

Gesundheits Kompass



MITTELHESSEN

Ihre Zeitung mit Themen rund um Ihre Gesundheit



Kontrollraum Schlaflabor Dillenburg Lahn-Dill Klinik

152.000
Gesamtauflage

Wir berichten in dieser Ausgabe u.a. über:

- Volkskrankheit Demenz
- Endlich mit dem Rauchen aufhören
- Moderne Endoskopieverfahren
- Chirurgische Ratgeber
- Chronische Rückenschmerzen
- Pillen für Gesunde?
- Was ist ein Tourette-Syndrom (TS)?
- Heller Hautkrebs
- Das trockene Auge
- Diabetisches Fußsyndrom

Preis-Rätsel
auf Seite 55

Einfacher als gedacht:

-Anzeige-

Endlich mit dem Rauchen aufhören

Frau Dr. med. Petra Lenzen berichtet über Erfahrungen

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören? Dann haben Sie es vielleicht sogar schon mehrfach versucht. Möglicherweise haben Sie auch feststellen müssen, dass es schwierig ist, sich von dieser „Angewohnheit“ zu trennen. Rauchen ist eine Sucht und keine liebgegewordene Gewohnheit. Inhaltsstoffe wie Nikotin machen schnell abhängig und die Zigarette ist oft ein festes Ritual im Tagesablauf.

Das macht es so schwer aufzuhören und jeder, der mit dem Rauchen aufhören will, muss für sich selbst den richtigen Weg finden. Zwischen wollen und können ist also bei der Raucherentwöhnung oft ein weiter Weg. Warum sich daher nicht bewährter und einfacher Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung bedienen?

Aufhören ja, aber wie?

Dies kann über Nikotinersatzpräparate, eine Verhaltenstherapie, aber auch durch die Behandlung der Entzugssymptome geschehen. Wichtig für die Motivation zum Aufhören ist



auch ein schneller Erfolg mit wenigen Behandlungsschritten. Das Neversmoke-Konzept zur Raucherentwöhnung basiert auf diesen Aspekten und ist gleichzeitig sehr einfach in der Anwendung. Dies hat dazu geführt, dass wir es in den Behandlungskatalog unserer Arztpraxis aufgenommen haben.

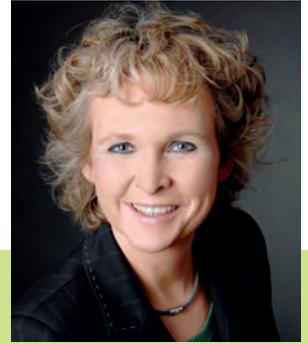
Was steht hinter der Neversmoke Raucherentwöhnung?

Das Neversmoke Entwöhnungskonzept wurde durch erfahrene Therapeuten entwickelt und ist seit Jahren erfolgreich mit sehr hohen Erfolgsquoten. Der Neversmoke Partner unserer Praxis, Suchttherapeut Michael Roedel, befasst sich inzwischen seit zehn Jahren mit dieser Thematik.

Die eigentliche Entwöhnungsbehandlung läuft in zwei Schritten ab. Beide Schritte erfolgen an einem Termin.

Schritt 1: Entwöhnungsvortrag: An einem vereinbarten Behandlungstag sprechen wir gemeinsam mit den Neversmoke Therapeuten - alles ehemalige Raucher - in vertraulicher Atmosphäre über das Thema Rauchen und das Neversmoke System. Sie verstehen, welche Erfahrungen vor und nach dem Ausstieg gemacht werden.

Sie werden beispielsweise zwischen Entzugssymptomen und Gewohnheiten unterscheiden können. Sie lernen auch, worauf Sie nach der Behandlung achten sollten und welche Verhaltensmuster Ihnen helfen, einen Rückfall zu vermeiden. Anschließend besteht



Dr. med. Petra Lenzen,
Allgemeinärztin,
Akupunktur-Neuraltherapie,
ABlar

die Möglichkeit Fragen zu stellen. Eine letzte Zigarette zum Ende Ihres Raucherlebens gehört zu diesem Termin.

Schritt 2: Ohrinjektion: Im diesem Teil der Behandlung erhalten Sie die auf Ihren persönlichen Nikotinkonsum abgestimmten Ohrinjektionen. Die hierbei verwendeten homöopathischen und naturheilkundlichen Wirkstoffe unterdrücken zuverlässig Rauchgelüste und Entzugssymptome wie Nervosität, Aggressivität u.a. In den meisten Fällen genügt nur eine Behandlung.

Durch die beiden Schritte werden Raucher in die Lage versetzt, sich zukünftig ohne Einschränkungen gegen das Rauchen zu entscheiden, somit ein einfacher Start in ein rauchfreies Leben mit minimalem →

7 gesunde Gründe, in der Laguna zu entspannen

Entdecken Sie die neuen Highlights.
Überzeugen Sie sich selbst von den 7 gesunden Gründen
für einen Besuch in der Laguna Asslar.

www.laguna-asslar.de

Laguna ABlar • Europastraße • 35614 ABlar • Telefon (06441) 807100

Erleben Sie
Entspannung
pur!

Rückfallrisiko und hoher Lebensqualität.

Kann es jeder schaffen?

Prinzipiell ja, denn Neversmoke ist eine sehr einfache Form der Raucherentwöhnung. Die meisten Raucher können mit nur einer Behandlung das Rauchen aufgeben. Ganz wichtig ist, dass begleitendes Wissen für jeden Aufhörwilligen vermittelt wird. Damit lernt man, die Vorgänge im Körper während der Entwöhnungsphase einzuschätzen und gegen die Macht der Gewohnheit anzugehen. Das nimmt auch die Angst vor Entzugserscheinungen und stimmt positiv für einen Ausstieg.

