchung beim Arzt mit EKG (Elektrokardiogramm) und Bestimmung der Risikofaktoren. „Dazu gehören Blutzucker, Blutfette, Harnsäure, wenn möglich



Mehr als 350.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Foto: did/Amgen GmbH

tragern, am Herzen zu erkranken, kann es nach Meinung der Experten sinnvoll sein, zusätzlich zu ihren Medikamenten Magnesium zu nehmen. Doch auch Menschen, die nur leicht erhöhte Blutzucker- oder Blutfettwerte haben, sollten diese nicht verharmlösen, sondern sie laut Professor Kisters regelmäßig kontrollieren lassen. „Häufig liegt eine komplexe Stoffwechselstörung vor, das sogenannte „Metabolische Syndrom“, so Kisters. „Dabei treten mehrere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleichzeitig auf, wie z.B. Störungen des Zucker- und Fettstoffwechsels, Bluthochdruck und bauchbetontes Übergewicht.“ Um die Stoffwechselstörungen positiv zu beeinflussen, gilt es, Übergewicht zu vermeiden und auf einen gesunden Lebensstil mit einer bewussten Ernährung sowie regelmäßiger Bewegung zu achten. djd

immer eine Vorgeschichte. Im Vorfeld spielen meist Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Stress und Diabetes eine Rolle. Einen wichtigen Einfluss hat auch der Cholesterinwert, genauer gesagt das „schlechte“ LDL-Cholesterin, was erneut durch aktuelle Studien bestätigt wurde. Ist dieses in zu großer Menge im Blut vorhanden, lagert es sich an den Gefäßwänden ab und führt zur Verengung und Verhärtung der Blutgefäße – zu Arteriosklerose. Diese kann man nicht spüren, indirekte Hinweise können aber beispielsweise Leistungsabfall, Erschöpfung, Depressionen und Impotenz sein.

Am Telefon und im Chat sitzen für Sie:



Prof. Dr. med. Gerald Klose, ehem. Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Klinikum Links der Weser, Bremen, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Lipidologie



Prof. Dr. med. Martin Merkel, Endokrinologe, Lipidologie, Diabetologie, Ärztlicher Leiter Endokrinologikum Hannover



Priv.-Doz. Dr. med. Jens Aberle, Leiter der Sektion Endokrinologie und Diabetologie und der Lipidambulanz am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie

Alle Kassen und privat

Privater Pflegedienst GmbH
Nicole Kramer

Ruppertsgrüner Straße 13 · 08412 Werdau OT Steinpleis
Telefon 03761 / 7 38 13 · Mobil 0177 / 28 46 011
eMail: kramer-steinpleis@on-line.de
www.pflegedienst-kramer.de

Logopädie
Ergotherapie
Physiotherapie
Podologie / Fußpflege

EUBIOS

Gesundheits- und Therapiezentrum

Parkgasse 7 • 08451 Crimmitschau
Telefon: 0 37 62 / 54 35 • Fax: 0 37 62 / 94 73 06
info@eubios.de
www.eubios.de

Honig ist nicht gleich Honig – medizinischer Honig in der Wundversorgung

Zwickau. Honig versüßt nicht nur Tee und Butterbrot, auch die Schulmedizin nutzt den goldgelben Sirup. Der medizinische Honig hat Inhaltsstoffe, die für die Versorgung und Heilung von Wunden bedeutend sind. Die Wirksamkeit des Honigs beruht auf drei Eigenschaften: er schützt, reinigt und heilt die Wunde. Aufgrund der Inhaltsstoffe und seiner Zusammensetzung kann der medizinische Honig sowohl bei akuten als auch bei chronischen Wunden eingesetzt werden. Zu Beginn wirkt er antientzündlich und entfernt Bakterien oder abgestorbenes Gewebe aus der Wunde. Weiterhin wird die Wunde feucht gehalten, unangenehme Gerüche werden reduziert und die Bildung

