

# GESUNDHEITSLAND MECKLENBURG-VORPOMMERN

Ihr Gesundheits- und Seniorenmagazin





# VOLKSSOLIDARITÄT N O R D O S T

Pflegedienste • Betreutes Wohnen • Tagespflege  
Physiotherapie • Fußpflege | Podologie  
Kosmetik • onkologische Kosmetik  
Ergotherapie • Sport- und Fitnesskurse • uvm.



Volkssolidarität NORDOST e.V.

📍 Heilige-Geist-Straße 2 | 17389 Anklam

📞 03971 290540

✉ nordost@volkssolidaritaet.de

🌐 www.vs-nordost.de



**Gepflegt. Betreut.**

# Vorwort

## Liebe Leserinnen und Leser,

das Corona-Virus hat unser Leben auf den Kopf gestellt. Gesellschaftlich, wirtschaftlich und auch im medizinischen Bereich sind die Belastungen enorm. Auch unser Gesundheitssystem wird auf eine harte Bewährungsprobe gestellt. Dennoch: Es lässt sich feststellen, dass die Versorgung auch in Krisenzeiten weiter bestmöglich gewährleistet wird. Seit Beginn des vergangenen Jahres waren die Krankenhäuser und Arztpraxen in besonderem Maße gefordert, die Versorgung von Patientinnen und Patienten auch mit einer COVID-Erkrankung sicherzustellen. Das haben Mediziner und Pflegekräfte bis an den Rand der Erschöpfung zu spüren bekommen. Der medizinische Sektor ist mit zusätzlichen Mitteln abgesichert und unterstützt worden, um alle COVID-19-Patienten zu versorgen sowie umfassende Hygiene- und Isolierungsmaßnahmen sowohl auf den Intensiv- als auch auf den anderen Stationen umzusetzen.

Die Landesregierung verständigte sich zu Beginn der Pandemie im März 2020 darauf, einen „MV-Schutzfonds“ zu schaffen. Das Programm wurde für die Bewältigung der Folgen der Corona-Pandemie aufgelegt. Mit den Mitteln wurde auch die Wirtschaft weiter stabilisiert. Im Gesundheitsbereich wurde unter anderem in zusätzliche ECMO-Beatmungstechnik für die intensivmedizinische Behandlung in Kliniken investiert, der Einsatz von Rehakliniken als Ersatzkliniken unterstützt sowie Schutzausrüstung, insbesondere Schutzmasken und -kittel sowie Desinfektionsmittel angeschafft. Unser Gesundheitssystem stellt sich flexibel auf Veränderungen ein – es funktioniert. Im Rahmen des „MV-Schutzfonds“ sind für die Krankenhäuser zum Ausgleich der Folgen der COVID-19-Pandemie bislang rund 31,5 Millionen Euro zur Verfügung gestellt worden.



Harry Glawe  
Stellvertretender Ministerpräsident von Mecklenburg-Vorpommern und  
Minister für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit

Sehr geehrte Damen und Herren, es ist für die Gesellschaft eine außerordentliche und wahrscheinlich auch noch nie da gewesene Leistung in der Zusammenarbeit von Wissenschaft und Wirtschaft, in der ein Impfstoff gegen das Corona-Virus in nur so kurzer Zeit entwickelt werden konnte. Von dieser Leistung profitiert am Ende die ganze Welt.

Wir werden weiter aktiv für das Impfen werben. Jetzt geht es darum, den Schutz der Bevölkerung weiter auszubauen. Niedrigschwellige Impfangebote in der Fläche sind hierfür ein wichtiger Baustein. Wir müssen alles ermöglichen, um Impfwillige zu erreichen, die bisher nicht die Möglichkeit hatten, einen Termin zu vereinbaren oder die den Aufwand bisher gescheut haben.

Der Wunsch nach mehr Normalität ist bei uns allen groß. Impfen ist dabei der Schlüssel, um die Pandemie nachhaltig zu bekämpfen. Vieles hängt dabei von der Bereitschaft ab, sich impfen zu lassen. Jede Impfung zählt dabei.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie gesund bleiben! Viel Freude bei der Lektüre des Magazins.

Ihr

Harry Glawe  
Stellvertretender Ministerpräsident von Mecklenburg-Vorpommern  
Minister für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit

# Inhaltsverzeichnis

Starker Rücken mit 60 plus .....	05
Ü60 – gesund und fit .....	06
Expertenrat: Worauf achten beim Rollatorenkauf? .....	07
Die AOK Nordost unterstützt Menschen mit Parkinson .....	09
Piepen, Pfeifen, Klicken – Was tun bei Tinnitus? .....	10
Magen-Darm-Gesundheit .....	14
Gesunde Knochen bis ins hohe Alter .....	16
Pflegedienst Gutezeit – Wir sind für Sie da! .....	18
Vitanas – Werde unser Pflegeheld .....	20
Sanitätshaus Ostseewind .....	21
Kreiskrankenhaus Demmin .....	22
Fahrradhaus Wendt – Wir leben Fahrrad! .....	24
Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk .....	25
Gesund Leben Sanitätshaus – Ihre Gesundheit in fachkundigen Händen .....	26
Von zweien, die heimkehrten, der Pflege zu dienen .....	27
Im Alter heilen Wunden langsamer .....	28
Wenn die Pfunde auf die Blase drücken .....	30
Augenoptik Anica Zemlin – Ein schöner (Augen-)Blick .....	31
Schnarchen oder mehr? .....	32
Apothekette „Zu den drei Rosen“ in Jarmen modernisiert .....	33
Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung .....	34
Medikamente und ihre Haltbarkeit .....	36
Wind, Salz und Sonne .....	38
Reportage: Ein Meer aus Bäumen .....	40
Barrierefrei Urlaub genießen .....	42
Auswahl genießen .....	44
Barlachstadt Güstrow – Residenz zwischen Ostsee und Seenplatte .....	46
Koserow und die neue Seebrücke .....	48
Ostseebad Zinnowitz bedeutet „Urlaub für die Sinne“ .....	50
Volkssolidarität Nordost bewegt Generationen .....	52
Patientenverfügung & Co. ....	53
Maßgenaues Duschvergnügen .....	54

# Impressum

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

DRUCKHAUS BORNA  
04552 Borna  
Abtsdorfer Straße 36  
Tel.: 03433 207328  
Fax: 03433 207331  
www.druckhaus-borna.de

### Produktions- und Verlagsleitung:

Bernd Schneider (V.i.S.d.P.)

### Gesamtherstellung:

DRUCKHAUS BORNA

### Anzeigenleitung:

pr-agentur-vorpommern



Nicole Duda, Agenturleiterin  
Am Wietsoll 13 · 17126 Jarmen  
Tel./Fax: 039997 13952  
E-Mail: nicole.duda@gmx.de  
www.pr-agentur-vorpommern.de

### Auflage:

10.000 Exemplare

### Redaktionsschluss:

31. August 2021

### Fotos:

Alexander Koker (3), Mandy Knuth (48 Bernstein); Andreas Dumke (48f); Adobe Stock: pikselstock (Titel), sehbaer\_nrw (4), wiroids (6), Siraphatphoto (7), Kzenon (18), Halfpoint (20), suriya (53 rechts); soweit hier nicht genannt, die entsprechenden Autoren und Auftraggeber.

### Rechte:

Urheberrechtlich geschützt. Nachdruck der Beiträge – auch auszugsweise – sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.  
© 2021

**Schneller durch!**

FRAGEN? TARIFE? (0381) 637 22-31  
WWW.WARNOWTUNNEL.DE

Einfach diesem Schild folgen!

**WARNOW TUNNEL**



# Starker Rücken mit 60 plus

## Was neben Bewegung hilft, um Beschwerden zu lindern & lange fit zu bleiben

(djd). Mit Rückenschmerzen beginnt oft ein Teufelskreis: Um Schmerzen zu verhindern, wird eine Schonhaltung eingenommen. Diese Inaktivität führt jedoch häufig zu weiteren Beschwerden der Muskeln, Sehnen und Knochen. Auch die Faszien, die bindegewebigen Strukturen, können verkleben und jede Bewegung erschweren. Chemische Schmerzmittel sind dann meist keine Lösung, denn sie bekämpfen nicht die Ursache der Probleme. Sinnvoller ist ein ganzheitlicher Ansatz, der den Bewegungsapparat dauerhaft dabei unterstützt, flexibel und geschmeidig zu bleiben. In der Naturheilkunde gelten homöopathische Komplexmittel mit Kalzium wie Ranocalcin als „Rückenstütze von innen“, weil sie die Regeneration aller wichtigen Strukturen ankurbeln. Weitere Infos und Anwendungstipps gibt es auch unter [www.ranocalcin.de](http://www.ranocalcin.de).



Mobil bleiben: Jede Art von Bewegung stärkt die Muskulatur und sorgt für flexibles, geschmeidiges Gewebe. (Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/monkeybusinessimage)

### Unser Leistungsangebot

- 24-Stunden Rufbereitschaft/ Betreuung
- Häusliche Versorgung
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Nachsorge bei Krankenhausbehandlung
- Pflegeberatung nach § 37 SGB XI
- Qualifiziertes & examiniertes Personal
- Betreutes Wohnen
- Unterstützung bei MDK-Überprüfung

### Häusliche Grundpflege

- Körperpflege & Hygiene
- Ernährung & Nahrungsaufnahme
- Mobilität, Bewegung & Transfer
- und vieles mehr...

### Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkäufe & Besorgungen
- Reinigung der Wohnung
- Wäschedienste
- und vieles mehr...

### Service

- Essen auf Rädern
- Begleitung und Fahrdienst zu Arztbesuchen etc.
- Hilfe bei Antragsstellungen/ Formalitäten



**HÄUSLICHER  
KRANKEN- & PFLGEDIENTST  
Grimmek GmbH**

*... näher am Menschen.*

Ihr Ambulanter Pflegedienst für Pflege und Betreuung



### Ärztlich verordnete Behandlungspflege

- Wundversorgung und Verbandswechsel
- Medikamentengabe
- Infusionen und Injektionen
- PEG-Versorgung
- Dekubitusbehandlung
- Katheterpflege und Blasenspülungen
- Krankenhausnachsorge
- Blutdruckkontrolle/-überwachung
- und vieles mehr...

### Einfach in den besten Händen

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Testen Sie uns auf Herz und Nieren. Wir stehen im permanenten Austausch mit Ihrer Familie, Therapeuten und Ärzten, um ggf. ihre Betreuung anzupassen oder stetig zu verbessern.

**Standort:** Büro Wolgast  
Sophienweg 7a  
17438 Wolgast  
Vorpommern-Griffswald  
Telefon: 03836/237143

**Kontakt:** Büro Anklam  
Akazienstraße 44  
17389 Anklam  
Telefon: 03971/832196  
[krankenpflege.grimmek@t-online.de](mailto:krankenpflege.grimmek@t-online.de)

[www.pflege-grimmek.de](http://www.pflege-grimmek.de)

# Ü60 – gesund und fit

(medicalpress). Der Alterungsprozess ist für viele Menschen ein sensibles Thema, führt er doch sukzessive zum Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Jedoch haben sich die Grenzen verschoben: Der medizinische Fortschritt und soziale Entwicklungen haben die Lebenserwartung in den letzten 100 Jahren stark ansteigen lassen. Der Eintritt ins Rentenalter markiert für viele daher einen neuen Lebensabschnitt, den sie in den meisten Fällen auch aktiv gestalten können. Wichtiger als das faktische Alter im Pass ist dabei das biologische Alter, das sich durch vielfältige Maßnahmen beeinflussen lässt.

## Guter Allgemeinzustand

Eigenen Angaben zufolge fühlen sich mehr als drei Viertel der über 65-Jährigen gesundheitlich fit. Die Deutschen leben nach einer Untersuchung der deutschen Versicherer (GDV) etwa sieben Jahre länger, als sie es selbst erwarten würden. Dies sei insbesondere darauf zurückzuführen, dass man sich an der Lebenserwartung der Vorgängergeneration orientiere. Für die allgemeine Steigerung der Lebenserwartung über das letzte Jahrhundert hinweg, macht die GDV

sieben Hauptgründe aus: steigender Wohlstand, medizinischer Fortschritt, bessere Arbeitsbedingungen, Lebensweise, soziale Fürsorge, Hygiene und Bildungsniveau. Diese Zeit gilt es sinnvoll zu nutzen. Voraussetzung dafür ist, auch im Alter noch fit und vital zu sein.

## Gesunde Gewohnheiten

Die Harvard University hat fünf Gewohnheiten herausgearbeitet, welche die durchschnittliche Lebensspanne um mehr als zehn Jahre verlängern können und ein selbstbestimmtes Leben im Alter begünstigen. Den größten Einfluss habe demnach der Verzicht auf Zigaretten. Wer sich ein langes Leben wünscht, sollte zudem einen Body-Mass-Index von 18,5 bis 24,9 haben und täglich mindestens 30 Minuten Sport treiben. Wer zudem noch auf eine gesunde Ernährung achtet und Alkohol nur in



moderaten Mengen genießt, schafft besonders günstige Voraussetzungen, um sein Leben zu verlängern.

## Wichtige Nährstoffe

Eine gesunde Ernährung bedeutet, auch im Alter auf einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan zu achten – insbesondere auf eine ausreichende Aufnahme von wichtigen Antioxidantien wie Vitamin C, E und A sowie Zink, Mangan, Selen, Kupfer und dem Coenzym Q10. Solche Antioxidantien sind maßgeblich am Alterungsprozess beteiligt. Nährstoffdefizite im Alter bestehen zudem besonders häufig bei Vitamin D, Folsäure und Jod. Außerdem ist zu beachten, dass der Energieumsatz und damit auch der Kalorienbedarf im Alter sinkt. Wichtig ist es daher, auf Lebensmittel mit einer besonders hohen Nährstoffdichte zu setzen.

## Moderate Bewegung

Mit dem Alter geht im Normalfall eine Abnahme der Knochendichte und Muskelmasse einher. Bewegung fällt dann zunehmend schwer und ist oft mit Schmerzen verbunden. Wer aufgrund solcher Beschwerden körperliche Betätigung ganz unterlässt, gerät allerdings in einen Teufelskreis. Auch wenn Sport nicht mehr in hoher Intensität betrieben werden kann, wirkt er weiteren Abbauerscheinungen und Alterskrankheiten wie Osteoporose, Arthritis, Demenz und Bluthochdruck dennoch effektiv entgegen.

## Körper und Geist

Ein Zusammenhang besteht zudem zwischen körperlicher und geistiger Fitness. Wer in Bewegung bleibt, erhält nicht nur seine körperliche, sondern auch seine geistige Leistungsfähigkeit. Um speziell das Gehirn zu trainieren empfiehlt es sich, auch im Alter noch Neues zu lernen, Gedächtnisübungen zu absolvieren und soziale Kontakte zu pflegen. Aufgaben wie das Auswendiglernen einer Einkaufsliste, Kreuzworträtseln, Kartenspielen oder Kopfrechnen erfüllen hier ihren Zweck. Forschungen zeigen, dass solche Aktivitäten das Risiko einer Demenz um bis zu 50 Prozent senken können.



## Nach vorne schauen

Die Klinik Graal-Müritz hilft Ihnen nach der Akut-Therapie wieder Kraft zu tanken. Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von **allen Tumorerkrankungen**, die als **Anschlussheilbehandlung (AHB)** und **Anschlussrehabilitation (AR)** durchgeführt werden. Fordern Sie noch heute weitere kostenlose Informationen unter Tel. (03 82 06) 75-0 an.



**Klinik Graal-Müritz**

Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin

Lindenweg 16  
18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz  
Telefon (03 82 06) 75-0, Fax -175  
info@klinik-graal-mueritz.de

[www.klinik-graal-mueritz.de](http://www.klinik-graal-mueritz.de)



# Expertenrat: Worauf achten beim Rollatoren-Kauf?

Aus dem Straßenbild ist er nicht mehr wegzudenken – der Rollator. Vielen Menschen bringt er Mobilität und Selbstständigkeit zurück. Wie findet man nun den richtigen Rollator und worauf sollte man bei der Anschaffung achten? Wir haben mit dem GHD-Rehafachberater Olaf Gabelin gesprochen.

## Worauf sollte man bei der Anschaffung achten?

Das wichtigste Kriterium ist die Verkehrssicherheit und billig heißt nicht immer gut. Deshalb rate ich dazu, den Rollator nicht im Discounter, sondern in einem Fachgeschäft zu kaufen. Zum einen erhalten Sie hier immer eine fundierte Beratung und können sich zum anderen auf Qualität und Service verlassen.

## Wie sieht es mit Gewicht und Größe aus?



Sie sollten sich vor dem Kauf genau überlegen, wo Sie den Rollator hauptsächlich nutzen. In der Wohnung, draußen, auf eher ebenen und asphaltierten Wegen, überwiegend auf Kopfsteinpflaster oder gar auf Wald- und Feldwegen. Für Outdoor-Rollatoren, also für Rollatoren für draußen, gibt es unterschiedliche Bereifungen. So dämpfen Luft- und Softreifen Stöße auf Waldwegen oder Kopfsteinpflaster und schonen die Gelenke. Wenn es um das Gleichgewicht

des Nutzers allerdings nicht so gut bestellt ist, kann es bei den weicheren Luftreifen zu Unsicherheiten kommen. Viele Rollatoren werden mit TPE Vollgummireifen ausgeliefert. In der Regel sind diese für die meisten Nutzer die geeignete Wahl. Das Gewicht des Rollators ist auch nicht unerheblich, denn Sie müssen mit ihm auch mal eine Bordsteinkante oder eine leichte Steigung überwinden. Gegenüber Standardmodellen aus Stahl bieten Carbon oder Aluminium sehr viele Vorteile. Carbon ist ein besonders leichtes, aber sehr robustes Material. Die Größe des Rollators richtet sich nach der Körpergröße. Wichtig ist hier, dass sich die Rollatorgriffe einstellen lassen.

## Über welche Ausstattung sollte ein Rollator verfügen?

Auch hier sollten Sie berücksichtigen, wie Sie den Rollator nutzen werden. Für bestimmte Krankheitsbilder gibt es Sonderausstattungen, aber auch ein Sitzbrett, ein Rückengurt, eine Einkaufstasche oder ein Regenschirm können sehr sinnvoll sein. Für die Sicherheit im Dunkeln empfehlen sich Lampen und Reflektoren. Auch an ein transportables Sicherheitsschloss sollten Sie denken, für den Fall, dass der Rollator mal vor der Tür bleiben muss. Wichtig für das Überwinden von Bordsteinkanten oder Hindernissen ist eine sogenannte Ankipphilfe. Bei den meisten höherwertigen Rollatoren ist diese bereits integriert.

Quelle: GHD Gesundheits GmbH Deutschland & OTB GmbH

## Wir können mehr als Standard

### Überzeugen Sie sich selbst

### Unsere Sanitätsfachgeschäfte & orthopädische Werkstätten in Mecklenburg-Vorpommern

Dammchausee 30  
18209 Bad Doberan  
Tel.: 038203 / 40 670

Wiesenweg 1  
17489 Greifswald/  
OT Mesekehen  
Tel.: 038351 / 53 61 51

Gützkower Straße 89  
17489 Greifswald  
Tel.: 03834 / 59 57 60

Bauermeisterplatz 2A  
18311 Ribnitz-Damgarten  
Tel.: 03821 / 2545

Am Kaufhof Süd 7  
17033 Neubrandenburg  
Tel.: 0395 / 5719120

Trelleborger Straße 10 B  
18107 Rostock  
Tel.: 0381 / 72 43 53

Hannes-Meyer-Platz 7  
18146 Rostock  
Tel.: 0381 / 60 02 201

Wismarsche Straße 32  
18057 Rostock  
Tel.: 0381 / 60 92 132

Hufelandstraße 1  
17438 Wolgast  
Tel.: 03836 / 60 01 00

Rudolf-Breitscheid-Straße 87  
17089 Friedland  
Tel.: 039601 / 20473

[www.otb.info](http://www.otb.info)  
[www.gesundheitsgmbh.de](http://www.gesundheitsgmbh.de)

PfiFf-Programm

## Pflege in Familien fördern

Dieses Programm bietet pflegenden Angehörigen viele **Vor-Ort-Kurse** und Schulungen zu besonderen Inhalten, z. B. Pflege bei Parkinson.  
Individuelle Terminvereinbarung: 0800 265080-31541.

Gesundheit in besten Händen

[aok-pfiff.de](https://aok-pfiff.de)



# Die AOK Nordost unterstützt Menschen mit Parkinson

Pillendreher-Phänomen, Münz- oder Geldzähl-Tremor, Schüttellähmung – so beschreibt der „Volksmund“ uns die Symptome der Parkinsonkrankheit.

Die Parkinsonkrankheit (Morbus Parkinson) ist eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Deutschlandweit geht man von mindestens 220.000 Betroffenen aus. Die Häufigkeit von Parkinson nimmt mit dem Alter zu, generell sind Frauen und Männer gleichermaßen betroffen.

Die Diagnose Parkinson ist ein Einschnitt im Leben jedes Betroffenen und für die Familie und Freunde. Mit einem breiten Beratungs- und Unterstützungsprogramm werden Betroffene von der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse begleitet.

Die Parkinsonkrankheit betrifft das Bewegungszentrum des Gehirns. In einer bestimmten Region des Gehirns liegen Zellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Dieser ist für die Bewegungssteuerung wichtig. Bei der Parkinsonkrankheit sterben diese Zellen nach und nach ab. Als Folge kommt es dann zu Bewegungsstörungen wie zum Beispiel Zittern oder Muskelversteifungen.

