

GHD GesundHeits GmbH Deutschland 01/2022

Vital & Mobil

Das Magazin für Vitalität und Mobilität

Hilfsmittel

Orthopädische Einlagen
Worauf muss ich achten?

Titelstory

**Barrierefrei in Bus und Bahn?
Mit diesen Tipps kein Problem!**

GesundHeitssprechstunde

Individuelle Beratung zu Ihren
Gesundheitsthemen

Freie Fahrt

Wintertipps für Rollifahrer

Machen Sie den Test

Wie fit sind Ihre Venen?
Machen Sie jetzt den Selbsttest!

Orthopädietechnik

Was macht Silikon als Werkstoff
so wertvoll?

Aus einer Hand in besten Händen – Unsere Therapiebereiche

Die GHD GesundHeits GmbH Deutschland ist ein systemrelevantes, deutschlandweit tätiges Versorgungsunternehmen in den Bereichen Reha-, Hilfs- und Arzneimittel. Mit unseren rund 3.000 Mitarbeiter*innen haben wir uns zum Ziel gesetzt, unsere Patient*innen und Kund*innen mit qualitativ hochwertigen Produkten und durch eine ausgeprägte Dienstleistungsorientierung zu überzeugen.

Wir versorgen Deutschland – vollumfänglich, persönlich und zuverlässig. Wir begleiten Sie in Ihrer Therapie und unterstützen Sie während der gesamten Versorgungszeit mit weitreichenden Serviceleistungen.



Aktiv-Reha



Orthopädietechnik



**Orthopädie-
schuhtechnik**



**Sanitäts-
fachgeschäft**



Spezial-Reha



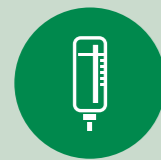
Standard-Reha



Stoma



Wunde



Ernährung



**Tracheostomie &
Atemtherapie**



Wachkoma



Onkologie



**Pharmazeutische
Therapien**



Schmerz



Inkontinenz



Pädiatrie

Gemeinsam auf GesundHeitskurs

Das ist einer unserer Leitsätze. Die vertrauensvolle Zusammenarbeit unserer Mitarbeiter mit unseren Kunden zeichnet uns aus. Wir sind stolz, dass unsere Kunden bei der GHD GesundHeits GmbH Deutschland nicht nur eine große Produktpalette, sondern individuelle Beratung und ein offenes Ohr für alle Gesundheitsfragen finden. Auch in Zeiten von Zugangsbeschränkungen sind wir immer für Sie da und helfen Ihnen, die perfekte Versorgung für Ihre Bedürfnisse zu finden. Sie als Mensch stehen dabei immer im Mittelpunkt. Damit wir alle gleichermaßen am Leben teilhaben, selbstbestimmt bleiben, mobil und aktiv sein können, sind unsere Berater für Sie vor Ort. Wir bilden uns ständig weiter, um Ihr optimaler Versorger der ersten Wahl zu sein und zu bleiben.

Auch in unserer zweiten Ausgabe von „Vital & Mobil“ haben wir für Sie wieder eine Vielzahl an interessanten Informationen rund um Ihr Wohlbefinden zusammengestellt. Dabei greifen wir auch Themen auf, die oftmals immer noch im Verborgenen bleiben. Wir möchten Ihnen einen Überblick über verschiedene Hilfsmittel und Therapiemöglichkeiten geben, damit Sie auch Alternativen zu Standard-Behandlungen kennenlernen. Lassen Sie sich inspirieren und fragen Sie nach. Sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Selbstverständlich sind wir immer auch persönlich für Sie da und beraten Sie rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in all unseren Fachbereichen. Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen und Themenwünsche mitteilen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer neuen Ausgabe „Vital & Mobil“.



Richard Geißler
 Leitung Vitalcare
 Geschäftsführer GHD aktiv GmbH,
 OTB GmbH

Inhalt



6

Barrierefrei in Bus und Bahn?

Mit diesen Tipps kein Problem!

Um mobil zu bleiben, ist die eigenständige Nutzung von Bus und Bahn ein zentraler Aspekt. Wir haben eine Expertin gefragt, wie man mit Rollator oder Rollstuhl stressfrei Bus und Bahn fahren kann.



10

Wie geht es Ihren Venen?

3 Minuten-Selbsttest

Venenleiden gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Werden sie nicht rechtzeitig behandelt, kann sich daraus eine Störung des gesamten Beinvenensystems entwickeln. Machen Sie den Selbsttest.



12

Orthopädische Einlagen

Wann sind sie sinnvoll? Was muss ich beachten?

Wir haben bei Orthopädienschuhtechnikermeister Jonas Friedrich nachgefragt, worauf Betroffene achten sollten.



14

Füße, die besondere Beachtung brauchen

Diabetische Füße

Dr. Cristine Pietsch über die Auszeichnung als TOP-Medizinerin und das gemeinsame Projekt mit der Sprechstunde für diabetische Füße.



16

Gut durch den Winter

Tipps und Tricks für Rollstuhl- und Rollatorfahrer

Schnee, Eis und Kälte machen die Fortbewegung mit Rollstuhl und Rollator schwierig. Unsere Tipps fürs Warmhalten und Vorankommen.



18

So ist die Treppe kein Hindernis

Treppenlifte und Rampen

Schon zwei kleine Stufen können zu einem unüberwindbaren Hindernis werden. Abhilfe schaffen Rampen und Treppenliftsysteme.



21

Orthopädietechnik

Was macht Silikon als Werkstoff so wertvoll?

Tanja Heger, Orthopädietechnikermeisterin, erzählt uns im Gespräch von den Vorteilen des Werkstoffs und wo er eingesetzt wird.



22

Yoga im Rollstuhl

Yoga und Rollstuhl passen nicht zusammen? Von wegen, Bewegung passt in jeden Alltag.

Julia Heil, gelernte Physiotherapeutin, gibt Einblicke wie Yoga auch im Rollstuhl funktionieren kann und worauf Einsteiger achten sollten.



24

Gesundheits-sprechstunde

Individuelle Beratung zu Ihren Gesundheitsthemen.

Künftig besteht die Möglichkeit, sich einen Termin bei unseren Experten zu sichern, direkt vor Ort oder online, und sich umfassend beraten zu lassen.

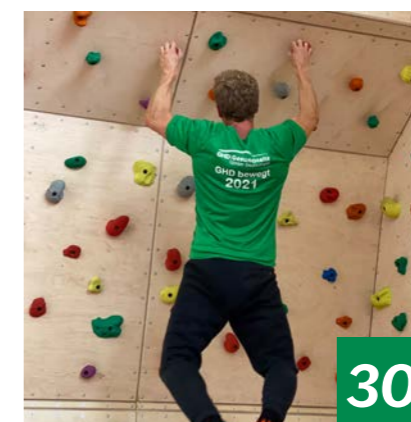


25

Pessare

Kontinenzversorgung für Frauen

In welchen Fällen Pessare zum Einsatz kommen und welche Unterschiede es zu beachten gilt, erklärt Franziska Weise, Expertin für Kontinenzversorgung.



30

Das war „GHD bewegt“

Gemeinsam für einen guten Zweck

Vom 16. September bis 16. Oktober hieß es: Gemeinsam Schritte sammeln für den guten Zweck. Über 100 Millionen Schritte später konnten 5.000 Euro für das Deutsche Kinderhilfswerk erlaufen werden.

EXPERTENTIPPS
AUS UNSEREN
FACHBEREICHEN

SEITE 26

PRODUKT-
EMPFEHLUNGEN

SEITE 28

Barrierefrei in Bus und Bahn?

Mit diesen Tipps kein Problem!

Gerade für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer, die erst seit kurzem auf ihr Hilfsmittel angewiesen sind, aber auch für Rollator-Nutzer gibt es viele Hürden im Alltag, die es zu überwinden gilt. Ein essenzieller Punkt, der die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit wahrt, ist das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wie Sie entspannt Bus und Bahn fahren können, erzählt uns Tatjana Kamm, Mitarbeiterin der GHD in Dresden und selbst Rollstuhlfahrerin.

Tipps für Rollstuhlfahrer

• Aktuell gibt es immer noch viele nicht-barrierefreie Haltestellen in Deutschland. Deshalb fahren viele Menschen mit Handicap immer weiter, als sie wirklich müssten. Was viele leider nicht

wissen: Jeder Bus und jede Bahn verfügt über eine mobile Rampe. Geben Sie dem Fahrer ein kurzes Zeichen und er wird sie für Sie bereitstellen und somit das Ein- und Aussteigen an nicht barrierefreien Haltestellen ermöglichen.

- Halten Sie Blickkontakt mit dem Fahrer und signalisieren Sie ihm schon vor dem Einsteigen, dass Sie mitfahren möchten. Er wird sich dann darauf einstellen und sich die Zeit für Rampe und Hilfestellung nehmen.
- Wichtig ist, dass Sie Ihren Rollstuhl beherrschen, dazu gehört auch das Ankippen. Das ermöglicht ein problemloses Einsteigen und Nutzen der mobilen Rampen.

Bei unseren Mobilitätskursen zeigen wir Ihnen, wie Sie verschiedene Hürden überwinden. Wir üben gemeinsam, wie man richtig fällt, und zeigen Ihnen verschiedene Fahrtechniken. Wenn Sie am Ende unseren Parcours sicher durchquert haben, stellen Bordsteine und Schrägen im Alltag kein Problem mehr für Sie dar. In der Gruppe vertiefen wir Ihr Know-how und knüpfen Kontakte. Durch die entspannte Atmosphäre fällt das umso leichter.

Alle Termine zu den nächsten Mobilitätskursen in unserer Filiale in Dresden in der Berliner Str. 13 finden Sie unter: <https://www.gesundheitsgmbh.de/patienten/>



Tipps für Rollator-Nutzer

- Bevor Bus oder Bahn einfahren, halten Sie einen Sicherheitsabstand von der Bahnsteigkante oder dem Bordstein (mindestens 1 Meter).
- Bei Bussen sollten Sie immer den mittleren Teil zum Einsteigen nutzen, denn dort findet Ihr Rollator einen Park- und Sie einen Sitzplatz. Steigen Sie vorwärts ein.
- Nach dem Einsteigen sichern Sie Ihren Rollator vor dem Wegrollen, indem Sie die Feststellbremse betätigen.
- Setzen Sie sich während der Fahrt niemals auf Ihren Rollator. Die Sturzgefahr besonders beim Anfahren und Bremsen ist enorm hoch.
- Vor dem Aussteigen zeigen Sie Ihren Haltewunsch z. B. per Knopfdruck an. Viele Fahrzeuge verfügen über einen separaten Haltewunschknopf mit Rollstuhlsymbol. Damit erwirken



Sie längere Haltezeiten und besondere Aufmerksamkeit des Fahrers.

- Behalten Sie Platz, bis das Fahrzeug endgültig gehalten hat.

- Steigen Sie zunächst ohne Ihren Rollator, am besten rückwärts, aus. Ziehen Sie den Rollator erst aus dem Fahrzeug, wenn Sie sicher draußen stehen.

Für alle Rollstuhl- und Rollator-Nutzer gilt: Sprechen Sie andere Fahrgäste an, wenn Sie Unterstützung benötigen. Lassen Sie sich auch von Rückschlägen nicht entmutigen. Übung macht den Meister!

Bald dürfen auch E-Scooter in öffentlichen Verkehrsmitteln genutzt werden.