von neuem Gewebe wird angeregt. Durch die Behandlung mit Gamma-Strahlen wird aus dem Naturprodukt ein medizinischer Honig, der steril und haltbar ist. Als zugelassenes Medizinprodukt kann der medizinische Honig zudem vom Arzt verordnet werden. Trotz alledem ist der medizinische Honig als eine Alternative zu anderen Wundprodukten zu sehen und stellt kein Wundermittel dar. Die ausgebildeten Wundwundwestern aus dem Sanitätshaus Alippi Premium beraten Sie gern unverbindlich und kostenfrei zu dieser speziellen Wundversorgung mit Honig aber auch zu anderen individuell abgestimmten Maßnahmen und übernehmen die Betreuung.



Möchten Sie mehr zum Thema wissen? Besuchen Sie uns zur Wundsprechstunde:

Sanitätshaus Alippi
Humboldtstraße 4, 08056 Zwickau
donnerstags 9.00 – 17.00 Uhr
oder nach Terminabsprache unter

Silke Hopf: 0172 3509778
Kerstin Stark: 0153 53807030
E-Mail: info@alippi.de



www.alippi.de

Kein Herzinfarkt kommt plötzlich

Große Ratgeberaktion am 16. Juni - wer Risiken kennt, kann Herz und Gefäße schützen

Eine große Ratgeberaktion zum Thema Herzinfarkt per Telefon und Chat mit führenden Gesundheitsexperten wird am Donnerstag, 16.06. durchgeführt. Für die Betroffenen kommt ein Herzinfarkt meist unvorhersehbar und bedeutet akute Lebensgefahr. Nicht wenige der über 350.000 Menschen, die jährlich in Deutschland an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben, wussten vorher nichts von ihrem Risiko. Gerade im mittleren Alter werden aktive, voll im Leben stehende Personen oft kalt erwischt. Doch auch, wenn man sich bis zum „großen Knall“ ganz gesund gefühlt hat: So gut wie kein Infarkt kommt aus dem Nichts. Es gibt

immer eine Vorgeschichte. In der Vorfeld spielen meist Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Stress und Diabetes eine Rolle. Einen wichtigen Einfluss hat auch der Cholesterinwert, genauer gesagt das „schlechte“ LDL-Cholesterin, was erneut durch aktuelle Studien bestätigt wurde. Ist dieses in zu großer Menge im Blut vorhanden, lagert es sich an den Gefäßwänden ab und führt zur Verengung und Verhärtung der Blutgefäße – zu Arteriosklerose. Diese kann man nicht spüren, indirekte Hinweise können aber beispielsweise Leistungsabfall, Erschöpfung, Depressionen und Impotenz sein.

Insgesamt haben zwei von drei Erwachsenen höhere Werte als die von Fachärzten empfohlenen 190 mg/dl Gesamtcholesterin. Über die Hälfte von ihnen weiß aber nichts davon. Besonders gefährdet sind sogenannte Hochrisiko-Patienten. Dazu gehören neben Patienten mit einer bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankung auch Menschen, die aufgrund einer erblichen familiären Hypercholesterinämie (FH) extrem hohe LDL-Werte haben. Hier gelten besonders niedrige Zielwerte zwischen 70 und 100 mg/dl LDL-Cholesterin. Diese können aber in der Regel nur mit einer medikamentösen Therapie erreicht werden. djd

ANZEIGE

Tag der offenen Tür

Tagespflege Haus Tabea in Mannichswalde

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem diesjährigen Tag der offenen Tür in die Tagespflege Haus Tabea in Mannichswalde einladen. Am 18.06.2016 zwischen 11.00 Uhr und 15.00 Uhr haben Sie die Möglichkeit unsere schöne Einrichtung zu besichtigen. Unsere Pflegeberaterinnen stehen Ihnen an diesem Tag Rede und Antwort und beantworten Ihnen Fragen zu den Themen Pflege zu Hause, Beantragung einer Pflegestufe, zum neuen Pflegegeldgesetz II ab 2017, was kann ein Tagespflegetag uns bringen und vieles mehr. Wir haben uns auch Gäste eingeladen, so ist mit einem Informationsstand die Firma Reha aktiv vertreten. Durch unsere Mitarbeiter können Sie sich Ihren Blutdruck und Zuckerwert bestimmen lassen.