In der Therapie der Parkinsonkrankheit spielen Medikamente, die den Mangel an Dopamin ausgleichen, eine sehr wichtige Rolle. Zur erfolgreichen Behandlung gehören auch ein regelmäßiges Bewegungstraining und Aktivitätsübungen.

Diese zielen darauf ab, die Wirbelsäule aufgerichtet zu erhalten, die Beweglichkeit der großen Gelenke, die Feinmotorik der Hände, die Bewegung der Gesichtsmuskeln (Mimik) sowie ein sicheres Gangbild zu erhalten.

Die AOK Pflege Akademie bietet mit dem Programm „Pflege in Familien fördern – PfiFf“, Angehörigen und Interessierten Unterstützung bei der Pflege zu Hause.

Zu dem Programm PfiFf gehört die Internetseite [www.aok-pfiff.de](http://www.aok-pfiff.de). Dort finden Sie das Krankheitsbild Parkinson leicht verständlich beschrieben sowie vier dazugehörige PfiFf-Themenblätter. Diese beinhalten vertiefenden Informationen zur Bewegung, psychischen Begleiterscheinungen, Demenz bei Parkinson und Beschäftigungsangebote & Entspannungsmethoden.

Zudem sind auf der Internetseite in der Rubrik Tipps & Tricks nützliche Anregungen für einen leichteren Pflegealltag aus dem Erfahrungsschatz pflegender Angehöriger und professioneller Partner erschienen. Hervorzuheben sind insgesamt dreizehn kurze Erklärvideos, welche auf die Pflege von Menschen mit Parkinson eingehen und themenbezogen Hilfestellung bieten durch Anleitung zum Umgang mit Herausforderungen im Alltag. Die PfiFf-Pflegefilme sind mit der freundlichen Unterstützung und in Zusammenarbeit mit dem Parkinson-Zentrum Beelitz-Heilstätten entstanden. Demnächst wird es ein weiteres Angebot für Interessierte geben.

• Weitere Informationen unter:  
[www.pflegeakademie.aok.de](http://www.pflegeakademie.aok.de)



**PfiFf-**  
Pflege in Familien fördern



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse,  
Illustration von Bastian Klamke

# Piepen, Pfeifen, Klicken – Was tun bei Tinnitus?



Tinnitus kann verschiedene Ursachen haben.  
(Foto: vitapix/istockphoto.com/Tebonin/akz-o)

(akz-o). Selbst feine Geräusche wie leises Pfeifen oder Klingeln quälen Betroffene, wenn diese immer wieder auftauchen oder gar nicht mehr verschwinden wollen. Circa drei Millionen Menschen leiden in Deutschland an Tinnitus. Manchmal werden die Töne von Betroffenen auch als Summen, Klicken oder Klopfen beschrieben. Dauern die Geräusche länger als drei Monate an, spricht der Mediziner von chronischem Tinnitus. Ursachen können HNO-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen oder Schäden

aufgrund von Lärmbelastungen sein. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, unter Störgeräuschen im Ohr zu leiden. Auch bei Menschen mit viel Stress tauchen verstärkt Ohrgeräusche auf. Darunter leidet oft die gesamte Lebensqualität – nachts will der Schlaf nicht kommen und tagsüber liegen die Nerven blank.

## Natürliche Wirkstoffe helfen

Tiefes Durchatmen mit innerem Runterfahren, regelmäßige Bewegung und eine ausgeglichene Ernährung fördern das seelische Gleichgewicht. Bewährt haben sich auch pflanzliche Arzneimittel mit einem Extrakt aus den Blättern des Ginkgo-Baums. Knapp 30 Prozent der verschriebenen Medikamente bei Tinnitus-Patienten sind Ginkgo-Präparate. Der weltweit am besten untersuchte Ginkgo-Extrakt verbirgt sich unter der Bezeichnung EGb 761. Dieser ist in dem rezeptfrei in Apotheken erhältlichen Arzneimittel Tebonin intens 120 mg enthalten. Die natürlichen Wirkstoffe sorgen

für eine verbesserte Durchblutung der kleinsten Gefäße. Dadurch gelangen mehr Sauerstoff und Nährstoffe zum Innenohr und ins Gehirn. Die Folge: Die Störgeräusche lassen vielfach deutlich nach oder gehen ganz zurück. Studien belegen, dass auch Patienten mit einem länger als drei Monate anhaltenden Tinnitus von dem Ginkgo-Extrakt profitieren können. Er wirkt sich positiv auf die Signalverarbeitung im Gehirn aus, sodass störende Geräusche erfolgreich aus der Wahrnehmung verdrängt werden. Nicht lange warten, so die Empfehlung von Medizinern. Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto größer sind die Chancen auf Heilung oder Milderung der Symptome. Der Facharzt kann zudem seltene Organschäden ausschließen. Eine wichtige Rolle im Umgang mit Tinnitus spielen die innere Haltung oder aktive Entspannungsübungen. Mehr als 70 Prozent der Betroffenen lernen mit der Zeit, die Ohrgeräusche zu akzeptieren oder sie einfach zu überhören.

## Die Alternative zum Pflegeheim

**Betreutes Wohnen im Haus Josefine in Jarmen und im Haus am Dom in Greifswald**

### UNSER WOHNKONZEPT: IHR SORGLOS-PLUS-PAKET

#### Grundmiete:

- » Heizkosten sowie Kosten für Warm- & Kaltwasser | Energiekosten
- » Kosten für Gemeinschaftsantenne
- » Benutzung der Gemeinschaftsräume & Schwesternrufanlage

#### Versorgung:

- » Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Kaffee, Abendessen) über einen Catering Service / Zwischenmahlzeiten für Diabetiker
- » Wohnungsreinigung und Wäscheservice
- » Selbstverständlich sind Pflegedienst sowie Caterer durch Sie frei wählbar



Haus am Dom  
in Greifswald

Haus Josefine  
in Jarmen

„Zukunft planen, heißt ganz bewusst auch das Älterwerden planen – offen, sorgfältig und bedacht mit Familie und nahestehenden Personen. Denn wer dem Leben stets seinen Lauf gegeben hat, sollte nicht im Alter damit aufhören, eigene Spuren zu hinterlassen. Treffen Sie frühzeitig die Wahl Ihres Altersruhesitzes. Entscheiden Sie sich für Qualität und entscheiden Sie mit uns für Ihre individuelle Zukunft in unseren schönen Betreuten Wohnen.“

**KONTAKTIEREN SIE UNS: Tel.: 039 997 109 69**



## Ganzheitlich zu Hause pflegen

Die Erhaltung der Selbstständigkeit und Entscheidungsfreiheit sind Grundlage für ein zufriedenes Leben. Ihre vertraute Umgebung und Ihre Privatsphäre sind ein Teil Ihrer Lebensqualität.

Mit unserem Familienunternehmen unterstützen wir Sie, trotz alters- oder krankheitsbedingter Einschränkungen, ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen zu können.

Dabei ist es unser oberstes Ziel als Pflegedienst, ein höchstes Maß an Entlastung, Wohlbefinden und Eigenständigkeit für Sie und Ihre Angehörigen zu bewirken und zu erhalten.

Wir arbeiten eng mit Ärzten, Sanitätshäusern, Apotheken und Medizinproduktberatern zusammen, um für Sie eine optimale Pflege- und Versorgungssituation zu gewährleisten.

*Wir möchten, dass Sie sich mit uns wohlfühlen.*



Nutzen Sie  
jetzt Ihre  
**kostenfreie**  
**Pflege-**  
**beratung**

Unterstützung  
ist das A und O

### • Grundpflege

Hilfe bei der Körperpflege | Hilfe im Haushalt/ Hauswirtschaft | Zubereiten von Mahlzeiten | Hilfe bei der Ernährung | Betreuungsleistung wie Spaziergänge, Vorlesen, Spielenachmittage, Demenzbetreuung | Einkaufen

### • Medizinische Behandlungspflege

Medikamentengabe | Wundversorgung | Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen | Diabetesmanagement | Injektionen | Blutdruckkontrollen | Überleitungs- und Überleitungspflege nach einem Krankenhausaufenthalt bis zur vollständigen Genesung

### • Hauswirtschaftliche Versorgung

### • Verhinderungspflege

• Beratungseinsatz nach §37 Abs. 3 SGB

### • Unterstützung zu Hause

u.v.m.



Es wird sich auch individuell beschäftigt, Hauptsache im Gemeinschaftsraum.



Es bleibt wichtig zu wissen, was in MV oder in der Welt so los ist.

## Wohngemeinschaften in Gützkow, Demmin und Loitz

Grundsätzlich ist es in diesem Land ein großartiges Angebot, dass Menschen, solange es eben geht, zu Hause gepflegt und betreut werden können – von ihren Angehörigen, Freunden oder auch von professionellen Pflegediensten. Aber es kommt durchaus vor, dass die pflegenden Angehörigen an ihre körperlichen und seelischen Grenzen kommen. Oft stehen sie noch im Berufsleben, haben selber Familie, Kinder oder Enkelkinder, denen sie sich ebenso gerne widmen möchten.

Auch der beauftragte Pflegedienst kann nicht in jedem Fall die Pflege zu Hause im erforderlichen Maße sicherstellen, selbst wenn er mehrfach täglich nach Hause kommt.

Für einige sind die Mitarbeitenden eines Pflegedienstes oft nur der einzige Kontakt zur Außenwelt, so fühlen sich pflegebedürftige Menschen schnell einsam. Es ist schön, so lange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit verbleiben zu können, aber nicht für jeden!

**Für alle Menschen, die aufgrund ihres erhöhten Pflege- und Betreuungsbedarfes nicht mehr alleine leben wollen oder gar können, aber trotzdem gerne selbstbestimmt leben möchten, kann eine ambulant betreute Wohngemeinschaft eine wunderbare Alternative sein.**

Bereits seit 2015 haben wir sehr gute Erfahrungen mit ambulant betreu-

ten Wohngemeinschaften gemacht. Darum wissen wir: Die Entscheidung für eine WG setzt voraus, dass sich ein Mensch mit anderen arrangieren kann und möchte. Dafür können WG-Bewohner, oder deren Angehörige, die Qualität der Versorgung stärker beeinflussen als in anderen Wohnformen. Wie in einer WG üblich, hat jeder Bewohner sein eigenes Zimmer mit eigenen Möbeln und eigenem Schlüssel.

Insgesamt bieten die durch uns derzeit betreuten Wohngemeinschaften Platz für maximal zwölf Bewohnerinnen oder Bewohner.

Die Zimmer wurden alle mit großen Fenstern bedacht. Es gibt mehrere Bäder, die sich die Bewohner teilen und einen großen Gemeinschaftsraum, der gerne zu jeder Stunde

genutzt werden kann. Dort können die Mahlzeiten gemeinsam zubereitet und eingenommen werden, außerdem können dort gemeinsame Freizeitveranstaltungen stattfinden. Ebenso kann sich jeder Bewohner auf sein Zimmer zurückziehen, wenn er Ruhe benötigt. Ob gemeinsam oder zu individuellen Zeiten gegessen wird, richtet sich nach den Vorstellungen der Bewohnenden. Pflegende Angehörige werden entlastet, können aber jederzeit ihre Angehörigen besuchen und sich an der Tagesgestaltung beteiligen. Sie können ebenso, wie es ihre zeitlichen Ressourcen erlauben, Einfluss ausüben und Verantwortung übernehmen. Für die Bewohnerinnen und Bewohner kann die Wohngemeinschaft im Laufe der Zeit zu einer vertrauten Umgebung werden.

Der Weihnachtsbaum im Garten wird von den WG-Bewohnerinnen und -bewohnern geschmückt.



Silvester wird nicht nur gefeiert, natürlich wird auch getanzt.



### Was ist dafür notwendig?

Es bedarf eines **Mietvertrages**, in dem die Anmietung des eigenen Zimmers und des Anteils für die Gemeinschaftsflächen geregelt ist.

Weiterhin wird ein **Pflegevertrag** mit einer ambulanten Pflegeeinrichtung geschlossen, um die Pflege und Betreuung zu sichern. Das gilt für Leistungen der Pflegeversicherung und eventuell notwendiger Behandlungspflegen.

Mittels **Servicevertrag** werden zusätzliche Angebote vereinbart, die, wie sich der Bewohnerrat entscheidet, z.B. auch die Anwesenheit einer Präsenzkraft zusätzlich zu den Pflegezeiten ermöglicht.

Zusätzlich zu den o.g. Kosten gibt es auch eine Haushaltskasse, hier geht es um das gemeinsame Wirtschaften, den Einkauf von Lebensmitteln, Haushaltsmittel usw.

### Wie läuft ein Tag in der Wohngemeinschaft ab?

Überall läuft es ähnlich und doch ein wenig anders, weil auf die Wünsche eingegangen wird. Am Morgen kommt der Pflegedienst und unterstützt bei der morgendlichen Körperpflege oder übernimmt diese.

### Der gedeckte Frühstückstisch erinnert an den Tisch, wie er einst zu Hause gedeckt war.

In der Regel möchten schon alle zur selben Zeit, also gemeinsam frühstücken. Das gilt auch für die anderen Mahlzeiten. Gemeinsam essen, sich sehen und sich dabei über alle möglichen Dinge austauschen, das ist den WG-Bewohnern wichtig. Wer in seinem Zimmer bleiben möchte, was ganz selten vorkommt, der kann selbstverständlich auch dort seine Mahlzeit einnehmen.

Nach dem Frühstück gibt es Angebote der unterschiedlichsten Art, z.B. eine kleine Sportrunde nach betont rhythmischer Musik! Musik muss schon sein, dann macht das Ganze auch viel mehr Spaß. Andere mögen später eine Zeittschau. So, wie es die Gewohn-

heit fordert. Einige Bewohnerinnen möchten sich unbedingt aktiv an den Vorbereitungen der Mahlzeiten oder der Haushaltsführung beteiligen und tun dieses auch, andere lassen sich gerne dazu motivieren. Wieder andere ruhen sich lieber aus, gehen auf ihr Zimmer oder bilden kleine „Klöngruppen“. Es ist erfreulich, dass es immer irgendein interessantes Gesprächsthema gibt. Sobald der Frühling naht, wird auch sehr gerne der Garten inspiziert, was sich dort alles schon getan hat, oder eben auch nicht.

Nach dem Mittagessen lieben fast alle WG-Bewohner ihr „Mittagsstündchen“ auf ihrem Zimmer, um gestärkt zur Kaffeemahlzeit zurückzukehren. Besuch von Verwandten ist immer eine tolle Sache, sie können sich gerne mit an die Kaffeetafel setzen oder auf das Zimmer gehen. Und die Verwandten können den Nachmittag mitgestalten. Das Beschäftigungsangebot der Angehörigen ist eine Bereicherung und reicht vom gemeinsamen Singen, Vorsingen, Denkspielen, Spaziergängen und sogar organisierten Ausflügen. Insbesondere bei Ausflügen bedarf es der Unterstützung der Angehörigen.

### Ganz wichtige und besondere Höhepunkte sind die gemeinsamen Events zu den bekannten Feiertagen. So wie es früher war.

Wir, die Sozialstationen Peene gGmbH, bieten Ihnen aber auch die Pflege in Ihrer Häuslichkeit und haben Angebote zum Servicewohnen, auch „Betreutes Wohnen“ genannt. Das Servicewohnen unterscheidet sich von dem einer Wohngemeinschaft. Hier hat jeder Mieter seine komplett eigene Wohnung und kann sich Pflege und sonstige Serviceleistungen individuell hinzuwählen. Aber auch bei dieser Wohnform sind Angebote für gemeinschaftliche Veranstaltungen das Ziel.

So Sie mehr erfahren möchten, informieren wir Sie gerne in einem unverbindlichen Gespräch. Um Ihnen einen angemessenen Zeitrahmen für das Gespräch zu bieten, bitten wir um eine Terminabsprache.

## Diakonie Sozialstationen Peene

### Ihre Ansprechpartnerinnen für den Erstkontakt:

● Frau H. Schröder  
Wohngemeinschaft und Servicewohnen in Demmin und Loitz  
Häusliche Pflege in Loitz  
**Diakonie Sozialstation Loitz**  
Telefon: 039998 12087

● Frau D. Buntrock  
Wohngemeinschaft und Häusliche Pflege in Gützkow  
**Diakonie Sozialstation Gützkow**  
Telefon: 038353 214

● Frau K. Suhrbier  
Servicewohnen und Häusliche Pflege in Jarmen  
**Diakonie Sozialstation Jarmen**  
Telefon: 039997 10365

oder: [www.diakonie-peene.de](http://www.diakonie-peene.de)

Pünktlich vor dem Wintereinbruch:  
Die Einweihung des selbst gefertigten Vogelhäuschens (alle Fotos: Angelika Sadewasser)



# Magen-Darm-Gesundheit



Beschwerden des Magen-Darm-Trakts können auch auf psychische Belastungen zurückgehen. (Foto: Adobe Stock/missty)

(medicalpress). Funktionelle Magen- und Darmerkrankungen sind einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch, denn die Verdauungsorgane reagieren sensibel auf jede Form von psychischen wie physischen Belastungen. Wie wir unsere Körpermitte schonen und Beschwerden des Magen-Darm-Trakts lindern, erklärt medicalpress.

## Stets im Mittelpunkt – der Magen

Als Hohlorgan mit einem Fassungsvermögen von etwa 1,5 Litern zerkleinert der menschliche Magen die aufgenommene Menge an Nahrung für ihre weitere Verarbeitung. Im Magen trifft der Nahrungsbrei zunächst auf den Magensaft, der im Wesentlichen aus Pepsin, einem eiweißspaltenden Enzym, und Salzsäure besteht und mit seiner bakteriziden Wirkung vor Infektionen schützt. Hastiges Essen, eine einseitige Ernährungsweise, Stress oder auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten können das sensible Verdauungsorgan schnell reizen, worauf es mit Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit oder sogar Schleimhautentzündungen reagiert. Zu den Auslösern von Magenbeschwerden zählen Lebensmittelunverträglichkeiten, Medikamente und Stress, aber auch Viren und Bakterien, die Infektionen hervorrufen können.

## „Keim“ Problem?

Als häufigste Ursache einer Magenschleimhautentzündung gilt eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*. Dabei bilden die Erreger die sogenannte Urease, ein Stoff, der Harnstoff in Ammoniak und Kohlendioxid aufspaltet und dadurch die Abwehrmechanismen gegen die Magensäure schädigt. Mehrere Mediziner sind jedoch davon überzeugt, dass 80 Prozent der Menschen, die mit *Helicobacter pylori* infiziert sind, ein beschwerdefreies Leben führen können. Nicht bei allen Infizierten verursacht der Keim auch Symptome. Im Gegenteil, der Keim hat auch positive Effekte: Epidemiologische Studien haben gezeigt, dass Menschen, die das Bakterium in sich tragen, ein geringeres Risiko haben, an allergischem Asthma zu erkranken. Dabei spielt jedoch

der Zeitpunkt der Infektion eine wesentliche Rolle, denn im Erwachsenenalter erkennt unser Immunsystem *Helicobacter pylori* als Keim an und kämpft gegen ihn an.

## Den Magen schonen

Wer unter einem Reizmagen leidet, sollte zunächst seine Ernährung umstellen. Allein das kann in vielen Fällen zu einer erheblichen Verbesserung der Beschwerden führen. Auf fettreiche Lebensmittel, scharfe Gewürze, Alkohol, Nikotin und Koffein sollte zumindest in akuten Phasen verzichtet werden, da sie den Magen reizen. Leicht verdauliche Kost wie Kartoffeln, Möhren oder Bananen gelten als magenschonend. Wirksame Teemischungen aus verschiedenen Heilpflanzen helfen bei Völlegefühl, Blähungen sowie weiteren Störungen des Magen-Darm-Trakts und beruhigen ihn.

## Darmkrebs häufigste Krebserkrankung in Deutschland

Jährlich erkranken etwa 71.400 Menschen an Darmkrebs. Da dieser meist aus gutartigen Vorstufen entsteht, ist er bei Früherkennung gut heilbar. Weil man jedoch von keinem einheitlichen Krankheitsbild sprechen kann und die Symptome bei jedem Patienten unterschiedlich sein können, wird er oft erst spät erkannt. In Deutschland ist Darmkrebs die häufigste Krebserkrankung und die zweithäufigste Krebstodesursache. Etwa 28.900 Deutsche verlieren den Kampf gegen die heimtückische Erkrankung jährlich. Das sind fünf Mal so viele Todesfälle wie im Straßenverkehr.

## Warum Ballaststoffe so wichtig sind

Wenn die Darmflora gestört ist, ist auch das Immunsystem geschwächt und wir sind anfälliger für verschiedene Krankheiten. Ballaststoffe stimulieren die Darmtätigkeit und sind auch bei der Vorbeugung vieler Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2 oder Herzinfarkt beteiligt. Als Füllstoffe aktivieren sie die Darmbewegung, werden dabei aber selbst nur zu geringen Teilen verdaut: Bakterien zerkleinern einige der Stoffe im Dickdarm und bauen sie zu kurzkettigen Fettsäuren ab. Diese senken dort den pH-Wert und dienen der Darmschleimhaut als Nährstoffe.