Wichtig: Informieren Sie sich auf jeden Fall vorab, welches Modell genutzt werden darf.

Phlebologie

Informationen und Tipps rund um Ihre Venengesundheit

Wie erkennen Sie eine Fehlfunktion der Venen? Sind Sie vielleicht von einem Venenleiden betroffen oder haben Sie ein erhöhtes Risiko zu erkranken? Wie können Sie ein Venenleiden vermeiden und was können Sie tun, wenn Sie Hilfe benötigen?

Phlebologie. Unter Phlebologie versteht man die Lehre der Erkrankungen von Venen (griech. Phlebos = Vene, Blutgefäß). Nach einer Erhebung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören Venenleiden zu den weltweit häufigsten Erkrankungen. Venöse Beinleiden zählen zu den ältesten früh dokumentierten Erkrankungen der Menschheit. Die Ausprägungen sind dabei sehr unterschiedlich, doch nur sehr wenige Menschen sind völlig symptomfrei. Mal äußern sich Venenerkrankungen nur durch leichte Symptome wie einem Schweregefühl in den Beinen, andere Betroffene leiden unter ausgeprägten Venenfehlfunktionen mit gravierenden Beeinträchtigungen. Oft entstehen Probleme, wo sie vielleicht zu verhindern gewesen wären, aus Unwissenheit über die Funktionsweise unseres Körpers. Venenleiden sollten unbedingt ernst genommen und möglichst schon erste Anzeichen, wie z. B. Besenreiser, erkannt und behandelt werden.

Beinvenen. Der Blutkreislauf unseres Körpers ist sehr komplex und das Herz spielt hierbei die tragende Rolle. Doch auch die Beinvenen



Quelle: Julius Zorn GmbH, Aichach

müssen jeden Tag Höchstleistungen im Körper erbringen. Die Venen in den Beinen müssen das Blut von der tiefsten Stelle im Körper zurück zum Herzen pumpen, entgegen der Schwerkraft und ohne Pause – 24 Stunden am Tag, ein ganzes Leben lang. Die „Muskel-Venen-Pumpe“ der Beinmuskulatur, oder auch „Wadenmuskelpumpe“ genannt, hat beim Blutrücktransport die wichtigste Funktion. Durch eine Bewegung der Beine (z. B. beim Laufen) werden die Muskeln im Unterschenkel angespannt und funktionieren dabei wie eine natürliche Pumpe, die das venöse Blut aus den Beinen wieder nach oben zum Herzen befördert.

Venenklappen. In den Venen sorgen Schleusen, sogenannte Venenklappen, für den Transport des Blutes. Fließt venöses Blut in Richtung Herz,

sind diese Klappen geöffnet. Will es aber wieder nach unten zurück in Richtung Füße fließen, dann schließen die Klappen und verhindern einen Rückfluss. Durch kleinste Veränderungen an der Vene, zum Beispiel durch eine Erweiterung, wird die Funktionsweise der Venenklappen beeinträchtigt und sie können nicht mehr richtig schließen. So kann es passieren, dass sich venöses Blut in den Venen staut und nur noch verzögert weiterfließt. Dieser Blutrückstau wird vorerst nur als „schwere“ oder „angelaufene“ Beine wahrgenommen. Eine Nichtbehandlung dieser Symptome kann aber zu weiteren, schwerwiegenden Erkrankungen führen.

Risikofaktoren

Es gibt sie nicht, die eine, alleinige Ursache für Venenleiden. Meistens

spielen mehrere Faktoren beim Auftreten zusammen. Venenfehlfunktionen machen sich zu Beginn oft durch kleine Veränderungen wie zum Beispiel Besenreiser oder Hautrötungen bemerkbar. Wer auf seinen Körper hört, wird diese Symptome wahrnehmen und kann möglicherweise einer schlimmeren Erkrankung vorbeugen. Grundsätzlich sollten Sie versuchen, folgende Risikofaktoren, die zur Entstehung von Venenleiden beitragen können, abzubauen bzw. zu vermeiden:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel (häufiges Sitzen, langes Stehen)
- Nikotin- und Alkoholkonsum
- Hormonelle Einflüsse (z. B. Pille)
- Einengende Kleidung
- Extreme Wärmezufuhr (zu heiße Bäder, Sauna, intensives Sonnenbad)
- Schuhe mit hohen Absätzen

Natürlich können Venenleiden auch durch Faktoren entstehen, die Sie nicht oder nur bedingt beeinflussen können. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie Sie sich verhalten können, um die Gesundheit Ihrer Beine zu unterstützen.

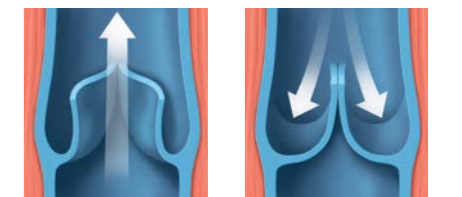
Venen- und Bindegewebsschwäche. Sehr oft sind Venenprobleme erblich bedingt und Patienten schon von Geburt an vorbelastet. Fast immer bestehen bereits in der Eltern- und Großelterngeneration Krampfadern. Die Venenwand kann zu elastisch und somit vorgeschwächt sein. Es kann zu einer frühzeitigen Venenerweiterung kommen. Diese angeborene Bindegewebsschwäche lässt sich leider nicht beseitigen, einer Verschlimmerung kann jedoch mit Kompression entgegengewirkt werden. Frauen sind häufiger von

Venenschwächen betroffen als Männer. Deshalb sollten sie bereits in jungem Alter auf die Gesundheit ihrer Venen achten.

Schwangerschaft. In der Schwangerschaft leistet der Körper einer Frau Höchstleistungen. Bis zur Geburt des Kindes steigt die Blutmenge der Mutter um ca. 30 – 40 % an. Das bedeutet Schwerstarbeit für die Venen. Durch im Körper freigesetzte Hormone wird außerdem das Bindegewebe weicher, um den Körper auf die anstehenden Veränderungen vorzubereiten. Dies hat auch den Effekt, dass die Venenwände elastischer werden und an Spannung verlieren können. Zusätzlich drückt die wachsende Gebärmutter auf die untere Hohlvene (Vena Cava). Der Blutrücktransport aus den Beinen wird erschwert, das Risiko für Besenreiser oder Krampfadern wächst. Bewegung und regelmäßige Gymnastik können dem entgegenwirken. Eine Erholung und Entlastung für schwere und geschwollene Beine bieten außerdem Kompressionsstrümpfe. Diese können Sie die ganze Schwangerschaft hindurch tragen und bereits in der frühen Schwangerschaft damit beginnen.

Lange Reisen. Wenn Sie viel und lange reisen, dann kennen Sie vielleicht das Gefühl von angelaufenen und schweren Beinen. Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann durchaus auch gefährlich für Sie werden. Eine Reisthrombose, auch „Economy-Class- Syndrom“ genannt, kann entstehen. Zu den Risikogruppen für eine Reisthrombose gehören unter anderem ältere oder übergewichtige Personen, Personen, die bereits früher eine Thrombose oder Embolie erlitten haben, Schwangere, Patienten mit

Krampfadern oder anderen bereits vorhandenen Venenleiden, sowie Personen, die einen erblichen Gerinnungsdefekt aufweisen. Sowohl für Frauen als auch für Männer ist es ratsam, während einer längeren Reise Kompressionsstrümpfe zu tragen, die die Venen entlasten und auch Flüssigkeitseinlagerungen verhindern können. Schon ein Wadenstrumpf kann eine Wohltat sein. Außerdem sollten Sie sich während der Reise immer wieder bewegen und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.



Geöffnete Venenklappe Geschlossene Venenklappe

Symptome

- Müde, schwere oder schmerzende Beine
- Nächtliche Wadenkrämpfe
- Ziehender oder stechender Wadenschmerz
- Kribbeln oder Brennen
- Druckschmerz
- Spannungsgefühl
- Besenreiser
- Krampfadern
- Rötungen bzw. andere Hautverfärbungen
- Trockene, dünne Haut über der betroffenen Vene
- Hautgeschwüre im Knöchelbereich

Quelle: Julius Zorn GmbH, Aichach

Wie geht es Ihren Venen?

Machen Sie den 3 Minuten-Selbsttest

Haben Sie häufig schwere, müde oder geschwollene Beine, leiden unter Hitze- und Spannungsgefühlen in den Beinen? All dies sind Symptome einer Venenerkrankung. Nach einer Erhebung der Weltgesundheitsorganisation gehören Venenleiden zu den weltweit häufigsten Erkrankungen. Die rechtzeitige Früherkennung ist unerlässlich, wenn man schwerwiegenden Erkrankungen vorbeugen möchte. In unseren Sanitätsfachgeschäften messen wir mittels modernen Systemen innerhalb weniger Minuten, wie es um Ihre Venengesundheit bestellt ist. Dieser kurze Selbsttest gibt Ihnen Hinweise, ob bei Ihnen ein erhöhtes Risiko besteht.

Frage	Ja	Nein
1. Haben Sie abends oder nach längerem Stehen schwere oder müde Beine, Spannungsgefühl oder nächtliche Wadenkrämpfe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kommen in Ihrer Familie gehäuft Venenerkrankungen vor (z. B. Krampfadern)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind Sie weiblich und haben eine Veranlagung zu Bindegewebsschwäche (Cellulitis)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sind Sie übergewichtig und älter als 40 Jahre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Müssen Sie beruflich viel sitzen oder lange stehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sind Sie eher der gemütliche Typ, der sich wenig bewegt und gerne ausgiebig schlemmt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Haben Sie Besenreiser oder Krampfadern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nehmen Sie Hormonpräparate (Pille, Menopausetherapie) ein oder sind Sie schwanger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tragen Sie oft Schuhe mit hohen Absätzen oder einengende Kleidung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sind Ihre Beine, vor allem abends, manchmal geschwollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Hatten Sie schon mal eine Venenentzündung am Bein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Haben Sie zurzeit eine Entzündung oder schmerzhaft gerötete Stellen an den Beinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Haben Sie beim Auftreten Schmerzen im Fuß oder in den Waden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Haben Ihre Beine einen unterschiedlichen Umfang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Hatten Sie bereits einmal ein offenes Bein oder eine Thrombose (verstopftes Gefäß)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Hatten Sie bereits einmal eine Lungenembolie (verstopftes Gefäß in der Lunge)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hat sich Ihre Haut am Knöchel oder Unterschenkel verändert, ist sie trocken oder schuppig geworden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe aller Ja-Antworten	<input type="text"/>	

Auswertung

Punkteverteilung für alle Ja-Antworten:

Frage 1 = 5 Pkt.	Frage 5 = 1 Pkt.	Frage 9 = 1 Pkt.	Frage 13 = 10 Pkt.
Frage 2 = 1 Pkt.	Frage 6 = 1 Pkt.	Frage 10 = 5 Pkt.	Frage 14 = 10 Pkt.
Frage 3 = 1 Pkt.	Frage 7 = 5 Pkt.	Frage 11 = 5 Pkt.	Frage 15 = 10 Pkt.
Frage 4 = 1 Pkt.	Frage 8 = 10 Pkt.	Frage 12 = 5 Pkt.	Frage 16 = 10 Pkt.
			Frage 17 = 5 Pkt.

