GESUNDHEIT



GUT HÖREN
Aktiv bleiben und Lebensqualität bewahren

LEBEN IN BALANCE
Körper und Geist in Einklang bringen

FIT IN DEN FRÜHLING
Jetzt etwas für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden tun

Pfälzischer Merkur
Meine Heimatzeitung
SZ

Kinder brauchen Halt, wenn Eltern Krebs haben

IKK Südwest

Wenn Mama oder Papa an Krebs erkranken, gerät für Kinder die Welt aus den Fugen. Krebs betrifft nie nur eine Person, es ist immer eine Familiendiagnose. Die IKK Südwest hat gemeinsam mit der Saarländischen Krebsgesellschaft und der Rexrodt von Fircks Stiftung eine emotionale Kampagne gestartet, die auf die besondere Situation von Kindern aufmerksam macht, deren Eltern an Krebs erkrankt sind.

„Auch wenn Mama keine Haare mehr hat, ist sie die schönste Mama der Welt." Dieses Zitat eines betroffenen Kindes steht sinnbildlich für die Stärke, die Liebe und die Hoffnung, die Familien trotz schwerer Zeiten verbindet.

Sichtbarkeit im ganzen Saarland

Die Plakate der Kampagne waren im gesamten Saarland zu sehen. Sie zeigen authentische Einblicke in die Gefühlswelt von Kindern und Jugendlichen, deren Eltern an Krebs erkrankt sind, und laden dazu ein, über das Thema zu sprechen.

„Wir sind stolz und dankbar, dass unsere Kampagne im ganzen Saarland sichtbar ist. So erreichen wir Menschen mitten im Alltag und schaffen Bewusstsein für Kinder und Familien, die mit einer Krebserkrankung leben müssen", freut sich Dr. Steffen Wagner, erster Vorsitzender der Saarländischen Krebsgesellschaft.

Die IKK Südwest versteht sich als Partner für Familien in Krisensituationen. Die einzige Krankenkasse mit Sitz im Saarland unterstützt vielfältig. „Wir hören zu, vernetzen schnell mit den richtigen Unterstützungsangeboten und begleiten Familien im Saarland persönlich durch diese belastende Zeit", sagt IKK-Südwest-Chef Prof. Dr. Jörg Loth. Der besondere Mehrwert liegt in der engen regionalen Vernetzung der IKK Südwest, die Familien schnell zu passenden Unterstützungsangeboten führt und sie verlässlich begleitet. „Psychosoziale Begleitung von Kindern ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsprävention. Deshalb schätzen wir die Arbeit der saarländischen Krebsgesellschaft und der Rexrodt von Fircks Stiftung sehr. Sie unterstützen Familien in der schwersten Zeit, geben betroffenen Kindern Halt und öffnen ihnen den Raum, die belastende Situation zu verarbeiten", sagt Loth abschließend.



Startschuss der Kampagne „Kinder brauchen Halt, wenn Eltern Krebs haben" (v.l.): Sabine Rubai, Geschäftsführerin der Saarländischen Krebsgesellschaft, Prof. Dr. Jörg Loth, Chef der IKK Südwest, Maitreya Gipser, Rexrodt von Fircks Stiftung gemeinsam mit Dr. med. Steffen Wagner, Vorsitzender der Saarländischen Krebsgesellschaft, und Günter Eller, Geschäftsführer der IKK Südwest. *Foto: Jan Kronauer*



Foto: IKK Südwest

> Als Vater und Großvater weiß ich, wie gerne wir unsere Kinder vor den belastenden Themen des Lebens schützen möchten. Dennoch bin ich überzeugt, dass ein offener und altersgerechter Umgang mit der Diagnose Krebs wichtig ist.
>
> *Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstandsvorsitzender der IKK Südwest*

Das Projekt Regenbogen – Hilfe für Kinder krebskranker Eltern

Mit dem Projekt Regenbogen bietet die Saarländische Krebsgesellschaft ein umfassendes Angebot für Kinder, deren Eltern an Krebs erkrankt sind. In Beratungen, Gesprächsgruppen und gemeinsamen Freizeitaktionen finden Kinder Raum, um über Ängste und Gefühle zu sprechen und neue Kraft zu schöpfen. Alle Angebote sind für die Familien kostenfrei.

Sabine Rubai, Geschäftsführerin der Saarländischen Krebsgesellschaft, betont: „Unsere Arbeit lebt von einem engagierten Netzwerk, das Familien auffängt, stärkt und Hoffnung schenkt. Die Kampagne zeigt, dass wir gemeinsam viel bewegen können, wenn wir hinschauen und handeln."

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Gesundheit wirkt oft selbstverständlich – bis sie aus dem Gleichgewicht gerät. Umso wichtiger ist es, dem eigenen Körper Aufmerksamkeit zu schenken. Dafür braucht es nicht immer große Veränderungen. Oft reichen kleine Schritte: ein neuer Blick auf Gewohnheiten, ein guter Rat zur richtigen Zeit oder ein Impuls, der den Alltag ein wenig verändert. Genau solche Anregungen versammelt diese Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins.

Ein wichtiger Baustein für ein langes und gesundes Leben ist Vorsorge. Moderne Medizin kann heute viel leisten – besonders dann, wenn Krankheiten früh erkannt werden. Deshalb widmen wir uns der Krebsprävention und der Frage, warum Vorsorgeuntersuchungen eine echte Chance sein können. Wer sie nutzt, verschafft sich wertvolle Zeit und bessere Behandlungsmöglichkeiten.

Gesundheit entsteht aber nicht allein in der Arztpraxis. Sie wächst im Alltag. Dazu gehört zum Beispiel gutes Hören. Es verbindet uns mit unserer Umgebung, erleichtert Gespräche und sorgt dafür, dass wir mitten im Leben bleiben. Ein Hörtest kann ein einfacher, aber wichtiger Schritt sein, um Veränderungen früh wahrzunehmen.

Auch erholsamer Schlaf gehört zu den wichtigsten Kraftquellen des Körpers. Nachts regeneriert sich der Organismus, das Gehirn verarbeitet Eindrücke, das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, besser zu schlafen und ausgeruhter in den Tag zu starten.

Mit dem Frühling kommt außerdem neue Bewegung ins Leben. Längere Tage und mildere Temperaturen machen Lust, wieder aktiver zu werden. Für jede Lebenssituation lässt sich eine passende Sportart finden – für Frühaufsteher ebenso wie für Menschen mit Rücken- oder Gelenkbeschwerden. Bewegung bringt Energie, stärkt Muskeln und Kreislauf und hebt oft ganz nebenbei die Stimmung.

Wenn im Frühling die Pollen fliegen, wird das Atmen für viele Menschen zur Herausforderung. Allergien gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen – und sie erinnern daran, wie sensibel der Körper auf seine Umwelt reagiert. Gleichzeitig gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern und den Alltag wieder unbeschwerter zu erleben.

Neben moderner Medizin lohnt sich gelegentlich auch ein Blick auf andere medizinische Traditionen. Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet Gesundheit als Zusammenspiel vieler Faktoren. Behandlung, Lebensstil und Vorbeugung greifen ineinander – ein Ansatz, der heute wieder viele Menschen interessiert.

Balance bleibt dabei ein zentrales Stichwort. Körper und Geist brauchen Ausgleich. Manchmal reichen schon kleine Veränderungen: bewusster essen, sich regelmäßig bewegen, Pausen einbauen oder Stress besser ausgleichen.

Mit dieser Ausgabe möchte ich Sie einladen, Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten – medizinisch, praktisch und ganz alltäglich.

„Unser Körper ist unser Garten – unser Wille ist unser Gärtner."
(William Shakespeare)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele anregende Entdeckungen beim Lesen – und vor allem Gesundheit, Energie und Lebensfreude.

Rüdiger Kruppa
Leitung Media Sales

Inhalt

4 24-Stunden-Betreuung: Verlässlich umsorgt im eigenen Zuhause

8 Hörtest: Aktiv bleiben und Lebensqualität bewahren

10 Krebsprävention: Vorsorge als Chance

14 Guter Schlaf: Zehn Tipps für erholsame Nächte

16 TCM: Altes Wissen für einen neuen Blick auf die Gesundheit

18 Der diabetische Fuß: Kleine Wunde, großes Risiko

20 Allergien: Wenn der Frühling das Atmen schwer macht

22 Leben in Balance: Körper und Geist in Einklang bringen

24 Arzneimittel richtig lagern: So bleiben Medikamente wirksam

26 Fit in den Frühling: Sportarten für jede Lebenssituation

Impressum

Themenbeilage der Saarbrücker Zeitung Medienhaus GmbH
vom 18. März 2026
Geschäftsführung: Thomas Deicke (Sprecher), Thomas Marx
Leitung Media Sales: Rüdiger Kruppa
Produktmanagement: Daniel Meyer
Redaktion: Rheinland Presse Service GmbH
Monschauer Str. 1, 40549 Düsseldorf
Redaktionsbüro Saarland: Gutenbergstr. 11-23, 66117 Saarbrücken
José Macias (verantwortlich), Marcel Faßbender, Christina Klinkner, Christian Lingen, Jörg Mehl, Niels Wanke, Annika Schulz
sz@rheinland-presse.de
Mitarbeit: Georg Müller, Michael Weber, Katharina Rolshausen
Titelfoto: JW Studio - stock.adobe.com
Druck: Saarbrücker Zeitung Druckhaus GmbH, 66103 Saarbrücken

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in den Beiträgen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



Verlässlich umsorgt im eigenen Zuhause

Die „24-Stunden-Betreuung“ in häuslicher Gemeinschaft verbindet praktische Alltagshilfe, persönliche Begleitung und organisatorische Unterstützung. In Kombination mit ambulanten Pflegediensten entsteht ein Betreuungsmodell, das vielen Menschen ein Leben im vertrauten Umfeld ermöglicht und Angehörige spürbar entlastet.

Viele pflegebedürftige Menschen möchten so lange wie möglich im eigenen Zuhause leben. Die sogenannte „24-Stunden-Betreuung“ bietet dafür eine Möglichkeit. Dabei lebt eine Betreuungskraft im Haushalt der pflegebedürftigen Person und unterstützt im Alltag. Diese Form der Betreuung rückt den Menschen in den Mittelpunkt und entlastet zugleich das familiäre Umfeld. Der Begriff „24-Stunden-Betreuung“ führt allerdings häufig in die Irre. Er beschreibt keine durchgehende Arbeitszeit. In der Praxis bedeutet er, dass eine Betreuungskraft mit im Haushalt lebt und dadurch im Alltag präsent ist. Bei Bedarf kann sie schnell reagieren, etwa wenn nachts Hilfe nötig wird. Die tatsächliche Arbeitszeit orientiert sich in der Regel an einer 40-Stunden-Woche. Pausen und Ruhezeiten gehören verbindlich dazu und richten sich nach arbeitsrechtlichen Vorgaben.

Der Schwerpunkt dieser Betreuungsform liegt auf nicht-medizinischen Aufgaben. Betreuungskräfte unterstützen bei der Grundpflege, etwa beim Waschen, Anziehen oder bei der Mobilität. Auch viele Tätigkeiten im Haushalt fallen in ihren Aufgabenbereich: einkaufen, kochen, aufräumen oder kleinere organisatorische Dinge erledigen. Häufig begleiten sie zudem zu Arztterminen oder Spaziergängen.