## Hilft Aspirin bei Darmkrebs?

Schon in der Vergangenheit wiesen Studien auf einen Zusammenhang zwischen dem Schmerzmittel Aspirin und seiner vorbeugenden Wirkung gegen Tumore hin. Im Mittelpunkt des Interesses stand damals wie heute der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS). Experten vermuten, dass durch dessen gerinnungshemmende Wirkung auch Tumorzellen indirekt geschädigt werden können. Kürzlich analysierten Wissenschaftler des U.S. Department of Health & Human Services dazu die Daten verschiedener Studien und kamen zu dem Ergebnis, dass Aspirin die Todesrate bei Darmkrebs um 33 Prozent senkte. Sogar Neuerkrankungen gingen um 40 Prozent zurück.

# Der Warnowtunnel

## schnell – sicher – bequem



Als 1999 der Spatenstich erfolgte, war die Warnowquerung das erste Verkehrstunnelprojekt in Deutschland mit privatwirtschaftlicher Beteiligung und wurde von breiter politischer Unterstützung getragen. Die ersten Planungen gab es in der Hansestadt schon in den 1960er-Jahren. Am 12. September 2003 wurde der mautpflichtige Tunnel feierlich durch den damaligen Bundesverkehrsminister Dr. Manfred Stolpe eröffnet. Das 1994 verabschiedete Fernstraßenbauprivatfinanzierungsgesetz machte den Weg frei für die erste privatwirtschaftlich errichtete Strecke in Deutschland.

Heute verbindet die Unterwasserstraße auf einer Länge von knapp 800 m beide Ufer der Warnow. Die dafür auf dem Flussgrund liegenden sechs Segmente wiegen etwa 200.000 Tonnen. Das Bauvolumen betrug insgesamt 215 Millionen Euro. Nach oben ist der Tunnel durch eine drei Meter dicke Sand- und Gesteinsschicht geschützt. Das hält, sitzt

und ist dicht. Über 70 Millionen Nutzer haben das Bauwerk seitdem durchfahren.

Oberhalb jeder Spur informiert eine LED-Tafel den Autofahrer über die jeweilige Fahrzeugsplurnummer, Fahrzeuggröße und Zahlungsart. Er kann direkt beim Kassierer bezahlen oder mit Münzen an den Barzahlautomaten, die sich in allen anderen geöffneten Spuren befinden. Einzig die Spur 4 ist den Abonnenten des elektronischen Tele-Mautsystems (TAG und RFID) vorbehalten. Wer den Tunnel öfter benutzen möchte, kann in einer Kassenspur oder im Kundencenter eine OSCARD als wiederaufladbare Karte erwerben.

Laut ADAC gehört der Warnowtunnel zu den sichersten Tunneln in Europa. In einer Leitzentrale wird jeder Abschnitt der beiden 790 Meter langen Röhren videoüberwacht. Es gibt ausreichend Fluchtwege, ein Brandmeldesystem, Lüfter und auch Notruftelefone, die in der 24 Stunden besetzten Leitzentrale angenommen werden.



## Schneller durch!



FRAGEN? TARIFE? (0381) 637 22-31  
[WWW.WARNOWTUNNEL.DE](http://WWW.WARNOWTUNNEL.DE)

Einfach diesem Schild folgen!



## WARNOW TUNNEL

### • Kommunikationsdaten

Warnowquerung GmbH & Co. KG  
 Zum Südtor 8, 18147 Rostock  
 Telefon: 0381 63722-31  
 Telefax: 0381 63722-99  
 E-Mail: [info@warnowquerung.de](mailto:info@warnowquerung.de)

### Öffnungszeiten Kundencenter

Mo.-Fr. 08:00 bis 16:30 Uhr

[www.warnowtunnel.de](http://www.warnowtunnel.de)

## Herzoperation und offene Fragen? Patientenratgeber hilft

Eine Herzoperation ist für Betroffene oftmals mit Ängsten, Verunsicherung und mit Fragen zum chirurgischen Eingriff selbst verbunden: Wie steht es nach einer Herzoperation um die Belastbarkeit im Alltag? Welche Beschwerden danach sind normal und daher kein Anlass zur Sorge, welche hingegen müssen näher untersucht werden? Was kommt in der Nachsorge auf die herzoperierte Person zu? Kurz, prägnant und für jedermann verständlich informiert die neue Broschüre „Auf einen Blick – Herzoperation“ der DGTHG in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung über den herzchirurgischen Eingriff. Der Ratgeber richtet sich an Patientinnen und Patienten, bei denen zur Behandlung ihrer Herzerkrankung eine Herzoperation notwendig ist oder war. „Eine Herzoperation ist ein einschneidendes Ereignis, das Fragen aufwirft und Verunsicherungen hervorrufen kann. Daher ist die umfassende Aufklärung ein wichtiges Instrument, um etwaige Ängste zu nehmen, den Behandlungsablauf und das operative Verfahren zu erklären sowie Antworten auf häufige Fragen zu geben“, erklärt Prof. Dr. med. Andreas Böning, Herzchirurg und Präsident der DGTHG. Auf elf Seiten stellt die Broschüre operative Zugangswege dar, zeigt körperliche Reaktionen auf eine Herzoperation auf und beschreibt nachvollziehbar Wundheilung, Rehabilitation und Genesung. Die Broschüre „Auf einen Blick – Herzoperation“ ist kostenfrei erhältlich bei der Deutschen Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung) oder unter Telefon 069 955128-400.

Quelle / Grafik: Deutsche Herzstiftung



## Gesunde Knochen bis ins hohe Alter



Bewegung hält fit. (Foto: Artem Peretiako/istockphoto.com/vitamindoctor.com/akz-o)

(akz-o). Knochenbrüche, selbst bei kleineren Unfällen, und anhaltende Rückenschmerzen sind Anzeichen für Osteoporose, dem sogenannten Knochenschwund. Dabei verlieren die Knochen an Stabilität, werden brüchig. Symptome zeigen sich oft erst im fortgeschrittenen Alter. Deshalb ist Vorbeugung in jungen Jahren wichtig. Doch auch wer bereits erkrankt ist, kann seine Knochen stärken und die Beschwerden lindern.

### Bewegung beugt vor

Durch Muskelaufbau gewinnen die Knochen an Stabilität. Deshalb ist Bewegung bei Osteoporose sowohl vorbeugend als auch im Krankheitsfall ein Muss. Ideal ist etwa gerätegestütztes Krafttraining. Aber auch zügiges Gehen, mehrmals pro Woche für mindestens 30 Minuten, hat einen günstigen Einfluss auf die Muskulatur. Das Training sollte immer an die jeweiligen Möglichkeiten angepasst werden. Das gilt besonders für Senioren und Menschen, bei denen Osteoporose bereits Schmerzen verursacht. Welches Training für sie das richtige ist, sollten Osteoporose-Patienten gemeinsam mit ihrem Arzt entscheiden.

### Baustoff für die Knochen

Der Mineralstoff ist der wichtigste Baustoff für die Knochen. Für eine ausreichende Versorgung sollten Erwachsene täglich 1.000 Milligramm Calcium aufnehmen. Gute Lieferanten sind zum Beispiel Milchprodukte (vor allem Käse

und Joghurt), aber auch Mineralwasser und Gemüse wie Grünkohl, Spinat, Brokkoli sowie Hülsenfrüchte. Etwa die Hälfte der Deutschen nimmt nicht genügend Calcium über die Ernährung auf. Besonders häufig von einem Mangel betroffen sind Senioren, Jugendliche und Menschen, die auf Milchprodukte verzichten. Der Körper gleicht fehlendes Calcium aus, indem er es aus den Knochen abbaut: Das Osteoporoserisiko steigt. Vorbeugend und im Fall eines Mangels kann es sinnvoll sein, Calcium in Form eines Mikronährstoffpräparates einzunehmen. Infos unter: [www.vitamindoctor.com/calcium](http://www.vitamindoctor.com/calcium).

### Sonnenlicht auf die Haut

Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Zwar kann der Körper Vitamin D unter Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut selbst herstellen. Allerdings scheint hierzulande die Sonne nur zwischen Mai und September stark genug für eine ausreichende Produktion. Da im Alter die Fähigkeit des Körpers abnimmt, Vitamin D zu bilden, besteht vor allem für Senioren das Risiko eines Mangels. Die Versorgung durch die Nahrung abzudecken, ist schwierig, denn nur wenige Lebensmittel, zum Beispiel Lebertran und fettiger Fisch, sind gute Vitamin-D-Lieferanten. Besonders im Winter, wenn die Sonnenstrahlung nicht ausreicht, kann die Einnahme von Mikronährstoffpräparaten einem Mangel vorbeugen oder diesen ausgleichen.



„Niemand liebt das Leben  
wie einer, der alt wird.“



Foto: Olesia Bilkei - Fotolia



## UNSERE PFLEGELEISTUNGEN FÜR SIE IM ÜBERBLICK:

- » *Behandlungspflege (gem. SGBV)*
- » *Pflege bei Demenzerkrankungen*
- » *Grundpflege (gem. SGB XI.)*
- » *Persönliche Betreuung*
- » *Pflege bei künstlicher Ernährung*
- » *Kostenlose Beratung in allen Fragen der Pflege*
- » *Apotheken- und Behördengänge*
- » *Organisation von Arztbesuchen & Transportservice*
- » *Vermittlung von Friseur & Fußpflege*
- » *Organisation von orthopädischen Heil- & Hilfsmitteln*
- » *Planung diverser Feierlichkeiten*
- » *Arrangement von Ausflügen und Theaterbesuchen*



**Pflegeambulanz**  
- Studier -

Neuer Markt 9 in 17126 Jarmen » Telefon: 039 997 109 69 » E-Mail: [info@pflege-studier.de](mailto:info@pflege-studier.de)

**WWW.PFLEGE-STUDIER.DE**

# Pflegedienst Gutezeit – Wir sind für Sie da!

Wo die mögliche Fürsorge Ihrer Verwandten aufhört, ist fachmännische Kranken- und Altenpflege gefordert. Der Pflegedienst Frank Gutezeit aus der Hansestadt Anklam steht für hohe Qualität, Zuverlässigkeit und absolute Flexibilität in der ambulanten Pflege.

Das Ziel von Inhaber Frank Gutezeit und seinem Team ist es, pflegebedürftige Menschen in Ihrem gewohnten Umfeld die Pflege und Betreuung teil werden zu lassen, die der Klient braucht, um sich wohlfühlen. Respekt und Vertrauen im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen ist dem Pflegedienst besonders wichtig.

Zum Leistungsangebot gehört die Häusliche Krankenpflege nach SGB V, hauswirtschaftliche Versorgung, Urlaubs- und Verhinderungspflege, intensivmedizinische Betreuung in Kooperation mit dem MSP-Intensivpflegedienst und Essen auf Rädern. Seit einigen Jahren betreibt der Inhaber in Gützkow eine Tagespflege.

Im nächsten Jahr wird der Pflegedienst Frank Gutezeit seinen Firmensitz in die Mühlenstraße in Anklam verlegen. Auch hier ist geplant, im kommenden Jahr eine Tagespflege entstehen zu lassen.

Das Team rund um den Geschäftsführer ist nicht nur fachlich kompetent, sondern auch sehr einfühlsam. Nach kurzer Zeit wird dem Klienten die externe Hilfe nicht mehr auffallen, sondern er wird sie ganz selbstverständlich wahrnehmen.

Pflegebedürftige Personen sollen so die Chance bekommen, nicht in ein Pflegewohnheim umziehen zu müssen, Ihre Angehörigen wiederum werden entlastet, um die Verbindung von Pflege und alltäglicher Verantwortung zu ermöglichen.



## Unsere Alternative zum Pflegeheim

**Häusliche Krankenpflege nach SGB V**

**Leistungen der Pflegeversicherung nach SGB XI**

**Erbringung von zusätzlichen Betreuungsleistungen nach § 45 SGB XI  
Hauswirtschaftliche Versorgung**

**Pflegeberatungsbesuche nach §37 Abs. 3 SGB XI**

**Essen auf Rädern**

**Medizinische Fußpflege**

**Hausnotruf**  
24 Stunden Rufbereitschaft

**Urlaubs- und Verhinderungspflege**

**Vermittlung zur/ zum**

- Behinderten- und Krankentransport
- Krankengymnastik/Massagen
- Friseur
- Wäschedienst

**Intensivmedizinische Betreuung in Ihrer Häuslichkeit (MSP-Intensivpflege GmbH)**

**Wohngruppen**

In Anklam, Mühlenstraße 18f, entsteht ein Objekt mit zwei Wohngruppen für Menschen mit Demenz und anderen Beeinträchtigungen.

**Tagespflege Gützkow**

In unserer Tagespflege versorgen wir Sie von Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr

**Rufen Sie uns an und sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche.  
(0176 117389-01 / -02 / -04)**



## FRANK GUTEZEIT Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

**Postanschrift:**  
OT Groß Jasedow 22, 17390 Klein Bünzow  
Tel./ Fax: 039724/23583  
hkpgutezeit@gmx.de

**Büro:**  
Mühlenstraße 18f, 17389 Anklam  
Tel./ Fax: 03971/2412229  
Mobil: 0176/117389-01 und -04

**Tagespflege:**  
Kirchstr. 16, 17506 Gützkow  
Tel.: 038353/669941

# MSP-Intensivpflege GmbH

## Kompetente Pflege mit Herz

24 Stunden Tag und Nacht  
*Rufen Sie uns an*



Pflegedienstleiter René Klüber und der Fachliche Leiter Alexander Sümnick, beides Atmungs-therapeuten, betreuen zusammen mit kompetenten Kolleginnen und Kollegen Klienten, welche eine intensivpflegerische Versorgungsform benötigen, z. B. in einer Wohngruppe, in der Niels-Bohr-Straße 23 in Greifswald mit sechs Plätzen, in welcher betroffene Menschen familiär zusammenleben. Dort besteht neben der Intensivpflege und Überwachung auch die Möglichkeit der Hämodialyse.



Leben mit großen gesundheitlichen Einschränkungen wie z. B. Erkrankungen, welche einen künstlichen Atemwegs-zugang, eine Beatmung oder eine Dialyse notwendig machen, erscheinen den meisten Menschen noch immer unvorstellbar.

Mit der Weiterentwicklung der Medizin und damit der Behandlungsmöglichkeiten hat sich parallel seit den 1990er-Jahren der Bereich der außerklinischen Intensivpflege entwickelt und gibt den betroffenen Menschen die Möglichkeit, trotz großer gesundheitlicher Einschränkungen ihr Leben wieder zu leben.

Intensivpflegedienste wie MSP haben sich auf die pflegerische und therapeutische Versorgung von intensivpflegebedürftigen und beatmeten Patienten spezialisiert. Die dortigen Mitarbeiter sind Krankenpfleger oder Altenpfleger, teilweise mit Zusatzqualifikationen wie zum Beispiel „Fachkraft oder Pflegeexperte für außerklinische Intensivpflege“, „Fachkrankenpfleger“ und „Atmungstherapeut“.

Die Patienten werden 24 Stunden am Tag, entweder in den Räumen der Familie des Klienten oder in Wohngemeinschaften, versorgt. Die Pflegekräfte kümmern sich in Absprache mit den Ärzten um die Überwachung der Vitalfunktionen und Pflege der Klienten. Zudem koordinieren sie die Hilfsmittelversorgung sowie die ambulanten Therapien.

Der Intensivpflegedienst MSP aus der Hansestadt Greifswald gründete sich 2014 mit fünf Mitarbeitern. Nach sechs Jahren beschäftigt der renommierte Intensivpflegedienst circa 50 Mitarbeiter.

Darüber hinaus betreut das Team von MSP seine Klienten in einem Umkreis von 50 Kilometern im Raum Greifswald auch in der eigenen Häuslichkeit. Auch hier werden die Klienten von qualifizierten Mitarbeitern mit Erfahrung in der klinischen und außerklinischen Intensivpflege und entsprechenden Zusatzqualifikationen betreut.

Eine wichtige Voraussetzung für gute Pflege und Therapie ist Bildung. Und Bildung wird bei MSP ganz großgeschrieben. Neben den permanent erforderlichen Fortbildungen zu verschiedenen Themen rund um die Intensivpflege- und Therapie absolvieren in der Regel alle Mitarbeiter eine Basisqualifikation im Bereich der außerklinischen Beatmungs- und Intensivpflege. Dies ist notwendig, um den pflegerischen und medizinischen Herausforderungen im Alltag jederzeit kompetent begegnen zu können. Herr Sümnick führt weiter aus, dass die Mitarbeiter der MSP-Intensivpflege gern die angebotenen Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung, und damit zur Weiterentwicklung, nutzen. Diese Zusatzqualifikationen werden in Kooperation mit externen Institutionen, wie z. B. den umliegenden Kliniken und Bildungsinstituten, wie dem BIGS in Stralsund, realisiert.

Wichtigster Grundsatz von MSP-Intensivpflege ist, eine hochwertige medizinisch-pflegerische Versorgung bei einer größtmöglichen Lebensqualität in familiärer Atmosphäre zu ermöglichen. Dazu benötigt man neben Fachkompetenz vor allem eins, das Herz auf dem richtigen Fleck und die Energie, mit den anvertrauten Klienten das Leben bestmöglich und lebenswert zu meistern.

*Mit Spaß in der Pflege  
und mit Herz und Kompetenz.*



# Vitanas – Werde unser PFLEGEHELD

Seit Jahren zeichnet sich ein stetig steigender Bedarf an gut ausgebildeten Fachkräften im Gesundheitswesen ab. Um dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken, ist in diesem Jahr die generalistische Pflegeausbildung gestartet.

Diese Ausbildung führt die drei bisherigen Pflegefachberufe in den Bereichen „Altenpflege“, „Gesundheits- und Krankenpflege“ und „Gesundheits- und Kinderkrankenpflege“ zusammen und befähigt die Auszubildenden zur Pflege von Menschen aller Altersstufen in allen Versorgungsbereichen. Die zukünftigen Pflegefachfrauen beziehungsweise Pflegefachmänner sind nach der Ausbildung vielseitig einsetzbar.

Noch nie war der Bedarf an gut ausgebildetem Personal so hoch. Ob im In- oder Ausland, in der ambulanten oder stationären Pflege – jeder kann seinen persönlichen Lebensraum umsetzen. Und nach der Ausbildung können Altenpfleger ihre Karriere mit vielen Weiterbildungen stetig vorantreiben, z. B. in speziellen Fachgebieten sowie in Leitungsfunktionen – qualifizierte Fachkräfte sind immer gefragt.

Die Ausbildung startet mit einem zehnwöchigen Orientierungseinsatz. Anfänglich werden erst vor allem die elementaren Themen im Pflegealltag bearbeitet, später liegen die Schwerpunkte im Training von gutem Zeitmanagement, der Arbeit im interdisziplinären Team und der Befähigung zum selbstständigen Arbeiten. Schrittweise lernen die Azubis die Behandlungspflege, die verschiedenen Prophylaxen und

auch die palliative Versorgung. Abwechslungsreiche Projekte und teambildende Maßnahmen sorgen auch für den notwendigen Spaß beim Lernen.

In unserem Haus warten engagierte Praxisbegleiter auf interessierte Auszubildende. Wer sich noch nicht sicher ist, ob dieser vielseitige und interessante Beruf der Richtige ist, kann in unserem Haus ein Praktikum absolvieren.



*Hier fühle ich mich zuhause!*

Vitanas

- Sie wohnen in einem geräumigen und komfortablen Zimmer oder Doppelzimmer.
- Richten Sie sich Ihr neues Zuhause ein und bringen Sie Ihre eigenen Möbel mit.
- Gestalten Sie unseren schönen Garten mit.
- Genießen Sie Kaffee und Kuchen in unserem Café.
- Lassen Sie sich in unserem Friseursalon verwöhnen.
- In der hauseigenen Küche kochen wir für Sie täglich frisch und gesund.
- Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm.

**Jetzt informieren:**

☎ (039771) 201-0

**Vitanas Senioren Centrum Am Tierpark**

Am Tierpark 6 | 17373 Ueckermünde

☎ (039771) 201 - 0 | [www.vitanas.de/amtierpark](http://www.vitanas.de/amtierpark)

# Sanitätshaus Ostseewind

Ihr Gesundheitspartner in Jarmen



Das Sanitätshaus Ostseewind bietet Ihnen ...

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Umso wichtiger, dass wir uns gut um sie kümmern. Ob zur sportlichen Leistungssteigerung, zur Unterstützung einer Rehabilitation oder einfach für ein gesundheitsbewusstes Leben – wir haben die passende Lösung für Sie!

## Umzug an den Neuen Markt in Jarmen

Letztes Jahr eröffnete das Sanitätshaus Ostseewind in Jarmen. Um den Kunden noch mehr Raum und Parkmöglichkeiten zu bieten, zog es im Mai dieses Jahres in die neuen Räumlichkeiten am Neuen Markt 10. Die Klienten haben die neuen, großzügigen und modernen



... eine reichhaltige Produktauswahl.

Räume sehr gut angenommen. In der Freundlichkeit, dem Einfühlungsvermögen und dem Gespür für Wünsche und Nöte, mit denen das Sanitätshaus mit Spezialisierung auf Kompressionsstrümpfe Kunden und Patienten begegnet, kommt die positive Einstellung zum Ausdruck.

Das junge Unternehmen bietet Kompressionsstrümpfe zur Behandlung von Lymphödemen, Lipödemen, Venenschwächen, Thrombosen und anderen Beschwerden an. Für die Schwangerschaft erhält die Kundin die passenden Strümpfe.