0 bis 1 Punkt

Glückwunsch! Ihre Beine sind genauso fit wie Sie. Mit Ihrer gesunden Lebensführung brauchen Sie sich momentan keine Sorgen um Ihre Venen zu machen, es sei denn, Sie stellen unerwartete Veränderungen fest oder Ihre Beine schmerzen plötzlich. Wenn Sie sich und Ihren Beinen trotzdem etwas Gutes tun möchten, tragen Sie Kompressionsstrümpfe zur Prävention.

2 bis 3 Punkte

Es könnte bei Ihnen ein gering erhöhtes Risiko vorliegen. Achten Sie auf Ihre Lebensführung und auf alle Faktoren, die Sie beeinflussen können. Veränderungen im körpereigenen Hormonhaushalt, wie sie z. B. bei Einnahme der Anti-Baby-Pille oder bei einer Schwangerschaft vorliegen, können auch Auswirkungen auf die Fließeigenschaften und Gerinnungsfähigkeit des Blutes haben. Momentan liegt kein akutes Risiko vor, dennoch sollten Sie Venenleiden vorbeugen. Zur Sicherheit vor einem Langstreckenflug Vorsichtsmaßnahmen nicht vergessen, tragen Sie z. B. Kompressionsstrümpfe. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

4 bis 7 Punkte

Unterstützen Sie Ihre Beingesundheit mit vitaler Lebensführung und ausreichend Bewegung. Ihr Risiko für Venenleiden könnte gering erhöht sein. Eine Venenentzündung am Bein geht immer mit einer oberflächlichen Thrombose einher. Haben Sie zusätzlich auch noch Besenreiser oder sogar Krampfadern, ist das ein Hinweis auf eine gestörte venöse Durchblutung. Mit viel Bewegung, gesunder Ernährung und dem regelmäßigen Tragen von Kompressionsstrümpfen wirken Sie einer Verschlechterung entgegen.

8 bis 9 Punkte

Tun Sie etwas für Ihre Venen, denn Ihre Beine sind gefährdet. Sie können mit Ihrem eigenen Verhalten Ihre Beine unterstützen und die Entwicklung eines ausgeprägten Venenleidens aufhalten. Schon mehr Bewegung, nicht einengende Kleidung und gegebenenfalls medizinische Kompressionsstrümpfe machen Ihren Beinen das Leben leichter. Sprechen Sie unbedingt vor Langstreckenflügen oder langen Bus- und Autofahrten mit Ihrem Arzt. Die Gefahr einer Reisetrombose ist erhöht. Liegt eine Thrombose vor, schwillt das betroffene Bein oft an und schmerzt. Diese Symptome treten jedoch nicht bei jedem auf. Suchen Sie deshalb auch bei Beschwerden wie Atemnot nach einer längeren Reise unbedingt Ihren Arzt auf.

10 und mehr Punkte

Sie sollten Ihre Beschwerden ernst nehmen und etwas für Ihre Venengesundheit tun. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Symptome. Er weiß, wie Sie Ihre Beine am besten schützen. Manchmal reichen schon prophylaktische Maßnahmen wie mehr Bewegung, gesunde Ernährung und/oder medizinische Kompressionsstrümpfe, um eine Verschlechterung zu vermeiden. Sorgen Sie jetzt vor, dann tragen Ihre Beine Sie auch morgen noch meilenweit! Nehmen Sie diesen Bogen mit zum Gespräch bei Ihrem Arzt.

Bitte beachten: Ein Selbsttest kann ein Arztgespräch bzw. eine Venenuntersuchung nicht ersetzen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Ihre Venengesundheit nicht einwandfrei ist. Dieser Fragebogen zur Venengesundheit wurde unter Mitarbeit von Dr. Klaus Schrader erstellt. Dr. Schrader ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Phlebologie am Gefäßzentrum in Hof.

Quelle: Julius Zorn GmbH, Aichach

Orthopädische Einlagen

Wann sind diese sinnvoll? Was ist zu beachten?

Orthopädische Einlagen gehören zu den am häufigsten verschriebenen Hilfsmitteln. Wir haben bei Orthopädienschuhtechnikermeister Jonas Friedrich nachgefragt, worauf Betroffene achten sollten.

Hallo Herr Friedrich, was sind orthopädische Einlagen und wann sind sie das richtige Hilfsmittel?

Orthopädische Einlagen dienen der unterstützenden Therapie verschiedener Fußfehlstellungen. Auch bei Druckstellen, die entlastet werden sollen, kommen Einlagen zum Einsatz. Im Vordergrund steht oft die Linderung von Schmerzen oder eine Präventivmaßnahme vor schweren Verläufen. Orthopädische Einlagen werden immer individuell gefertigt.

Wie wirken sich Fehlstellungen aus und was können Einlagen hier bewirken?

Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit. Sie tragen unser gesamtes Körpergewicht und bilden das Fun-

dament unseres Körpers. Bewusst wird uns das oft erst, wenn etwas nicht stimmt und wir Schmerzen in den Füßen verspüren. Fußfehlstellungen wirken sich auch häufig auf Knie, Hüftgelenk und den Rücken aus. Auch Kopfschmerzen können durch Fußdeformitäten verursacht werden. Orthopädische Einlagen unterstützen die Funktion der Muskulatur, den Gang und die Körperhaltung. Bei einer Arthrose im Knie kann man mit orthopädischen Einlagen der einseitigen Belastung entgegenwirken. Auch bei einer Beinverkürzung von bis zu 1,5 cm können wir einen Ausgleich durch Einlagen schaffen. Fersensporn kann durch eine Therapie mit Einlagen abgebaut werden.

Die halbjährliche kostenlose Kontrolle der Einlagen ist wichtig.

Wenn ich als Patient jetzt zu Ihnen komme mit einem Rezept für orthopädische Einlagen, habe ich dann selbst auch die Wahl zwischen verschiedenen Modellen oder Materialien?

Grundsätzlich werden die Art und Ausführung der orthopädischen Einlage vom Arzt festgelegt. Grundlage dafür ist die gesicherte Diagnose und eine genaue Spezifikation. Es

gibt sehr viele verschiedene Arten von Einlagen: stützende Einlagen, bettende Einlagen, Weichbettungseinlagen, Schaleneinlagen und Einlagen für besonders stark deformierte Füße. Bei all diesen Ausführungen handelt es sich um passive Einlagen. Es gibt aber auch sensomotorische Einlagen, auch aktive Einlagen genannt. Diese geben nicht nur Halt, sie regen gezielt die Muskulatur an. Sensomotorische Einlagen kommen zum Einsatz, wenn Fußfehlstellungen neurologisch bedingt sind, z. B. bei Spastikern, die nur auf dem Spitzfuß laufen. So kann eine muskuläre Dysbalance ausgeglichen werden und der Gang wieder normalisiert werden. Sie als Patient haben bei uns die Wahl zwischen einem Standard-Modell, das von der gesetzlichen Krankenkasse nach ärztlicher

Verordnung gezahlt wird oder einer höherwertigen Einlage, die zusätzliche Vorteile bietet.

Welche sind das? Wozu raten Sie Ihren Patientinnen und Patienten?

Grundsätzlich zeichnet sich jede unserer orthopädischen Einlagen durch hohe Qualität aus. Dennoch empfehle ich häufig das Premium-Modell, da dieses durch die Materialeigenschaften und Materialkombination einen noch besseren Fußkomfort und ein optimales Fußklima garantiert.

Gut zu wissen und jetzt mal ganz praktisch gefragt: wie viel kosten mich die Einlagen, wie oft habe ich Anspruch auf ein neues Paar und wie lange muss ich auf meine Einlagen warten?

Wenn Sie als gesetzlich Versicherter nicht zuzahlungsbefreit sind, fällt - wie bei allen medizinischen Hilfsmitteln - die gesetzliche Zuzahlung in Höhe von 10% der Versorgung, aber nicht mehr als 10 Euro an. Entscheiden Sie sich für ein Premium-Modell kommt die wirtschaftliche Aufzahlung dazu. Grundsätzlich stehen Ihnen zwei Paar Einlagen pro Jahr zu. In Ihrem Sanitätshaus werden Ihre Füße durch einen Scan oder Trittschaum analysiert und nach etwa einer Woche sind die Einlagen dann fertig.

Wann wird der Scan angewendet und wann der Trittschaum?

In der Regel wird gescannt, denn durch die Digitalisierung kann eine schnelle und präzise Bearbeitung gewährleistet werden. Bei besonders schwierigen Füßen brauchen

wir allerdings manchmal zusätzlich den Trittschaum. So erhalten wir ein umfassenderes Bild.

Nun gibt es auch frei verkäufliche Einlagen, die man bspw. über Anbieter im Internet kaufen kann. Was halten Sie von dieser Art Einlagen?

Solche Einlagen bieten wenig Individualität und sind damit nicht auf die Bedürfnisse des jeweiligen Trägers abgestimmt. Sie enthalten keine orthopädischen Elemente und wurden nicht nach Maß durch einen Orthopädienschuhtechniker angefertigt. Es handelt sich also nicht um ein medizinisches Hilfsmittel. Bei uns werden die Einlagen der Patienten individuell gefertigt, anprobiert und gegebenenfalls im Nachhinein noch angepasst.

Kürzlich war in den Medien auch von „Online-Versorgern“ für orthopädische Einlagen zu lesen. Wie ist Ihre Meinung als Fachmann dazu?

Ich sehe das sehr kritisch. Für einen Behandlungserfolg halte ich eine fachlich versierte Betreuung durch Arzt und Orthopädienschuhtechniker für zwingend erforderlich. Das heißt im Klartext: ohne fachmännische Maßnahme, Fertigung und abschließende Passformkontrolle durch einen Orthopädienschuhtechniker besteht ein großes Risiko für eine Fehlversorgung, die im schlimmsten Fall zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Auch das Einpassen der Einlagen in das patientenindividuelle Schuhwerk entfällt bei einer reinen Online-Versorgung.

Welche Tipps haben Sie für den Gebrauch und die Pflege der Einlagen?

Indikationen für orthopädische Einlagen:

- Fußfehlhaltungen (Senk-, Spreiz-, Hohlfuß)
- Fußbeschwerden
- Sprunggelenkbeschwerden
- leichter Knick-Senkfuß
- leichte Fußinstabilität
- Überlastung des Fußes
- Hammerzehen
- Krallenzehen
- Hallux Valgus
- Arthrose (Fußwurzel- oder Mittelfußbereich, Zehengrundgelenke, Sprunggelenk)
- Distorsionen

Zunächst ist es wichtig, dass Schuhe und Einlagen aufeinander abgestimmt sind. Bringen Sie deshalb Ihre Schuhe mit zu uns. Eventuell ist eine langsame Gewöhnung an die Einlagen nötig. Untersuchen Sie Ihre Füße gerade in den ersten Tagen gründlich auf Druckstellen oder Hautrötungen. Ganz besonders wichtig ist das bei Diabetikern. Einlagen sollten nicht auf der Heizung oder an anderen Wärmequellen getrocknet werden. Das kann zu Passformverlust oder Materialveränderungen führen. Lassen Sie Ihre Einlagen halbjährlich durch den Orthopädienschuhtechniker kontrollieren, um möglichen Verschleiß bei Dämpfung und Stützung rechtzeitig zu erkennen.

Herr Friedrich, vielen Dank für diese interessanten Einblicke!



Füße, die besondere Beachtung brauchen

Die Sprechstunde für diabetische Füße

Diabetologin Dr. Cristine Pietsch und Marcel Belling, Fachbereichsleiter Orthopädieschuhtechnik bei der GHD, berichten über das gemeinsame Projekt der Sprechstunde für diabetische Füße.