Neben praktischer Hilfe spielt auch die soziale Begleitung eine wichtige Rolle. Gemeinsame Aktivitäten bringen Struktur in den Tag und fördern Kontakte. Spaziergänge, Gespräche, Gesellschaftsspiele oder Besuche bei Freunden halten Körper und Geist aktiv. Diese sogenannte aktivierende Pflege unterstützt dabei, Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Medizinische Pflege bleibt weiterhin Aufgabe eines ambulanten Pflegedienstes. Fachkräfte übernehmen zum Beispiel Wundversorgung, Medikamentengabe oder Injektionen, meist auf ärztliche Verordnung. Im Idealfall arbeiten Betreuungskraft und Pflegedienst eng zusammen. Die Betreuungskraft kümmert sich um Alltag und Organisation, während der Pflegedienst medizinische Leistungen erbringt.

Viele Betreuungskräfte kommen im Rahmen des sogenannten Entsendemodells aus osteuropäischen EU-Staaten nach Deutschland. Sie stehen bei einem Unternehmen im Ausland unter Vertrag und sind dort sozialversichert. Die Organisation übernimmt in der Regel eine Vermittlungsagentur. Diese erstellt anhand eines Fragebogens ein Anforderungsprofil und schlägt passende Betreuungskräfte vor.

Foto: pikselstock - stock.adobe.com



Um eine kontinuierliche Betreuung sicherzustellen, wechseln sich meist zwei feste Betreuungskräfte ab. Häufig geschieht das im Rhythmus von vier bis acht Wochen. Diese Regelung hängt mit gesetzlichen Vorgaben zusammen: Entsandte Arbeitskräfte dürfen nur eine begrenzte Zeit im Ausland tätig sein. Der Wechsel sorgt gleichzeitig für Kontinuität im Alltag der betreuten Person.

Für die Betreuungskraft gehört ein eigenes Zimmer im Haushalt zur Grundvoraussetzung. Üblich sind freie Kost und Logis sowie ein abschließbares Zimmer mit Fenster und Zugang zu Bad oder Dusche. Auch ein Internetanschluss gilt inzwischen als wichtig, damit der Kontakt zur Familie im Heimatland möglich bleibt. Deutschkenntnisse spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Schon einfache Sprachkenntnisse erleichtern die Kommunikation im Alltag. In komplexeren Pflegesituationen helfen weitergehende Sprachkenntnisse, Missverständnisse zu vermeiden und Abläufe sicher zu gestalten. *rol*



Foto: Viacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com

Vorsicht bei Angeboten unter 2000 Euro

Sehr günstige Angebote für eine häusliche 24-Stunden-Betreuung verdienen einen genauen Blick. In Deutschland gilt für entsandte Betreuungskräfte der gesetzliche Mindestlohn von derzeit 13,90 Euro pro Stunde. Bei einer üblichen Arbeitszeit von etwa 40 Stunden pro Woche entsteht bereits ein Bruttolohn von über 2220 Euro. Dazu kommen Arbeitgeberanteile zur Sozialversicherung, Reise- und Versicherungskosten sowie organisatorische Ausgaben. Ein Gesamtpreis von deutlich unter 2000 Euro passt daher kaum zu den gesetzlichen Vorgaben. Wer Angebote vergleicht, sollte auf klare Verträge, nachvollziehbare Lohnangaben und eine rechtlich saubere Entsendung der Betreuungskraft achten.

Anzeige

Zwei Teams, eine Mission:
Wir sind für Sie da.

Ihr Pflegepartner Nr. 1 im Saarland
Kostenlose Beratung und nähere Informationen unter **06825 / 94 15 300**

HelpingCare
Ambulanter Pflegedienst

HelpingCare24
Zuhause in Würde leben.

Mehr über uns?

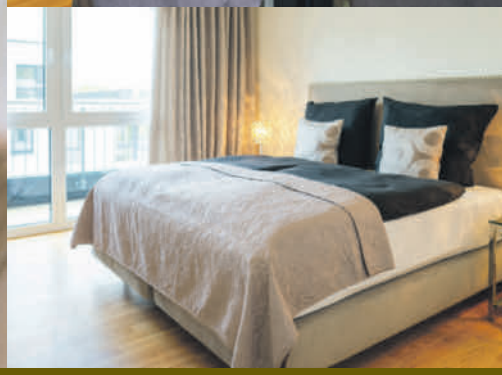
HelpingCare Pflegedienst GmbH
www.pflegedienst-helpingcare.de

Rathausstraße 14, 66557 Illingen
Ganzheitliche Pflegekompetenz unter einem Dach!

HelpingCare24 Häusliche 24-Stunden-Betreuung
www.helpingcare24.de







Leben, wie es zu Ihnen passt.

Selbstbestimmt. Sicher. Im Saarland.

Wie möchten Sie im Alter leben? Aktiv und unabhängig oder mit verlässlicher Unterstützung? Unsere Wohnformen passen sich Ihren Bedürfnissen an.

Victor's Seniorenwohnpark Quierschied

Betreutes Wohnen mit Sicherheit und Perspektive – mitten im Grünen.

- komfortable Apartments mit 24-Stunden-Notrufsystem
- inklusive Serviceleistungen, weitere flexibel zubuchbar
- ambulante Unterstützung bei Bedarf
- regelmäßige Veranstaltungen und Freizeitangebote

Eigenständig wohnen – mit einem starken Netz im Hintergrund.

Victor's Servicewohnen Am Anger

Komfortables Wohnen – selbstbestimmt, unabhängig und flexibel.

- moderne, großzügige Apartments mit Balkon, Terrasse oder Wintergarten
- Gemeinschaft nach Wunsch – mit Räumlichkeiten für vielfältige Aktivitäten
- individuelle Zusatzleistungen wie Reinigungsservice oder ambulanter Dienst zubuchbar

Sie entscheiden selbst, ob und wann Sie Leistungen nutzen möchten.

Unsere zentrale Service-Rufnummer: 01805 115114.
Wir verbinden Sie schnell mit dem passenden Ansprechpartner.

VICTOR'S
SENIORENWOHNPARK
QUIERSCHIED

Telefon 06897 77882-0
victors-senioren-quierschied.de

VICTOR'S
SERVICEWOHNEN
AM ANGER

Telefon 06897 92470-0
victors-servicewohnen-dudweiler.de

Advertorial

Medizin trifft Recht bei Staab & Kollegen

In der Kanzlei Staab & Kollegen bilden seit Ende 2024 Rechtsanwältin Maj-Kristin Husvogt LL.M. und Frederic Leutheuser LL.M. das Team Medizinrecht. Gemeinsam beraten sie Leistungserbringer und Patienten umfassend und praxisnah in allen medizinrechtlichen Fragen.

Maj-Kristin Husvogt ist Fachanwältin für Medizinrecht und verfügt über einen Masterabschluss in diesem Bereich. Sie ist im Vertragsarztrecht, Berufsrecht, Krankenhausrecht, ärztlichen Gesellschaftsrecht sowie bei Praxisgründungen und -übertragungen tätig. Auch Frederic Leutheuser ist Fachanwalt für Medizinrecht und schwerpunktmäßig im Arzthaftungsrecht aktiv.

Mit der festen Veranstaltungsreihe „Medizin trifft Recht“ bieten sie eine Plattform, um über aktuelle medizinrechtliche Entwicklungen zu informieren. Außerdem sollen Strategien aufgezeigt werden, wie Neues rechtssicher und effizient in den Praxisalltag integriert werden kann. Nach einem erfolgreichen Auftakt im vergangenen Jahr findet die nächste Veranstaltung am Freitag, 6. November, statt und richtet sich wieder an Ärzte, Zahnärzte und Psychotherapeuten. Auf dem Plan stehen mehrere Vorträge zu Fragen rund um den Praxisalltag. Im letzten Jahr gab es unter anderem Vorträge zur elektronischen Patientenakte und zur Videosprechstunde. Die Themenwahl erfolgt kurzfristig. Das Event gibt Gelegenheit für Fragen, Austausch sowie Essen und Trinken – ein Termin, um fachliches Wissen mit angenehmer Begegnung zu verbinden. *PR*

Staab & Kollegen
Rechtsanwälte

Medizin trifft Recht
Freitag, 06. November 2026 - 15:30 Uhr

Ein Workshop-Event für Ärzte, Zahnärzte und Psychotherapeuten

Die Anmeldung sowie weitere Infos erhalten Sie über den QR-Code oder über events@staab-online.com



IHRE REFERENTEN

Frederic Leutheuser LL.M.
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Medizinrecht

Maj-Kristin Husvogt LL.M.
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Medizinrecht

Staab & Kollegen
Rechtsanwälte

Rechtsanwälte Staab & Kollegen PartGmbB
Gutenbergstraße 23
66117 Saarbrücken
FON +49 (681) 309040
FAX +49 (681) 3090433
MAIL events@staab-online.com
WEB www.staab-online.com



Gut hören – mitten im Leben bleiben

Der Gehörsinn prägt den Alltag stärker, als vielen bewusst ist. Gespräche, Orientierung im Straßenverkehr oder spontane Begegnungen – vieles hängt davon ab. Ein Hörtest bringt früh Klarheit: Veränderungen lassen sich rechtzeitig erkennen, Lebensqualität, Sicherheit und soziale Teilhabe bleiben erhalten.

Die Großmutter sitzt auf der Parkbank, das Enkelkind stapft durchs Laub. „Oma, hör mal!“ ruft es. Ein Rascheln, ein Lachen, ein kleiner Stein, der gegen die Bank rollt. Wer gut hört, erlebt solche Momente ganz selbstverständlich. Doch wenn Töne leiser werden, verändert sich der Alltag – oft schleichend.

Anzeige

Nahezu unsichtbare, auf Ihr Ohr angepasste Hörgeräte – jetzt auch wiederaufladbar.
Direkt bei uns unverbindlich kostenlos testen.

HÖRAKUSTIK WELSCH
www. hoerakustik-welsch.de

Kardinal-Wendel-Straße 41
66440 Blieskastel
Tel.: 06842 / 8913713

Mainzerstr. 56
66121 Saarbrücken
Tel.: 0681 / 96860361



Signia Insio Charge&Go IX CIC



Foto: New Africa - stock.adobe.com

Gutes Hören bedeutet weit mehr als nur Worte zu verstehen. Es erleichtert viele Situationen im täglichen Leben: Gespräche am Esstisch, Durchsagen im Bahnhof, das Klingeln an der Haustür oder das Geräusch eines Fahrrads von hinten. Wer gut hört, reagiert schneller, bewegt sich sicherer und fühlt sich im Alltag orientierter.



Auch für soziale Beziehungen spielt das Gehör eine entscheidende Rolle. Wenn Gespräche anstrengend werden oder ständig nachgefragt werden muss, ziehen sich viele Menschen unbewusst zurück. Studien zeigen, dass Hörverlust häufig mit sozialer Isolation und Einsamkeit verbunden ist. Umgekehrt verbessern Hörgeräte und andere Hörhilfen nachweislich die soziale Teilhabe und Lebensqualität.