## Kundenservice auch daheim

Falls Sie nicht mobil sind, kommt das Sanitätshaus mit einer Vielzahl an Varianten ganz nach Ihren Anforderungen zu Ihnen nach Hause. Alle Produkte werden direkt im Sanitätshaus oder bei Ihnen daheim individuell Maß genommen und ausgewählt. Dabei wird sich selbstverständlich nach der entsprechenden Diagnose beziehungsweise der ärztlichen Verordnung gerichtet. Die Kompressionstherapie ist die Basis jeder Venenbehandlung und kann bei lymphatischen, venösen oder arteriellen Erkrankungen relativ schnell eine Verbesserung der Beschwerden bewirken. Die Kompression der Gliedmaßen durch Bandagen oder Kompressionsstrümpfe übt einen gleichmäßigen Druck auf die Venen aus. Das Blut kann so wieder schneller zum Herzen zurückfließen.

Ihre Zufriedenheit liegt uns am Herzen. Beim Sanitätshaus Ostseewind sind Sie rundum versorgt und umsorgt und erhalten alle Produkte und Dienstleistungen unter einem Dach. Wir freuen uns, auch Ihnen helfen zu dürfen.



## MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSVERSORGUNG

### IN JARMEN UND BEI IHNEN ZUHAUSE

Zur Behandlung von **Lymphödemen, Lipödemen, Venenschwächen, Thrombosen und anderen Beschwerden** sowie Schwangerschaften, erhalten Sie im Sanitätshaus Ostseewind die passenden Kompressionsstrümpfe.

Unser Sanitätshaus in Jarmen und bei Ihnen Zuhause bietet Ihnen eine Vielzahl an Varianten ganz nach Ihren Anforderungen.

Hierzu gehören Ausführungen in Rundstrick und Flachstrick sowie die Kompressionsklassen 1 bis 4 von leichter bis hin zu starker Kompression.

Alle Kompressionsstrümpfe werden von uns in Jarmen und bei Ihnen Zuhause individuell für Sie Maß genommen und ausgewählt.

Dabei richten wir uns nach der entsprechenden Diagnose bzw. der ärztlichen Verordnung.



WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN NACH HAUSE

0178/9190-651

Tel.: 0178 / 9190-651 | Fax: 0395 / 36966-378 | E-Mail: sh-ostseewind@gmx.de
Neuer Markt 10 | 17126 Jarmen

in der Filiale oder bei Ihnen zu Hause nach telefonischer Vereinbarung | **Öffnungszeiten vor Ort in Jarmen: Montag + Donnerstag: 09:00 - 17:00 Uhr**



(Foto: sepy / stock.adobe.com)



## Kreiskrankenhaus Demmin

### Ausbau und Modernisierung gehen voran

Das Kreiskrankenhaus Demmin ist eines der fortschrittlichsten Krankenhäuser in Mecklenburg-Vorpommern. Neben modernsten medizinischen Geräten, bewährten Behandlungsmethoden und qualifiziertem Personal trägt auch eine lange Tradition des Hauses und eine behaglich wohlige Atmosphäre zum guten Ruf des Krankenhauses bei.

Bereits seit 1546 wird in Demmin kranken Menschen geholfen, jedoch erst im Jahr 1900 wurde das heutige Kreiskrankenhaus eröffnet. Seitdem obliegt es dem ständigen Wandel der Zeit und somit der stetigen Entwicklung. Diese wird genutzt, um den Patienten eine qualitativ hochwertige Behandlung und einen angenehmen Aufenthalt zu gewährleisten.

So eröffneten im letzten Jahr auf rund 3.000 Quadratmetern eine Vielzahl an medizinischen Einrichtungen im Ambulanten Zentrum.

Im Zuge der jüngsten Erweiterung wurde auch ein Parkplatz mit ca. 25 bis 30 Plätzen geschaffen und den neu entstandenen Außenanlagen der Feinschliff verpasst.

Zusätzlich dazu wurde auch die Zufahrt zum Hauptgebäude erneuert – nach fast einem Jahr Bauzeit konnte diese im Juli 2019 durch Geschäftsführer Kai Firneisen freudestrahlend freigegeben werden. Patienten

kommen nun noch schneller in die Notaufnahme des Krankenhauses. Rettungswagen fahren künftig durch einen Kreisel direkt auf die Rampe, halten somit unmittelbar vor dem neu erbauten Ambulanten Zentrum und erreichen durch einen breiteren Eingangsbereich die sich ebenfalls im Erdgeschoss befindliche Notaufnahme. Dies hat unter anderem den Vorteil, dass gerade Intensivpatienten, bei denen häufig auch Beatmungsgeräte oder andere notwendige Instrumente mitgeführt werden, besser ins Krankenhaus gelangen.

#### Neu entstandenes Ambulantes Gesundheitszentrum

Auf drei Etagen hat das Krankenhaus für rund 5,8 Millionen Euro ohne Fördermittel eine neue Einrichtung geschaffen, die eine Vielzahl an medizinischen Institutionen vereint – so unter anderem Augenarzt, Dialysezentrum, Apotheke, Chirurgie, Urologie sowie Optiker und Sanitätshaus. Durch den Sitz der einzelnen Praxen und Geschäfte in einem Haus, welches durch Durchgänge mit dem eigentlichen Krankenhaus verbunden ist, haben die Patienten besonders kurze Wege, um von einem Geschäft ins nächste zu gelangen.

Vorher am Demminer Hanseufer untergebracht, eröffnete mit der chirurgischen

gischen Praxis Waldemar Skuza die erste Einrichtung am 1. Juli 2018 ihren Betrieb im neuen Gesundheitszentrum.

Wenig später, am 30. Juli 2018, nahm nach einem Komplettumzug die urologische Gemeinschaftspraxis Dres. Alexander Bendel, Thilo Schiller und Maik Pechoel ihren Betrieb auf. Die Praxis zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass Patienten nach ihrer Diagnose direkt therapiert und gegebenenfalls operiert werden können. Dafür stehen ihnen Belegbetten des Krankenhauses zur Verfügung. Dabei werden nicht nur praxiseigene Patienten operiert, sondern auch die des Krankenhauses selbst.

In der neu entstandenen Apotheke steht Hightech an oberster Stelle – so erledigt z.B. ein Roboter die Einlagerung der Medikamente. Dadurch bleibt den Mitarbeitern um Filialleiterin Marie Becher mehr Zeit, die Kunden ausführlich und professionell zu beraten.

### Zweiter Bauabschnitt des Erweiterungsbaus

Dieser beinhaltet die Restrukturierung des Krankenhauses – so sollen Wirtschaftlichkeit und Attraktivität erhöht und Arbeitsabläufe erleichtert sowie besser strukturiert werden.

Für diesen Anbau, durch welchen der Standort um weitere 3.800 Quadratmeter auf vier Etagen wachsen soll, sind vier Jahre Bauzeit mit jeweils zwei Bauabschnitten geplant. Der erste umfasst den Neu- bzw. Anbau, durch dessen Fertigstellung das

Krankenhaus um einen Operationsaal sowie sechs Betten für die Intensivstation reicher wird.

Im zweiten Bauabschnitt wird eine komplett neue Bettenstation (20 Betten, verteilt auf Zweier- und Isolierzimmer) eingerichtet. Die Gynäkologie wird in den Erweiterungsbau umziehen und kann sich, neben mehr Platz, auch über vier moderne Kreißsäle freuen. Vorgesehen ist zudem eine Vergrößerung und Modernisierung der Patienten- und Notaufnahme.

Im Zuge des letzten Bauabschnittes sollen zwei neue Eingriffsräume für den kardiologischen Bereich entstehen. Bei eventuellem Mehrbedarf in der Zukunft wird die Statik des neu entstehenden Gebäudes so konzipiert sein, dass zu einem späteren Zeitpunkt problemlos ein zusätzliches Geschoss mit weiterer Bettenstation angebaut werden kann.

Die umfangreichen Baumaßnahmen sollen Ende 2021 abgeschlossen sein.

### Kreiskrankenhaus Demmin GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Greifswald  
Wollweberstraße 21, 17109 Demmin

Telefon: 03998 438-0

Telefax: 03998 438-1222

kkh@kkh-demmin.de

www.kkh-demmin.de



(Foto: BillionPhotos.com/stock.adobe.com)



# Fahrradhaus Wendt – Wir leben Fahrrad !

Fahrräder für die ganze Familie? Welches Fahrrad passt? Im Fahrradhaus Wendt finden Sie die Antworten auf Ihre Fragen! Egal ob es sich um Kinder- und Jugendfahrräder, City- und Urban-Bikes, Trekking- und Cross-Bikes, Mountainbikes oder Rennräder handelt, hier wird jeder fündig. Fahrradhaus Wendt verfügt über eine faszinierende Sortimentstiefe und -breite in allen Bereichen der Zweiradbranche. Die Qualität der Ware und der dazugehörige Service lassen keine Wünsche offen.

Im größten Zweiradhaus von Neubrandenburg wird Ihnen eine einzigartige Auswahl an Produkten und Marken zu attraktiven Preisen in allen Bereichen geboten. Auf 800 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche erwarten Sie neben der Werkstatt das Servicecenter und eine Riesenauswahl an Produkten.

Auf Wunsch können Sie, Arbeitnehmer und Selbständige, Ihr Fahrrad im Fahrradhaus Wendt leasen.

## Welche Vorteile bieten die Elektrofahrräder vom Fahrradhaus Wendt?

Durch Einsatz elektronischer Unterstützung wird der Nutzen des Fahrrads im Alltag und in der Freizeit deutlich erweitert. Sie können:

- größere Distanzen zurücklegen
- entspannter bergauf fahren
- mehr Gepäck mitnehmen ...

Im Alltag können Sie Ihr Elektrofahrrad für den täglichen Weg zur Arbeit nutzen, auch wenn dieser bisher zu lang oder zu steil war, um ihn mit dem herkömmlichen Rad zu bewältigen. Für den Weg zum Supermarkt sind unsere Elektrofahrräder ebenso geeignet.

In der Freizeit können Sie das Elektrofahrrad für erholsame Touren nutzen, bei denen auch steilere Anstiege nicht zum schweißtreibenden Problem werden. Durch die Möglichkeit, unterschiedliche Unterstützungsgrade zu wählen, wird die Überbrückung von Leistungsunterschieden möglich. Dies ist

für viele Kunden ein zentrales Argument für die Nutzung von Elektrofahrrädern.

## Service wird im Fahrradhaus Wendt großgeschrieben

Sie haben sich ein neues Fahrrad ausgesucht und möchten gerne noch Zubehör? Einen anderen Lenker, Sattel oder andere Bereifung, einen Fahrradhelm? Kein Problem. Die im Fahrradhaus Wendt gekauften Zubehörteile werden natürlich auch montiert. Ebenso können Sie auch Ihr individuelles Rad komplett zusammenstellen.

## Ist Ihr Fahrrad verkehrssicher?

Auch das prüfen die kompetenten Mitarbeiter im Fahrradhaus Wendt gern und helfen Ihnen, die Verkehrssicherheit wieder herzustellen.

Sie sehen, im Fahrradhaus Wendt stimmt nicht nur das Angebot, sondern auch der Service.

## Wir leben Fahrrad! Ihr Fahrradhaus Wendt Neubrandenburg



### SCHNELL HIN!

Hier erwarten Sie unsere Werkstatt, unser Servicecenter und eine Riesenauswahl unserer Produkte auf 800 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche.



#### Fahrräder

Kinder- und Jugend-Fahrräder, Trekking- und City-Räder, Mountainbikes, Rennräder

#### E-Bikes

für den täglichen Weg zur Arbeit, den Einkauf im Supermarkt oder für erholsame Touren in der Freizeit

#### Werkstatt / Service

Wartung, Reparatur, Komplettreingung, Überprüfung der Verkehrssicherheit, Verkauf von Zubehör

#### JobRad

hochwertige Fahrräder und E-Bikes zu günstigen Konditionen leasen

#### Fahrradhaus Wendt Neubrandenburg

Woldegker Straße 27 . 17033 Neubrandenburg . Tel: 0395 5826475  
E-Mail: [fahrradhaus@wendt-gmbh.net](mailto:fahrradhaus@wendt-gmbh.net) . Web: [www.wendt-gmbh.net](http://www.wendt-gmbh.net)  
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.00 - 18.00 Uhr . Samstag 9.00 - 12.00 Uhr



# Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk

**Kompetenz, Erfahrung, Einfühlungsvermögen – und ein umfassendes Sortiment an hochwertigen Produkten: Darauf können Sie bei uns zählen.**

Wir bilden unsere Mitarbeiter zu zertifizierten Beratern für Medizinprodukte aus. Durch regelmäßige Schulungen sind sie stets über die neuesten Produktentwicklungen und gesetzlichen Voraussetzungen über die aktuellen Vorsorgemöglichkeiten informiert.

Um Ihnen die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten, arbeiten wir auch sehr eng mit Ärzten, Krankenschwestern, Ergo- und Physiotherapeuten, der häuslichen Krankenpflege und den pflegenden Angehörigen zusammen. So finden Sie in Ihren Sanitätshäusern Wendt in Neubrandenburg und Pasewalk ganzheitliche Beratung und individuellen Service.

Service wird bei uns großgeschrieben. Der Reparatur- und Kundenservice steht bei uns an erster Stelle. Mit unseren 17 Mitarbeitern sind wir täglich von Montag bis Freitag an zwei Standorten, Neubrandenburg und Pasewalk, für Sie im Einsatz.

Ihr Sanitätshaus Wendt

## Was Sie von uns erwarten können

- Mobilitäts- und Alltagshilfen
- Gehhilfen und Rollatoren
- manuelle Rollstühle, Elektrorollstühle
- Elektromobile
- Behindertenfahrräder
- Zusatzantriebe
- behindertengerechter Fahrzeugumbau
- Bewegungsgeräte
- Hilfsmittel für Bad und WC
- lymphologische & phlebologische Kompressionstrumpfversorgung
- Sportbandagen und Fitnessartikel
- Produkte für gesundes Sitzen und Schlafen
- Vorsorge- und Gesundheitschecks
- alles rund um die häusliche Pflege
- Pflegehilfsmittel
- Epithesen-Versorgung
- Vermietung von Hilfsmitteln
- Bandagen und Orthesen
- Orthopädietechnik
- Sanivita Online-Shop: [www.sanivita.de/wendt](http://www.sanivita.de/wendt)

## Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk

**Sanitätshaus  
WENDT**

### Orion<sup>METRO</sup>

Perfekt für ... Einsteiger.

Einfach mal raus aus den vier Wänden und eine kleine Runde drehen. Um kurze Wege sicher und bequem zurückzulegen, steht Ihnen der Orion<sup>METRO</sup> stets zu Diensten.

Sie wollen auf einen Scooter umsteigen? Dann empfehlen wir Ihnen diesen zuverlässigen Partner.



### Sanitätshaus Wendt Neubrandenburg

Woldegker Straße 27 . 17033 Neubrandenburg

Tel: 0395 7616533 . Fax: 0395 7760666

E-Mail: [info@wendt-gmbh.net](mailto:info@wendt-gmbh.net) . Web: [www.wendt-gmbh.net](http://www.wendt-gmbh.net)



### Easy Rider<sup>2</sup>

Der modern sportlich gestaltete Easy Rider<sup>2</sup> ist ein Dreirad mit einem Sitz, der Ihnen deutlich mehr Unterstützung und Komfort bietet als ein herkömmlicher Sattel. Die niedrige Sitzhöhe ermöglicht Ihnen ein einfaches Hinsetzen – ein ‚Aufsteigen‘ ist nicht notwendig. Durch den tieferen Schwerpunkt fahren Sie sehr sicher und stabil mit der Optik eines sportlichen Liegerades. Der Easy Rider<sup>2</sup> kann auf Wunsch mit einem Elektromotor geliefert werden.

### Sanitätshaus Wendt Pasewalk

Lindenstraße 23 . 17309 Pasewalk

Tel: 03973 215650 . Fax: 03973 215652

E-Mail: [info@wendt-gmbh.net](mailto:info@wendt-gmbh.net) . Web: [www.wendt-gmbh.net](http://www.wendt-gmbh.net)

# Gesund Leben Sanitätshaus – Ihre Gesundheit in fachkundigen Händen

Arne Sandström betreibt seit mehreren Jahren die Schweden-Apotheke in Stavenhagen, die Schwanen-Apotheke in Malchin und die Rosenhof-Apotheke in Rosenow.

Vor sechs Jahren kam das Gesund Leben Sanitätshaus in Stavenhagen mit zwei Außenstellen in Loitz und Rosenow dazu und schnell wurde klar, dass diese Kombination viele Vorteile bringt. Kurze Wege für die Kunden und eine außerordentliche Kundenzufriedenheit. Seitdem ist das Gesund Leben Sanitätshaus Ihr Versorgungsspezialist im Bereich Stavenhagen, Demmin und Loitz.

Das qualifizierte Fachpersonal ist durch laufende Fortbildung immer auf dem neuesten Stand der Versorgungsbereiche wie Orthopädietechnik, Rehathechnik, Epithesenversorgung, Bandagen und Kompressionsversorgung (phlebologisch – lymphatisch) und bietet Ihnen eine umfangreiche und freundliche Beratung.

Das Anmessen und Anpassen von Hilfsmitteln findet im Sanitätshaus statt, gerne aber auch im Hausbesuch, um weitere Versorgungsungen zu besprechen.

**Neu seit August 2021:** Durch eine eigene Abteilung für orthopädische Schuhe bieten wir nun auch optimale Lösungen bei Fußproblemen aller Art. red





**Schweden Apotheke**  
Tel.: (039954) 24 850  
Werdohler Str.3 • 17153 Stavenhagen



**Schwanen Apotheke**  
Tel.: (03994) 23 96 47  
Heinrich-Heine-Str. 39 • 17139 Malchin



**Rosenhof Apotheke**  
Tel.: (039602) 20 480  
Stavenhagener Str. 25 • 17091 Rosenow



**5 Teams**



**1 Ziel**



**Ihre Gesundheit**



**GESUND LEBEN Sanitätshaus**  
Tel.: (039954) 27 75 10  
Werdohler Str.3 • 17153 Stavenhagen



**www.gesundleben.de**



**GESUND LEBEN Sanitätshaus**  
Tel.: (039998) 33 62 88  
Außenstelle, Goethestr. 5 • 17121 Loitz



# Von zweien, die heimkehrten, der Pflege zu dienen

„din & min“ – Ihr Pflegedienst in Demmin. Unser Name entstammt aus einer Sage, die von der Entstehung unserer altehrwürdigen Hansestadt handelt: Es gab einmal zwei sich sehr nahestehende Prinzessinnen, die gemeinsam ein Haus erbauten. Nach der Fertigstellung gelobten sie feierlich: „Dat Hus is din und min!“ Der Geschichte nach geht der Stadtname Demmin darauf zurück.

Viele Jahre später gab es wieder zwei in Demmin geborene Schwestern: Cornelia Buchmüller und Juliane Bunsen, die in ihrer Heimatstadt und der ländlichen Umgebung die Versorgung älterer, kranker und hilfsbedürftiger Menschen gewährleisten wollten. Die eine, Cornelia Buchmüller, war tätig als Pflegedienstleiterin in einem Pflegeheim und die zweite, Juliane Bunsen, als Industriekauffrau im Münsterland. Beide hatten schon immer eine innige Verbindung und die konkrete Idee eines ambulanten Pflegedienstes. Diese Idee setzten sie 2013 nach langer und intensiver Planung schließlich in die Tat um und gründeten das gemeinsame Unternehmen din & min und gelobten: „Dieses Unternehmen ist din und min!“

Seitdem steht bei ihnen der Mensch im Mittelpunkt: „Hier stehen wir helfend, beratend, pflegend und begleitend zur Seite. Wir wollen die, die wir mit unserem Team betreuen,



auch gut betreuen. Und das geht oft am besten im eigenen, gewohnten Zuhause, denn nicht umsonst lautet ein Grundsatz: ambulant vor stationär!“ Vertrauen zwischen Pflegekraft und Klient ist die Grundlage für eine gute Pflege.