Unsere Arztpraxis verfügt inzwischen in der Region über eine mehrjährige und positive Erfahrung mit dem Neversmoke Raucherentwöhnungs-System. Interessierte können sich in der **Praxis von Dr. Petra Lenzen, Hauptstraße 49, 35614 ABlar, Telefon 06443-9955**, anmelden und für einen Entwöhnungstermin anmelden. **Der nächste Termin findet am 26.10.2015 um 18 Uhr in der Praxis statt.**

Weitere Anregungen und Informationen über die Neversmoke Raucherentwöhnung erhalten Sie im Internet unter www.neversmoke.de oder direkt beim **Suchttherapeuten Michael Roedel** Zur Axt 27, 59302 Oelde, Telefon 025 22-590 97 39 bzw. 015 23-421 15 15, E-Mail: info@neversmoke.de.

Kinderaugen sind wertvoll!

Wir setzen uns für Ihre Augengesundheit aktiv ein!

Augenvorsorgeuntersuchung Ihres Kindes

Die Augen Ihrer Kinder sind unser Anliegen. Statistisch gesehen findet sich bei jedem 20. Kind eine einseitige Sehschwäche, die zunächst durch eine Brille nicht korrigiert werden kann, also gar nicht so selten. Bei frühzeitiger Entdeckung im Kindesalter können weit über 90 Prozent dieser Sehschwächen erfolgreich behandelt werden, so dass diese Kinder später im Erwachsenenalter auf beiden Augen eine normale Sehschärfe haben. Des Weiteren kann der Augenarzt bei einer Vorsorgeuntersuchung organische Fehler des kindlichen Auges, wie z.B. angeborener grauer Star, rechtzeitig erkennen und eine Behandlung einleiten.

Deswegen empfehlen wir die augenärztliche und orthoptistische Untersuchung in der Augenarztpraxis mit Sehschule nach Dringlichkeit gestaffelt:

- **Sofort** bei sichtbaren Auffälligkeiten der Augen, wie z.B. Augenzittern, Hornhauttrübungen, grau-weißlichen Pupillen, großen lichtscheuen Augen oder bei Lidveränderungen, hier besonders Hängelidern, die die Pupille verdecken, oder falls Sie sich nicht sicher sind.
- **Mit 6 bis 12 Monaten**

bei erhöhtem Risiko für Schielen oder für Fehlsichtigkeit (optische Brechungsfehler) oder für erhebliche Augenerkrankungen. Das liegt z.B. vor bei Frühgeburten, Kindern mit Entwicklungsrückstand, Geschwistern oder Kindern von Schielern und stark Fehlsichtigen (besonders Weitsichtigen) sowie bei Kindern aus Familien mit bekannten erheblichen Augenerkrankungen.

● **Mit 31 - 42 Monaten** alle übrigen, auch unverdächtigen Kinder zur frühzeitigen Entdeckung eines kleinwinkligen Schielens oder von optischen Brechungsfehlern.

Ihr Kind hat derzeit keine Sehschwäche?

Sollte der Kinderarzt oder Sie keine Auffälligkeiten festgestellt haben, so empfehlen wir eine vorsorgliche Untersuchung der Augen Ihres Kindes, da verdeckte Risiken für eine Sehschwäche und Krankheiten dadurch rechtzeitig erkannt werden und einer Behandlung zugeführt werden können.

Welche Risiken für eine Sehschwäche bestehen dennoch?

Kinder können kurzfristig über die Naheinstellmuskeln sehr große Fehlsichtigkeit ausglei-



Dr. med. Monika Kneip,
Fachärztin für
Augenheilkunde, Wetzlar

chen und dann beim Sehtest unauffällig sein. Eine höhere Weitsichtigkeit oder verdeckte Organfehler können bei enger Pupille unentdeckt bleiben. Dies sind Risikofaktoren, die längerfristig zu Anstrengungsbeschwerden und auch zu dauerhafter Sehschwäche führen können.

Wir empfehlen Ihnen deswegen noch eine Untersuchung auf verdeckte Organfehler und Sehschwächerisiken, bei der die Naheinstellmuskeln vorübergehend außer Kraft gesetzt werden (Zykloplegie). Erst damit können die restlichen Risiken mit größtmöglicher Sicherheit ausgeschlossen werden. Je früher eine Sehstörung erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Behandlungserfolge. Verschaffen Sie sich Sicherheit, dass mit den Augen Ihres Kindes alles in Ordnung ist. Verhindern Sie eine lebenslange Sehschwäche.

Denken Sie daran: Kinderaugen sind wertvoll! Gutes Sehen ist wichtig!





Albert Schweitzer Kinderdorf
Hessen e.V.

Albert-Schweitzer-Kinderdorf
Hessen e.V.
Stoppelberger Hohl 92-98
35578 Wetzlar

Infos unter:
Susanne Högler
Tel: 06441.78 05 30
Fax: 06441.7805 33
Email: s.hoegler@ask-wetzlar.de
Website: www.ask-hessen.de

Kinderlachen ist kostbar

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Spendenkonto
BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT

IBAN: DE 04 5502 0500 0007 6666 00
BIC: BFSWDE33HAN
BLZ: 550 205 00
KN: 7 856 600

Helfen Sie mit, es zu erhalten.

Das Albert Schweitzer Kinderdorf Wetzlar ist eine heilpädagogisch-therapeutische Einrichtung der Jugendhilfe.

Unser Angebot umfasst: Differenzierte stationäre, teilstationäre und ambulante Hilfsmaßnahmen für Kinder, Jugendliche und deren Familien.



Deutscher Spendenrat e.V.
Die gute Tat im Blick