Hörverlust und Demenz

Hinzu kommt ein weiterer Zusammenhang, über den Forschende seit einigen Jahren intensiv diskutieren: der mögliche Einfluss von Hörverlust auf das Risiko für Demenz. Internationale Studien und große Überblicksarbeiten weisen darauf hin, dass unbehandelter Hörverlust zu den Faktoren gehören kann, die das Demenzrisiko beeinflussen. Fachleute gehen davon aus, dass ein Teil der Erkrankungen möglicherweise vermeidbar wäre, wenn Hörprobleme früh erkannt und behandelt würden. Der genaue Anteil lässt sich nicht eindeutig bestimmen, doch die Forschung betont zunehmend, wie wichtig gutes Hören für die geistige Gesundheit im Alter ist.

Die gute Nachricht: Hörverlust lässt sich heute früh erkennen und gut ausgleichen. Ein Hörtest beim HNO-Arzt oder in einem Hörakustikstudio liefert schnell Klarheit. Moderne Hörgeräte arbeiten digital, filtern Hintergrundgeräusche und passen sich automatisch verschiedenen Hörsituationen an.

Viele Menschen warten dennoch lange, bevor sie ihr Gehör überprüfen lassen – oft Jahre. Dabei gilt: Je früher man Veränderungen erkennt, desto leichter lässt sich gegensteuern.

Und vielleicht sitzt die Großmutter dann weiterhin auf derselben Parkbank. Das Enkelkind ruft wieder: „Oma, hör mal!“ Diesmal hört sie nicht nur den Ruf. Sie hört das Rascheln der Blätter, das Kichern, die kleinen Geschichten dazwischen. Und sie kann nicht nur beim Aufwachsen zusehen, sondern wirklich dabei sein. *rol*

Anzeige

Besser hören dank AUVEO Hörtraining

Bei den meisten Hörproblemen liegt das größte Potenzial zur Verbesserung im Gehirn selbst, da dort die Sinnesreize aus den Ohren verarbeitet werden.

Unabhängig von der Hörfähigkeit der Ohren und der Verstärkung durch Hörgeräte findet das eigentliche Hören im Gehirn statt. Hier, wo Sprache und Dialekte verstanden und störende Geräusche herausgefiltert werden, setzt die AUVEO Gehörtherapie an. „Die Leistungsfähigkeit des Gehirns hängt maßgeblich von der Vernetzung seiner Nervenzellen ab: Je dichter diese Verknüpfungen, desto schneller und besser können wir verstehen“, erklärt Hör- akustikmeister Thorsten Rahm, Inhaber von AUVEO. Das Unternehmen zählt zu den führenden Anbietern für Gehörtraining in der Region.



Die innovative, wissenschaftlich belegte Therapie ermöglicht es Menschen, ihr Gehör bequem von zu Hause aus zu trainieren. Das ist nicht nur für die Kommunikation wichtig, sondern kann auch das Risiko von Demenz, Depressionen und anderen Beeinträchtigungen reduzieren. Die Anwendung ist denkbar einfach, betont Thorsten Rahm: „Betroffene erhalten einen handlichen Lerncomputer für zu Hause. Er bietet täglich neue Übungen, die bereits nach kurzer Zeit spürbare Erfolge erzielen können. Ein persönlicher Gehörexperte begleitet den Fortschritt und steht jederzeit unterstützend zur Seite.“ Interessierte erhalten auf Wunsch ein kostenloses Informationspaket, das telefonisch oder per E-Mail bestellt werden kann, sowie eine unverbindliche Beratung bei AUVEO. ***rol***



TRAINIEREN SIE IHR GEHÖR!

Wir verraten Ihnen wie! Vereinbaren Sie einfach Ihren individuellen Beratungstermin.

DAS TEAM VON HÖRAKUSTIKMEISTER THORSTEN RAHM FREUT SICH BEREITS AUF SIE!

AUVEO Hörgeräte Thorsten Rahm

Kontakt zur Terminvereinbarung:
Auveo Hörgeräte · Inh. Thorsten Rahm
0681-93319685 info@auveo.de
www.auveo-hoeren.de

AUVEO Hörgeräte
Berliner Promenade 5 (Rivage) 66111 Saarbrücken
Telefon (06 81) 93 31 96 85
info@auveo.de www.auveo-hoeren.de
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8.30 bis 13 Uhr und 14 bis 17.30 Uhr (Termine nach Vereinbarung)

INFO-PAKET

Foto: Meow Creations - stock.adobe.com



Vorsorge als Chance

Viele Krebsarten entwickeln sich langsam. Oft vergehen Jahre, bis erste Beschwerden auftreten. Genau hier setzt die Krebsfrüherkennung an: Untersuchungen können Veränderungen entdecken, bevor man selbst etwas bemerkt.



Krebs zählt zu den Krankheiten, die vielen Menschen Angst machen. Gleichzeitig gilt: Je früher eine Krebserkrankung entdeckt wird, desto besser sind in vielen Fällen die Behandlungschancen. Genau deshalb gibt es in Deutschland ein geregeltes Programm zur Krebsfrüherkennung. Gesetzliche und meist auch private Krankenkassen übernehmen die Kosten für mehrere Vorsorgeuntersuchungen. Dazu gehören die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs, Hautkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs. Wer diese Angebote wahrnimmt, kann mögliche Veränderungen früh erkennen lassen – oft lange bevor Beschwerden auftreten.

Trotzdem gilt: Kein Test arbeitet vollkommen zuverlässig. Früherkennungsuntersuchungen können helfen, Krankheiten früh zu entdecken, sie können aber auch zu Fehlalarmen oder unnötigen weiteren Untersuchungen führen. Eine gute Information vor der Teilnahme ist daher wichtig.

Neben den gesetzlich geregelten Programmen bieten Arztpraxen auch zusätzliche Untersuchungen an, sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL). Diese müssen Patientinnen und Patienten in der Regel selbst bezahlen.

Gebärmutterhalskrebs

Für Frauen beginnt die Krebsfrüherkennung bereits früh. Ab dem 20. Lebensjahr gehört eine jährliche Untersuchung beim Frauenarzt oder bei der Frauenärztin dazu. Dabei werden die äußeren und inneren Geschlechtsorgane untersucht. Zusätzlich wird ein Abstrich vom Gebärmutterhals genommen. Diese Probe kann Zellveränderungen zeigen, die sich später zu Krebs entwickeln könnten. Zwischen 20 und 34 Jahren erfolgt dieser Abstrich einmal pro Jahr. Ab 35 Jahren kombiniert die Praxis den Abstrich mit einem Test auf Humane Papillomviren (HPV). Diese Viren spielen bei der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs eine wichtige Rolle. Die kombinierte Untersuchung findet dann alle drei Jahre statt – vorausgesetzt, die Ergebnisse bleiben unauffällig.

Anzeige

Hausarztpraxis Neuweiler
– Gelbfieberimpfstelle
– Infusionstherapie
– Funktionelle Medizin
– Mistel-Therapie
– Hausärztliche Versorgung

Dr. med. Marcel Fiebrich
Maike Wüllner, Claudia Müller & TEAM

Sternplatz 1 Tel.: 0 68 97/46 80
66280 Sulzbach-Neuweiler Fax: 0 68 97/46 90
info@fiebrich.saarland www.fiebrich.saarland

Fotos: Valerii Apetroaiei - stock.adobe

Brustkrebs

Brustkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. Auch hier setzt die Vorsorge früh an. Ab 30 Jahren können Frauen ihre Brust einmal im Jahr in der Arztpraxis abtasten lassen. Gleichzeitig zeigen Ärztinnen und Ärzte, wie sich Veränderungen auch selbst erkennen lassen. Ein weiteres wichtiges Angebot ist das Mammographie-Screening. Dabei wird die Brust mit einer speziellen Röntgenuntersuchung kontrolliert. Frauen zwischen 50 und 75 Jahren erhalten dafür alle zwei Jahre eine Einladung. Ziel ist es, kleine Tumoren zu entdecken, noch bevor sie tastbar sind.



Hautkrebs

Hautkrebs kann grundsätzlich überall am Körper entstehen – auch an Stellen, die man selbst kaum sieht. Deshalb gibt es ein eigenes Hautkrebs-Screening. Frauen und Männer können ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine Untersuchung der gesamten Haut durchführen lassen. Ärztinnen oder Ärzte betrachten dabei die Hautoberfläche von Kopf bis Fuß und achten auf auffällige Muttermale oder neue Veränderungen. Viele Hautkrebsarten lassen sich gut behandeln, wenn sie früh erkannt werden. Genau deshalb spielt diese Untersuchung eine wichtige Rolle.

Prostatakrebs

Für Männer gehört die Prostata-Vorsorge zur Krebsfrüherkennung. Ab 45 Jahren haben sie Anspruch auf eine jährliche Untersuchung. Dabei tastet der Arzt die Prostata über den Enddarm ab und beurteilt Größe und Beschaffenheit der Drüse. Veränderungen können so früh auffallen und weiter abgeklärt werden.

Darmkrebs

Darmkrebs entwickelt sich häufig über viele Jahre aus gutartigen Vorstufen. Genau deshalb gilt die Früherkennung hier als besonders wirksam. Frauen und Männer können ab 50 Jahren regelmäßig einen Stuhltest auf verborgenes Blut durchführen lassen. Dieser Test wird zunächst jährlich, später alle zwei Jahre angeboten.

Eine zweite Möglichkeit ist die Darmspiegelung (Koloskopie). Sie kann ebenfalls ab etwa 50 Jahren erfolgen und wird in der Regel zweimal im Abstand von zehn Jahren durchgeführt. Der Vorteil: Während der Untersuchung können Ärztinnen und Ärzte mögliche Vorstufen von Krebs oft direkt entfernen. *rol*



Vorteile der Krebsfrüherkennung

Durch die Teilnahme an Untersuchungen zur Früherkennung kann eine Krebserkrankung im besten Fall verhindert oder in einem sehr frühen Stadium entdeckt werden. Ein frühzeitiger Behandlungsbeginn erhöht die Aussicht auf Heilung: Die Sterblichkeit sinkt. Außerdem können Patientinnen und Patienten in einem frühen Tumorstadium oft mit Therapien behandelt werden, die weniger Nebenwirkungen haben. Wie groß die Vorteile einer Früherkennungsuntersuchung tatsächlich sind, hängt jedoch von der untersuchten Krebsart ab. So ist zum Beispiel der Nutzen von bestimmten Untersuchungen zur Früherkennung von Brustkrebs, Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs wissenschaftlich belegt und unter Fachleuten weitgehend anerkannt. Dies ist ein Grund, warum zu diesen Untersuchungen persönliche Einladungen und Informationen an die anspruchsberechtigten Personen verschickt werden.

Quelle: gesund.bund.de

Anzeige

PROCARE
SPEZIALISIERTE WUNDVERSORGUNG

Das erste von den Krankenkassen zugelassene Wundzentrum im Saarland

Für Patienten mit chronischen oder schwer heilenden Wunden, wie z.B. Ulcus cruris, Dekubitus, Diabetisches Fußsyndrom und schwer heilende OP-Narben.

Zugelassen bei allen Krankenkassen. **Keine Zusatzkosten!**

Bei Immobilität auch **bei Ihnen vor Ort** mit einem Hausbesuch – **saarlandweit.**

Jetzt Therapieplatz sichern:

Sie haben noch Fragen?
06897 778910

„Die Zeit heilt viele Wunden, um alle anderen kümmern wir uns!“

Vor Ort im Saarland:

PROCARE WUNDZENTRUM | HOMBURG
WZ Homburg
Entenmühlstr. 34
66424 Homburg

PROCARE WUNDZENTRUM | SAAR
WZ Saar / Ensheim
Im Hofgarten 4
66131 Saarbrücken

PROCARE WUNDZENTRUM | NEUNKIRCHEN
WZ Neunkirchen
Brunnenstraße 20
66538 Neunkirchen

WUNDLOSGLÜCKLICH

Weitere Infos: www.procare-wundzentren.de

Fotos: thodonal - stock.adobe.com

Wohnen im Alter - Für jeden Bedarf das passende Angebot

Egal, wann Sie sich Gedanken über Ihre Wohnsituation im Alter machen, es scheint kompliziert und oft ist keine schnelle, einfache Lösung in Sicht.