Pflege soll auch Hilfe zur Selbsthilfe sein. Das Pflegeteam orientiert sich stets an der Ganzheitlichkeit des Menschen in seiner Individualität und seiner biografischen Besonderheiten. Es findet immer eine aktive Mitbestimmung des Klienten bei der Gestaltung der Pflege unter Berücksichtigung seiner eigenen Ressourcen statt. Die Familienangehörigen sind daher ein wichtiger unterstützender Faktor und werden unter fachlicher Anleitung, Beratung und Begleitung in die Betreuung mit einbezogen. Gute Ergebnisse erzielt man nur durch hohe Qualität. Und die erreicht man durch sach- und fachgerechtes Handeln und den adäquaten Einsatz von Hilfsmitteln für den Klienten und der Pflegekraft.

red

**din & min**  
— PFLLEGEDIENST —

*Ihr Pflegedienst in der Hansestadt Demmin*

**UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK:**

- *Leistungen in jeder pflegerischen Lebenslage (Grundpflege und Behandlungspflege)*
  - *Urlaubs- und Verhinderungspflege*
  - *Betreuung & Beratung*

*Wir erstellen Ihnen gern ein Leistungsangebot / Kostenvoranschlag!*

**Pflegedienst din & min**

Mühlenstraße 30 · 17109 Demmin · Telefon: (039 98) 2 85 60 30  
Mail: [info@pflegedienst-din-min.de](mailto:info@pflegedienst-din-min.de) · Internet: [www.pflegedienst-din-min.de](http://www.pflegedienst-din-min.de)

# Im Alter heilen Wunden langsamer

## Senioren sollten Alltagsverletzungen besonders vor Infektionen schützen

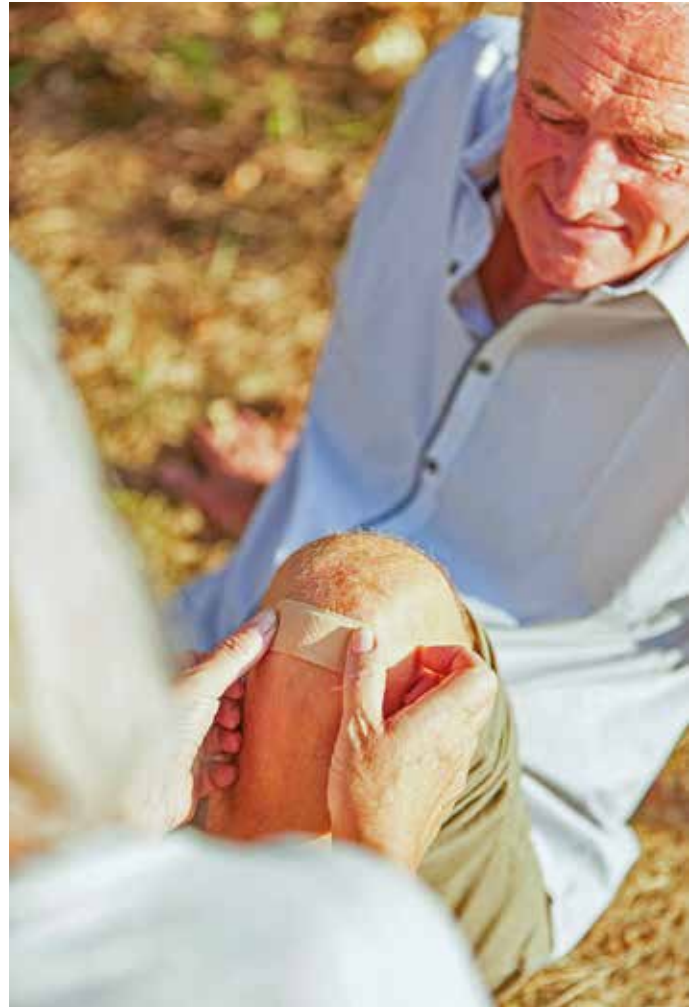
(djd). „Ein bisschen Spucke drauf und gut“: Solche Sprüche haben viele Menschen noch als Kind gehört, wenn sie mit aufgeschürften Knien, Kratzern und Schrammen nach Hause kamen. Tatsächlich heilen kleinere Verletzungen bei Kindern und jungen Erwachsenen auch ohne sachgemäße Behandlung schnell und unkompliziert ab, denn bei ihnen verläuft der komplexe Wundheilungsvorgang in der Regel reibungslos – und zwar in vier Phasen: Die sofortige Blutgerinnung, die Aktivierung von Immunzellen, die Entstehung neuer Hautzellen und Blutgefäße und die Bildung einer neuen Hautschicht mit Verstärkung des Narbengewebes durch Kollagenfasern. Mit zunehmendem Alter laufen diese Prozesse aber immer langsamer ab und werden anfälliger für Störungen. Dadurch steigt auch die Gefahr von Infektionen in der noch nicht verheilten Wunde.

### Wichtig: reinigen und desinfizieren

Senioren sollten daher noch sorgfältiger auf eine schnelle und gute Wundbehandlung achten als Jüngere, wenn sie sich beim Heimwerken, im Garten oder beim Outdoor-Sport verletzen. Das beginnt damit, die betroffene Stelle mit steriler Kochsalzlösung oder klarem Leitungswasser zu reinigen. Oberflächlich sitzende Splitter und Fremdkörper können mit einer Pinzette behutsam entfernt werden. Danach sollte die Wunde mit einem zuverlässigen Antiseptikum desinfiziert werden, um Bakterien, Viren, Pilze und andere Krankheitserreger unschädlich zu machen und so Entzündungen vorzubeugen. Bewährt hat sich hier etwa Betaisodona aus der Apotheke. Mit seinem Wirkstoff Povidon-Iod bekämpft es nicht nur schnell, lang anhaltend und ohne bekannte Resistenzen 99,9 Prozent aller relevanten Keime, es ist auch sanft zur Haut und brennt nicht.

Beim Heimwerken mit dem Enkel, bei der Gartenarbeit oder beim Sport sind kleine Verletzungen schnell passiert.

(Foto: djd/Hermes Arzneimittel/didesign/stock.adobe.com)



Zu einer guten Wundversorgung gehört es, die betroffene Stelle zu reinigen, zu desinfizieren und mit einem Pflaster zu schützen.

(Foto: djd/Hermes Arzneimittel/Robert Kneschke/stock.adobe.com)

### Guter Schutz durch Pflaster oder Verband

Nach dem Desinfizieren wird die Verletzung dann mit einem Pflaster oder Verband abgedeckt, damit sie sauber bleibt und vor äußeren Einflüssen geschützt verheilen kann – mehr Tipps zur Wundversorgung gibt es auch unter [www.betaisodona.de](http://www.betaisodona.de). Alle ein bis zwei Tage – spätestens aber bei Verschmutzung oder Durchnässung – sollte der Wundschutz gewechselt werden. Dabei kann man auch die Desinfektion überprüfen. Hat sich die Farbe des Iods von braun zu gelb verändert, ist seine Wirksamkeit erschöpft und bei Bedarf eine Erneuerung angezeigt. So bekommen Keime während der gesamten Heilungsphase keine Chance.

Bewährt zur Wunddesinfektion hat sich eine Salbe aus der Apotheke.

(Foto: djd/Hermes Arzneimittel)





## AMEOS Klinika in Vorpommern

**Wir bieten Ihnen hochwertige medizinische und pflegerische Betreuung mit Menschlichkeit und Fürsorge in Anklam und Ueckermünde an.**

### AMEOS Klinikum Anklam

24h-Notfallambulanz (03971 834 5110)  
Hospitalstraße 19 • 17389 Anklam  
Tel.: 03971 834 0 • Fax: 03971 834 5108  
E-Mail: [info@anklam.ameos.de](mailto:info@anklam.ameos.de)

### AMEOS Klinikum Ueckermünde

24h-Notfallambulanz (039771 41 120)  
Ravensteinstraße 23 • 17373 Ueckermünde  
Tel.: 039771 41 0 • Fax: 039771 41 709  
E-Mail: [info@ueckermuende.ameos.de](mailto:info@ueckermuende.ameos.de)

Vor allem Gesundheit

[ameos.eu](http://ameos.eu)



**WIR SUCHEN**  
Pflege**KRÄFTE** - am Puls der Zeit

### Ihre Bewerbung senden Sie an:

AMEOS Klinikum Ueckermünde  
Personalabteilung  
Ravensteinstraße 23  
17373 Ueckermünde

Telefon 039771 41-655  
[maren.andres@ameos.de](mailto:maren.andres@ameos.de)  
[www.ameos.eu/ueckermuende](http://www.ameos.eu/ueckermuende)  
[www.ameos.eu/karriere](http://www.ameos.eu/karriere)

**Kommen Sie in unser Team –  
Wir suchen für unsere Standorte in Anklam und Ueckermünde:**

- Ärztliches Personal (m/w/d)
- Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)
- Therapeuten (m/w/d)

# Wenn die Pfunde auf die Blase drücken

## Jedes Kilo zu viel steigert die Gefahr von unfreiwilligem Harnverlust

(djd). Viele Menschen haben einige Pfunde zu viel auf den Rippen. Die bekanntesten Folgen von Übergewicht sind hinlänglich bekannt: Es belastet den Kreislauf und die Gelenke. Weniger im Bewusstsein Betroffener verankert ist jedoch, dass auch unfreiwilliger Harnverlust, also Inkontinenz, eine häufige Folge ist.

### Hoher BMI ist schlecht für die Blase

Forscher errechneten, dass pro 5 Punkte mehr auf der BMI-Skala das Risiko für Blasenschwäche um 20 Prozent steigt. „Übergewicht kann die Muskulatur des Beckenbodens schwächen und dadurch eine Blasenschwäche verursachen“, erklärt Detlef Röseler, Geschäftsführer von Ontex Healthcare. Das Fett im Bauchinnenraum drücke auf die Organe und den Beckenboden. „Je mehr Druck der Muskelkomplex im Becken aushalten muss, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen beim Husten, Niesen oder schweren Tragen ungewollt tröpfeln.“

### Weniger Gewicht lindert die Beschwerden

Eine wirkungsvolle Methode, um dagegen vorzugehen, ist Abnehmen. Es ist zwar mühsam, aber der Erfolg ist spürbar, denn jedes abgenommene Kilo kann die Inkontinenz lindern. Ärzte raten Patienten aber davon ab, eine Diät im Alleingang anzugehen. Denn häufig wird beim Abnehmen auch die Trinkmenge reduziert

– ein großer Fehler bei Blasenschwäche. „Eine nicht ausreichende Trinkmenge führt zu besonders hoch konzentriertem Harn, der die Blase reizt und das Gefühl des Harndrangs verstärkt“, warnt Detlef Röseler. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene mit einem Arzt über ihre Beschwerden und eine notwendige Ernährungsumstellung reden. Bei der Gelegenheit kann dieser auch ausschließen, dass andere medizinische Gründe die Ursache der Inkontinenz sind. Mehr Informationen zum Thema gibt es unter [www.inkontinenz.de](http://www.inkontinenz.de). Experten beraten zudem online und unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 0117114, mit welchem Hygieneprodukt man sich zusätzliche Sicherheit verschaffen, die Lebensqualität erhalten und im Alltag aktiv bleiben kann.

### Den Beckenboden stärken

Neben Abnehmen, um den Beckenboden zu entlasten, sollte der Muskelkomplex gestärkt werden, damit er auch bei körperlicher Arbeit und schwerem Heben wieder mehr Druck aushalten kann. Beckenbodenübungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Zusätzlich helfen ein spezielles Blasentraining und autogenes Training Betroffenen, mit der schwachen Blase umzugehen.

Übergewicht kann unfreiwilligen Harnverlust zur Folge haben.

(Foto: djd/Ontex Healthcare Deutschland/Getty Images/Nastasic)



# Augenoptik Anica Zemlin – Ein schöner (Augen-)Blick



Mit der Eröffnung ihres Augenoptikerfachgeschäftes in Tutow im letzten Jahr erfüllte sich Meisterin Anica Zemlin ihren Lebenstraum. Das Geschäft wurde von den Einheimischen und den Menschen in der Region sehr gut angenommen. Dafür ist die junge und sympathische Unternehmerin ihren Kunden sehr dankbar. Jeder Kunde ist individuell und einzigartig in seinen Anforderungen und so gestaltet sich auch die Beratung von Anica Zemlin: persönlich, kompetent und kundennah. Als erfahrene Augenoptikerin analysiert sie, was Ihre Augen brauchen und verspricht Ihnen, die optimale Lösung für Ihre Ansprüche zu finden. Denn erst durch gutes und umfassendes Zuhören sowie eine entsprechende Beratung, zu der auch ein kostenloser Sehtest gehört, erhalten Sie Ihre Wunschlösung, die Sie zufriedenstellt und genau zu Ihnen passt.

Das Sortiment an Brillen ist umfangreich: Gleitsichtbrillen, PC- und Einstärkenbrillen, Fern- und Autobrillen, Lesebrillen, Sportbrillen, Sonnenbrillen, Kinderbrillen und natürlich Brillenfassungen für Ihre individuellen Gläser. Bei der Auswahl

der Brillen folgt sie ihrem sicheren Gespür – trendorientiert und stilvoller. Bei Anica Zemlin finden Sie natürlich auch die Labels Lacoste, LIU.JO, Calvin Klein Jeans und Jérôme Boateng. Egal, ob modisch und originell, schlicht und elegant oder sportlich – Anica Zemlin hält bestimmt auch Ihren ganz persönlichen Favoriten für Sie bereit! Natürlich erhält der Kunde auch eine große Auswahl an Kontaktlinsen. Im Bereich des Screening ist nun auch eine bildliche Darstellung möglich, denn ein Augen-Screening ermöglicht, eventuelle Auffälligkeiten von Netzhaut- oder Sehnerv-Veränderungen dank künstlicher Intelligenz zu erkennen und entsprechend frühzeitig einen Augenarzt aufzusuchen.



Wer nicht mobil unterwegs sein kann, zu dem fährt Anica Zemlin weiterhin auch gern zum Hausbesuch. Für Termine im Augenoptikerfachgeschäft ist es empfehlenswert einen Termin zu buchen. Das neue Geschäft in Tutow lädt mit seinen warmen Farben und einem tollen Ambiente auf jeden Fall zu einem Besuch ein.



Für jedes Gesicht die passende Brille!

**Sehtest  
kostenlos!**



**Augenoptik Zemlin**  
Dammstraße 13 in 17129 Tutow

Termine und Kontakt unter  
0174 6434471 oder [augenoptik.zemlin@mail.de](mailto:augenoptik.zemlin@mail.de)

# Schnarchen oder mehr?

## Obstruktive Schlafapnoe: Unterschätzte Volkskrankheit mit gravierenden Folgen

(djd). Viele Paare kennen das. Kaum hat man sich hingelegt, geht es oft schon los: Ein erstes Schnaufen, Röcheln oder Schnorcheln kommt von der anderen Bettseite, das sich schlimmstenfalls zu einem geradezu ohrenbetäubenden Lärm steigert. Die Nachtruhe ist dahin. Wenn der Partner schnarcht, bleibt der eigene Schlaf auf der Strecke. Hört man aber neben der nächtlichen Sägerei zusätzlich noch deutliche Atemaussetzer, ist vor allem auch Anlass zur Sorge gegeben. Denn lautes Schnarchen und Tagesmüdigkeit können Hinweise auf eine obstruktive Schlafapnoe (OSA) sein.

### Atemwege verschließen sich

Die Erkrankung betrifft schätzungsweise rund 20 Millionen Menschen in Deutschland und ist doch kaum bekannt. Hierbei verschließen sich die oberen Atemwege, weil der Zungenmuskel und die benachbarten Bereiche erschlaffen. Der Atem setzt aus und der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und löst immer wieder kurze Weckreaktionen aus, die zu einem nicht erholsamen Schlaf führen. Das kann gravierende Folgen haben. So kämpfen Betroffene mit Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Geiztheit oder Potenzproblemen. „Eine obstruktive Schlafapnoe kann außerdem Langzeitfolgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall,

Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Depressionen nach sich ziehen“, erklärt Prof. Dr. Heiser vom Klinikum rechts der Isar in München. Standardtherapie ist die Behandlung mit einer sogenannten CPAP-Maske, welche die Atemwege durch leichten Überdruck offenhält. „Viele Patienten klagen jedoch über Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, eine gereizte oder verstopfte Nase sowie Druckstellen. Dann kann als Alternativmethode ein Zungenschrittmacher eingesetzt werden“, so der Mediziner. Der Inspire Zungenschrittmacher etwa funktioniert auf Knopfdruck und arbeitet im Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus, der während des Schlafs kontinuierlich gemessen wird.

### Wieder erholt aufwachen

Durch eine milde Stimulation werden die Atemwege offengehalten und der Schlaf in seiner Qualität unterstützt. Dies geschieht so sanft, dass es die Betroffenen nachts nicht stört und sie morgens erholt aufwachen. Unter [www.therapie-auf-knopfdruck.de](http://www.therapie-auf-knopfdruck.de) oder der kostenlosen Hotline 0800 0009-7890 gibt es mehr Informationen zu der Therapie. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen, wenn eine mittlere bis schwere obstruktive Schlafapnoe vorliegt, kein starkes Übergewicht besteht und die CPAP-Maske nicht ausreichend wirkt.



Oft erkennt es die Frau zuerst, wenn beim Schnarchen des Partners etwas nicht stimmt.

(Foto: djd/Inspire/Getty Images/EmirMemedovski)



# Apotheke „Zu den drei Rosen“ in Jarmen modernisiert

## Neues automatisiertes Lager schafft mehr Zeit für Kundenbetreuung

Die Apotheke „Zu den drei Rosen“ in Jarmen erstrahlt in frischem Glanz. In der Demminer Straße 9 erwartet Sie ein ansprechend gestalteter Verkaufsraum: Holzfronten, kombiniert mit Weiß- und Grautönen, laden zum Schnuppern durch die aktuellen Angebotsartikel ein, die auch auf den großformatigen Informationsbildschirmen präsentiert werden. Apotheker Markus Oelze und sein Team beraten Sie zu Arzneimitteln und allen anderen Gesundheitsthemen gern.



Im neugestalteten Verkaufsraum finden Apothekenkunden ansprechend präsentierte Angebote.



Highlight im rückwärtigen Bereich ist der vollautomatische Lagerroboter.

### Einbau eines Lagerautomaten

Ab sofort hat das Apothekenteam mehr Zeit dafür, denn nicht nur der Verkaufsraum wurde neu gestaltet, auch im rückwärtigen Bereich steht nun modernste Technik zur Verfügung. Ein Lagerautomat wurde eingebaut. Der „ROWA Vmax“ kümmert sich selbstständig um die Einlagerung und Ausgabe von bis zu 11.000 Packungen an Medikamenten. „So

müssen wir nicht mehr händisch nach dem richtigen Medikament suchen und haben mehr Zeit für unsere Kunden“, sagt Markus Oelze stolz.

### Die Zukunft heute schon vor Ort

Beim Umbau wurde darauf geachtet, dass man für alle denkbaren Aufgaben gewappnet ist, die die Zukunft für die moderne Apotheke von nebenan bereithält. „So kommt nächstes Jahr auch

das eRezept, was Sie gern bei uns einlösen können“, so Oelze. Und falls Sie mal nicht in Ihrer Apotheke vor Ort sein können, wird Ihre Bestellung ausgeliefert. Natürlich erhalten sie auch weitere Dienstleistungen, etwa das digitale Impfzertifikat. „Wir als Apotheke vor Ort stellen auch weiterhin die Versorgung der Menschen in unserer Region sicher – wie es die Apotheke ‚Zu den drei Rosen‘ seit 1836 tut.“ red



## Apotheke | Zweig-Apotheke

### Zu den drei Rosen | Tutow

**Umfassende Beratung oder „nur noch schnell“ was abholen?**

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

**Sie wollen sicher sein, dass Ihre Arzneimittel zusammenpassen?**

Sprechen Sie uns an oder entscheiden Sie sich für ein Kundenkonto – die Überprüfung erfolgt dann automatisch bei jeder Abgabe.

**Keine Lust, zweimal kommen zu müssen?**

Bei Bestellungen bis 12:00 liefern wir i.d.R. noch am selben Tag.\* Alternativ bestellen Sie über unseren Webshop. Ob selber abholen oder liefern lassen – Sie entscheiden, was zu ihrem Tag passt.\*\*

\* Die Lieferung am selben Tag gilt für Lagerartikel oder Artikel, welche bei unseren Großhändlern vorrätig sind. Bei Bestellungen nach 12:00 erfolgt die Lieferung am nächsten Tag zwischen 15:00 und 18:00.  
\*\* Lieferungen grundsätzlich nur innerhalb des Liefergebiets der Apotheke im Rahmen des Botendienstes. Wenn Sie sich unsicher sind, ob dies für Sie zutrifft, sprechen Sie uns bitte an.



„Zu den drei Rosen“  
Demminer Straße 9  
17126 Jarmen  
039997 1560

Zweig-Apotheke  
Dammstraße 76  
17129 Tutow  
039999 70639

Inh. Markus Oelze e.K.

[www.apothekezudendreirosen.de](http://www.apothekezudendreirosen.de)

[www.apotheke-jarmen.shop](http://www.apotheke-jarmen.shop)

Find us on 

 @apotheke.zu.den.drei.rosen

# Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

## Buchtipps: So lassen sich Voraussetzungen für ein langes Leben zu Hause schaffen

(djd). Die meisten Menschen möchten ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden statt in einer stationären Pflegeeinrichtung verbringen. Denn man fühlt sich geborgen, alles ist vertraut und hat seinen angestammten Platz. Damit Senioren in der gewohnten und geliebten Umgebung bleiben können, müssen einige wichtige Voraussetzungen erfüllt sein. Wie kann der Wohnbereich altersgerecht gestaltet werden, vom Wohnzimmer über die Küche bis hin zum Badezimmer? Welche Fördermittel und Zuschüsse gibt es für Umbaumaßnahmen? Welche praktischen Hilfsmittel stehen sonst noch zur Verfügung? Der Ratgeber „Zu Hause statt Pflegeheim“ aus dem Verlag Singliesel etwa kann ein erster Impulsgeber sein, wie man Haus oder Wohnung praktisch und sicher gestalten kann, um darin möglichst lange wohnen zu können. In den Kapiteln finden sich praktische Checklisten zur Überprüfung des Istzustandes und Hinweise zu möglichen Veränderungen.