Der Posaunenchor der St. Johanniskirche Crimmitschau und der Chor der St. Laurentiusgemeinde Crimmitschau begleiten uns mit fröhlicher Sommermusik durch diesen Tag. Für die Kinder stehen verschiedene Spiele aus dem Programm und der Bonbonmann wird gegen 12.00 Uhr für Spaß sorgen. Für das leibliche Wohl sorgt die Fleischeri Müller aus Crimmitschau und es gibt von uns selbst gebackenen Kuchen. Meine Mitarbeiter und ich würden uns sehr freuen Sie bei uns begrüßen zu können und Sie kennen zu lernen. Also bis zum 18.06.2016 in der Tagespflege Haus Tabea!

Ihre Schwester Ursula Knittel

Experten am Telefon

Um Herzinfarkten vorzubeugen, sollte jeder seine persönlichen Risiken kennen. Doch was sind Vorboten für einen Herzinfarkt? Wie kann ich mein Herz schützen? Wie hoch darf der Cholesterinspiegel sein? Wie kann man ihn selbst positiv beeinflussen? Welchen Nutzen haben innovative Präparate und wie wirken sie? Antworten auf diese und andere Fragen zum Thema geben namhafte Herz- und Gefäßspezialisten. Rufen Sie an! Holen Sie sich Ihren persönlichen Expertenrat von 10 bis 16 Uhr unter der kostenfreien Rufnummer 0800 - 000 77 32! Im Chat von 17 bis 18 Uhr, Fragen stellen ist schon vorher möglich. Reichen Sie Ihre Fragen ein: Unter www.experten-im-chat.de und lesen Sie die Antworten dazu am 16.06.2016 ab 17 Uhr! djd

Wissen schützt

Der Deutschen Hochdruckliga (DHL) zufolge weiß jeder Fünfte der rund 20 - 30 Millionen Bundesbürger, die unter hohem Blutdruck leiden, nichts von seiner Erkrankung. Dabei kann sie ohne Behandlung zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen, außerdem schwere Schäden an den Nieren oder Augen verursachen. djd

Mehr Informationen zum Thema gibt es auch unter www.cholesterin-senken.de, www.cholco.org und www.lipid-liga.de.

Tagespflege **Haus Tabea** Pflegedienst **Lebenslinien**

Schwester Ursula Knittel

Altenpflege
Krankenpflege
Hauswirtschaftspflege
Familienpflege
Beratungsbesuche
Pflegekurse

24-Stunden-Notruf: 0173/1367494

08451 Crimmitschau
Beyerstraße 25
Tel. 03762 41119
E-Mail: Lebenslinien@gmx.net

Teilstationäre Pflege - Demenz- & Pflegeberatung
Ganztägige Betreuung von Montag - Freitag
in der Zeit von 7 - 17 Uhr
Viele Möglichkeiten der Betätigung im 4200 m² großen Garten mit Sitzplätzen, Wegesystem, Kneippbecken und Sinnespfad
08451 Crimmitschau, OT Mannichswalde
Nischwitzer Straße 7 · Tel.: 036608 919790
E-Mail: tagespflege-haus-tabea@gmx.de

Naturheil-Praxis Hubersberger

Seit über 12 Jahren zufriedene Patienten vom Säugling bis ins hohe Alter

Praxis Zwickau
Bahnhofstraße 3
08056 Zwickau
Tel. 0375/3033059

Praxis Altenburg
Wallstraße 10/11
04600 Altenburg
Tel. 03447/543239

Sprechzeiten:
Mo., Di., Do. 8.30-12.00 und 14.00-18.00 Uhr
Fr. 8.30-12.00 und 13.00-16.00 Uhr
Mi. und Sa. nach Vereinbarung

Erste Beratung kostenlos!