Am liebsten möchten wir den Gedanken direkt wieder zur Seite schieben: Zu komplex, noch nicht dran, zu teuer. Und überhaupt ist der Mensch ein Gewohnheitstier. Doch irgendwann kommt der Tag, an dem es nicht mehr allein zu Hause geht. Dann ist es gut, die Optionen zu kennen.

Heute stellen wir Servicewohnen dem Betreuten Wohnen gegenüber.

Viele kennen das Konzept des Betreuten Wohnens. Es ist für Menschen geeignet, die ihren Alltag größtenteils allein bewältigen können, aber schon den ein oder anderen Unterstützungsbedarf, zum Beispiel durch den ambulanten Dienst haben. Meist sind die Apartments an Pflegeeinrichtungen angeschlossen, ist der Weg bei höherem Pflegebedarf nicht weit. Es ist dadurch auch möglich, am Essen oder Beschäftigungsprogrammen der Einrichtung teilzunehmen und ein 24-Stunden-Notruf ist inkludiert.

Ein Seniorenwohnprojekt, das neue Maßstäbe setzt, ist vor den Toren der Landeshauptstadt Saarbrücken entstanden. Oberhalb der ehemaligen Knappschaftsklinik hat im Sommer 2025 der „Seniorenwohnpark Quierschied“ eröffnet. In zwei unabhängigen Baukörpern gibt es 150 Apartments für Betreutes Wohnen, aber auch 98 Pflegeplätze für alle Grade. Das imposante Haus füllt sich seitdem rasch und bietet viel Neues, was so noch nicht dagewesen ist. Gemütlichkeit strahlt vor allem die Innenausstattung aus, in der man sich gleich zuhause fühlt. Ein großzügiger Speisesaal kann für größere Veranstaltungen herhalten und im urigen Stüberl aus Zirbenholz ist ein Café entstanden, das Bewohnern, Angehörigen und Interessenten einen gemütlichen Platz zum Ausruhen und Kennenlernen bietet.

Beim Beschäftigungsangebot wird auf Gemeinschaft und Gesunderhaltung von Körper und Geist geachtet. Hierfür zeichnet der sozio-kulturelle Dienst verantwortlich.

Fotos: Forum GmbH





Das Besondere beim Seniorenwohnpark Quierschied ist die Lage: Ruhig im Grünen gelegen, ist Ruhe und Platz, die Natur zu genießen. Einzigartig ist aber der Standort im Hinblick auf das sogenannte „Gesundheitszentrum“, das fußläufig mit seinem großen Angebot an Gesundheitsdienstleistungen aufwartet. Victor’s hat hier nicht nur eine eigene Pflegefach- und Podologie-Schule, auch diverse Ärzte und Therapeuten, die allesamt einen umfassenden Gesundheitsgedanken unterstützen, haben sich dort niedergelassen. Sie und ihr Angebot stehen den Bewohnern des Seniorenwohnparks auf kurzen Wegen zur Verfügung.

Servicewohnen als „Einstiegsmodell“

Was ist eigentlich Servicewohnen? Wie unterscheidet es sich vom „Betreuten Wohnen“?

Das Servicewohnen ist wohl die Wohnform, die sich am ehesten an den Prozess des Älterwerdens anpassen lässt - ein „Betreutes Wohnen light“ könnte man auch sagen. Das bedeutet, dass die Immobilien baulich optimal fürs Älterwerden geeignet sind. Die Victor’s Group hat hier das „Servicewohnen am Anger“ im Portfolio, das zentral in Dudweiler gelegen ist. Dank einer guten Infrastruktur für die Erledigungen des Alltags wird kein Auto gebraucht. Angesprochen sind sowohl „Best Ager“, also alle ab 60, die noch fit und agil sind und sich das Leben etwas leichter machen möchten, als auch Senioren, die schon etwas Unterstützung im Alltag brauchen. Durch Serviceleistungen, die hinzugebucht werden können, wenn sie gebraucht werden, kann man lange selbstbestimmt wohnen. Egal ob Hausmeister- oder Reinigungsdienste in der eigenen Wohnung, Essenslieferungen, der Hausfrisör: Für alles gibt es Kooperationspartner. Auch für den 24-Stunden-Notrufknopf. Und der ambulante Dienst hat praktischerweise seinen Standort sogar im Haus.

Höchster Wohnkomfort in Ein- bis Vier-Zimmer-Apartments

Ungewöhnlich ist auch die große Bandbreite an Zuschnitten und Wohnflächen von 44 bis 173 Quadratmeter im „Servicewohnen Am Anger“. Ideal für alle, die ein Bedürfnis nach Sicherheit, Komfort und Selbstbestimmtheit haben.

Und das Beste: Es leben wieder Menschen in Ihrer Nähe, die die gleichen Interessen haben und in ganz ähnlichen Lebenssituationen sind. Es stehen Gemeinschaftsräume zur Verfügung, in denen Begegnungen möglich sind, zum Beispiel bei Vorträgen, Angeboten für Körper und Geist, Vernissagen oder auch mal gemeinsamen Essen, privaten Festen oder Feiern.

Unsere Standorte in Quierschied und Dudweiler: Wie dafür gemacht, ein Zuhause bis ins hohe Alter zu sein. Vielleicht ja auch für Sie?

Bei monatlichen Events können Sie die Häuser übrigens kennenlernen. Darüber hinaus sind aber auch individuelle Beratungs- und Besichtigungstermine möglich.



Lieber früher an später denken

Wenn Sie gern sicher und komfortabel älter werden möchten, bieten die Angebote von Victor’s alles, was Sie sich fürs Wohnen im Alter nur wünschen können.

An sieben saarländischen Standorten befinden sich Häuser, die Lösungen mit viel Kompetenz und Herz anbieten: Vom Servicewohnen über das Betreute Wohnen bis zur vollstationären Pflege. Weitere Infos finden Sie unter www.victors-group.com/leben-im-alter/

Advertorial

Hilfe auf Knopfdruck

Der Hausnotruf des Deutsches Rotes Kreuz (DRK) im Saarland ist mehr als Technik: Er stärkt Selbstständigkeit, schafft Vertrauen und ermöglicht ein sicheres, selbstbestimmtes Leben zu Hause.

Der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben in den eigenen vier Wänden wächst. Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter, bei Krankheit oder nach Operationen das Risiko für Notfälle wie Stürze oder plötzliche gesundheitliche Beschwerden. In solchen Momenten zählt jede Minute – schnelle Hilfe kann entscheidend sein.
Hier setzt der Hausnotruf des Deutsches Rotes Kreuz (DRK) im Saarland an. Unter dem Motto „Hilfe auf Knopfdruck“ bietet er eine verlässliche Unterstützung für Menschen jeden Alters, die sicher und möglichst lange zu Hause leben möchten. Der Hausnotruf reduziert Risiken, nimmt Ängste und entlastet auch Angehörige spürbar.

Was genau ist der DRK-Hausnotruf?

Der DRK-Hausnotruf ist ein einfach zu bedienendes System: Ein kleiner Funksender, getragen als Armband oder Kette, ist mit einer Basisstation in der Wohnung verbunden. Im Notfall genügt ein Knopfdruck, um automatisch eine Verbindung zur rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentrale herzustellen. Dort schätzen qualifizierte Mitarbeitende die Situation ein und leiten sofort die nötigen Maßnahmen ein – auch ohne Telefon in Reichweite.

Für wen ist der Hausnotruf geeignet?

Der Hausnotruf richtet sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern an alle, die sich mehr Sicherheit wünschen. Dazu zählen Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, erhöhtem Sturzrisiko, nach Operationen, mit chronischen Erkrankungen oder Personen, die häufig allein zu Hause sind.

Wie funktioniert der Hausnotruf im Ernstfall?

Nach der Installation durch das DRK wird die Nutzung verständlich erklärt. Der Sender wird dauerhaft getragen. Im Notfall wird per Knopfdruck die Notrufzentrale erreicht, die über eine Freisprechfunktion kommuniziert und schnell Hilfe organisiert. So werden wertvolle Minuten gewonnen.
Die Hausnotrufzentrale ist 24 Stunden am Tag, an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Die Technik ist einfach, zuverlässig und kann durch Zusatzleistungen wie einen Schlüsselservice ergänzt werden.

Wie kommt man zum DRK-Hausnotruf und was kostet er?

Der Einstieg ist unkompliziert: Die Beratung erfolgt telefonisch oder online, Ansprechpartner sind regional vor Ort. Die Kosten hängen vom Leistungsumfang ab; bei Pflegegrad ist eine teilweise oder vollständige Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich.



Foto: HDW / DRK-LV Saarland

Beratung und Kontakt

Alle Informationen rund um den DRK-Hausnotruf im Saarland sowie Ansprechpartner für Beratungstermine gibt es online unter

www.drkhausnotruf.saarland

Dort können sich Interessierte ausführlich informieren und den passenden Kontakt zu ihrem regionalen DRK-Hausnotrufservice herstellen.

Deutsches Rotes Kreuz

Individuelle Beratung direkt in Ihrer Nähe:

DRK-Kreisverband Homburg e.V.
Tel.: 06841 993090
E-Mail: info@kv-homburg.drk.de

DRK-Kreisverband Merzig-Wadern e.V.
Tel.: 06861 93490
E-Mail: info@drk-merzig.de

DRK-Kreisverband Neunkirchen e.V.
Telefon: 06824 204960
E-Mail: info@drk-kv-neunkirchen.de

DRK-Kreisverband Saarbrücken e.V.
Tel. 0681 375910
E-Mail: info@kv-saarbruecken.drk.de

DRK-Kreisverband Saarlouis e.V.
Telefon: 06838 89990
E-Mail: info@drk-kv-saarlouis.de

DRK-Kreisverband St. Ingbert e.V.
Tel.: 06894 1000
E-Mail: info@kv-st-ingbert.drk.de

DRK-Kreisverband St. Wendel e.V.
Tel.: 06851 939680
E-Mail: info@kv-st-wendel.drk.de



Sicherheit auf Knopfdruck: Der DRK-Hausnotruf für ein gutes Gefühl zu Hause

Besser schlafen, gesünder leben



Guter Schlaf entscheidet über Konzentration, Stimmung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Trotzdem behandeln viele Menschen ihn wie eine Restzeit des Tages. Dabei reagiert der Körper sehr sensibel auf Gewohnheiten. Schon kleine Veränderungen im Alltag können den Schlaf deutlich verbessern. Zehn Tipps für erholsame Nächte.

Was im Körper passiert, wenn wir schlafen

Erwachsene benötigen im Durchschnitt sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Währenddessen laufen im Körper viele wichtige Prozesse ab.