Die Studie des Recherche-Instituts FactField GmbH im Auftrag des Nachrichtenmagazins Focus zeichnete auch in diesem Jahr die erfahrensten Spezialisten mit überdurchschnittlichen Bewertungen in Therapie und Diagnostik ihres Fachgebiets aus. In diesem Jahr konnte Frau Dr. Cristine Pietsch vom Krankenhaus Märkisch Oderland überzeugen und wurde zur TOP-Medizinerin ausgezeichnet.

Aus einem Pool von 30.000 Ärztinnen und Ärzten wurden anhand verschiedener Bewertungskriterien in einem aufwendigen Auswahlverfahren die TOP-Mediziner ausgewählt. „Darauf bin ich schon stolz“, erzählt Frau Dr. Pietsch, „dazu muss ich allerdings sagen, dass es vor allem auf die gute Teamarbeit ankommt. Umso schöner ist es zu sehen, dass die harte Arbeit Früchte trägt“. Dabei gibt es viele Aspekte, mit denen sich Dr. Pietsch und ihr Team um den Preis verdient gemacht haben. Zunächst sei hierbei zu nennen, dass neben der Erlangung aller in Deutschland erwerbbarer Zertifizierungen vor allem die Verbesserung der Zusammenarbeit mit den Hausärzten auf der Agenda steht: „Eine Verbesserung in diesem Bereich ist vor allem für die Patienten von Vorteil“, so die TOP-Medizinerin.

Kein Erfolg ohne das richtige Team

Mehr als sieben Millionen Diabetikerinnen und Diabetiker gibt es mittlerweile in Deutschland. Und die Zahlen steigen stetig: „Wir haben weit über 200.000 Neuerkrankungen pro Jahr. Vielen Menschen scheint das noch nicht bewusst zu sein“, erklärt Dr. Pietsch. Die gelernte Chirurgin erkannte das Potenzial im Fachgebiet der Diabetologie: „Ich wollte ein eigenes Fachgebiet bedienen und habe mich innerhalb der inneren Medizin neu orientiert“. Dieser Plan ging auf, die Anzahl der Patientinnen und Patienten stieg schnell und so erwarb die Ärztin zeitnah eine Zertifizierung als Diabetes Typ 1 und 2-Zentrum: „Ich denke, dass die Kombination aus meinen Fachrichtungen der Chirurgie und der Diabetologie hier besonders gut ankommt“, so die Strausbergerin, „abgesehen davon sind wir einfach ein sehr gutes Team. Es läuft hervorragend.“

Ohne das richtige Team kommt auch keine perfekte Versorgung zu Stande. „Bei diabetischen Füßen kommt es einerseits auf die Frü-

herkennung von schwerwiegenden Wunden und deren Behandlung an und andererseits auf die Entlastung durch die Schuhversorgung“, so die Diabetologin. Und hier kommt die GHD Gesundheits GmbH Deutschland ins Spiel. Seit Jahren arbeiten Frau Dr. Pietsch und die GHD zusammen und führen wöchentlich gemeinsam mit der Orthopädieschuhtechnik eine interdisziplinäre Sprechstunde durch. Dr. Pietsch ist sich sicher: „Die Fachkompetenz von Herrn Belling und Frau Rinkleben führt zum Erfolg“.

„Ich wollte ein eigenes Fachgebiet bedienen und habe mich innerhalb der inneren Medizin neu orientiert“

Orthopädieschuhtechnikermeister und die Orthopädietechnikermeisterin der GHD stehen der Ärztin bei der Sprechstunde zur Seite – und das weiß sie sehr zu schätzen: „Ich bin dankbar für die Zusammenarbeit. Obwohl sich die Zahlen der Patienten verdoppeln, wenn nicht sogar verdreifachen, kann ich mich immer auf die sehr schnelle und sehr qualitätsorientierte Versorgung verlassen“.

Der Erfolg spricht für sich. Patientinnen und Patienten reisen zum Teil von der Ostsee aus an und investieren selbst viel Zeit und Geld in die perfekte Behandlung. „Da muss

sich das ganze schon lohnen“, sagte die Diabetologin und lachte. Stetig steigende Patientenzahlen sowie eine sehr niedrige Amputationsrate sprechen für sich.

Es geht familiär zu

Auch Marcel Belling, Fachbereichsleiter Orthopädieschuhtechnik in der GHD Gesundheits GmbH Deutschland, weiß die Zusammenarbeit sehr zu schätzen und erinnert sich noch genau daran, wie alles begann: „Damals wurde mir gesagt, dass es eine Oberärztin gibt, die den Bereich Diabetes aufbauen möchte. Am Tag des Kennenlernens kam es dann gleich zu einer Patientenversorgung. Sie teilte mir nur kurz mit, was sie von mir erwarten würde und was soll ich sagen: das war wohl gut, was ich damals gemacht habe“, so der 40-jährige. Gemeinsam mit Solveig Rinkleben unterstützt er Frau Dr. Pietsch dabei, die Sprechstunde unter die Leute zu bringen. „Wir



sind in vielen Einrichtungen und in den Häuslichkeiten unterwegs“, erzählt Belling.

Durch unsere kombinierte Fachkompetenz aus Orthopädietechnik und Orthopädiesschuhtechnik ist gemeinsam mit Frau Dr. Pietsch eine umfassend Betrachtung des jeweiligen Patienten und somit eine optimale Versorgung möglich. Ein ähnliches Konzept kennt man aus den Tumorkonferenzen an Brust-

zentren, in denen verschiedene Fachdisziplinen gemeinsam über die beste Therapie für den Patienten beraten. „Infolgedessen entwickelte sich auch bei uns eine sehr homogene Zusammenarbeit zwischen den Fachbereichen“, so Belling. „Der Klinikstandort so nah am Sanitätsfachgeschäft ist für uns ein großer Vorteil. Dort arbeiten Sabrina Leuthäuser, Doreen Henke und Nadine Linke und unterstützen unsere Arbeit täglich vor Ort. Kleinere Änderungen erledigt Christina Strauß vor Ort in der orthopädischen Werkstatt und sorgt dafür, dass der Patient nicht länger als nötig warten muss.“

Im hektischen Arbeitsumfeld geht es inzwischen familiär zu, ein „9 to 5-Job“ sei das aber in jedem Fall nicht. „Man spürt den Druck, da die Klinik natürlich Schnelligkeit voraussetzt“, sagt der Orthopädieschuhtechnikermeister. „Alle Beteiligten sind sich einig: mit der diabetischen Fußsprechstunde im Krankenhaus Märkisch Oderland entstand eine Zusammenarbeit, die sehr ausgewogen ist und von der insbesondere der Patient profitiert – durch „jahrelange harte Arbeit“, so Pietsch und Belling.





Gut durch den Winter

Tipps und Tricks für Rollstuhlfahrer in der kalten Jahreszeit

Der Winter mit Schnee und Kälte bietet einige Herausforderungen – gerade für Rollifahrer. Als sei es nicht genug, dass Schnee und Eis die Fortbewegung mit dem Rollstuhl schwierig und nicht zuletzt anstrengend gestalten, auch die Kälte ist ein echtes Problem. Wir möchten Ihnen deshalb einige Tipps geben, wie Sie besser vorankommen und sich warmhalten können.

Das Fahren im Schnee oder Matsch ist mit kleinen Lenkrädern selbst für erfahrene Rollifahrer eine Herausforderung. Sie können einsinken und erschweren das Vorankommen. Aber hier gibt es einige Möglichkeiten, um den Winterspaziergang zu erleichtern. Der Klassiker sind die Wheelblades – kleine Skier, die man unter die Lenkräder klemmt. Aber auch ein Free Wheel kann helfen, dieses Problem zu umgehen. Durch das Anbringen werden die kleinen Lenkräder einfach angehoben. Des Weiteren macht ein Satz Wechselbereifung mit Mountainbike-Bereifung für den Rollstuhl Sinn.

Um auch im Straßenverkehr optimal unterwegs zu sein, fehlt jetzt

noch etwas Licht und Ihr Rolli ist perfekt ausgestattet. Hier gibt es ebenfalls verschiedene Möglichkeiten. Es empfehlen sich primär LED-Speichenlichter, da diese nicht nur Sicherheit bieten, sondern den Rollstuhl auch optisch aufpeppen können. Zusätzlich bieten sich Handschuhe mit Griff und wasserdichtem Material an, so bleiben die Hände nicht nur warm, sondern man kommt auch schneller bei Nässe voran.

Durch den klassischen „Zwiebel-Look“ kann man sich mit Kleidung effektiv vor Kälte schützen. Am besten sind drei Lagen geeignet. Hier ist vorwiegend das Luftpolster zwischen den einzelnen Kleidungs-

schichten entscheidend, denn dieses isoliert besser als wenige dicke Schichten. Als unterste Schicht empfiehlt sich hier Funktions-Unterwäsche. Darüber sollte ebenfalls Thermowäsche aus Daunen, Fleece oder mit Wattierung getragen werden. Die dritte Schicht bilden Kleidungsstücke, die man beim Aufenthalt in geschlossenen Räumen am schnellsten ausziehen können sollte. Das reicht von Jacken über einen Schlupfsack bis hin zu Mützen, Schals und Handschuhen, also alles, was vor Wind und Wetter schützt.

Doch, was, wenn die Kälte sich doch zu den eingepackten Füßen im Rollstuhl vorkämpft? Wir haben

mal bei Robby Krannich nachgefragt. Unser Kollege aus unserer Werkstatt in Dresden hat hier schon vieles gehört.

Er stellte nach einigem Probieren fest, dass für ihn nur noch beheizbare Wärmesohlen infrage kommen. „Da gibt es verschiedene Modelle. Ich empfehle hier auf jeden Fall die ohne Kabel mit Akku. So ist das Risiko von Druckstellen auch nicht gegeben“, erklärt der erfahrene GHD-Mitarbeiter. Dabei werden die Sohlen über Nacht aufgeladen, danach schaffen sie etwa sechs bis zehn Stunden. Besonders praktisch: Manche Modelle regeln die Temperatur

selbstständig. „Sowas merkt man als Querschnitt natürlich nicht, ob es da zu heiß wird“, so Robby Krannich. Die Sohlen sorgen nicht nur für warme Füße ohne Verbrennungsrisiko oder Druckstellen, sondern sind natürlich auch frei verkäuflich, unter anderem in unseren Gesundheits- und Mobilitätszentren zusammen mit der passenden Beratung.

Um die Sohlen beim Aufwärmen zusätzlich zu unterstützen, sollte auf atmungsaktives Gewebe bei Socken und Strumpfhosen geachtet werden, „das ist hierbei ein wichtiger Faktor“, erklärt Robby Krannich. Allgemein empfiehlt der Rollstuhl-

fahrer jedoch „immer in Bewegung zu bleiben und bitte nicht die Füße ans offene Lagerfeuer zu halten“.

So gerüstet steht dem Spaziergang durch schneebedeckte Wälder nichts mehr im Wege! Sollten doch noch Fragen offengeblieben sein, Beratung gewünscht sein, oder Produkte ausprobiert werden, kommen Sie gerne in einem unserer Standorte vorbei und wir machen Sie winterfest.

Weitere Tipps zum Umgang mit dem Rollstuhl finden Sie außerdem auf Robby Krannichs Instagram-Kanal @robby_krannich.