Bluttest und mehr!

Zur Feststellung von Krankheiten wenden wir neben den üblichen Diagnosemethoden wie körperliche Untersuchung, eingehender Anamnese, Blutdruckmessung usw. drei spezielle Methoden an. Zur Erkennung von bereits vorhandener oder auch in der Entstehung befindlicher Krankheiten führen wir unseren Blut-Sedimentations-Test durch. Mit diesem kann man von Allergie bis Zyste fast alle Klein- bis großen Probleme im Körper feststellen. Da dieser eine Fremdleistung durch ein entsprechendes Labor ist, entstehen hier einmalige Kosten in Höhe von 50 Euro. Eine weitere Untersuchungsmethode ist die Bioresonanz-Therapie. Mit ihr können zum Beispiel Allergene, Pilze, Schwermetalle, Borrelien und Unverträglichkeiten jeder Art festgestellt werden, welche den Körper sehr stark belasten können. Die dritte Methode ist die Prognos-Computer-Analyse, mit welcher durch

die sogenannte Meridianmessung hauptsächlich Mineralstoff- und Vitaminmängel festgestellt werden. Diese beiden Methoden sind Eigenleistungen und werden je nach zeitlichem Aufwand mit maximal einmalig 30 Euro berechnet. Mit dieser umfassenden Diagnostik kann man fast lückenlos jedes Problem im Körper aufdecken und dann natürlich auch gezielt behandeln. Besonders für die Patientengruppen, die entweder „austherapiert“ sind, zu demenagagt wird: „in dem Alter muss man damit leben“ oder „wir können bei Ihnen nichts finden“ sind diese Methoden oft sehr hilfreich aber auch die Patienten, die zwar immer mehr Medikamente bekommen aber das Gefühl haben, ihr Zustand wird eher schlechter als besser! Lassen Sie sich einfach bei einem kostenlosen ersten Informationsgespräch über die Möglichkeiten beraten.

Naturheil-Praxis Altenburg/Zwickau

Simone Enke-Hubersberger Heilpraktikerin
Benno Hubersberger Heilpraktiker
Mitglieder im Verband Deutscher Heilpraktiker

Traditionelle und moderne Naturheil-Verfahren wie:

- akupuntur/Akupressur/Akupunkturmassage nach Penzel
- klassische Homöopathie/Phytotherapie
- Sauerstoff-Therapie
- Injektionen/Infusionen/Quaddeln
- Magnetfeldtherapie/Tiefenwärme/Sportmedizinisches Tapes
- Bioresonanz auch für Schwangere, Kleinkinder und Säuglinge

Unser Service für Sie:

- kurze Wartezeiten auf einen Erstertermin
- keine Wartezeiten im Wartezimmer
- mindestens 30 Minuten Zeit für jeden Patienten bei der Erstanamnese
- umfassende Blutanalyse durch Fremdlabor
- Testung von Unverträglichkeiten, Allergien, Pilzen, Viren, Parasiten, Schwermetallen, Toxinen
- hochdosierte pflanzliche Medikamente ohne Nebenwirkungen
- ausschließlich schulmedizinisch anerkannte Behandlungsmethoden

Behandlung von Krankheiten wie:

- Herz-Kreislauf-Probleme hoher Blutdruck
- Ohrgeräusche/Tinnitus
- Durchblutungsstörungen
- Rheuma/Arthritis/Gicht
- Schmerzen aller Art
- Hautkrankheiten Allergien
- Unverträglichkeiten
- Magen-Darm-Probleme
- Schlafstörungen/Depressionen