- Das Gehirn verarbeitet Eindrücke. Erlebnisse des Tages werden sortiert und im Gedächtnis gespeichert.
- Zellen regenerieren sich. Wachstumshormone unterstützen Reparaturprozesse im Gewebe.
- Das Immunsystem arbeitet intensiver. Abwehrzellen stärken die körpereigene Verteidigung.
- Der Stoffwechsel reguliert sich. Hormone für Hunger, Sättigung und Energieverbrauch werden neu abgestimmt.
- Das Gehirn räumt auf. Das glymphatische System, eine Art Reinigungssystem, transportiert Abfallstoffe über die Hirnflüssigkeit ab.

1. Regelmäßige Schlafzeiten

Der Körper orientiert sich an einer inneren Uhr. Wer möglichst zur gleichen Zeit schlafen geht und aufsteht, stabilisiert diesen Rhythmus. Ein gleichmäßiger Schlaf-Wach-Takt erleichtert das Einschlafen und verbessert die Schlafqualität.

2. Morgens Licht nutzen

Tageslicht wirkt wie ein Startsignal für den Körper. Schon wenige Minuten draußen oder ein geöffnetes Fenster am Morgen bringen den biologischen Rhythmus in Gang. Abends setzt dann früher natürliche Müdigkeit ein.

3. Eine ruhige Abendphase einplanen

Zwischen Alltag und Schlaf braucht der Körper eine Übergangszeit. Lesen, Musik hören, ein kurzer Spaziergang oder eine warme Dusche helfen dem Organismus, langsam herunterzufahren.

4. Bildschirme rechtzeitig ausschalten

Smartphones, Tablets und Computer senden viel blaues Licht. Dieses Licht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Weniger Bildschirmzeit am späten Abend erleichtert das Einschlafen.

Foto: Africa Studio - stock.adobe.com

5. Für ein gutes Raumklima sorgen

Ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer unterstützt erholsamen Schlaf. Temperaturen zwischen etwa 16 und 18 Grad gelten als ideal. Frische Luft vor dem Zubettgehen verbessert häufig das Schlafgefühl.

6. Koffein am späten Tag vermeiden

Kaffee, Cola oder Energydrinks wirken oft länger als gedacht. Koffein kann den Schlaf noch Stunden später beeinflussen. Ein früheres Ende des Kaffeekonsums hilft vielen Menschen spürbar.

7. Abends leichter essen

Schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen belasten die Verdauung. Der Körper bleibt länger aktiv. Leichtere Speisen am Abend fördern dagegen eine ruhigere Nacht.

8. Bewegung in den Alltag integrieren

Regelmäßige Bewegung verbessert nachweislich den Schlaf. Spaziergänge, Radfahren oder moderater Sport bauen Stress ab und fördern natürliche Müdigkeit. Intensives Training gehört jedoch nicht in die letzte Stunde vor dem Schlafen.

9. Gedanken notieren

Viele Menschen liegen wach, weil Gedanken kreisen. Eine kurze Notizliste vor dem Schlafengehen kann helfen. Was aufgeschrieben ist, muss das Gehirn nicht mehr festhalten.

10. Wachliegen nicht erzwingen

Bleibt der Schlaf länger aus, hilft manchmal ein kurzer Ortswechsel. Ein paar Minuten lesen oder ruhige Musik hören können den Druck aus der Situation nehmen. Müdigkeit stellt sich oft danach wieder ein. *rol*

Sanfte Hilfe aus der Teetasse

Viele Heilpflanzen enthalten beruhigende Inhaltsstoffe, die das Nervensystem unterstützen und beim Abschalten helfen. Empfehlenswert ist, den Kräutertee etwa 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen trinken. Die Wärme entspannt zusätzlich – und das abendliche Ritual signalisiert dem Körper, dass nun Ruhezeit beginnt.

- Baldrian zählt zu den bekanntesten pflanzlichen Schlafhelfern. Seine Wurzel enthält Wirkstoffe, die beruhigend auf das Nervensystem wirken und das Einschlafen erleichtern können. Der Geschmack ist kräftig und leicht erdig – oft wird Baldrian deshalb mit anderen Kräutern kombiniert.
- Lavendel beruhigt nicht nur über den Duft. Auch als Tee entfaltet die Pflanze eine entspannende Wirkung. Die ätherischen Öle können innere Unruhe lindern und helfen, abends leichter zur Ruhe zu kommen.
- Zitronenmelisse schmeckt mild und frisch und gilt als klassisches „Nervenkraut“. Sie kann bei Stress, Anspannung und nervöser Unruhe helfen und unterstützt einen ruhigen Übergang in den Schlaf. Die Passionsblume wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Studien zeigen, dass ihre Inhaltsstoffe bei innerer Unruhe und Einschlafproblemen unterstützen können. Der Tee schmeckt mild und lässt sich gut mit Melisse oder Lavendel mischen.



Anzeige

Betten für heute, morgen und übermorgen

Mühevolles Aufstehen aus dem zu niedrigen Bett ist mit der Kirchner Höhenverstellung um bis zu 25cm kein Thema mehr.

Höhenverstellung und Schräglagerung für:

Ihre individuelle Ein- und Ausstiegshöhe. Optimale Unterstützung beim Aufstehen. Bequeme und ergonomische Sitz- und Liegeposition. Deutliche Erleichterung bei allen anfallenden Arbeiten rund ums Bett. Professionelle Handhabbarkeit in eventuellen Pflegesituationen.

Testen Sie den Unterschied bei Saar Betten in Saarbrücken







Saar Betten

An der Römerbrücke 14-18
66121 Saarbrücken
www.saarbetten.de
T. 0681 5896026

Foto: oxie99 - stock.adobe.com



TCM: Altes Wissen für einen neuen Blick auf Gesundheit

Die Traditionelle Chinesische Medizin versteht Gesundheit als Zusammenspiel vieler Faktoren. Behandlung, Vorbeugung und Lebensstil gehören eng zusammen. Entsprechend nehmen sich TCM-Expertinnen und -Experten viel Zeit für Gespräch, Untersuchung und eine ganzheitliche Diagnose – und entwickeln daraus eine individuell abgestimmte Behandlung.



Ein steifer Nacken nach einem langen Arbeitstag. Schlaf, der sich Nacht für Nacht verweigert. Eine Verdauung, die ständig aus dem Takt gerät. Viele Menschen kennen solche Beschwerden – und wünschen sich mehr als nur eine schnelle Tablette. Genau hier beginnt für viele der Weg zur Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM. Sie verbindet jahrtausendealte Heilkunde mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper, Alltag und Lebensstil.

Schon das erste Gespräch läuft anders ab als in vielen westlichen Arztpraxen. TCM-Mediziner nehmen sich Zeit. Sie fragen nicht nur nach dem akuten Problem, sondern nach dem gesamten Alltag: Wie schläft jemand? Friert er schnell oder schwitzt er häufig? Gibt es Heißhunger auf Süßes oder eher auf Salziges? Wie sieht der Tagesrhythmus aus, wie der Stress im Beruf? Auch Emotionen spielen eine Rolle. Ärger, Sorgen oder dauerhafte Anspannung gelten in der chinesischen Medizin als wichtige Hinweise.

Nach diesem ausführlichen Gespräch folgt die körperliche Untersuchung. Besonders typisch sind zwei Methoden: die Pulsdiagnose und die Zungendiagnose. Beim Puls tastet der Therapeut an beiden Handgelenken verschiedene Positionen ab. Dabei geht es nicht nur um den Herzschlag, sondern auch um Rhythmus, Tiefe und Spannung. Die Zunge wiederum liefert Hinweise auf Verdauung, Flüssigkeitshaushalt oder innere Wärme. Farbe, Belag und Form werden genau betrachtet.

Aus diesen vielen Eindrücken entsteht ein Gesamtbild. TCM-Mediziner sprechen weniger von einzelnen Krankheiten als von sogenannten Mustern. Ein Mensch kann zum Beispiel unter „innerer Hitze“, „Kälte“, „Feuchtigkeit“ oder „Energiemangel“ leiden. Diese Muster entscheiden, welche Behandlung sinnvoll erscheint.

Die Wurzeln dieses Denkens reichen mehr als zwei Jahrtausende zurück. Im Mittelpunkt steht eine einfache, aber weitreichende Idee: Der Mensch lebt nicht isoliert. Klima, Ernährung, Lebensrhythmus, Bewegung und Emotionen wirken ständig auf den Körper ein. Gerät dieses Zusammenspiel aus der Balance, entstehen Beschwerden.

Zwei Begriffe prägen TCM besonders: Yin und Yang. Sie beschreiben



Gegensätze, die sich ergänzen – Ruhe und Aktivität, Wärme und Kälte, Nacht und Tag. Gesundheit entsteht, wenn diese Kräfte im Gleichgewicht bleiben.

Eng damit verbunden ist das Konzept des Qi. In der chinesischen Medizin beschreibt Qi eine Art Lebensenergie, die den Körper durchzieht. Sie soll entlang bestimmter Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, fließen. Gerät dieser Fluss ins Stocken, entstehen nach traditioneller Vorstellung Schmerzen oder Funktionsstörungen.

Viele Menschen verbinden TCM vor allem mit Akupunktur. Dabei setzen TCM-Therapeuten feine Nadeln an bestimmten Punkten der Haut an. Sie sollen den Energiefluss regulieren und Verspannungen lösen. Häufig kommt Akupunktur bei Rückenschmerzen, Migräne oder chronischen Muskelbeschwerden zum Einsatz.

Ein zweiter wichtiger Bereich ist die chinesische Arzneitherapie. Hier arbeiten TCM-Mediziner mit individuell zusammengestellten Mischungen aus Pflanzen, Wurzeln, Mineralien oder Pilzen. Die Rezepturen richten sich nicht nur nach der Diagnose, sondern nach dem persönlichen Muster des Patienten.

Auch Ernährung spielt eine zentrale Rolle. Lebensmittel gelten nicht nur als Nährstoffquelle, sondern sind für bestimmte Wirkungen im Körper verantwortlich. Ingwer gilt als wärmend, Gurke als kühlend. Wer schnell friert oder häufig erschöpft ist, bekommt daher andere Ernährungsempfehlungen als jemand mit innerer Unruhe oder Hitzegefühlen.

Ergänzt wird das Ganze durch Bewegungssysteme wie Tai Chi oder Qigong. Langsame Bewegungen, bewusste Atmung und Konzentration sollen Körper und Geist wieder in Einklang bringen.

Die Stärke der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt im Zusammenspiel verschiedener Ansätze. Behandlung, Prävention und Lebensstil greifen ineinander. Wer etwa häufig unter Spannungskopfschmerzen leidet, bekommt nicht nur eine Akupunkturbehandlung. Oft folgen auch Empfehlungen zu Schlafrhythmus, Ernährung oder Stressabbau.

Auch bei Verdauungsproblemen raten TCM-Therapeuten häufig zu warmen Mahlzeiten statt zu kalten Snacks. Und bei Stress helfen manchmal erstaunlich einfache Übungen: ein paar Minuten Qigong im Park, bewusstes Atmen oder eine ruhige Teepause am Nachmittag.

Es sind oft kleine Veränderungen – aber genau darin liegt die Idee der TCM: den eigenen Körper besser verstehen und Schritt für Schritt wieder mehr Balance in den Alltag bringen. *rol*

TCM im Alltag: Warm in den Tag starten

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt das Frühstück als wichtiger Startpunkt für den Stoffwechsel. Der Körper arbeitet morgens noch im „Aufwärmmodus“. Ein warmes Frühstück unterstützt ihn dabei besser als kalte Speisen direkt aus dem Kühlschrank.