Sicher unterwegs mit dem Rollator

- Achten Sie darauf, dass die Bremsen Ihres Rollators zuverlässig funktionieren.
- Tragen Sie Schuhe, die Halt geben, z. B. Winterschuhe mit grobem Profil oder verwenden Sie Schuh- oder Eisspikes, die Sie auch in allen unseren Sanitätsfachgeschäften erwerben können.
- Auf die richtige Technik beim Gehen kommt es an: Gehen Sie nah am Rollator. Führen Sie ihn so dicht wie möglich am Körper. So können Sie sich von oben auf ihm abstützen und er kann nicht so schnell wegrutschen.
- Bei glatten Straßen empfiehlt sich der Pinguin-Gang: Die Füße treten mit ganzer Sohle auf und zeigen leicht nach außen. Machen Sie kleine Schritte.
- Mit Handschuhen bleiben Ihre Hände warm und Sie können weiterhin die Rollator-Bremsen betätigen.
- Tragen Sie kontrastreiche Kleidung. Mit Reflektoren an Kleidung und Rollator kann man Sie bis zu 150 m weit sehen.
- Überqueren Sie Straßen nur an gut beleuchteten Stellen, Ampeln und Fußgängerüberwegen. Nutzen Sie geräumte Stellen zum Überqueren.
- Meiden Sie glatte und vereiste Gehwege. Auf glatten Wegen können die Räder des Rollators ins Rutschen geraten und im schlimmsten Fall zu einem Sturz führen.



Beleuchtung: Eine zusätzliche Lampe am Rollator sorgt für bessere Sichtbarkeit, aber auch dafür, dass Sie selbst gut sehen.

Reflektoren: Durch reflektierende Elemente am Rollator werden Sie besser wahrgenommen.

Regenschirm: Durch Regen oder Schnee verursachte nasse Kleidung lässt Sie schnell auskühlen. Brillenträger sehen durch eine nasse Brille schlechter. Ein Rollator-Regenschirm, am Rollator angebracht, lässt sich im Bedarfsfall schnell aufspannen und Sie haben beide Hände für den Rollator frei.

So ist die Treppe kein Hindernis

Treppenlift und Alternativen - unsere Tipps für Sie

Schon zwei kleine Stufen können zu einem unüberwindbaren Hindernis werden. Abhilfe schaffen verschiedene Hilfsmittel von der mobilen Rampe bis hin zum Treppenlift. Bei dem großen Angebot an Liftsystemen fällt die Auswahl nicht leicht. Gemeinsam mit unserem Partner Liftstar stellen wir Ihnen hier verschiedene Varianten vor und geben Ihnen Tipps, worauf es zu achten gilt.

Es gibt verschiedene Arten von Liftsystemen. Welcher am besten zu Ihren Bedürfnissen passt, lässt sich am besten vor Ort klären. Seriöse Anbieter garantieren eine unverbindliche und kostenfreie Beratung vor Ort. Folgende Liftsysteme gibt es:

Mit einem **Treppenlift**, auch Sitzlift oder Treppensitzlift genannt, können Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit Treppen komfortabel, sicher und ohne fremde Hilfe überwinden. Ob im Außenbereich oder im Innenbereich, ob gerade oder kurvige Treppe, über ein paar Stufen oder mehrere Etagen: Ein Treppenlift ist die ideale Lösung für Personen, die gerne in ihrem vertrauten Umfeld wohnen bleiben möchten, jedoch selbstständig nicht mehr in der Lage sind, Stufen zu steigen. Der Sitzlift wird auf einer Schiene montiert, die entlang des Treppenverlaufs angebracht ist. Dabei kann dieser sowohl an der Wand- als auch an der Geländerseite installiert werden. Die baulichen Voraussetzungen für den Einbau eines Sitzlifts sind fast in



Lifta - der Treppenlift von Liftstar

allen Wohnungen und Häusern von Privatpersonen erfüllt. Die Kosten variieren je nach gewünschtem Sitzlift-Modell, der Treppenart in Ihrem Wohnbereich oder anderen baulichen Gegebenheiten. Diverse Zuschüsse und Förderungen können Sie anteilmäßig bei der Finanzierung unterstützen.

Mithilfe eines **Plattformliftes** lassen sich Treppen komfortabel mit einem



Plattform- und Hublift von Liftstar

Rollstuhl, einem Rollator oder einer anderen Gehhilfe überwinden. Ein Umstieg vom Rollstuhl auf den Treppenlift entfällt. Die Treppenstufen werden auf einer Plattform überwunden, welche sich entlang der Treppe bewegt. Das Schienensystem wird abhängig von der individuellen Treppensituation und je nach Modell am vorhandenen Geländer befestigt oder auf den Treppenstufen verankert. Plattformlifte kön-

nen im Innen- und Außenbereich eingesetzt werden. Je nach Modell bieten Rollstuhlflifte eine Tragfähigkeit bis zu 300 kg. Der Platzbedarf eines Plattformliftes ist größer als der eines Treppenliftes. Für die Berechnung des Platzbedarfs ist vor allem die Breite und Form der Treppenstufen relevant. Um die Installation des Plattformliftes zu gewährleisten, sollte Ihre Treppe zu Hause mindestens 100 cm breit sein. Bei kurvigen Treppen sollte die Mindestbreite 110 cm betragen, denn die viereckige Plattform nimmt entsprechend viel Platz in der Kurve ein. Bei Mehrfamilienhäusern oder öffentlichen Gebäuden ist die Mindestbreite gesetzlich geregelt und sollte 120 cm betragen. Der maximale Steigungswinkel der Treppe darf in der Regel nicht größer als 60 Grad sein. Die Kosten für einen Plattformlift variieren, da die Schienen maßangefertigt werden müssen. Auch die Ausführung und der Standort, an dem der Lift installiert werden soll, beeinflussen den Preis. Generell richtet sich der Preis nach der Schienenlänge, Treppenhöhe und auch der Anzahl der Kurven.

Deckenliftsysteme verzichten auf seitliche Wandinstallationen oder Befestigungen auf der Treppe. Sie werden zumeist dort eingesetzt, wo Treppen zu schmal oder Kurven zu eng sind. Eine maßgenaue an die Decke montierte Schiene trägt Ihren Rollstuhl oder einen Sitz.

Hublifte, auch Hebelifte oder Hebebühnen genannt, bilden in bestimmten Fällen eine komfortable Alternative zu Plattformliften oder Rampen. Sie folgen nicht dem Treppenverlauf wie etwa Treppenlifte, sondern funktionieren wie ein kleiner Aufzug und transportieren Personen



Lifton - der Homelift von Liftstar

unabhängig von Treppenstufen ausschließlich vertikal. Sie können sowohl im Innen- als auch im Außenbereich eingesetzt werden. Hublifte zeichnen sich dadurch aus, hohe Gewichte transportieren zu können. Die Tragfähigkeit bestimmter Modelle reicht bis zu 350 kg. Damit ist auch der Transport schwerer elektrischer Rollstühle problemlos möglich. Für den Einbau sind lediglich ein tragfähiges Fundament und ein Stromanschluss notwendig. Der Preis richtet sich nach der Größe und der Hubhöhe (max. 1,79 m). Da Hublifte in der Senkrechte arbeiten

und nicht an den Treppenverlauf angepasst werden müssen, sind sie etwas günstiger als Plattformlifte.

Ein **Homelift**, Senkrechtlift oder Hauslift transportiert Personen mit Hilfe einer selbsttragenden Konstruktion durch eine Aussparung in der Decke in die nächste Etage. Homelifte sind nicht an Treppenverläufe gebunden und können an jeder beliebigen Stelle am oder im Haus installiert werden. Die Montage von Senkrechtliften erfordert nur wenige Voraussetzungen. Wichtig sind vor allem ein Stromanschluss und ausreichend Platz für die Fahrkabine. Für den Transport von 2 Personen sind 0,8m² Stellfläche erforderlich, für 3 Personen oder einen Rollstuhl benötigt man 1,3m² Platz. Bei einfachen Homelift-Modellen starten die Preise bereits ab etwa € 25.000,-. Sonderausstattungen oder ein Transport über mehrere Etagen kosten extra.



Liftstar

Quelle: Liftstar

Rampensysteme

Türschwellen, Stufen oder Treppen werden mit einem Rollator, Rollstuhl, aber auch mit dem Kinderwagen zur Herausforderung. Durch Rampensysteme lassen sich Gebäude barrierefrei zugänglich machen. Ihren Einsatz finden sie zu Hause, auf Reisen oder am Auto. Man unterscheidet dabei verschiedene Arten von Rampen.



Modulrampe

Mobile Rampen oder Teleskoprampen sind in vielen Formen, Größen und Ausführungen erhältlich. Das macht sie vielseitig einsetzbar, ob zu Hause, auf Reisen oder am Auto. Sie eignen sich für die Verwendung mit manuellen Rollstühlen, Elektro-Rollstühlen oder Elektromobilen.

Schwellenrampen oder Türschwellenbrücken kommen zum Einsatz, um kleine Hindernisse oder Stolperkanten auszugleichen. Ohne großen Aufwand lassen sie sich an das Hindernis anlegen. Sie sind rutschfest und finden sowohl im Innen- als auch Außenbereich Verwendung.

Flächenrampen (Abb. rechts) ermöglichen es, die gesamte Fläche bis zur Schwelle auszulegen oder um 5 cm zu erhöhen, um die Voraussetzung für eine kurze Rampe zu schaffen.

Systemrampen (Abb. oben) sind modulare Rampensysteme, die aus verschiedenen Modulen in unterschiedlichen Breiten, Längen und Winkeln zusammengesetzt werden. Damit sind sie vielseitig anpassbar. Da sie permanent der Witterung ausgesetzt sind, verfügen sie über eine wasser- und schmutzdurchlässige Fläche. Auch Geländer sind für diese Rampen verfügbar.

Drive-In-Rampen verfügen über ein klappbares Modul und ermöglichen so das Schließen einer Tür, ohne die Rampe entfernen zu müssen. Diese Lösung bietet sich insbesondere bei Balkon-Schiebtüren oder Hauseingangstüren an.

Fahrzeugrampen helfen im Alltag beim einfachen Ein- und Ausladen am Fahrzeug. Die Rampen werden im hinteren Türbereich eines Personentransportfahrzeuges installiert und können auf Knopfdruck ausgeklappt werden.

Lassen Sie sich individuell von uns beraten
0800 800 48 44
(gebührenfrei)



Flächenrampe



Perfolight Mobile Rampe



Excellent Rampe



Quelle: Elchtec by Volaris Deutschland GmbH, Lindlar

Silikon in der Orthopädietechnik

Silikon ist ein wichtiger Bestandteil in der Versorgung mit orthopädischen Hilfsmitteln. Doch was macht Silikon als Werkstoff dabei so wertvoll? Tanja Heger, Orthopädietechnikermeisterin, erzählte uns im Gespräch von den Vorteilen des Werkstoffs und wo er eingesetzt wird.



Frau Heger, warum ist Silikon ein so relevantes Material in der Herstellung von Orthesen und Prothesen?

Silikon bietet viele Vorteile für den Patienten. Zum einen ist es hygienischer, da man Silikon einfach auskochen oder unter lauwarmem Wasser abwaschen kann. Dadurch ist es sehr vielseitig einsetzbar. Mit der Orthese oder Prothese kann zum Beispiel im Garten gearbeitet werden. Sie können auch im Nassbereich getragen werden. Das ist auf jeden Fall ein großer Vorteil gegenüber Leder oder Kunststoff. Diese Materialien trocknen eher schwer und werden hart oder steif.