### Vom Raumklima bis zur Sicherheit

Mit wenigen Maßnahmen und mit überschaubarem finanziellen Aufwand können in Haus oder Wohnung bereits große Erleichterungen erzielt werden. Wer zur Miete wohnt, muss für manche Maßnahmen allerdings die Zustimmung des Vermieters einholen. Was viele nicht wissen: Bei der Möglichkeit von Anpassungen oder Umbauten kann man

Damit Senioren in der gewohnten und geliebten Umgebung bleiben können, müssen einige wichtige Voraussetzungen erfüllt sein.  
(Foto: djd/Singliesel/Robert Kneschke/Shutterstock)

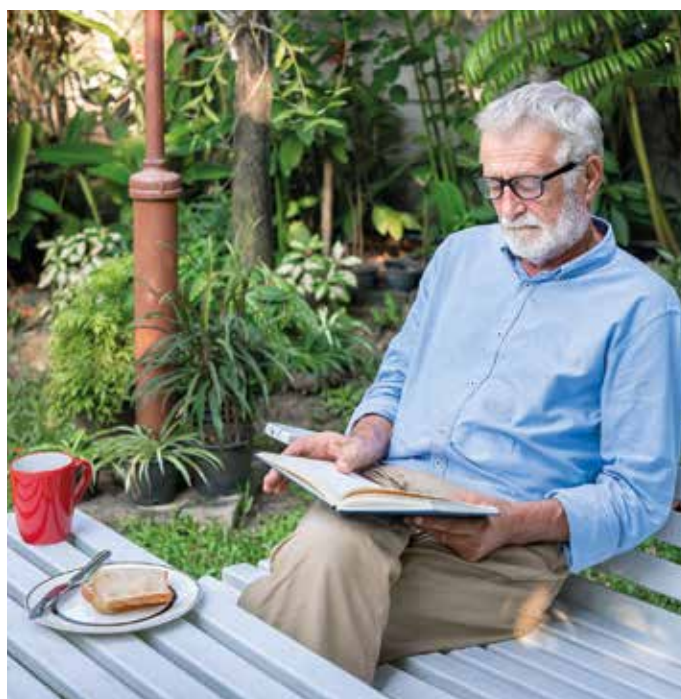


sich auch professionell beraten lassen. Das Deutsche Rote Kreuz, die Johanniter und andere Organisationen bieten diesen Service für Senioren an. Der Ratgeber weist auf zeitgemäße bauliche Standards hin. Er beschäftigt sich mit dem Raumklima, mit bedarfsgerechten Elektroinstallationen, Lichtverhältnissen sowie Treppen, Stufen und Bodenbelägen. Ein eigenes Kapitel ist dem Thema Sicherheit gewidmet, danach werden sämtliche Zimmer sowie der Außenbereich nach möglichen Anpassungen und Veränderungen gecheckt. Bei größeren Umbauten kann man sich unter Umständen staatliche Zuschüsse und Förderungen sichern.

### Autorinnen mit viel Erfahrung aus der Praxis

Die beiden Autorinnen des Ratgebers bringen reichlich Erfahrung aus der Praxis mit. Sonja Fröse ist examinierte Krankenschwester mit stationärer und ambulanter Berufspraxis, ausgebildete Qualitätsbeauftragte und Pflegedienstleiterin. Margit Krüger arbeitet als selbstständiger Gesundheitscoach mit Schwerpunkt Ernährung. Sie verfügt über langjährige Managementenerfahrung in gehobener Position im Dienstleistungssektor. Der 200-seitige Ratgeber (ISBN 978-3-944360-13-3) ist im Buchhandel erhältlich und kann telefonisch unter 0721 3719520 sowie per E-Mail unter [info@singliesel.de](mailto:info@singliesel.de) bestellt werden. Der Versand ist kostenlos. Mehr Infos gibt es unter [www.singliesel.de](http://www.singliesel.de).

Wer rechtzeitig die passenden Voraussetzungen schafft, kann lange in seinem vertrauten Umfeld wohnen bleiben.  
(Foto: djd/Singliesel/Casper1774 Studio/Shutterstock)





## Täglich an Tabletten denken? Nimm's leichter mit unserer individuellen Wochenpackung!

Wer regelmäßig mehrere Medikamente einnimmt, muss darauf achten, alle Präparate in der richtigen Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt einzunehmen. Das ist manchmal nicht einfach.

### Dabei unterstützen wir Sie!

Hier in Ihrer Apotheke verpacken wir alle Ihre Tabletten für eine Woche individuell nach Ihren Einnahmezeitpunkten. Dabei kontrollieren wir natürlich, dass unbeabsichtigte Wechselwirkungen und Kontraindikationen unter den Medikamenten ausgeschlossen werden.

Wir sortieren Ihre Medikamente nach Ihren individuellen Einnahmezeitpunkten (nüchtern, morgens, mittags, abends, zur Nacht) für 7 Tage.

**Übrigens:  
Auch interessant  
für Pflegedienste!**



### Apothekerin Katja Köhn

Heimversorgung · Manuelle Verblisterung  
Marktplatz 2 · 17033 Neubrandenburg  
Tel.: 0395 55 84 23 45 · Fax: 0395 55 84 23 46  
Mail: [heimbelieferung@pluspunkt-apotheke.de](mailto:heimbelieferung@pluspunkt-apotheke.de)

# Medikamente und ihre Haltbarkeit



Arzneien sind nur über einen begrenzten Zeitraum haltbar. (Foto: Adobe Stock/neirfy)

(medicalpress). Wie auch bei Lebensmitteln und Kosmetikartikeln finden sich auf jedem verkäuflichen Medizinprodukt neben den Angaben zur Einnahme oder möglichen Nebenwirkungen auch Informationen zur Haltbarkeit. Das Ablaufdatum gibt in der Regel an, bis zu welchem Zeitpunkt man das Medikament einnehmen darf. Doch können Schmerztabletten, Salben und Co. wie Lebensmittel „verderben“? medicalpress klärt auf.

## „Das kann man noch essen!“

Für die meisten Verbraucher ist das Mindesthaltbarkeitsdatum eine wertvolle Orientierungshilfe. Es gibt an, zu welchem Zeitpunkt Lebensmittel, Kosmetikartikel sowie andere Produkte bei

sachgerechter Aufbewahrung bedenkenlos konsumiert werden können. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein vorgeschriebenes Kennzeichnungselement, das gemäß EU-Recht auf der Verpackung unverschlüsselt mit den Worten „mindestens haltbar bis...“ anzugeben ist. Im Gegensatz zum Verfalls- oder Ablaufdatum, das angibt, bis zu welchem Datum die Ware zu verbrauchen ist, sind viele Produkte auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut und können verwendet werden. Ein abgelaufenes MHD löst somit kein Verkaufsverbot aus. Experten raten bei Lebensmitteln zu einer individuellen Einzelbewertung, die neben Aussehen, Geruch und Geschmack auch die Konsistenz einschließt.

## Die Zeit ist abgelaufen

Auch Arzneien sind nur über einen begrenzten Zeitraum haltbar. Mit dem aufgedruckten Ablaufdatum gibt der Hersteller den Zeitpunkt an, bis zu welchem er für Produktqualität und Sicherheit garantiert. Umfragen zufolge nehmen etwa sieben Prozent der Deutschen Medikamente auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums zu sich. Dennoch herrscht in diesem Punkt große Unsicherheit. Die amerikanische Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelzulassungsbehörde FDA (Food and Drug Administration) hat sich mehrfach mit diesem Thema auseinandergesetzt. In einer Langzeitstudie fand sie heraus, dass die meisten Medikamente bis zu 15 Jahre nach Ablauf des Verfallsdatums weder in Wirksamkeit noch in Verträglichkeit beeinträchtigt waren. Doch gilt das für jedes Medikament?

## Fest oder flüssig?

Tatsächlich kann es bei festen Medikamenten viele Jahre dauern, bis sie Wirksamkeit und Verträglichkeit verlieren. Anders verhält es sich jedoch mit flüssigen und gelartigen Präparaten: So sind beispielsweise Augentropfen nach Anbruch etwa vier Wochen haltbar und auch wasserhaltige Salben etwa können im angebrochenen Zustand und bei längerer Lagerung ihre Wirksamkeit schneller verlieren, da diese besonders empfindlich auf den Kontakt mit Licht und Sauerstoff reagieren.

## Ausnahmen bestätigen die Regel

Genau dosierte Medikamente wie etwa Herzmedikamente oder Hormonpräparate können jedoch nicht bedenkenlos nach Ablauf ihrer Haltbarkeit eingenommen werden, da es hier zu einer gefährlichen Wirkstoffminderung kommen kann. Auch Antibiotika können kritische Abbauprodukte bilden und sollten nach dem Ablaufdatum nicht mehr verwendet werden. Diese können über die Apotheke entsorgt werden und sollten nicht im heimischen Mülleimer landen.

# Schneller durch!



FRAGEN? TARIFE? (0381) 637 22-31  
WWW.WARNOWTUNNEL.DE

Einfach diesem Schild folgen!







**Neueröffnung**  
1. Januar 2022

## Pflegedienst Pustebblume 24

Am 1. Januar 2022 eröffnet die aus Lühmannsdorf stammende Kati Vilbrandt ihren **Pflegedienst Pustebblume 24**.

Der Name soll **Lebenskraft, Lebensenergie und Lebensfreude** symbolisieren. Durch ihre Arbeit werden Kati Vilbrandt und ihr Team einen Beitrag leisten, die Lebenskraft aller Pflegekunden und Angehörigen zu erhalten, neue Lebenskraft und Energie zu wecken und neue Lebensfreude zu ermöglichen. Ihre Arbeit soll einerseits begleiten und unterstützen, andererseits aber auch aktivieren und fördern. Insbesondere in der ambulanten Pflege ist dies ein wichtiger und zentraler Baustein eines effektiven, klientenorientierten Pflegekonzeptes und trägt entscheidend zur **Stabilisierung des Gesundheitszustandes** der Pflegekunden in ihrem sozialen Umfeld bei.

Kati Vilbrandt, Ehefrau und Mutter zweier Kinder, hat **ihr Berufsleben der Pflege gewidmet**. Die junge Unternehmerin ist gelernte Pflegefachkraft und hat erfolgreich die Ausbildung zur Pflegedienstleitung, Praxisanleiterin und zur Palliativschwester absolviert.

Das zukünftige Büro des neuen Pflegedienstes findet man in Lühmannsdorf im Gemeindehaus in der Ortsmitte.

Wenn Sie auf der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz oder einer neuen Herausforderung sind, dann freut sich Kati Vilbrandt auf ihre Bewerbung. Gesucht werden ab sofort Pflegefachkräfte und Pflegehelfer, gern auch Quereinsteiger. Der neue Fuhrpark umfasst fünf Autos, mit denen Sie und Ihre Kollegen im Umkreis von 20 Kilometern zu Ihren Pflegekunden fahren.

Das erklärte Ziel vom **Pflegedienst Pustebblume 24** ist es, pflegebedürftigen Senioren, die sich dafür entscheiden, den Pflegedienst in Anspruch zu nehmen, jedwedes Gefühl der Angst oder der Bedrückung zu nehmen, das von der Aussicht, auf einen Betreuungsdienst angewiesen zu sein, ausgelöst werden könnte. Gleiches gilt selbstverständlich auch für die Angehörigen der Pflegekunden.



Kati Vilbrandt



Giesekehäger Reihe 33  
17495 Karlsburg, OT Lühmannsdorf

Telefon: 0162 · 1092083  
E-Mail: [info@pflegedienst-pustebblume24.de](mailto:info@pflegedienst-pustebblume24.de)



Foto: DOMUSimages, Alexander Rudolph

# Wind, Salz und Sonne

## Die Nebensaison ist ideal, um vom gesunden Reizklima im Ostseeheilbad Graal-Müritz zu profitieren

Ein Aufenthalt am Meer ist ein wahrer Gesundheitscocktail! Seine „Zutaten“ sind ganz einfach Sonne, Salz und Wind, die sich zum dort herrschenden Reizklima verbinden. Jede „Ingredienz“ hat eine positive Auswirkung auf den Organismus, insbesondere auf Haut und Atemwege. Vor allem die Übergangszeit bis Mai ist ideal, um gesundheitlich zu profitieren. Während man die Ruhe vor dem sommerlichen Andrang genießt, lädt die noch etwas kühlere Meeresluft zu ausgedehnten Strandspaziergängen, Rad- und Wandertouren oder Nordic Walking ein.

Das Ostseeheilbad Graal-Müritz bietet dafür die besten Voraussetzungen. Mit seinen drei Luftzonen – die Brandungszone direkt an der Wasserkante, die Zone der Strandpromenade und die einzigartige umfangreiche Waldzone – entsteht hier ein Reizklima, das vor allem für die Atemwege heilsam ist. Das Ostseeheilbad ist von Deutschlands größtem Küstenwald umgeben. Der an den Küstenstreifen angrenzende Buchenmischwald wirkt wie eine Mauer und hindert die gesunde Meeresluft am Weiterziehen. Angrenzend ist der Kurwald in den Küstenwald eingebettet. So profitiert jeder automatisch vom gesunden Bioklima – ob direkt am Wasser oder etwas windgeschützter. Dr. Lutz Koch war Reha-Facharzt in Graal-Müritz und weiß: „Der Wind trägt sehr saubere, schadstoffarme und salzhaltige Luft mit sich. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung, senkt den Bluthochdruck und bei kalten Temperaturen auch die Herzfrequenz. Ein guter Grund, nicht nur im Sommer, sondern ganzjährig hier an die See zu fahren.“ Deshalb bieten Hotels und Pensionen von Januar bis Dezember Vitalangebote an. Darüber hinaus veranstaltet das „Haus des Gastes“ im Frühjahr die Gesundheitswoche. Eine vollwertige Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung durch Qigong, Fitnesskurse am Strand oder „Baden“ im zertifizierten Kurwald (Shinrin Yoku) runden den gesundheitsfördernden Aufenthalt perfekt ab.



Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal Müritz



Foto: DOMUSimages, Alexander Rudolph



Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal Müritz



Foto: DOMUSimages, Alexander Rudolph



Foto: Falcon Crest Luftbilder

Bei schlechtem Wetter kann man den Tag wunderbar in der Therme Aquadrom verbringen. Von Wellness-Angeboten wie Sauna, Hamam und Massagen über Physiotherapie bis hin zu Indoor-Sport wie Kegeln und Fitnessstudio gibt es dort alles, was das Herz begehrt. Auch moderne Kliniken für Rehabilitation und Prävention sind in Graal-Müritz zu finden. **Unter [www.graal-mueritz.de](http://www.graal-mueritz.de) lassen sich weitere Informationen und alle Angebote rund um die Gesundheit entdecken.**

**Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz**

Rostocker Str. 3

18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz

T: 038206 7030 | F: 038206 70320

Internet: [graal-mueritz.de](http://graal-mueritz.de)

Social-Media: [facebook.com/graal.mueritz](https://facebook.com/graal.mueritz)

[instagram.com/graal.mueritz](https://instagram.com/graal.mueritz)



**GRAAL-MÜRITZ**  
DAS OSTSEEHEILBAD  
MIT TRADITION



Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal Müritz



Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal Müritz



## Reportage: Ein Meer aus Bäumen

**Gleich neben Warnemünde erstreckt sich die Rostocker Heide – Deutschlands größter Küstenwald ist ein Geheimtipp für Wanderer und Radler. Meer, Wind und Wald schaffen ein einzigartiges Klima, das Körper, Geist und Seele guttut.**

Die erste Reihe ist hier nicht der beste Platz, wenn man ein Baum ist: Nur wenige haben es geschafft, gerade zu wachsen. Die meisten sind vom Ostseewind gebeugt und zerzaust. Nur wenige Schritte liegen zwischen dem schattigen Waldweg und dem sandigen Ostseestrand. Die Brandung rauscht, salzige Seeluft weht herüber. Trotz der oft kräftigen Brise wächst hier in der Rostocker Heide der größte zusammenhängende Küstenwald Deutschlands. Auf 6.000 Hektar erstreckt er sich entlang der Ostseeküste zwischen dem Breitling, einer lagunenartigen Erweiterung der Unterwarnow bei Warnemünde, und Wiederort bei Graal-Müritz. Mehr als 60 Kilometer markierte Wege führen durch die touristisch bislang wenig entdeckte Rostocker Heide, und so wandert oder radelt man hier oft fast allein durch den stillen Wald. Ab und zu blitzt die Ostsee durch und lädt zu kleinen Badestopps ein.

### Drei Klimazonen auf engem Raum

Schon die Stille in der weitläufigen Landschaft tut der Seele gut, für positive Effekte auf Körper und Geist sorgt aber auch die besondere Beschaffenheit der Küstenregion bei Rostock: „Auf engem Raum hat man hier ganz verschiedene klimatische Bedingungen – die kühlere Seeseite, den windgeschützten Küstenwald und den Bereich landeinwärts

dahinter, wo es oft deutlich wärmer ist. Und die Temperaturunterschiede zwischen Wasser und Land sorgen für einen intensiven Austausch der Luft“, erklärt Wetterexperte Stefan Kreibohm. Der Fernseh-Meteorologe ist in der Region zu Hause und fügt hinzu: „Wald an sich ist ja schon gesund – hier kommt hinzu, dass an vielen Tagen frische Seeluft hereinweht“. Drei Klimazonen in direkter Nachbarschaft – das findet sich kaum anderswo.

### Die Natur als Spa-Center

Nicht nur für Allergiker ist ein Spaziergang in der Rostocker Heide daher eine wunderbare Erholung. Die Luft ist durch die Filterfunktion der Bäume nämlich nicht nur rein und pollenarm, sie ist noch dazu mit Spurenelementen und Mineralstoffen aus dem Meer angereichert. „Ein natürliches Inhalationsgerät“, nennt Dr. Christine Teichert, Kur- und Badeärztin in Warnemünde, die Brandungsluft. Auch deshalb bietet sich die Ostseeküste hier für Klimakuren an: Thalasso-Anwendungen etwa stehen hoch im Kurs – sie nutzen die gesundheitsfördernde Kraft des Meeres und seiner Elemente. „Wasser, Sonne und Luft, Sand, Schlick und Algen – sie alle wirken schon für sich, zusammen entfalten sie besondere Heilkräfte“, meint die Badeärztin. Auch zehn Thalasso-Kurwege sind in der Rostocker Heide ausgewiesen. Jeder der Wege hat einen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad, der sich nach dem Kalorienverbrauch auf der Strecke bemisst.

### Entdeckerpfad Biologische Vielfalt

Die Rostocker Heide besteht zudem aus ganz verschiedenen Natur- und Lebensräumen: Meer und Küste, Wald



und Wiesen, Heideflächen, Mooren und Teichen. Auf dem Entdeckerpfad Biologische Vielfalt, der knapp drei Kilometer durch die Rostocker Heide führt, lernen Kinder und Erwachsene an zehn Stationen mit Aktivitäten und Infotafeln Fauna und Flora der Region spielerisch kennen. Wer mit dem Rad unterwegs ist, findet auf weiteren acht Kilometern noch einmal fünf Stationen. Zwischen nachgebildeten Riesengrashalmen fühlen sich Besucher beispielsweise fast so klein wie ein Käfer in einer Sommerwiese. In der Waldapotheke erfahren sie, wie man aus Kiefernadeln Hustensaft machen kann. Und im Fledermaushaus gibt es eine Rutsche ganz im Dunkeln. Voller Erlebnisse steckt aber auch der Wald selbst. Mannshohe Farne und dichte Birkenhaine säumen den Weg, im Wechsel mit hoch aufgeschossenen Kiefern, üppig grünen Fichten und knorrigen, manchmal riesigen Buchen und Eichen. Schon vor Jahrzehnten hat man hier bei Rostock mit einer planmäßigen Renaturierung begonnen, um einem Mischwald aus Laub- und Nadelbäumen beim Wachsen zu helfen. Den können Gäste heute wieder erleben. Besonders beeindruckend sieht er übrigens vom Wasser betrachtet aus – ein schieres Meer aus Bäumen. Und auf den Wegen in seinem schattigen Inneren läuft es sich oft wie am Strand. Auch das ist ein Erlebnis für sich: Durch einen Wald zu spazieren und dabei unter den Füßen weichen Sand zu spüren. Und das nicht nur vorn, in der ersten Reihe.

Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

**Ihre Gesundheit in guten Händen**



**Onkologische Heilbehandlung  
im Ostseeheilbad Graal-Müritz**

**Nach vorne schauen**

Die Klinik Graal-Müritz hilft Ihnen nach der Akut-Therapie wieder Kraft zu tanken. Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von **allen Tumorerkrankungen**, die als **Anschlussheilbehandlung (AHB)** und **Anschlussrehabilitation (AR)** durchgeführt werden. Fordern Sie noch heute weitere kostenlose Informationen unter Tel. (03 82 06) 75-0 an.


**Klinik Graal-Müritz**  
 Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin

Lindenweg 16, 18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz, Telefon (03 82 06) 75-0, Fax - 175  
[www.krebsrehablinik.de](http://www.krebsrehablinik.de)



Beim Blick in die Baumkronen fällt der Alltagsstress ab – Waldbaden wirkt regulierend auf Körper und Seele.

## Zum Waldbaden ans Meer In Graal-Müritz liegen „Grün“ und „Blau“ ganz nah beieinander

(djd). Tief durchatmen und den erdigen Duft von Moos und Laub einatmen. Eine leichte Brise auf der Haut spüren und das Rauschen in den Wipfeln hören. Moment? Sind das nicht Wellen, die da branden? Richtig! In Graal-Müritz sind die Grenzen zwischen grüner Natur und blauem Meer fließend. Nur wenige Schritte vom Strand entfernt beginnt der neu gestaltete Kurwald. Besucher erwarten hier auf rund 13 Hektar unterschiedliche Themenwelten. Neben einem grünen Klassenzimmer, der Klangwelt und dem Aktivwald sind die Graal-Müritzer besonders stolz auf ihren Entspannungswald. Auf Outdoor-Liegen kann man hier, den Blick in die Wipfel gerichtet, die Seele einfach baumeln lassen. Auch Rundgänge unter Anleitung einer Waldtherapeutin sind buchbar. Infos: [www.graal-mueritz.de](http://www.graal-mueritz.de)

Zu den schönsten Plätzen im Kurwald von Graal-Müritz gehört der neue Pavillon – eingebettet zwischen hohen Bäumen und bildschönem Blick auf den Mahlbusen. (Fotos: djd/[www.graal-mueritz.de](http://www.graal-mueritz.de))



# Barrierefrei Urlaub genießen

## Trotz Handicap selbstbestimmt unterwegs

(djd). Neue Eindrücke sammeln, aufregende Erfahrungen machen und es sich einfach gut gehen lassen. Wenn es ums Verreisen geht, haben Urlaubswillige meist konkrete

Vorstellungen. Mobilitätseingeschränkte Menschen hingegen sehen sich vor der Buchung mit zahlreichen Fragen konfrontiert: Welche barrierefreien Angebote gibt es, wie



Mit einem E-Mobil ist man wieder selbstbestimmt unterwegs und kann den Alltag unbeschwert meistern.