Ein einfacher Einstieg: Statt Joghurt oder kalter Brote eine kleine warme Mahlzeit wählen. Haferbrei mit Apfel und Zimt, Reisbrei, eine klare Suppe oder gedünstetes Obst mit Nüssen liefern Energie und liegen meist leichter im Magen. Auch ein warmer Ingwer- oder Kräutertee passt gut dazu.

Wer es ausprobieren möchte, beginnt mit zwei oder drei warmen Frühstücken pro Woche. Viele Menschen berichten, dass sie sich danach länger satt und weniger aufgebläht fühlen.

Anzeige



Leiden Sie unter Schmerzen, Erschöpfung oder Allergien?

Entdecken Sie die jahrtausendealte Traditionelle Chinesische Medizin und nutzen Sie die Erfahrung unserer chinesischen Ärzte für Ihre Gesundheit. Rufen Sie uns an: Tel. +49 6865 90-1869.

Europäisches Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Seit 1997

Johannesbad Fachklinik Saarschleife | Cloefstraße 1 a | 66693 Mettlach-Orscholz | www.johannesbad-medizin.com/saarschleife

Fotos: marilyn barbone - stock.adobe.com, onlyyouqj - stock.adobe.com



Kleine Wunde, großes Risiko

Ein kleiner Riss an der Ferse, eine Druckstelle am Zeh, eine Blase vom neuen Schuh – was harmlos wirkt, kann für Menschen mit Diabetes gefährlich werden.

Diabetes verändert auf Dauer Nerven und Blutgefäße. Viele Betroffene entwickeln eine diabetische Neuropathie: Die Nerven verlieren ihre Sensibilität. Schmerzen, Druck oder Hitze spürt der Fuß dann nur noch schwach oder gar nicht mehr. Gleichzeitig verschlechtert sich oft die Durchblutung. Kleine Verletzungen bekommen weniger Sauerstoff und Nährstoffe – sie heilen langsamer.

Aus dieser Kombination entsteht der diabetische Fuß. Eine winzige Druckstelle, ein eingewachsener Nagel oder ein Steinchen im Schuh reichen manchmal aus. Ohne Schmerzsignal bleibt die Verletzung unbemerkt. Bakterien dringen ein, die Wunde entzündet sich, im schlimmsten Fall bildet sich ein Geschwür.

Typische Warnzeichen zeigen sich oft früh. Die Haut wird trocken, rissig oder schuppig. Manche Stellen wirken ungewöhnlich warm oder gerötet. Druckstellen, Blasen, Schwielen oder kleine Risse treten häufiger auf. Auch Taubheitsgefühle, Kribbeln oder ein „Ameisenlaufen“ in den Füßen können auf eine Nervenschädigung hinweisen. Später entstehen offene Wunden, die kaum heilen oder sich sogar vergrößern.

Spätestens dann gehört der Fuß in ärztliche Hände. Wer Diabetes hat, sollte auch ohne Beschwerden regelmäßig zur Kontrolle gehen. Diabetologinnen, Hausärzte oder spezialisierte Fußambulanzen prüfen Sensibilität, Durchblutung und Hautzustand. Früh erkannt lassen sich viele Probleme gut behandeln.

Im Alltag spielt die Fußpflege eine zentrale Rolle. Ein kurzer Blick auf die Füße gehört zur täglichen Routine. Auch kleine Veränderungen verdienen Aufmerksamkeit.

Foto: sorapop - stock.adobe.com



Die Füße sollten sauber und trocken bleiben, besonders zwischen den Zehen. Lauwarmes Wasser reicht zum Waschen, heißes Wasser schadet der empfindlichen Haut. Anschließend hilft eine feuchtigkeitsspendende Creme gegen trockene Stellen – allerdings nicht zwischen den Zehen, dort bleibt die Haut besser trocken.
Bei den Nägeln zählt Vorsicht: am besten gerade schneiden und Ecken nicht tief ausrunden. Wer schlecht sieht oder unsicher ist, überlässt die Pflege besser einer medizinischen Fußpflege (Podologie). Hornhaut, Hühneraugen oder eingewachsene Nägel sollten Fachleute behandeln.
Auch Socken und Schuhe verdienen Aufmerksamkeit. Nahtarme, weiche Socken aus Baumwolle oder speziellen Funktionsfasern schützen vor Reibung. Sie sollten weder einschnüren noch Falten werfen. Enge Bündchen stören die Durchblutung. Täglicher Wechsel hält die Haut trocken.
Schuhe sollten ausreichend Platz bieten – besonders im Zehenbereich. Harte Kanten, Druckstellen oder scheuernde Nähte gehören zu den häufigsten Ursachen für Verletzungen. Neue Schuhe besser langsam einlaufen und regelmäßig innen kontrollieren: Steinchen, Falten oder beschädigte Einlagen fallen so rechtzeitig auf. Viele Menschen mit Diabetes profitieren von speziellen Diabetikerschuhen oder orthopädischen Einlagen.
Aber der wichtigste Schutz bleibt Aufmerksamkeit: Wer seine Füße kennt, bemerkt Veränderungen früh. Dann reicht oft eine kleine Behandlung, bevor daraus ein ernstes medizinisches Problem entsteht. *rol*



Fotos: Vitali - stock.adobe.com, amazing studio - stock.adobe.com, Facundo - stock.adobe.com

Advertorial

PROCARE - Spezialisierte Wundversorgung auf höchstem Niveau im Saarland

WUNDLOS GLÜCKLICH

Das erste von allen Krankenkassen zugelassene Wundzentrum im Saarland – moderne Therapie, persönliche Betreuung und ohne Zusatzkosten.

Chronische oder schwer heilende Wunden bedeuten für viele Betroffene eine enorme Belastung im Alltag. Schmerzen, eingeschränkte Mobilität und die Sorge, dass die Wunde einfach nicht besser wird, begleiten oft über Monate hinweg ihr Leben. Genau hier setzt PROCARE an und bietet eine spezialisierte Versorgung für Patientinnen und Patienten mit chronischen und komplexen Wunden – ohne Zusatzkosten. Ob Ulcus cruris, Dekubitus, Diabetisches Fußsyndrom oder schwer heilende OP-Narben: Bei PROCARE stehen Sie und Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt.
Das erfahrene Team arbeitet mit modernster Technik, um die Heilung gezielt zu unterstützen. Dazu gehören unter anderem innovative Keimscanner zur präzisen Analyse der Wundsituation, Gefäßmesssysteme zur Beurteilung der Durchblutung sowie moderne Therapieverfahren wie Unterdrucktherapie oder Kaltplasmatherapie. So können Ursachen frühzeitig erkannt und Behandlungen optimal aufeinander abgestimmt werden.



Ein besonderer Vorteil von PROCARE ist die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit. Podologen, Physiotherapeuten und Mediziner arbeiten Hand in Hand, um eine ganzheitliche Betreuung und eine kontinuierliche ambulante Nachversorgung sicherzustellen. Denn erfolgreiche Wundheilung bedeutet mehr als nur ein Verbandwechsel – sie erfordert ein umfassendes Konzept, das alle relevanten Faktoren berücksichtigt.



PROCARE ist im Saarland mehrfach vor Ort vertreten – in Homburg, Saarbrücken/Ensheim und Neunkirchen – und damit gut erreichbar. Bei eingeschränkter Mobilität kommen die PROCARE-Wundexperten auch zu Ihnen nach Hause und versorgen Sie saarlandweit persönlich und flexibel im Rahmen eines Hausbesuchs.
Der Anspruch von PROCARE ist es, Ihnen Lebensqualität zurückzugeben und Ihre Heilungschancen nachhaltig zu verbessern – mit dem Ziel, Sie „wundlos glücklich“ zu machen.
Informieren Sie sich und sichern Sie sich jetzt Ihren Therapieplatz bei PROCARE – Ihrem spezialisierten Partner für moderne Wundversorgung im Saarland. PR

Wenn der Frühling das Atmen schwer macht

Die ersten warmen Tage, helles Licht, blühende Bäume – der Frühling wirkt wie ein Versprechen. Doch für viele Menschen beginnt jetzt eine anstrengende Zeit. Die Nase läuft, die Augen jucken, der Hals kratzt. Vor allem aber fällt das Atmen schwerer. Was wie eine harmlose Pollenallergie beginnt, kann die Atemwege stark belasten – und bei manchen sogar zu dauerhaften Beschwerden führen.



Allergien entstehen, wenn das Immunsystem eigentlich harmlose Stoffe als Bedrohung einstuft. Pollen von Birke, Erle oder Gräsern gehören zu den häufigsten Auslösern. Der Körper setzt Abwehrstoffe frei, etwa Histamin. Die Schleimhäute schwellen an, die Nase verstopft, die Bronchien reagieren empfindlicher.

Viele Betroffene kennen zunächst nur den klassischen Heuschnupfen. Doch die Reizung bleibt nicht immer auf Nase und Augen beschränkt. Gelangen Allergene tiefer in die Atemwege, können sich auch die Bronchien entzünden. Dann kommen Husten, Engegefühl in der Brust oder pfeifende Atemgeräusche hinzu.

Mediziner sprechen vom sogenannten „Etagenwechsel“: Die allergische Reaktion wandert von den oberen Atemwegen nach unten. Aus Heuschnupfen kann sich allergisches Asthma entwickeln.

Bleibt eine Allergie über Jahre unbehandelt, stehen die Atemwege ständig unter Entzündungsstress. Die Schleimhäute bleiben gereizt, die Bronchien reagieren immer empfindlicher auf Reize wie Pollen, kalte Luft oder körperliche Belastung.

Mit der Zeit verändert sich das Gewebe der Atemwege. Die Bronchien verengen sich schneller, Schleim bildet sich leichter, die Atmung wird dauerhaft empfindlicher. In solchen Fällen entwickeln sich chronische Atemwegserkrankungen, etwa allergisches Asthma.

Frühe Diagnose und Behandlung spielen deshalb eine wichtige Rolle. Allergietests, Medikamente gegen die Entzündung sowie eine spezifische Immuntherapie können verhindern, dass sich die Beschwerden verschlimmern. *rol*

Anzeige



Warum das Meer vielen Allergikern gut tut

Viele Menschen mit Atemwegsproblemen berichten, dass sie am Meer freier atmen können. Dafür gibt es gute Gründe. Die Luft an der Küste enthält feine Salzwassertröpfchen, sogenannte Meeres-Aerosole. Wind und Wellen wirbeln sie ständig auf. Diese salzhaltige Luft wirkt wie eine natürliche Inhalation: Sie befeuchtet die Atemwege, kann Schleim lösen und beruhigt gereizte Bronchien. Hinzu kommt, dass die Pollenbelastung an der Küste meist deutlich niedriger ist als im Landesinneren. Besonders auf Inseln oder bei starkem Seewind gelangen weniger Pollen in die Luft.

Foto: djoronimo - stock.adobe.com

Advertorial

Ein sicherer Platz mit Herz beim fünftgrößten Arbeitgeber im Saarland

Thomas Ehrlich hat viele Berufe ausprobiert. Er war Koch, Maler und Lackierer, später LKW-Fahrer. Er bringt viel Engagement, Erfahrung und einen Neuanfang mit. Doch erst mit 44 Jahren fand er das, was für ihn mehr ist als ein Beruf: eine Aufgabe mit Sinn, Nähe und Menschlichkeit.