Gibt es weitere Vorteile für den Patienten?

Die optische Gestaltungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Farbe und Design sind wählbar, ja sogar Glitzer ist möglich. Außerdem ist das Material sehr flexibel und dynamisch. Damit sind der Verwendung fast keine Grenzen gesetzt. Bei Bedarf kann man das Hilfsmittel immer durch einen Carbon-Kern verstärken.

Wer entscheidet, aus welchem Material mein Hilfsmittel hergestellt werden soll?

Entweder gibt der Arzt ein bestimmtes Material vor, oder wir entscheiden das gemeinsam in enger Absprache mit dem Kunden, ob Leder, Kunststoff, Polstermaterialien oder doch Silikon das richtige ist.

Hat Silikon auch Nachteile?

Ja, die gibt es auch. Manche Kunden schwitzen schnell darunter. Manchmal ändert sich das nach einer gewissen Tragezeit, wenn der Körper sich daran gewöhnt hat. Es sei denn, der Kunde reagiert mit allergischen Hautausschlägen auf seinen Schweiß. In diesem Fall sollte von einer Silikonversorgung Abstand genommen werden.

Für welche Versorgungen wird Silikon genau genutzt?

Kosmetische Einsätze wie Finger- oder Vorfußprothesen werden häufig aus Silikon gefertigt. Silikon-Innenschäfte für Prothesen der oberen und unteren Extremitäten ermöglichen eine komfortable Stumpfbettung und eine optimale Haftung. Bei Orthesen sind es Handorthesen, zum Beispiel bei Arthrose oder Karpaltunnelsyndrom, Kontrakturen und zur Lagerung. Auch Badeorthesen werden aus Silikon hergestellt.

Vielen Dank für diesen kleinen Einblick. Sollten Sie noch Fragen zu dem Thema haben oder eine Beratung wünschen, kommen Sie gerne in einer unserer Filialen vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Yoga im Rollstuhl

Ein gesunder Körper verlangt Bewegung

Julia Heil, gelernte Physiotherapeutin, gibt Einblicke wie Yoga auch im Rollstuhl funktionieren kann und worauf Einsteiger achten sollten.

Hallo Julia, möchtest du dich einmal kurz vorstellen?

Sehr gerne, mein Name ist Julia Heil und ich bin gelernte Physiotherapeutin. Seit 25 Jahren bin ich inzwischen in der Hilfsmittelversorgung tätig und konzentriere mich dabei vorwiegend auf die Versorgung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Bei der GHD bin ich im Key-Account-Management im Bereich Vitalcare tätig. Ferner habe ich 20 Jahre lang eine Schauspiel- und Musicaltanz-Gruppe mit Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrern geleitet. In diesem Rahmen haben wir zwei große Produktionen auf die Bühne gebracht, bei denen 14 Rollstuhlfahrer und 8 Fußgänger mitgespielt haben.

Das klingt auf jeden Fall schon mal sehr spannend! Wie bist du denn zum Thema Yoga im Rollstuhl gekommen?

Zunächst vorweg, ich bin keine ausgebildete Yogalehrerin, mache aber privat sehr gerne Yoga. Durch meine Tätigkeit als Physiotherapeutin habe ich festgestellt, dass vieles, was heute unter dem Begriff Yoga läuft, aus der funktionellen Bewegungslehre abzuleiten ist. Und so bin ich einerseits dadurch und andererseits durch meine Erfahrung mit Rollstuhlfahrern zu diesem Thema gekommen.

Ok, und was genau begeistert dich am Yoga?

Man konzentriert sich auf seinen eigenen Körper, man besinnt sich also endlich mal auf das Wesentliche und ist mit seinen eigenen Grenzen konfrontiert. Außerdem gefällt es mir, dass jeder sein eigenes Level finden kann, sodass man auch mit gemischten Gruppen gemeinsam Yoga machen kann. Wenn alle zusammen rennen, muss die Gruppe so schnell rennen wie der langsamste Läufer, das ist beim Yoga nicht so. Hier kann wirklich jeder mitmachen.

Damit sprichst du schon genau unser heutiges Thema an. Wenn ich an Yoga denke, habe ich das Klischee einer sportlichen Frau im Kopf, die ihre Beine hinter dem Kopf verschränkt. Wie funktioniert also Yoga im Rollstuhl?

Ja, das denken wohl viele! Das muss aber gar nicht der Fall sein. Man kann die meisten Übungen ganz einfach für verschiedene Level entsprechend adaptieren. Außerdem beginnt man Yoga ohnehin immer entspannt. Man konzentriert sich zunächst nur auf die Atmung. Dann kommen vielleicht leichte Bewe-



gungen in Kopf und Schultern hinzu und man nimmt langsam den Oberkörper mit. Aber der Punkt dabei ist, dass jeder so weit geht, wie es für ihn machbar ist und es sich richtig anfühlt. Es geht einfach darum, dass man seine eigenen Bewegungsgrenzen erkennt und eventuell den Wohlfühlbereich überschreitet. Wann nimmt man im Alltag schon mal den Arm ganz nach hinten oder dreht den Kopf so weit wie möglich?

Ja, das stimmt natürlich, gerade am Schreibtisch passiert das selten. Aber welche Vorteile kann ich denn aus diesen ungewohnten Bewegungen ziehen?

Zunächst hilft es einem, sich auf sich selbst zurückzubedenken. Das Körpergefühl von vielen Personen ist heutzutage miserabel, das gilt auch, aber natürlich nicht nur für Rollstuhlfahrer. Yoga lohnt sich dabei für jeden, egal ob man sich mehr bewegen möchte, oder unter Rückenschmerzen leidet. Physiotherapeuten wären auf jeden Fall stark entlastet, wenn mehr Leute das ausprobieren würden. Man stärkt das Körperbewusstsein und sorgt für Muskelkräftigung und Dehnung. Bei den Übungen selbst kann man dann auch gut nachspüren, wo es zwickt und wo man eingeschränkt ist. So kann man dann auch seine Grenzen abstecken. Und am Ende merkt man einfach, wie gut es einem tut.

Gibt es auch spezielle Vorteile, die Rollstuhlfahrer daraus ziehen können?

Wenn wir den ganzen Tag sitzen, ist unser Oberkörper in Bezug auf Dehnung und Kräftigung unterversorgt. Das ist bei Rollstuhlfahrern nicht

anders. Im Gegensatz zu Fußgängern nutzen Rolli-Fahrer ihre Arme viel intensiver, nämlich zur Fortbewegung. Um die Beweglichkeit hier zu erhalten und die Muskeln zu kräftigen, ist Yoga ein guter Weg.

Und was gibt es bei Yoga im Rollstuhl speziell zu beachten?

Viele Yoga-Übungen können für Rollstuhlfahrer adaptiert werden. Übungen, die sonst im Stehen ausgeführt werden, können auf den Knien oder eben komplett im Sitzen durchgeführt werden. Dabei empfehle ich immer, sich aus dem Rollstuhl heraus auf einen anderen Untergrund zu setzen. Dafür muss genügend Rumpfstabilität vorhanden sein. Ansonsten kann man auch im Rollstuhl einige Variationen anbieten. Wenn man den Bauch auf die Oberschenkel ablegt, kann man beispielsweise mit den Händen an das Fußbrett oder auf den Boden greifen. So hat man verschiedene Bewegungsabläufe. Oft kann ein Partner auch sehr hilfreich sein, beispielsweise, wenn der Arm aus eigener Kraft nicht so weit nach oben gestreckt werden kann, ist es gut, einen Fußgänger an der Seite zu haben, der einen unterstützt.

Was meinst du: wenn ich heute mit Yoga anfangen, wann spüre ich dann die ersten Verbesserungen in puncto Körpergefühl, Dehnung und so weiter?

Das stellt sich fast sofort ein. Wenn du eine Viertelstunde Yoga machst, wirst du schon spüren, wie sich dein Körpergefühl verbessert. Generell kann ich gerade für Einsteiger empfehlen, lieber häufiger eine Viertelstunde bis zwanzig Minuten Yoga zu machen

und nicht direkt für eine Stunde. Das könnte doch überfordern und etwas zu anstrengend sein.

Jetzt bin ich natürlich Feuer und Flamme und möchte direkt mit Yoga anfangen. Was brauche ich dafür? Hast du einen Rat für einen Einsteiger?

Prinzipiell kann man Yoga-Übungen, die man auf YouTube findet, auch zu Hause nachmachen und abwandeln, je nachdem, wie groß die körperliche Einschränkung ist. Blutige Anfänger und Sportmuffel sollten sich im Zweifelsfall an einen Experten wenden, um sicherzugehen, dass die Übungen richtig ausgeführt werden. Das bietet sich auch bei Erkrankungen an, die sich ständig verändern wie beispielsweise MS. Wobei ich sagen muss, dass ich die Erfahrung gemacht habe, dass sich Erkrankte gut selber einschätzen können und wissen, was sie sich zumuten können und was nicht.

Also einfach mal starten statt zu lange drüber nachdenken?

Für jeden, egal ob eingeschränkt oder nicht, ist es wichtig, dass wir uns mit unserem Körper befassen und ihn genauso lieben wie unser Leben. Ein gesunder Körper verlangt Bewegung, er ernährt sich von Bewegung, genau wie von Nahrung. Und diese Bewegung kann auch Yoga sein.

Gesundheitssprechstunde

Individuelle Beratung zu Ihren Gesundheitsthemen

Bei der GHD Gesundheits GmbH Deutschland in Hamburg finden Sie nicht nur die richtigen Produkte und Hilfsmittel rund um Ihr Krankheitsbild, sondern auch die geballte Kompetenz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort. Unser Experten-Team bestehend aus Fachkräften für Urotherapie, Orthopädie- und Rehatechnik, Stomaversorgung, Urologie, Wunden und Palliative Care sowie Dipl. Oecotrophologen, examinierten Kinderkrankenpflegern und Pflegeberatern steht Ihnen dort mit Rat und Tat zur Seite.

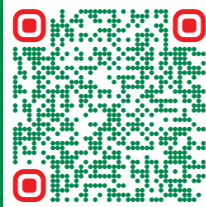
Künftig besteht nun die Möglichkeit, sich einen Termin bei unseren Experten zu sichern, direkt vor Ort oder online, und sich im Rahmen unserer Gesundheitssprechstunde umfassend beraten zu lassen. Zum Beispiel bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung rund um Ihre Ernährung, worauf Sie achten sollten und wie Sie trotz Einschränkungen genießen können.

Außerdem beraten wir Sie in den Fachbereichen Harn- und Stuhlinkontinenz, Stoma, Orthopädieschuhtechnik, Urotherapie,

Rehatechnik, diabetischer Fuß, Pharmazeutische Therapien und Pflege. Auch auf Kinder sind wir dank unserer Pädiatrie-Experten bestens eingestellt.

Ergänzend zur Beratung erhalten Sie durch unser großes und vielfältiges Angebot bekannter Marken die Möglichkeit, individuell geeignete Produkte auszuwählen oder Tipps und Tricks im Umgang mit einem Hilfsmittel oder Krankheitsbild zu bekommen. Wir sorgen für die optimale Rundumbetreuung!

Ihren Termin zur exklusiven Beratung können Sie telefonisch unter 0800 51 67 110, vor Ort oder auf unserer Homepage unter www.gesundheitsgmbh.de buchen. Wir freuen uns auf Sie!



Inkontinenz

Pessare

Wann kommt ein Pessar zum Einsatz? Wie viele verschiedene Modelle gibt es? Was muss ich beachten?