### Unser Leistungsangebot

- 24-Stunden Rufbereitschaft/ Betreuung
- Häusliche Versorgung
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Nachsorge bei Krankenhausbehandlung
- Pflegeberatung nach § 37 SGB XI
- Qualifiziertes & examiniertes Personal
- Betreutes Wohnen
- Unterstützung bei MDK-Überprüfung

### Häusliche Grundpflege

- Körperpflege & Hygiene
- Ernährung & Nahrungsaufnahme
- Mobilität, Bewegung & Transfer
- und vieles mehr...

### Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkäufe & Besorgungen
- Reinigung der Wohnung
- Wäschedienste
- und vieles mehr...

### Service

- Essen auf Rädern
- Begleitung und Fahrdienst zu Arztbesuchen etc.
- Hilfe bei Antragsstellungen/ Formalitäten



**HÄUSLICHER  
KRANKEN- & PFLLEGEDIENST**  
Grimmek GmbH

## Betreutes Wohnen

*... näher am Menschen.*

Ihr Ambulanter Pflegedienst für Pflege und Betreuung



### Ärztlich verordnete Behandlungspflege

- Wundversorgung und Verbandswechsel
- Medikamentengabe
- Infusionen und Injektionen
- PEG-Versorgung
- Dekubitusbehandlung
- Katheterpflege und Blasenpflügen
- Krankenhausnachsorge
- Blutdruckkontrolle/-überwachung
- und vieles mehr...

### Einfach in den besten Händen

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Testen Sie uns auf Herz und Nieren. Wir stehen im permanenten Austausch mit Ihrer Familie, Therapeuten und Ärzten, um ggf. ihre Betreuung anzupassen oder stetig zu verbessern.

**Standort:** Wohngemeinschaft  
Ravelinstraße 14  
17389 Anklam  
Vorpommern-Greifswald  
Telefon: 03971/2414660

**Kontakt:** Büro Anklam  
Akazienstraße 44  
17389 Anklam  
Telefon: 03971/832196  
krankenpflege.grimmek@t-online.de

[www.pflege-grimmek.de](http://www.pflege-grimmek.de)

zugänglich sind Hotel oder Ferienwohnung sowie die öffentlichen Einrichtungen vor Ort? Zwar bemühen sich die meisten Museen, Gaststätten und Touristenmagnete zunehmend darum, allen einen Besuch zu ermöglichen, wer jedoch auf Nummer sicher gehen möchte, sollte vorab im Internet recherchieren und Reiseveranstalter in Kenntnis setzen.

### Mit dem Elektromobil verreisen?

Um vor Ort beweglich zu bleiben, sind Elektromobile immer gefragter. Es gibt verschiedene mit Strom aus dem Akku angetriebene Flitzer, die auch Seniorenmobile genannt werden. Doch viele Modelle, die zu Hause gute Dienste leisten, sind oft zu groß, um sie bequem zu transportieren. Zum Verreisen eignen sich eher kompakte und faltbare Fahrzeuge. Oder man entscheidet sich direkt vor Ort für ein Mietfahrzeug. Gerade in vielen deutschen Kurorten gehören diese ganz selbstverständlich zum Straßenbild – aber wie sieht es in den großen Städten aus? Die Internetseite [www.meinhilfsmittel.de](http://www.meinhilfsmittel.de) bietet eine gute Gelegenheit, sich vorab zu informieren. Im Verzeichnis aufgeführt werden Vermieter von Elektromobilen und anderen Hilfsmitteln in ganz Deutschland, nicht nur aus dem Mobilitätsbereich.

### Hilfsmittel vorausschauend einplanen

Auch Rollatoren oder Rollstühle und sogar Pflegebetten können über die Plattform gemietet werden. Ausgewählte, verlässliche Fachgeschäfte, häufig Sanitätshäuser, bieten

Elektromobile, die sich in Schrittgeschwindigkeit bewegen, dürfen generell auf Fußwegen fahren. (Fotos: djd/Ludwig Bertram)



diesen Service an. Dort verfügt man über viel Erfahrung und steht allen Interessierten beratend zur Seite. Das passende Hilfsmittel lässt sich ganz einfach für einen bestimmten Zeitraum reservieren. Das funktioniert in München genauso gut wie am Timmendorfer Strand, in Berlin ebenso wie am Bodensee und nicht nur im Urlaub, sondern auch bei Kuraufenthalten oder dem Besuch bei Freunden oder Verwandten. So steht erholsamen Urlauben und geselligen Unternehmungen nichts mehr im Wege.



**Unser Jubiläums-Angebot inkl. 60 Monaten Garantie!<sup>1)</sup>**

Leasingrate monatlich<sup>2)</sup>

**199 €**

OPTIONAL 60 MONATE SORGENFREI

Wartungspaket<sup>3)</sup> nur 594,00 €  
entspricht mtl. **9,90 €**

- 1) 3 Jahre Herstellergarantie plus 2 Jahre Anschlussgarantie kostenlos.
- 2) Ein unverbindliches Leasingangebot der Honda Bank GmbH, Hanauer Landstr. 222-226, 60314 Frankfurt/Main, für einen Jazz Hybrid Elegance. Fahrzeugpreis: 23.300,00 €, Fracht: 650,00 €, Fahrzeughauspreis inkl. Fracht: 23.805,75 €, Preisvorteil<sup>4)</sup>: 1.286,25 €, Gesamtkreditbetrag (Leasingbetrag): 22.013,75 €, Leasingsonderzahlung: 0,00 €, Laufzeit: 60 Monate, Gesamtfahrleistung: 50.000 km, Gesamtbetrag: 11.940,00 €, effektiver Jahreszins: 1,99 %, Sollzins, p.a. gebunden für die gesamte Laufzeit: 1,97 %, monatliche Rate: 199,00 €.
- 3) Gemäß den gesonderten Honda Wartungspaketbedingungen.
- 4) Preisvorteil im Vergleich zur unverbindlichen Preisempfehlung von Honda Deutschland für ein vergleichbar ausgestattetes Fahrzeug. Angebote gültig für Privatkunden bis 30.09.2021.

**Kraftstoffverbrauch Jazz Hybrid Elegance in l/100 km: innerorts 2,4; außerorts 4,3; kombiniert 3,6. CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 82. Abbildung zeigt Sonderausstattung.**

## AUTOHAUS Lietze & Logall GmbH

Honda Vertragshändler

**in 17389 Anklam**

Spantekower Landstraße 35a, Tel. 03971 - 831098

**in 17498 Helmshagen bei Greifswald**

Helmshäger Weg 6, Tel. 03834 - 501195

**www.honda-lietze.de**

Kreditvermittler der Honda Bank GmbH

# Auswahl genießen

Wer sich bewusst ernährt, weiß: Es ist angenehm, beim Einkaufen eine große Auswahl unter einem Dach zu finden. Frisches Obst und Gemüse,

Bio-Produkte, hochwertige Spezialitäten und viel Besonderes gibt es bei familia. Dabei muss Gutes nicht teuer sein. Die Produkte der Eigenmarken

Hofgut, Biogreno und vegan leben bieten eine große Auswahl hochwertiger Produkte zum fairen Preis.

Fair ist beispielsweise auch die Nordliebe Milch. Mehrere norddeutsche Landwirte, die ihre Höfe nach den strengen Richtlinien des Demeter-Verbands bewirtschaften, haben sich zu einer Erzeugergemeinschaft zusammengeschlossen. So bleiben sie von großen Konzernen unabhängig. Die Vermarktung über familia sichert ihnen gute Preise. Nachhaltiges und zukunftsgerichtetes Handeln sowie Tierwohl stehen im Fokus. Das kommt der Qualität der Lebensmittel ebenso zugute wie der Umwelt. Und das schmeckt man bei der Nordliebe Frischmilch und dem Naturjoghurt.



Fleisch, Wurst und Käse mit fachkundiger Beratung gibt es am familia-Verwöhntresen. familia führt exklusiv Rindfleisch der Marke Block House sowie Schweinefleisch aus Strohschweine-Haltung.



Kistenweise Vitamine gibt es in der familia-Obst- und Gemüseabteilung. Neben Regionalem und Saisonalem finden sich hier auch diverse exotische Früchte. Und wenn es mal schnell gehen muss: Verzehrtauglich geschnittenes Obst, Smoothies und mehr lassen sich zwischendurch genießen.

Alle, die auf tierische Produkte verzichten, finden im Sortiment der Qualitätsmarke vegan leben schmackhafte Alternativen. Rund 100 vegane Produkte umfasst das Portfolio und reicht von Grundnahrungsmitteln über kühl- und tiefkühlpflichtige Artikel bis hin zu Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln. Besonders beliebt sind auch die Bio-Trinkpulver und Superfruits. Alle Produkte müssen hohen Qualitätsansprüchen genügen und sind zu 100 Prozent vegan. Das garantiert bei fast allen Artikeln auch das vegane V-Label vom Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU). Zusätzlich tragen die meisten Produkte ein Bio-Siegel.

Quelle: familia-Handelsmarkt Kiel GmbH & Co. KG  
Fotos: foto-oliverxfranke.de

**... unsere Marken, nur bei uns - zum Probieren!**

**Hofgut**  
GUTES ESSEN.

**BIORENO**  
Bio Kaffee

**vegan leben**

**familia**  
besser als gut!

**ANKLAM**  
Silostraße 2

**Öffnungszeiten:**  
Mo. bis Sa.  
7 – 20 Uhr geöffnet

**Wir freuen uns auf Sie!**

# TAG FÜR TAG. VON MENSCH ZU MENSCH.

...weil wir  
miteinander  
leben.



Wir begleiten zahlreiche Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und geben professionelle Hilfestellung für alle Generationen. **Unsere Angebote in der Pflege sind zukunftsweisend und ganzheitlich vernetzt.**

Ein klares Plus für unsere Patienten: ob Ambulanter Gesundheitsdienst, Tagespflege, Betreutes Wohnen oder stationäre Pflegeeinrichtung – bei uns hat jeder die Chance seinen Platz zu finden.

## AMBULANT.

### Ambulanter Gesundheitsdienst

Unsere Pflegekräfte sind mobil unterwegs und unterstützen in der Häuslichkeit in dem Maße, wie es gebraucht wird.

In Neustrelitz | Röbel | Woldegk

## TAGEWEISE.

### Tagespflege

Gemeinsam verbringen wir einen strukturierten Tagesablauf in Geselligkeit, medizinisch versorgt in dem Umfang, wie es gewünscht ist.

In Malchow

## BETREUT.

### Betreutes Wohnen

Altersgerecht in der Kleinstadt leben, miteinander Zeit in der Gemeinschaft verbringen mit der Unterstützung, wie sie gewollt ist.

In Burg Stargard | Friedland | Neustrelitz | Wesenberg | Woldegk

## STATIONÄR.

### Stationäre Pflegeeinrichtung

Ein neues Zuhause finden mit einer Rundum-Betreuung, medizinisch und menschlich, und mit der Sicherheit, wie sie erforderlich ist.

In Neustrelitz | Waren (Müritz) | Wesenberg

## SIE MIT UNS?

Wenn Sie mehr über gute Arbeitsbedingungen, Anerkennung und ein gemeinsames Miteinander beim DRK erfahren möchten, dann bewerben Sie sich jetzt gleich.

**Wir freuen uns auf Menschen mit Kompetenz & Engagement.**





Der Güstrower Schlossgarten lädt zum Flanieren ein. (Foto: Taslair)

## Barlachstadt Güstrow – Residenz zwischen Ostsee und Seenplatte



**Barlachstadt  
Güstrow**

„**Natur & Kultur in liebevoller Verbindung**“ – das ist das Motto, unter dem die Gäste der Stadt begrüßt werden. Denn dort, wo einst die Herzöge von Mecklenburg residierten, Wallenstein, Zar Peter der I. und August der Starke, Georg Friedrich Kersting, Ernst Barlach und Uwe Johnson wirkten, gehen Touristen heute auf Entdeckungstour: Sie besuchen, mit oder ohne erfahrenen Stadtführer, das schönste Renaissanceschloss Norddeutschlands mit dem Lavendelgarten und Buchen-Laubengang. Das Schloss Güstrow, eines der bedeutendsten Renaissance-Schlösser im nordeuropäischen Raum, ist einmalig in Mecklenburg-Vorpommern. Es entstand in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts als repräsentative Residenz des Landesherrn Herzog Ulrich zu Mecklenburg. Die Baumeister, der italo-schlesische Franz Parr und später der Niederländer Philipp Brandin, schufen eine imposante Vierflügelanlage, die italienische, französische und mitteleuropäische Architekturformen vereint, und die Wallenstein im Dreißigjährigen Krieg zu seiner Residenz erkor, als er Herzog von Mecklenburg wurde. Der historische Garten wurde 2013/2014 aufwendig saniert und stellt sich heute wieder in seiner ursprünglichen Form dar.

Weitere kulturellen Einrichtungen wie die Städtische Galerie Wollhalle mit ständig wechselnden zeitgenössischen Ausstellungen, das Städtische Museum mit seinen einmaligen Werken von Kersting, die Barlach Gedenkstätten mit der Gertrudenkapelle und dem Barlach-Atelierhaus, das Theater mit einem abwechslungsreichen Spielplan, der Dom, die Heilig-Geist-Kirche mit der für Norddeutschland einmaligen Krippenausstellung, die Pfarrkirche mit ansprechenden

Konzerten oder auch private Galerien, die Kreisvolkshochschule und das Kinder-Jugend-Kunsthause sind nicht mehr wegzudenken aus den täglichen Angeboten Güstrows.

Die Barlachstadt Güstrow hat viele Facetten. So verspricht die Erlebnisvielfalt Inselfee Aktivität für jedermann. Entlang des idyllisch gelegenen Sees gibt es vielfältige und unterhaltsame Freizeitmöglichkeiten – ob Radeln, Wandern, Paddeln, Baden, auf Du und Du mit Wolf und Bär oder moderner Kunst begegnen – für jeden Geschmack ist etwas Passendes dabei. Der Strandbereich mit dem Fahrrad- und Bootsverleih, einem Abenteuerspielplatz, einer gepflegten Liegewiese, Umkleidekabinen und dem einladenden Restaurant Strandhaus bietet perfekte Voraussetzungen zum Ausspannen und Auftanken in mitten herrlicher Natur.

Auch Angelfreunde kommen auf ihre Kosten, gilt doch der Inselfee als bevorzugtes Angelrevier. Während einer zünftigen Kuttertour mit dem Ausflugsboot „Herrmann Schröder“ auf dem Inselfee oder dem Inselfeekanal zeigt sich Güstrow, seine Umgebung und die Natur aus einer ganz anderen Perspektive! In sehr kalten Wintern friert der See zu und Schlittschuhläufer und Eissegler ziehen in großer Zahl über die Eisflächen.

Eine Radtour um die drei Güstrower Seen Inselfee, Sumpsee und Parumer See erschließt die schöne Landschaft mit ihren sanften Hügeln und typischen historischen Bauwerken und belebt dabei Körper und Geist. Seit einigen Jahren gehören insbesondere die sogenannte „Genusstouren“ zu den beliebtesten Radtouren. Unter Leitung des ADFC finden unter dem Motto „die Süße“, „die Körnige“ und „die



Die Güstrower Altstadt prägen beeindruckende Kulissen und Fassaden.  
(Foto: Taslair)

Deftige“ thematische Radtouren zu den Erzeugern der Region statt. Ihren Start und Ausklang finden die Touren in der Städtischen Galerie Wollhalle – jeweils mit einem entsprechenden Frühstück und einer kleinen kulinarischen Überraschung zum Abschluss. Highlights der Touren sind neben der wunderschönen Landschaft die Einkehr bei den verschiedensten regionalen Erzeugern – ob Imker, Pastamanufaktur, Ölmühle, Fischer oder auch HofCafé. Umrahmt wird der Tag durch die Besichtigung besonderer Museen, Kirchen oder weiterer touristischer Anziehungspunkte in der Region. Ganz neu heißt es „Mit Zug und Rad“. Die Kombination dieser Verkehrsmittel erlaubt es den interessierten Teilnehmern, auch weiter entfernt gelegen regionale Erzeuger zu besuchen und ihre Besonderheiten zu erleben. Für Wanderfreunde empfiehlt sich hingegen eine Tour durch die hügeligen Heidberge, von dort aus bietet sich ein herrlicher Blick über den Insee auf die Silhouette von Güstrow, die schon den Dichter Uwe Johnson inspirierte. Als gemütlichen Rückweg ist der Barlachweg entlang des Inseekanals die ideale Verbindung in die historische Altstadt. Unter dem Motto „Wolf, Bär und Co. – Was tun die so?“ lädt der Wildpark-MV mit seinen über 1.000 Tieren große und kleine Entdecker zu einer abenteuerlichen Reise durch die Tier-, Wasser-, Boden-, Wald- und Wiesenwelten heimischer Natur ein. Besonders beliebt sind die Raubtier-WG mit Wölfen, Bären, Luchsen und Wildkatzen, der Aqua-Tunnel und das große Natur-Aquarium.

Ein Bummel durch die Güstrower Altstadt lohnt immer.  
(Foto: AD creatio Studio 301)



Der Steg am Badestrand erwartet seine kleinen und großen Besucher.  
(Foto: Taslair)

Wenn es das Wetter in Güstrow mal nicht so gut meint, ist das Freizeit- und Erholungsbad „Oase“ immer ein perfektes Ausflugsziel. Der Wellnessbereich mit fünf verschiedenen Saunen und besonderen Massageangeboten sorgt für pure Erholung.

Historisch und modern, dynamisch und trotzdem beschaulich – das ist Güstrow, auch liebevoll „Paradies des Nordens“ genannt. Ein Ort zum Wohlfühlen und Entspannen, ein Ort in dem der Atem von Geschichte spürbar ist und wo Gäste immer willkommen sind. Hier findet jeder das Richtige für sich. Die frische Luft und die einmalig schöne landschaftliche Umgebung mit viel Grün und Wasser, die Nähe zur Ostsee und die schnellen und guten Verkehrsverbindungen zu den Metropolen Hamburg, Berlin und München sowie als besonderes Plus der Flughafen Rostock-Laage-Güstrow, der in nur 15 Kilometer Entfernung fast vor der Haustür liegt, machen Güstrow nicht nur erlebbar, sondern auch gut erreichbar. Probieren Sie es aus, wir freuen uns auf Sie!

Quelle: Barlachstadt Güstrow

Mit dem  
**Nachtwächter**  
Güstrow ERLEBEN!

... immer eine gute IDEE: ob einfach mal aus Neugier, bei einer Familienfeier oder zur Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Gelegenheiten finden sich immer. Wir beraten Sie gern unter 03843 - 681023 oder persönlich.

Güstrow-Information ■ [www.guestrow-tourismus.de](http://www.guestrow-tourismus.de)

© Daniel Stohl

# Koserow und die neue Seebrücke



Koserow besticht durch die Lage an Ostsee und Achterwasser. Beide Gewässer sind nur wenige Schritte voneinander entfernt. Das ruhige Achterwasser und die raue Ostsee. Die schmalste Stelle am Atelier Niemeyer Holstein ist nur wenige hundert Meter breit. Der Streckelsberg befindet sich ebenfalls im Ostseebad Koserow. Die höchste Erhebung an der Usedomer Ostseeküste ist 58 Meter hoch. Von dort aus hat man einen tollen Blick über die Ostseeküste bis zum polnischen Teil der Insel nach Swinemünde oder auch in Richtung Rügen. Der gesamte Streckelsberg ist von einem dichten Buchenwald umsäumt. Ganzjährig lädt dieses Gebiet zum Wandern und Radfahren ein. Tolle Lichtspiele von Sonnenstrahlen, die durch die Baumkronen scheinen, kann man zu jeder Zeit beobachten.



Die evangelische Kirche von Koserow befindet sich im alten Ortskern. Die alte Feldsteinkirche hat einen besonderen Charme und lädt im Sommer regelmäßig zur Veranstaltungsreihe „Klassik am Meer“ ein. Bekannte Schauspieler führen klassische Theaterspielstücke inmitten des Altarraumes und somit in ganz besonderer Atmosphäre auf.

Koserow gehört zu den Usedomer Bernsteinbädern (Zemlin, Koserow, Loddin und Ückeritz). Hier in der Inselmitte ist die Chance auf einen Bernsteinfund ganz besonders hoch. Es werden zahlreiche Bernstein-Schleifkurse und Bernstein-Wanderungen angeboten, sodass jeder Gast sich sein individuelles Urlaubssouvenir selbst anfertigen und mitbringen kann.



## Koserower Seebrücke zur Nutzung freigegeben

Am 25. Juni 2021 wurde die neue Koserower Seebrücke nach 20-monatiger Bauzeit zur Nutzung freigegeben. Bis zuletzt wurde geschraubt, gehämmert und gesägt, um die Plattform am Ende des Brückenkopfes fertigzustellen.