Thomas Ehrlich absolviert eine Ausbildung zur Pflegefachkraft bei der AWO im Seniorenhaus in Riegelsberg. Foto: AWO

Heute steht Thomas kurz vor dem Abschluss seiner Ausbildung zur Pflegefachkraft bei der AWO im Seniorenhaus in Riegelsberg. Dass er einmal in der Pflege arbeiten würde, hätte er früher selbst nicht gedacht.

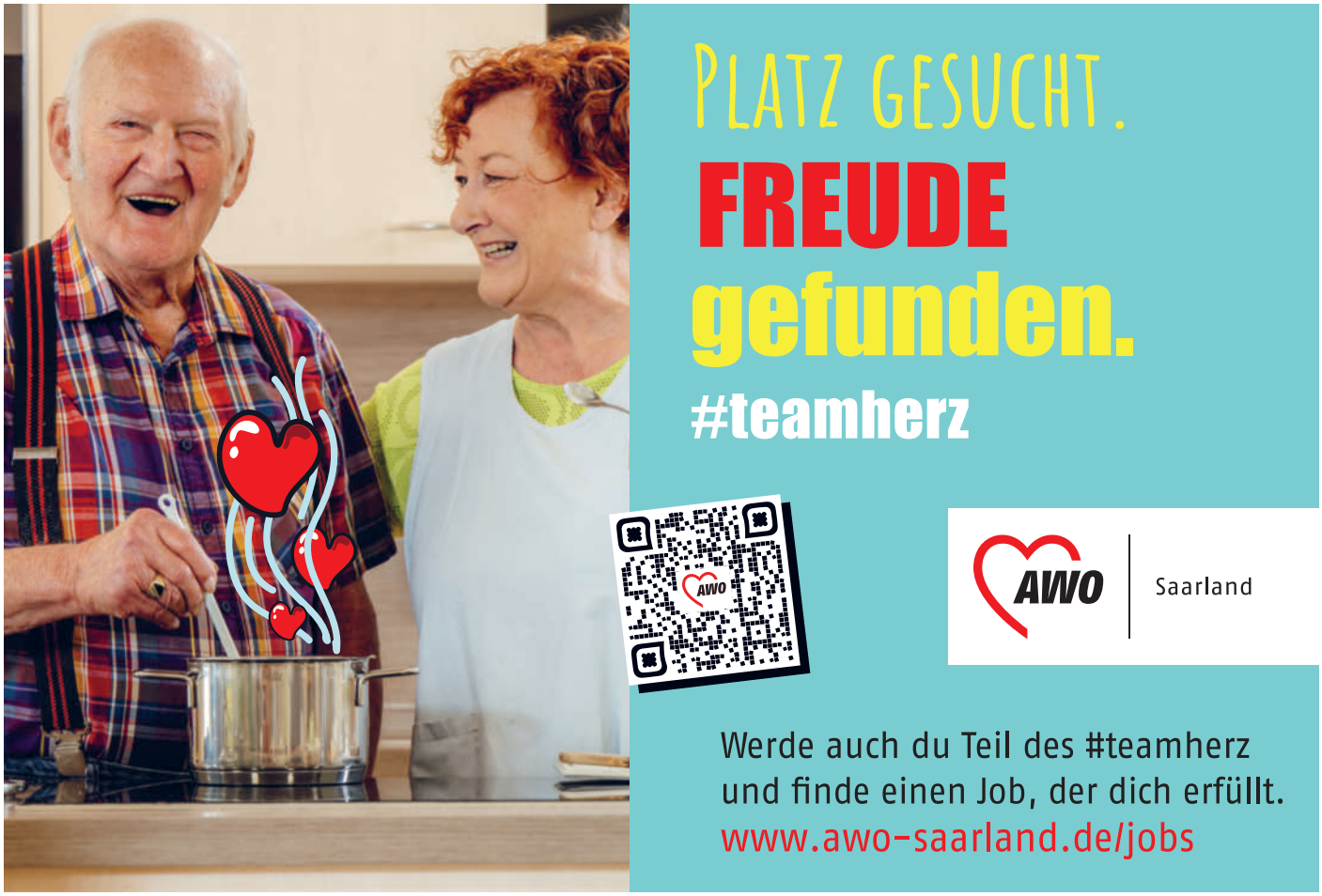
Der entscheidende Moment kam, als sein Vater pflegebedürftig wurde. Thomas erlebte aus nächster Nähe, was professionelle Pflege bedeutet und wie viel sie für Menschen und ihre Familien bewirken kann. Sein Vater erkannte schnell, was in seinem Sohn steckt: „Junge, du kannst das. Mach was draus. Ich glaub an dich." Dieser Satz blieb.

Und nach dem Tod seines Vaters wurde er zu einem Versprechen. Thomas begann zunächst als Pflegehelfer. Ein halbes Jahr, das sein Leben veränderte. Schnell war klar: Hier ist sein Platz. Er startete die Ausbildung zur Pflegefachkraft in der AWO Pflegeschule und entdeckte eine neue Leidenschaft. In der Berufsschule nennen ihn seine Mitschüler*innen liebevoll den „Papa der Klasse". Thomas ist derjenige, der zuhört, Mut macht und seine Lebens- und Berufserfahrung teilt. Auch im Team der AWO ist er längst mehr als ein Auszubildender. Kolleg*innen schätzen seine ruhige Art, seine Verlässlichkeit und seinen respektvollen Umgang, sowohl mit den Bewohner*innen als auch mit dem Team. Und die Bewohner*innen? Sie spüren sofort, wenn Thomas den Raum betritt. Er bringt Zeit, Geduld und ein offenes Ohr für jeden mit. Kein großes Aufsehen, keine großen Worte. Einfach echtes Herz.

Zuletzt wurde Thomas selbst Vater. Ein neues Leben zuhause und ein neuer Beruf, der für ihn mehr ist als Arbeit. „Wenn man Papa wird, denkt man anders über Zukunft und Verantwortung", sagt er. „Ich wollte etwas tun, das wirklich Sinn macht. Für mich, für meine Familie und für andere."

Für Thomas ist Pflege nicht nur ein Job. Es ist Würde, Gemeinschaft und Verantwortung. „Pflege ist nicht nur ein Job – das ist Haltung, das ist Herz. *PR*

Die AWO Saarland bietet Menschen wie Thomas eine echte Perspektive. Das gilt auch für Quereinsteiger*innen. Wer einen Beruf mit Sinn sucht, kann hier die Ausbildung zur Pflegeassistenz (w/m/d) oder zur Pflegefachkraft (w/m/d) beginnen und Teil eines starken Teams werden.
Sie suchen auch noch Ihren sicheren Platz mit Zukunft?
Herz gefunden! #teamherz
Bewerben Sie sich jetzt für die Ausbildung als Pflegeassistenz (w/m/d) oder als generalistische Pflegefachkraft (w/m/d)
mit Start am 1. Oktober 2026.
Alle Infos zur Ausbildung bei der AWO Saarland:
www.awo-saarland.de/jobs/ausbildung



Körper und Geist in Einklang bringen

Erst das Zusammenspiel verschiedener Faktoren bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewegen – und Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden, Energie und innerer Stabilität führen. Lassen Sie sich von unseren sechs Impulsen inspirieren. (rol)

Sanfte Trainingsmethoden: Kraft aus der Mitte

Bewegung bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Trainingsformen wie Pilates setzen dabei auf ruhige, kontrollierte Bewegungen. Im Mittelpunkt steht die tiefe Muskulatur rund um Bauch, Rücken und Beckenboden – die sogenannte Körpermitte. Sie stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert die Haltung. Die Übungen erfordern Konzentration und eine präzise Ausführung. Jede Bewegung folgt dem Rhythmus der Atmung. Dadurch entstehen Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle zugleich. Viele Menschen spüren schon nach kurzer Zeit eine bessere Körperwahrnehmung und weniger Verspannungen.

Auch Yoga oder funktionelles Training verfolgen ähnliche Ansätze. Sie verbinden Mobilität, Kraft und Balance. Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln und Gelenke – und schafft zugleich einen wohltuenden Ausgleich zum oft bewegungsarmen Alltag.

Gesunde Ernährung: Energie für Körper und Kopf

Was täglich auf dem Teller landet, beeinflusst Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit Energie, stärkt das Immunsystem und unterstützt den Stoffwechsel. Ein vielfältiger Mix aus frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln bildet die Grundlage. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige Pflanzenöle liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen dafür, dass Energie gleichmäßiger zur Verfügung steht.

Auch Eiweiß spielt eine wichtige Rolle. Es unterstützt Muskeln, fördert die Regeneration und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Gute Quellen sind Fisch, Eier, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Ebenso wichtig: bewusst essen. Wer sich Zeit für Mahlzeiten nimmt und den Geschmack wahrnimmt, unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern auch das eigene Wohlbefinden.

Emotionale Balance und Resilienz: Innere Stärke entwickeln

Nicht alles im Leben lässt sich planen. Veränderungen, Konflikte oder Rückschläge gehören dazu. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit solchen Situationen umzugehen und danach wieder ins Gleichgewicht zu finden. Diese innere Stärke entwickelt sich durch Erfahrung und bewusste Selbstfürsorge. Ein wichtiger Faktor ist die eigene Haltung. Wer Herausforderungen nicht nur als Bedrohung, sondern auch als Aufgabe betrachtet, findet oft leichter neue Lösungen.

Auch stabile soziale Beziehungen stärken die seelische Widerstandskraft. Gespräche mit Freunden oder Familie schaffen Unterstützung und Orientierung. Ebenso wichtig sind Bewegung, ausreichend Schlaf und kleine Auszeiten im Alltag. Resilienz zeigt sich nicht darin, immer stark zu sein – sondern darin, nach schwierigen Zeiten wieder Stabilität zu gewinnen.

Anti-Stress-Strategien: Kleine Pausen mit großer Wirkung

Der moderne Alltag verlangt häufig hohe Konzentration und ständige Erreichbarkeit. Dauerstress versetzt den Körper in einen permanenten Alarmzustand. Herzschlag und Muskelspannung steigen, echte Erholung bleibt aus. Gezielte Anti-Stress-Strategien helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Schon kurze Pausen können viel bewirken. Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein paar Minuten bewusstes Atmen oder ein kurzer Abstand vom Bildschirm beruhigen das Nervensystem. Auch feste Rituale im Tagesablauf schaffen Entlastung.

Entscheidend ist, die eigenen Stresssignale wahrzunehmen. Müdigkeit, Gereiztheit oder Konzentrationsprobleme zeigen oft früh, dass der Körper eine Pause braucht. Wer rechtzeitig gegensteuert, verhindert, dass Belastung dauerhaft zur Überforderung wird.

Entspannung für Körper und Geist: Bewusst zur Ruhe kommen

Entspannung bildet einen wichtigen Gegenpol zu Aktivität und Leistungsdruck. In ruhigen Momenten schaltet der Körper vom Stressmodus in den Erholungsmodus. Puls und Blutdruck sinken, Muskeln lösen Spannungen, der Organismus kann regenerieren. Verschiedene Methoden unterstützen diesen Prozess. Progressive Muskelentspannung arbeitet mit dem Wechsel von Anspannung und Lockerung einzelner Muskelgruppen. Meditation oder achtsame Atemübungen helfen, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu fördern. Wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit. Schon wenige Minuten täglich können spürbare Effekte haben. Wer bewusst Pausen einplant, stärkt langfristig die eigene Belastbarkeit – und schafft Raum für neue Energie.