Das Pessar ist ein häufig angewendetes Hilfsmittel in der Kontinenzversorgung von Frauen. Es kommt unter anderem bei einem Uterusprolaps (einem Vorfall der Gebärmutter), aber auch bei Zystozele (dem Vorfall der Blase) und Rektozele (Ausbuchtung im Darm) zur Anwendung. Auch nach einer schweren Geburt und daraus resultierendem geschwächten Beckenboden kann ein Pessar zur Anwendung kommen. Es drückt dann gegebenenfalls Ausbuchtungen zurück oder hebt den Uterus an.

„Das gängigste ist hierbei das Würfel-Pessar“, erklärt Franziska Weise, Expertin für spezialisierte Kontinenzversorgung. Aber es gibt auch viele weitere Arten wie Ring- oder Schalen-Pessare. „Die Gynäkologin wählt das passende je nach Symptombild aus“, so Weise. Die Unterschiede sind hierbei teilweise groß. „Das Würfel-Pessar kann auch selbst eingesetzt werden und muss nach 12 Stunden getauscht werden. Ring-Pessare beispielsweise werden häufig durch die Ärztin bzw. den Arzt eingesetzt, müssen aber erst nach einem Monat oder sogar noch später getauscht werden“, führt die GHD-Mitarbeiterin weiter aus.

Damit bleibt es der Patientin überlassen, ob sie sich das Einführen selbst zutraut, oder dies lieber einer Fachkraft überlässt. Wenn die Entscheidung bezüglich des Modells gefallen ist, woher weiß ich dann, ob ich die richtige Größe erwische? Auch hier weiß Franziska Weise Abhilfe: „Ein Pessar sollte man nicht spüren, sobald es drückt, ist es also zu groß. Es sollte natürlich aber auch keine Gefahr bestehen, dass es herausfällt, sonst ist es zu klein. Es gibt Anpassungssets für Gynäkologen. So kann die Patientin bereits in der Praxis eine Größe ausprobieren und das Hilfsmittel optimal angepasst werden.“

Pessare sind verschreibungspflichtige medizinische Hilfsmittel, die dank des großen Therapieerfolgs nach wie vor eine hohe Relevanz in der Kontinenzversorgung aufweisen. Als Kassenpatientin muss man

lediglich mit einer kleinen Zuzahlung von bis zu zehn Euro rechnen. Sollten Sie Fragen zum Thema haben oder individuelle Beratung wünschen, wenden Sie sich an unsere Expertinnen und Experten in unseren Sanitätsfachgeschäften sowie Gesundheits- und Mobilitätszentren. Gemeinsam mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen verhelpen wir Ihnen wieder zu mehr Lebensqualität.

Inkontinenzexpertin



Franziska Weise
GHD Gesundheits GmbH
Deutschland

Link-Tipp

YouTube-Video „Was ist ein Pessar? Wie wird ein Pessar eingesetzt? Wann kann ein Pessar eingesetzt werden?“ erklärt von Franziska Weise (<https://youtu.be/2zVG2GBoIks>) auf dem YouTube-Kanal der GHD Gesundheits GmbH Deutschland.



Expertentipps aus unseren Fachbereichen

Eine gute Versorgung erfordert eine umfangreiche Betrachtung des Menschen, seiner Lebensumstände und seines Gesundheitszustandes. Deshalb arbeiten die Teams der GHD GesundHeits GmbH Deutschland bereichsübergreifend gemeinsam für die beste und ganzheitliche Versorgung.

Orthopädietechnik

Moderne Behandlung bei Arthrose



Hier setzen Entlastungsothesen an – sie entlasten den überbelasteten Teil des Gelenkes und schonen damit den Knorpel. Dadurch können Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert werden. Die Wirksamkeit von Entlastungsothesen wurde in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesen.

Kniearthrose-Orthesen entlasten die betroffene Seite des Gelenks. Sie nehmen den Druck vom betroffenen Bereich und können so Schmerzen reduzieren.

Arthrose bezeichnet einen fortschreitenden Gelenkverschleiß. Oftmals wird dieser durch mangelnde oder auch gelenkbelastende Bewegung und damit einhergehender Muskelrückbildung ausgelöst, aber auch Unfälle oder Verletzungen können ein Auslöser sein. Dadurch reibt sich das Gelenk langsam ab, sodass die Knochen im letzten Stadium direkt aneinander reiben und das Gelenk versteift. Als bestes Mittel gegen Arthrose wirkt eine Kombination aus Bandagen und Orthesen, therapeutischem Training, leichtem Sport sowie einer angepassten Ernährung. Auch

die vorübergehende Einnahme von Medikamenten kann sinnvoll sein. Diese Maßnahmen fasst man unter dem Begriff „konservative Therapie“ zusammen. Ziel ist es, eine Knie-OP zu verhindern.

Oft ist nur ein Teil des Knorpels von der Abnutzung betroffen. Im Knie spricht man auch von unikompartimenteller Gonarthrose, in der Hüfte ist häufig der supero-laterale Teil (= oben-außen) betroffen. Gelenkfehlstellungen tragen zum verstärkten Knorpelabbau in einem Teil des Gelenkes bei.

Bei entsprechender Indikation wird die Orthese durch den Arzt verschrieben und die Kosten werden in der Regel von den privaten und gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Bei manchen Krankenkassen kann eine Zuzahlung fällig werden.

Lassen Sie sich beraten und testen Sie die Orthesen unverbindlich. Termine der Orthesen-Testtage finden Sie auf www.otb.info oder rufen Sie uns unter 0800 800 48 44 an und vereinbaren einen Termin.

Pharmazeutische Therapien

Mukoviszidose

Die Mukoviszidose, oft auch als CF (cystische Fibrose) abgekürzt, ist in Deutschland die häufigste lebensverkürzende vererbte Multisystemerkrankung. Sie gehört jedoch mit ca. 8.000 Betroffenen in Deutschland noch zu den seltenen Erkrankungen.

Bei der Mukoviszidose kommt es zu einer Veränderung im Mukoviszidose-Gen. Das Gen sorgt normalerweise dafür, dass Salz und Wasser in und aus der Zelle gelangen können. Dadurch enthält der Schleim, der die Zelle bedeckt, zu wenig Wasser und ist wesentlich zähflüssiger als beim gesunden Menschen. Folgen sind meist Husten, Lungenentzündung (im Verlauf auch chronisch), Atemnot, Unterernährung,

Darmverstopfung, Darmverschluss, Entzündungen der Gallengänge und Diabetes.

Die Erkrankung wird heute schon früh diagnostiziert, oft in den ersten Lebenswochen eines Kindes, da der Test auf Mukoviszidose seit 2006

Teil des Neugeborenen-Screenings ist. Die GHD GesundHeits GmbH Deutschland unterstützt Mukoviszidose-Patienten durch eine vom Facharzt verordnete ambulante Therapie mit IV-Antibiose und im Bereich Ernährung.



Ernährung

Ernährung im Winter

Die kalten Wintermonate bergen viele Herausforderungen für uns und unsere Körper. Abgesehen von Kälte und drohender Winterdepression könnten Erkältungsviren ein schwaches Immunsystem ausnutzen. Doch wie kann ich meine Abwehrkräfte stärken und Erkrankungen aus dem Weg gehen? Ein zentraler Aspekt ist hierbei die Ernährung. Insbesondere Vitamine sind für eine optimale Funktion des Immunsystems wichtig. Hier sollte man vor allem auf Obst und Gemüse setzen, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

empfiehlt fünf Portionen pro Tag: dreimal Gemüse, zweimal Obst.

Insbesondere die Vitamine A, C und E sind hier zu nennen. Vitamin A findet man unter anderem in Sellerie und Grünkohl, aber auch in Eiern und Fleisch. Vitamin C befindet sich in großen Mengen in Chilischoten, aber auch in Zitrusfrüchten, Brokkoli oder Paprika. In vielen Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl ist Vitamin E enthalten. Dies findet sich weiterhin auch in Mandeln oder Haselnüssen wieder. Insgesamt lässt sich sagen,

dass eine ausgewogene Ernährung der Schlüssel zu einem starken Immunsystem ist. So wird der Körper mit allem versorgt, was er braucht. Und nicht vergessen: Zu viele Vitamine gibt es nicht.

Zusätzlich hilft Bewegung an der frischen Luft sowie Stressabbau gegen die wintertypische Erkältung und auch gegen die saisonale Depression. Alkohol und Zigaretten sollten ebenfalls vermieden werden, da diese der körpereigenen Abwehr im Wege stehen.

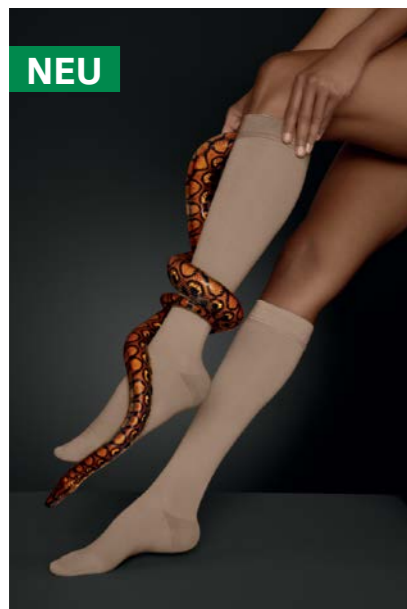


Unsere Produktempfehlungen



Entlastung der Lendenwirbelsäule
Lumbotrain®

Die Train-Aktivbandage Lumbo Train® unterstützt den Rücken im Alltag und richtet die Lendenwirbelsäule sanft auf. Das spezielle Gestrick der Rückenbandage übt bei Bewegung einen Kompressionseffekt aus. Dies regt die Durchblutung im Rücken an, unterstützt die Heilung und verbessert die Eigenwahrnehmung des Rückens. Ein anatomisch geformtes Pad (Pelotte) massiert mit 26 Noppen zusätzlich spezielle Triggerpunkte im Rücken und verstärkt die schmerzlindernde Wirkung. Zudem wird nachweislich die Rumpfmuskulatur aktiviert. Der Rücken wird unterstützt und bleibt trotzdem beweglich. Auch präventiv kann diese Bandage den Rücken vor Überlastungen schützen.



Leichtes An- und Ausziehen

Der neue Kompressionsstrumpf Juzo Move®

Der Juzo Move lässt sich dank seiner patentierten Gleitstricktechnik, der einzigartigen Funktionszone im Ristbereich und der größeren Ferse spürbar leichter über den Fersen- und Knöchelbereich streifen. Beliebt ist der Juzo Move bei allen, die gerade erst mit der Kompressionstherapie beginnen oder ganz einfach das leichte und bequeme An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe schätzen. Der Juzo Move eröffnet vielen Patientinnen und Patienten, die bislang beim Anziehen der Kompressionsstrümpfe auf Hilfe angewiesen waren, ganz neue Freiheiten. Denn mit der richtigen Technik lässt sich der Kompressionsstrumpf in den meisten Fällen auch ganz ohne Hilfestellung und Anziehhilfe anlegen. Durch die einzigartige Funktionszone im Ristbereich, die ein Einschneiden auch in einer 90 Grad Fußhaltung minimiert, bietet der Rundstrickstrumpf ebenfalls bei Rollstuhlfahrern ein komfortables Tragegefühl.

Video: Leichtes An- und Ausziehen



Schutz bei Kälte

Climacare Leibwärmer

Unauffällig unter der Kleidung zu tragen, spenden diese Produkte wohltuende Wärme.