Die 280 Meter lange und dreieinhalb Meter breite Seebrücke bindet direkt an den Seebrückenvorplatz an. Das Bauwerk inklusive Anleger für die Fahrgastschiffahrt, Rampe und Aussichtsplattform ist auf insgesamt 67





Gründungspfählen errichtet worden. Auf dem Brückenkopf bietet eine Sitzlandschaft bis zu 150 Gästen Platz zum Verweilen. Weiterhin kann von dort aus, der Sonnenaufgang wie Sonnenuntergang beobachtet werden. Der Glockenturm auf dem Brückenkopf symbolisiert die Glocken von Vineta. Es wurden dort zwei echte Kirchenglocken installiert, die aus der St.-Jakobi-Gemeinde Nestau (Niedersachsen) stammen. Die beiden Bronzeglocken wurden 1932 und 1978 gegossen. Die Glocke mit dem Schlagton „gis“ wiegt 517 kg und die kleine Glocke mit dem Schlagton „h“ ist 261 kg schwer. Sie werden zu besonderen Anlässen, wie Hochzeiten oder Ostersonntag, zu hören sein. Ergänzt wird die Seebrücke mit weiteren Sitzmöglichkeiten. Den Brückenkopf ziert zusätzlich die zweidimensionale Kunstinstallation „Mann mit der Glocke“.

Die Gemeinde Koserow ist sehr dankbar und froh über die Fertigstellung des maritimen Wahrzeichens an der Ostseeküste. Die Gesamtinvestition für den Neubau der Seebrücke beläuft sich auf 7,4 Millionen Euro. Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit Mecklenburg-Vorpommern unterstützt das Vorhaben aus Mitteln der Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur“ (GRW) in Verbindung mit Mitteln des „Europäischen Fonds für regionale Entwicklung“ (EFRE) in Höhe von knapp 4,9 Millionen Euro. Die Gemeinde Ostseebad Koserow beteiligt sich mit 2,5 Millionen Euro an der Finanzierung.

### 📍 Kontakt

Kurverwaltung Koserow  
Hauptstraße 31  
17459 Ostseebad Koserow  
Telefon: 038375 20415  
E-Mail: [info@seebad-koserow.de](mailto:info@seebad-koserow.de)  
Internet: [www.seebad-koserow.de](http://www.seebad-koserow.de)



# Ostseebad Zinnowitz bedeutet „Urlaub für die Sinne“



Zinnowitz ist die drittgrößte Gemeinde auf der Insel Usedom und Sitz des Amtes Usedom Nord. Unter dem Motto „Urlaub für die Sinne“ bietet das Seebad eine besondere Mischung aus Architektur, Natur, Meer und feinsandigem Strand sowie ein umfangreiches Kultur-, Sport- und Freizeitangebot. Seit Jahren gehört Zinnowitz zu den sonnenreichsten Orten Deutschlands

## Wellness und Gesundheit

Im Jahr 1851 erhielt Zinnowitz vom königlichen Landrat von Swinemünde die Genehmigung, den Status „Seebad“ zu führen. Das milde Reizklima ist eine Wohltat für Allergiker und bietet beste Voraussetzungen für die Gesundheitsförderung. Wer sich gezielt um die Fitness seines Körpers kümmern will, kann in Zinnowitz aus zahlreichen Angeboten, unter anderem in den zertifizierten Wellnesshotels, wählen. Die Bernsteintherme bietet neben Badespaß im Meerwasserbad eine Saunalandschaft, Hamam und zahlreiche Wellnessanwendungen. Lassen Sie die Seele im 32 Grad warmen Thermalbad baumeln und schalten Sie in der Saunalandschaft mit eigenem Strandzugang ab! Ob Wellnessstage oder

spezielle Thalasso-Angebote – zum Thema Erholung, Gesundheitsförderung und Prävention werden den Gästen zu allen Jahreszeiten umfangreiche Angebote unterbreitet.

## Natur und Sehenswertes

Hier ist insbesondere die bekannte Bäderarchitektur zu benennen. In Zinnowitz, am Ende der 315 Meter langen Seebücke „Vineta“, befindet sich die weltweit erste Tauchgondel. Für die Reise zum Grund der Ostsee bietet Sie 24 Besuchern Platz. Ebenfalls sehenswert sind im Ort die evangelische, neugotische Backsteinkirche, die 1894 errichtet wurde, sowie das Museum im Bahnhof, das eindrucksvoll die Heimat- und Bahngeschichte präsentiert. Zinnowitz ist geprägt durch einen breiten und feinen Sandstrand, der teilweise eine Breite von 40 Metern misst. Spezielle Gebiete für Vierbeiner, FKK-Freunde und Sportbegeisterte sind vorhanden. Regelmäßig finden Veranstaltungen am Strand statt, wie beispielsweise Beachpartys, Live-Musik oder Kino im Sand.

Ruhesuchende genießen das gute Klima zwischen Kiefern, Eichen und Buchen im Küstenwald, der sich zu beiden Seiten des Ortes erstreckt. Die „Promenade der Sinne“ macht ihrem Namen alle Ehre. Die Sinne Hören, Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken werden angesprochen, sei es durch die verschiedenartige Bepflanzung, unterschiedliche Bodenbeläge oder faszinierende Skulpturen.

An die Gemeinde grenzt auf der Inselrückseite das Achterwasser, ein Bestandteil des Peenestroms. Vom Yacht-Hafen Zinnowitz aus ist es regelmäßig möglich, Rundfahrten über das Achterwasser zu unternehmen.

## Segelsport

Für Segelfreunde, die gerne mit dem eigenen Schiff Zinnowitz ansteuern möchten, bietet der Wasserwanderrastplatz für Segler und Kanuten mit 60 Liegeplätzen am Hafen die beste Möglichkeit.

## Strandbuchhandlung Zinnowitz



### Lieblingsplätze Usedom

von Claudia Pautz – GMEINER-Verlag

Inselverliebt!

Wer einmal auf Usedom den feinen Strandsand durch seine Finger rieseln ließ und beim Blick über die Ostseewellen den Alltag vergaß, wird immer wieder hierher zurückkehren. Begleiten Sie Claudia Pautz zu ihren Lieblingsplätzen! Sie werden durch mondäne Seebäder spazieren und Jahrhunderte alte Kirchen betreten, Fischer kennenlernen und die versunkene Stadt Vineta aus den Fluten aufsteigen sehen. Denn in wunderbar pommerscher Art weiß die Autorin vieles zu erzählen – auch ein bisschen Seemannsgarn vielleicht...

Preis: 17,00 Euro



### Die Seebad Villa – Roman

von Kathleen Freitag – Aufbau-Verlag

Drei Generationen und eine Vergangenheit, die sie alle vereint!

Ahlbeck, 1952: Gemeinsam mit ihren Töchtern Henni und Lisbeth führt Grete eine kleine Pension auf Usedom. Das Leben in der DDR ist nicht einfach für die drei Frauen. Dass sie ein eigenes Unternehmen führen, ist der Regierung ein Dorn im Auge.

München, 1993: Zwischen den Sachen ihrer Mutter Henriette findet Caroline einen Brief, in dem es um die Rückeignung einer Villa auf Usedom geht. Noch nie hat Caroline von dem Anwesen gehört. Sie stellt ihre Mutter zur Rede, doch Henriette will nicht über damals sprechen, und so beschließt Caroline, auf eigene Faust an die Ostsee zu fahren...

Preis: 15,00 Euro



### Lauflust Usedom

von Laufmützen Usedom

Usedom, das sind nicht nur über 40 Kilometer weißer Sandstrand, sondern auch zahlreiche Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten. Dieses Buch will Lust machen, genau das zu entdecken. Die LAUFMÜTZEN USEDOM stellen in 16 ausführlich beschriebenen und bebilderten Touren ihre persönlichen Lieblingsstrecken vor, die zum Laufen, Walken, Wandern oder Radfahren einladen. Zu jeder Strecke gibt es Angaben zu Sehenswürdigkeiten, zum Schwierigkeitsgrad und eine Karte mit Höhenprofil. Über einen QR-Code ist ein Streckendownload auf Smartphone und Laufuhr möglich.

Das Buch ist ein Charity-Projekt. Die Erlöse von „Lauflust Usedom“ werden zu 100% an den Förderverein Kinder- und Jugendhospiz Leuchtturm e. V. in Greifswald gespendet.

Preis: 18,00 Euro

Inh.: Brigitte Hausmann · Neue Strandstraße 29 · 17454 Zinnowitz · Telefon: (03 83 77) 4 22 76 · Fax: (03 83 77) 3 75 64  
[info@strandbuchhandlung.de](mailto:info@strandbuchhandlung.de)

[www.strandbuchhandlung.de](http://www.strandbuchhandlung.de)



# Volkssolidarität Nordost bewegt Generationen



Mit unseren neuen Autos sind wir überall für sie da.

Mit ihren maßgeschneiderten Angeboten für Jung und Alt ist die Volkssolidarität Nordost, insbesondere auch für alle Senioren in der Region, ein verlässlicher Ansprechpartner, wenn es darum geht, auch bei zunehmender Hilfs- und Pflegebedürftigkeit bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Dabei richten wir unsere vielfältigen Leistungen ganz individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen aus. Unsere betreuten Wohneinrichtungen bieten hierfür die idealen Voraussetzungen. So wohnen Sie in Ihrem privaten barrierefreien Appartement, welches Sie nach Ihren eigenen Vorstellungen einrichten und gestalten können. Eine Hausdame steht Ihnen als ständiger Ansprechpartner für Ihre Anliegen zur Verfügung und kann Sie bei der Bewältigung Ihres Alltags unterstützen, wie z. B. beim Kontakt mit Behörden oder der Vermittlung weiterer Dienstleistungen. So können wir Ihre Einkäufe oder Arztfahrten organisieren und auch die Mahlzeiten können Sie ganz nach Wunsch in der Gemeinschaft oder der eigenen Wohnung genießen. Profitieren Sie auch von den Vorteilen der vereinseigenen Gesundheitsangebote wie z. B. Physiotherapie, Kosmetik oder Fußpflege. Für zusätzliche Sicherheit rund um die Uhr sorgt unser Hausnotruf. Darüber hinaus warten in

Wohnen und feiern im Wolgaster Kleeblattcenter.



Das Boddenhus in Greifswald.

unseren Einrichtungen zahlreiche gesellige und kulturelle Veranstaltungen sowie viele weitere Angebote auf Sie.

## Gesundheit wird großgeschrieben

Unser Gesundheitsangebot entwickelt sich stetig weiter. Neben der Physiotherapie in Anklam bieten wir in unserem „Boddenhus“ in Greifswald ein Rundum-Versorgungsnetzwerk, bestehend aus Physiotherapie, Podologie, Ergotherapie und Kosmetik, an. Dazu gibt es dort einen frei verfügbaren Sport- und Fitnessraum. Hier finden zusätzlich zahlreiche Sport- und Gesundheitskurse statt, wie z. B. Rückenschule, Zumba, Trampolinfitness, Kindersport, Baby-Yoga und vieles mehr. In unseren großen Küchen in Anklam und Greifswald wird bewusst auf gesunde Ernährung geachtet, um die tägliche Versorgung für über 1.200 Kinder und 800 Senioren nicht nur zu gewährleisten, sondern auch für mehr Vitalität und Lebensfreude beizutragen. In unseren 16 Kitas gibt es ebenfalls zahlreiche Krabbelgruppen für alle frisch gewordenen Eltern, um gemeinsam in der Region zu wachsen und füreinander da zu sein.

**„Sei gut zu deinem Körper,  
damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“**

Die Pflegewohngemeinschaft im Kleeblattcenter Wolgast.





Das stetig wachsende Podologie- und Kosmetik-Team im Boddenhus.

### Seit dem Frühjahr 2021 neu im Boddenhus Greifswald: Kosmetik inklusive onkologischer Kosmetik

Die Folgen einer Krebserkrankung gehen an keiner Frau spurlos vorüber. Spezielle kosmetische Behandlungen können helfen, sich wieder schön zu fühlen. Im Rahmen einer Krebstherapie ist es besonders wichtig, die Freude am Leben und das Selbstbewusstsein nicht zu verlieren. Psychoonkologische Unterstützung ist dabei eine unverzichtbare Säule. Aber auch eine kosmetische Behandlung kann helfen, denn Chemo-, Strahlen- und Immuntherapie haben auch immer Auswirkungen auf die Haut. So verursachen medizinische Therapien eine Störung der Hautbarriere. Die Haut als „Spiegel der Seele“ kann Irritationen vielfältiger Art zeigen.

In dieser außergewöhnlichen Lebenssituation, möchte unsere Kosmetik Sie begleiten, um Körper, Geist, Seele und Ihre Haut wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Daher bieten wir im Greifswalder Boddenhus die onkologische Kosmetik an. Sie beinhaltet unter anderem auf Sie abgestimmte Hautpflege mit speziellen Produkten, das Rekonstruieren der Augenbrauen und dekorative Tipps, das Binden von Kopftüchern, Empfehlungen zur Ernährung, Vorschläge für Entspannungsmöglichkeiten, ein offenes Ohr sowie eine angenehme Atmosphäre – einzigartig in der Region!

#### ● Wohnen, Pflege und Gesundheitsangebote bei der Volkssolidarität Nordost im Überblick

- sechs Ambulante Pflegedienste in Anklam, Greifswald, Wolgast, auf der Insel Usedom sowie in Neubrandenburg und Neustrelitz
- Tagespflegen für Senioren in Greifswald und Neubrandenburg
- Betreutes Wohnen, Seniorenresidenzen und Seniorenwohngruppen in Anklam, Greifswald und Wolgast
- Physiotherapien in Anklam und Greifswald
- Podologie, Ergotherapie, Kosmetik und onkologische Kosmetik in Greifswald

## Patientenverfügung & Co.

### Wie viel Vollmacht ist sinnvoll?

(akz-o). Corona hat grundlegende Fragen noch einmal vor Augen geführt: Was passiert eigentlich mit mir, wenn ich so krank bin, dass ich nicht mehr eigenständig entscheiden kann? Wer bestimmt dann an meiner Stelle und wie weiß der- oder diejenige, was ich möchte? Wer hier nicht vorgesorgt hat, dem kann es passieren, dass ein gesetzlicher Vertreter bestimmt wird. Das kann ein naher Angehöriger, aber auch ein von der Behörde einberufener Vertreter sein. Dieser kann dann sowohl über die medizinische Behandlung als auch Weiteres wie die Finanzen entscheiden. Daher ist es wichtig, den eigenen Willen rechtzeitig festzuhalten. Vorgestaltete Formulare helfen dabei, keine wichtigen Angaben zu vergessen und Rechtssicherheit zu gewährleisten.

#### Patientenverfügung:

Hierin wird festgelegt, welche medizinische Behandlung sich Betroffene in bestimmten Lebens- und Behandlungssituationen wünschen. Es ist wichtig, die eigenen Wünsche so konkret wie möglich festzuhalten. Treffen die Festlegungen auf die aktuelle Situation zu, müssen sich Ärzte, Pflegekräfte und der gesetzliche Vertreter danach richten.



#### Vorsorgevollmacht:

In der Vorsorgevollmacht wird eine Vertrauensperson festgelegt. Diese ist dann die rechtswirksame Vertretung des Verfassers, wenn dieser nicht mehr eigenständig entscheiden kann. Die Vollmacht kann für verschiedene Bereiche vergeben werden. Dazu gehören: Gesundheit/Pflege, Wohnen, Behörden und Gerichte sowie die Vermögensverwaltung. Eine Vorsorgevollmacht muss rechtzeitig erstellt werden, solange der Verfasser im Vollbesitz seiner Geschäftsfähigkeit ist.

#### Betreuungsverfügung:

Wer permanent auf Hilfe angewiesen ist, der freut sich über die Zuwendung einer geschätzten Person. In einer Betreuungsverfügung kann festgelegt werden, wer sich kümmern soll und wer hingegen auf keinen Fall. Der bestellte Betreuer ist in seiner Handlungsfreiheit eingeschränkt und wird durch das Betreuungsgericht kontrolliert. Eine Betreuungsverfügung kann auch dann noch ausgestellt werden, wenn der zu Betreuende nicht mehr vollständig geschäftsfähig ist.

Vom Formularexperten Avery Zweckform gibt es ein Set mit allen drei Formularen, rechtlich geprüft und auf dem neuesten Stand der Rechtsprechung. Mehr Informationen unter [www.avery-zweckform.com/patientenverfuegung](http://www.avery-zweckform.com/patientenverfuegung).

# Maßgenaues Duschvergnügen

## Barrierefreiheit und ansprechendes Design im Bad auf einen Nenner bringen

(djd). Im Wohlfühlbad finden Form und Funktion einen gemeinsamen Nenner. Ansprechend und hochwertig soll die Einrichtung aussehen und gleichermaßen mit ihrem praktischen Nutzen überzeugen. Ein Beispiel dafür sind die beliebten schwellenfreien Duschen: Im barrierefreien und seniorengerechten Badezimmer sind die Einbauten ohne Stolperfälle regelrecht unverzichtbar, um eine sichere Körperhygiene in hohem Alter zu ermöglichen. Aber auch jüngere Generationen erfreuen sich an dem bequemen Eintritt ohne Stufe und an der großzügigen, trendigen Optik. Damit das Duschvergnügen nicht in einem Hochwasser im Bad endet, kommt es allerdings auf einen zuverlässigen Wasserablauf im Boden an.

### Barrierefreiheit nachträglich einbauen

Mit speziellen Duschrinnen lassen sich bodengleiche, schwellenfreie Installationen realisieren. Im Gegensatz zu Bodenabläufen erhält die Dusche dabei ein Gefälle lediglich in eine Richtung. Der Vorteil: Der Fliesenbelag kann ohne Erschwernisse einfach durchs gesamte Bad durchverlegt werden. Die Duschrinne weist ein innen liegendes Gefälle und ein integriertes Haarsieb auf, damit Wasser zuverlässig und schnell abläuft. So wird einer Schmutz- und Geruchsbildung wirksam vorgebeugt. Duschrinnsysteme wie InodorTec Flexdrain vom deutschen Hersteller

Gutjahr weisen zudem eine besondere niedrige Aufbauhöhe auf, sodass sie sich für die Badsanierung und eine nachträgliche barrierefreie Gestaltung sehr gut eignen. Ein weiterer Vorteil der Rinne: Sie lässt sich individuell zuschneiden und passt sich somit den unterschiedlichsten räumlichen Bedingungen an. Das Ergebnis ist eine ansprechende Optik von Wand zu Wand, ein unschönes „Auffüllen“ mit Fliesen bei zu kurzen Duschrinnen wird vermieden.

### Schwellenfrei und flexibel

Erhältlich sind drei Standardlängen ab 80 Zentimetern, die sich bei Bedarf aber auch kürzen lassen. Bis zu Längen von 1,20 Metern lässt sich die Duschrinne mit ihrem optisch dezenten und gleichzeitig hochwertigen Look aus gebürstetem Edelstahl verwenden. Unter [www.gutjahr.com](http://www.gutjahr.com) finden alle, die neu bauen oder ein vorhandenes Badezimmer sanieren wollen, umfassende Informationen zur barrierefreien Gestaltung. Mit der praktischen Handwerksuche kann man zudem Ansprechpartner aus der eigenen Region für die individuelle Planung ermitteln. Die Montage ist dabei denkbar einfach, ganz ohne Werkzeug lassen sich die Komponenten einfach zusammenstecken. Darüber hinaus ist die Edelstahlaufgabe stufenlos höhenverstellbar, sodass sich die Duschrinne für verschiedenste Beläge bis zu 30 Millimetern Dicke eignet.

Eine schwellenfreie und großzügige Dusche wertet jedes Wohlfühlbad auf. Maßgenaue Duschrinnen sorgen für einen zuverlässigen Wasserablauf.  
(Foto: djd/Gutjahr Systemtechnik/Getty Images/tulcarion)



# GUTES TUN EINFACH MACHEN



## // AMBULANTE PFLEGE



### ADRESSE

SoPHi Greifswald GmbH  
Heinrich-Hertz-Straße 20 b  
17491 Greifswald

### TELEFON & FAX

Zentrale: +49 3834 8040-111  
Telefax: +49 3834 8040-199

### ONLINE

Email: [post@sophi-greifswald.de](mailto:post@sophi-greifswald.de)  
Web: [www.sophi-greifswald.de](http://www.sophi-greifswald.de)

*mit Spaß in der Pflege  
und mit Herz  
und Kompetenz.*

Organisation der  
Überleitung in die  
Häuslichkeit (Klärung  
der Kostenübernahme,  
Anpassung des Wohn-  
raums)

Medizinische  
Diagnostik,  
Blutgasanalysen,  
Atmungstherapie

Wundmanagement  
durch Wundexperten –  
Psychosoziale Betreuung  
von Betroffenen und  
Angehörigen

Häusliche Intensiv-  
und Beatmungspflege für  
Erwachsene und Kinder

Anleitung und  
Beratung von Klienten  
und Angehörigen,  
Organisation von  
Ergo-, Physio- und  
Logotherapie

Dialyse für Bewohner  
der von MSP betreuten  
Wohngemeinschaften



**24 Stunden Tag und Nacht**  
*Rufen Sie uns an*

MSP-Intensivpflege GmbH • Am Koppelberg 8, 17489 Greifswald  
Tel.: 03834 - 831 86 36 • Fax: 03834 - 831 86 37  
info@msp-intensivpflege.com • www.msp-intensivpflege.com