Art.Nr. 53623/53623/18648
29,90 €



Climacare Schulterwärmer

Art.Nr. 18651
24,90 €



Climacare Kniewärmer

Art.Nr. 18643/18641
22,60 €

Die abgebildeten Produkte sind in den GHD/OTB-Sanitätsfachgeschäften erhältlich. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nicht in allen Sanitätsfachgeschäften alle hier abgebildeten Artikel vorrätig sind. Die Artikel können jedoch für Sie bestellt werden. Alle Preise verstehen sich inkl. 19% Mehrwertsteuer und gelten bis zum 31.05.2022. Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht.



Wohlig warm und entspannend Nacken-Rücken-Heizkissen bosotherm 1300

Mit diesem Heizkissen lassen sich Verspannungen im Rücken und Nacken durch Wärme lösen. Größe 62x42 cm, individuell einstellbar durch Klettverschluss, 3-Stufen-schalter, waschbar.

Art.Nr. 19429
59,90 €



Leicht zu handhaben

Duschrollstuhl Etac Clean

Etac Clean ist dank seines ergonomischen Schiebegriffs äußerst einfach zu steuern. Die Form des Schiebegriffes stellt sicher, dass der Clean immer perfekt passt, auch über wandhängende Toiletten. Der Stuhl ist nach hinten geöffnet für einen erleichterten Zugang.

Art.-Nr.: 325257
547,95 € inkl. Eimer & Halter
(ohne ärztliche Verordnung)



Der SUV unter den Rollatoren

Outdoor-Rollator Explorer

Dieser Rollator ist speziell für Outdoor-Aktivitäten entwickelt. Der Felxrahmen sorgt für Flexibilität auf unwegsamem Gelände, der längere Radstand für maximale Laufruhe und die großen Vorderräder ermöglichen ein entspanntes Überwinden von Hindernissen. Ausgestattet ist dieser Rollator mit stoßabsorbierender Komfortbereifung.

Art.-Nr.: 303952 (L) / 303953 (M)
463,00 €



Aufdrehen leicht gemacht

Indoor Rollator Let's Dream

Speziell für die Anwendung im Wohnbereich entwickelt, ist dieser Rollator besonders schmal und wendig. Mit einer Breite von nur 55 cm, lässt er sich auch auf engstem Raum einsetzen.

Art.Nr.: 309096
259,00 €



Muskelentspannend

Infrarotlampe bosotherm 5100

Die Wärme des Infrarotlichts regt die Durchblutung an und wirkt muskelentspannend. Mit 3-stufigem, elektrischen Timer, automatischer Abschaltfunktion, verstellbarer Schirm: 5 Neigungsstufen, 150 W.

Art.Nr. 400762
65,90 €

Rückblick

Das war „GHD bewegt“

Gemeinsam für einen guten Zweck

100 Millionen Schritte in 30 Tagen! Wir sagen danke: An alle An alle Sportlerinnen und Bewegungsfanatiker und an die, die es mit uns geworden sind. An alle, die sich trotz schlechtem Wetter fürs Fahrrad statt fürs Auto entschieden haben, an alle, die nach einem anstrengenden Tag noch spazieren waren, um Schritte zu sammeln.

427 Teilnehmende in 61 Teams, vier Wochen Zeit und eine Mission: 866 km zurücklegen, das war „GHD bewegt 2021“. Vom 16. September bis 16. Oktober hieß es: Gemeinsam Schritte sammeln für den guten Zweck. Wovon wir dachten, es wäre eine echte Herausforderung, bringt uns jetzt eher zum Schmunzeln. Bereits am 21. September, nach knapp sechs Tagen, erreichte das erste Team „Ecrivres van de Kunde“ das Ziel. Und das überrascht sogar die Gruppe selbst: „Wir waren eher unterwegs nach dem Motto, schauen wir mal, was es wird“. Aber als wir dann an den ersten Tagen gesehen haben, wie weit wir schon sind, wollten wir unsere Position auf jeden Fall halten“, erzählte uns Svenja Volkert, Teammitglied und Leitung des Kundenservice.

Wer hätte damit rechnen können? Bereits am 29. September hatten über die Hälfte der Teams das Gesundheits- und Mobilitätszentrum in Weinsberg, und somit das Ziel, erreicht. Da blieb die Frage offen: Was jetzt? Das Event frühzeitig beenden und Motivation und Teamgeist sind dahin? Natürlich nicht. Also kamen wir von einer Herausforderung zur nächsten und stockten die Strecke auf insgesamt 100 Millionen Schritte für alle Teams auf. Von zuvor etwa 52 Millionen Schritten haben wir die

Gesamtstrecke für alle Teams fast verdoppelt. Um das auch zu belohnen, stockte unser Executive Committee die Spendensumme für das Deutsche Kinderhilfswerk auf 5.000 Euro auf. Nach insgesamt 26 Tagen konnten wir auch hinter dieses Ziel einen Haken setzen.

Wir sind vom Engagement eines jeden Teilnehmenden überwältigt und freuen uns über die positive Resonanz der Sportlerinnen und Sportler. So freute sich Marcel aus Berlin über die „tolle Eigendynamik. Plötzlich findet man sich mit den Kolleginnen und Kollegen in WhatsApp-Gruppen wieder und treibt sich zu noch mehr Bewegung an.“ Auch viele andere Kolleg*innen konnten feststellen, dass die Kommunikation untereinander sich durch „GHD bewegt 2021“ intensivieren konnte. Was darüber hinaus natürlich auch im Mittelpunkt stand, war die Bewegung. „Neulich kam der Bus zu spät und anstatt zu warten, bin ich einfach schon mal zur nächsten Haltestelle gelaufen, um ein paar

Schritte zu sammeln. So konnte ich mich bewegen und an der nächsten Haltestelle direkt einsteigen“, erzählt Felix aus Hannover.

Jacqueline aus Berlin hatte einen anderen Fokus und sagte: „Ich empfinde es als schön, dass wir mit der Aktion etwas Gutes tun“.

GHD-Geschäftsführerin Christiane Döring, selbst Teilnehmerin unserer digitalen Laufveranstaltung, übergab am 14.12.21 die erlaufene Spendensumme in Höhe von 5.000 € an Sabine Immken vom Deutschen Kinderhilfswerk. Das Geld kommt nun bedürftigen Kindern zugute, die vorwiegend unter den Auswirkungen der Corona-Pandemie und der dadurch erschwerten Schulbildung leiden mussten. „Wir freuen uns, das Deutsche Kinderhilfswerk bei seiner wertvollen Arbeit zu unterstützen. Besonders freut mich, dass diese Spende durch den Teamgeist und den Einsatz unserer Mitarbeiter möglich wurde!“, so Christiane Döring.



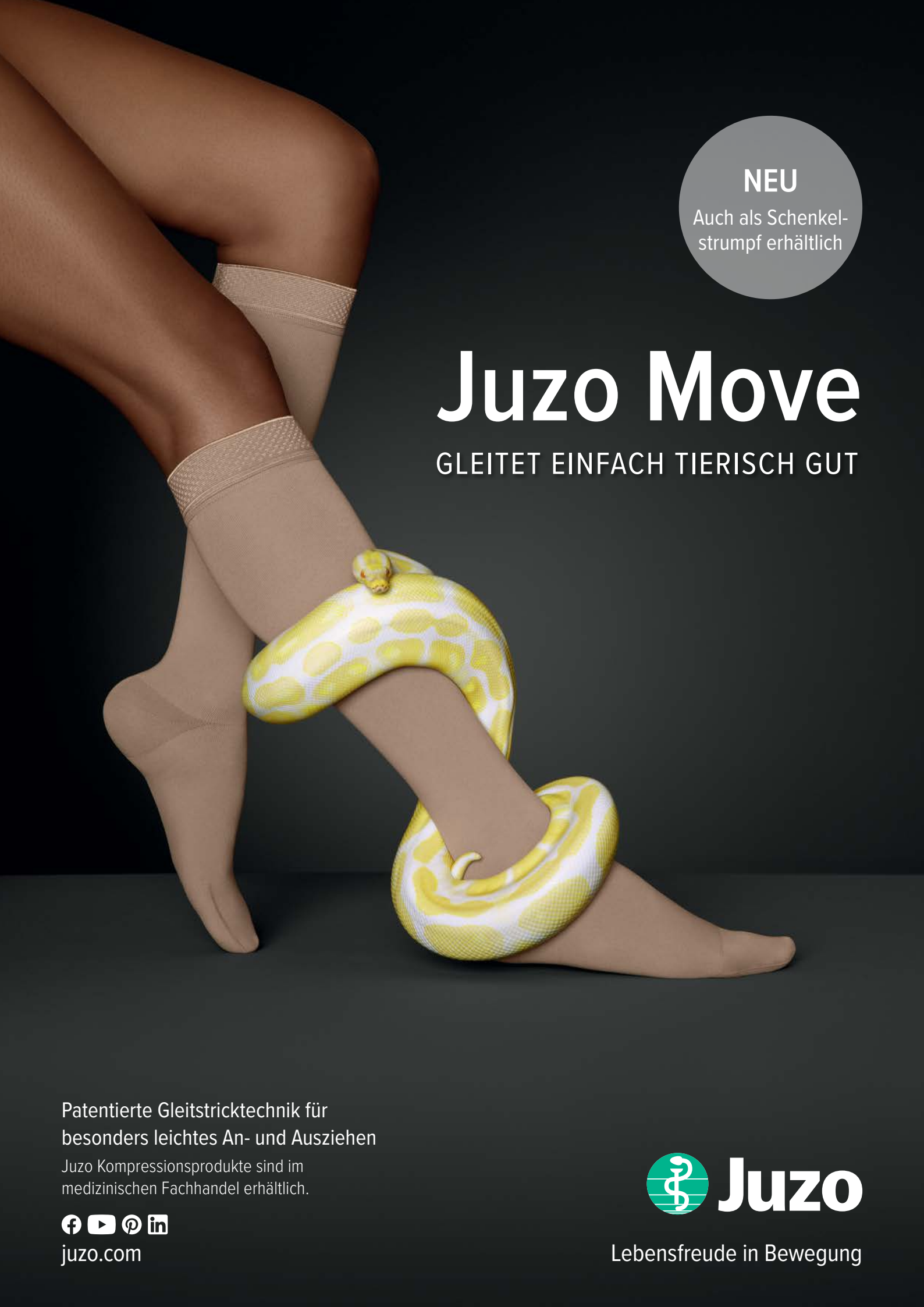
Impressum

GHD GesundHeits GmbH Deutschland
Bogenstraße 28a · 22926 Ahrensburg

Tel.: +49 (0) 4102 / 51 67 - 0
Fax: +49 (0) 4102 / 51 67 - 27
kundenservice@gesundheitsgmbh.de

www.gesundheitsgmbh.de
youtube.com/GHDGesundHeitsGmbH
instagram.com/ghd_gesundheits_gmbh
facebook.com/GHDGesundHeitsGmbH

Stand: Januar 2022 / 21-245



NEU

Auch als Schenkel-
strumpf erhältlich

Juzo Move

GLEITET EINFACH TIERISCH GUT

Patenterte Gleitstricktechnik für
besonders leichtes An- und Ausziehen

Juzo Kompressionsprodukte sind im
medizinischen Fachhandel erhältlich.



juzo.com

 **Juzo**

Lebensfreude in Bewegung