Wasser: Grundlage für Wohlbefinden

Wasser erfüllt im menschlichen Körper zahlreiche Aufgaben. Es transportiert Nährstoffe, reguliert die Körpertemperatur und unterstützt den Stoffwechsel. Rund 60 Prozent des Körpers bestehen aus Wasser. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreislauf spürbar beeinträchtigen. Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr über den Tag hinweg hilft, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Etwa 1,5 bis 2 Liter gelten für Erwachsene als Orientierung. Wasser, Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees eignen sich besonders gut.

Auch Bewegung im Wasser oder Anwendungen wie Kneipp-Güsse können das Wohlbefinden fördern. Sie regen die Durchblutung an und wirken belebend – ein einfacher Impuls für mehr Balance im Alltag.

Anzeige

Susanne Schwarz
Personal Trainer und Balance Coach

- Personal Training
- Pilates
- Parkinson
- Skoliose
- Entspannung
- Qigong
- Craniosacrale Entspannung
- Shiatsu
- Orthopädische Probleme
- Fußreflexzonenmassage
- 2er oder 4er Gruppen (auf Wunsch)

BPT Bundesverband Personal Training

Susanne Schwarz
Bergstraße 8
66292 Riegelsberg

+49 (0) 1 60-96 86 93 26
susanne-schwarz@mail.de
www.susanne-schwarz.info
instagram: susanne__schwarz



Arzneimittel richtig aufbewahren

Hitze, Feuchtigkeit oder Licht können Wirkstoffe verändern. Deshalb gibt es bei der Lagerung von Medikamenten einiges zu beachten.

Die meisten Medikamente fühlen sich bei Zimmertemperatur wohl, also zwischen 15 und 25 Grad Celsius. Ein trockener, eher dunkler Ort eignet sich am besten – etwa ein Medikamentenschrank im Flur oder Schlafzimmer. Das Badezimmer gehört dagegen zu den ungünstigsten Plätzen. Beim Duschen steigt die Luftfeuchtigkeit stark an, dazu kommen Temperaturschwankungen. Auch in der Küche wird es durch Herd und Backofen schnell zu warm. Wichtig ist außerdem die Originalverpackung. Schachtel und Beipackzettel enthalten wichtige Hinweise zur Dosierung, zu möglichen Nebenwirkungen und zum Verfallsdatum. Gleichzeitig schützt die Verpackung den Wirkstoff vor Licht und hilft, Verwechslungen zu vermeiden.

Bei flüssigen Arzneimitteln lohnt sich ein Blick in die Packungsbeilage. Manche Medikamente – etwa bestimmte Augentropfen, Insulin oder Antibiotika-Säfte – gehören in den Kühlschrank. Dort lagern sie idealerweise bei zwei bis acht Grad Celsius. Andere Präparate vertragen Kälte dagegen schlecht. Deshalb nie auf Verdacht kühlen und Medikamente auch nicht ins Gefrierfach legen. Im Kühlschrank empfiehlt sich ein eigenes Fach oder eine kleine Box, getrennt von Lebensmitteln. Ein weiterer Punkt: Sicherheit. Arzneimittel gehören grundsätzlich außer Reichweite von Kindern, am besten in einen abschließbaren Schrank. Gerade bunte Tabletten oder süß schmeckende Säfte wirken auf Kinder schnell wie Bonbons.

Ein regelmäßiger Blick in die Hausapotheke lohnt sich ebenfalls. Abgelaufene Packungen, alte Schmerzmittel oder längst vergessene Hustensäfte sammeln sich schnell an. Ein kurzer Check ein- bis zweimal im Jahr sorgt für Überblick. Tropfen oder Säften halten hach dem Öffnen meist nur einige Wochen.

Auch der Verbandskasten im Auto hat ein Ablaufdatum. Pflaster, Kompressen und sterile Tücher halten nicht unbegrenzt. Mit der Zeit verlieren sie ihre Sterilität oder die Klebekraft. Deshalb steht auf jedem Erste-Hilfe-Kasten ein Verfallsdatum. Für Autofahrer lohnt sich der Blick besonders: Bei einer Polizeikontrolle kann ein abgelaufener Verbandskasten ein Verwarnungsgeld nach sich ziehen. Wer rechtzeitig austauscht, vermeidet Ärger – und hat im Notfall wirklich brauchbares Material im Auto. *rol*

Foto: Goffkein - stock.adobe.com

Advertorial

Stadt Apotheke Saarbrücken: Wir sind da, wenn Sie uns brauchen

Unser Gesundheitssystem steht unter Druck. In solchen Zeiten braucht es Verlässlichkeit. Die Stadt Apotheke Saarbrücken ist Ihr Gesundheitspartner vor Ort – mit persönlicher Beratung, fundierter Kompetenz und einem umfangreichen Serviceangebot.
Unser Anspruch: mehr Leistung, mehr Nähe, mehr Menschlichkeit.
Mehr als 72 Stunden pro Woche stehen Ihnen unsere erfahrenen Apothekerinnen und Apotheker zur Seite – von der schnellen Hilfe bei kleineren Alltagsbeschwerden bis hin zur umfassenden pharmazeutischen Betreuung. Mit Herz und Hand setzen wir uns für Ihre Gesundheit ein.
Dank unseres breiten und sorgfältig zusammengestellten Sortiments erhalten Sie bei uns Ihre Medikamente sofort – ganz ohne Vorbestellung und lange Wartezeiten.
So bleiben Sie rundum versorgt, wann immer Sie uns brauchen.
Probieren Sie es aus – wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Stadt Apotheke Saarbrücken!

E-Rezept per App

Botenlieferung, Postversand oder direkt mitnehmen!



Sebastian Neumann
Inhaber Stadt Apotheke

Foto: Stadt Apotheke Saarbrücken

Anzeige



Fit in den FRÜHLING

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, draußen locken Licht und frische Luft. Genau jetzt fällt es leichter, wieder in Bewegung zu kommen. Der Frühling bringt Schwung in den Alltag – und liefert die perfekte Gelegenheit, etwas für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu tun. Für jede Lebenssituation gibt es die passende Sportart. Wichtig: Wer Beschwerden hat oder unter chronischen Erkrankungen leidet, sollte vor dem Start mit seiner Ärztin oder seinem Arzt sprechen.



Joggen für Frühaufsteher

Am frühen Morgen liegt eine besondere Ruhe in der Luft. Wer jetzt die Laufschuhe schnürt, startet wach und klar in den Tag. Joggen kurbelt Kreislauf und Stoffwechsel an, stärkt Herz und Lunge und sorgt für frische Energie. Schon 20 bis 30 Minuten genügen, um den Körper auf Touren zu bringen. Im Frühling fällt der Einstieg besonders leicht: Die Temperaturen bleiben angenehm, die Wege trocken, die Natur erwacht. Wichtig ist ein ruhiger Beginn. Erst gehen, dann langsam ins Laufen wechseln. Gute Schuhe schützen Gelenke und Muskulatur. Wer länger keinen Sport gemacht hat oder Herz-Kreislauf-Probleme kennt, sollte vorher mit der Hausärztin oder dem Hausarzt sprechen.



Nordic Walking für Abnehmwillige

Nordic Walking zählt zu den effektivsten Einsteigersportarten. Durch den Einsatz der Stöcke arbeitet der gesamte Körper mit – Arme, Schultern, Rücken und Beine. Der Energieverbrauch liegt deutlich höher als beim normalen Gehen, gleichzeitig bleibt die Belastung für Gelenke moderat. Gerade Menschen, die Gewicht reduzieren möchten, profitieren davon. Regelmäßige Bewegung verbessert den Stoffwechsel und unterstützt eine langfristige Gewichtsabnahme. Drei Einheiten pro Woche von jeweils 30 bis 45 Minuten bringen bereits spürbare Effekte. Wichtig bleibt eine saubere Technik: Die Stöcke aktiv nach hinten führen und den Oberkörper leicht mitarbeiten lassen.



Yoga für Gestresste

Wenn Termine sich stapeln und der Kopf nicht zur Ruhe kommt, hilft Bewegung mit ruhigem Rhythmus. Yoga verbindet Dehnung, Muskelarbeit und bewusste Atmung. Die Übungen lösen Verspannungen, besonders im Nacken und im Rücken, und fördern gleichzeitig Konzentration und innere Ruhe. Viele spüren schon nach kurzer Zeit, wie sich der Atem vertieft und der Körper entspannter anfühlt. Der Frühling eignet sich gut für einen Einstieg – viele Parks bieten inzwischen Yoga im Freien an. Regelmäßiges Üben stärkt Muskeln, verbessert Beweglichkeit und reduziert Stress spürbar.

Schwimmen für Menschen, die „Rücken haben“

Im Wasser trägt der Körper nur einen Bruchteil seines Gewichts. Dadurch entlastet Schwimmen die Wirbelsäule und eignet sich besonders für Menschen mit Rückenbeschwerden. Gleichzeitig trainiert die Bewegung fast alle Muskelgruppen. Vor allem Rückenschwimmen oder moderates Kraulen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren den Rücken. Brustschwimmen mit stark angehobenem Kopf kann dagegen den Nacken belasten. Wer regelmäßig schwimmt, verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zugleich. Viele Hallenbäder und Thermen bieten außerdem spezielle Rückenkurse oder Aquafitness an.

Radfahren für Menschen mit Gelenkbeschwerden

Radfahren gilt als besonders gelenkschonend. Die gleichmäßige, kreisende Bewegung belastet Knie und Hüften deutlich weniger als viele andere Sportarten. Gleichzeitig stärkt das Training die Muskulatur rund um die Gelenke, was deren Stabilität verbessert. Gerade im Frühling lädt das Fahrrad zu längeren Touren ein – durch Parks, entlang von Flüssen oder über ruhige Landwege. Wichtig ist eine passende Einstellung von Sattel und Lenker, damit Knie und Rücken optimal arbeiten können. Ein moderates Tempo und gleichmäßiges Treten sorgen für ein effektives, aber schonendes Training.

Krafttraining für mehr allgemeine Fitness

Wer insgesamt fitter werden möchte, profitiert besonders von regelmäßigem Krafttraining. Stärkere Muskeln stabilisieren Gelenke, unterstützen die Haltung und erhöhen den Energieverbrauch des Körpers. Schon zwei bis drei Einheiten pro Woche bringen deutliche Effekte. Dabei braucht es nicht unbedingt ein Fitnessstudio. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – etwa Kniebeugen, Liegestütze oder Planks – lassen sich auch im Park oder zu Hause durchführen. In Kombination mit Ausdauerbewegung wie Spaziergängen oder Radfahren entsteht ein ausgewogenes Training, das Kraft, Kondition und Beweglichkeit verbessert. *rol*

Pflegeherzen und Seniorenbetreuung Saar

Zu Hause alleine? „Nicht mit uns!“



Seniorenbetreuung Saar ist Ihr zuverlässiger Hauswirtschafts- und Betreuungsdienst im Saarland – wir unterstützen Sie im Alltag dort, wo Entlastung wirklich benötigt wird. **Übrigens:** Auch jüngere Menschen, zum Beispiel **Kinder** oder **Schwangere,** können hier passende Unterstützung erhalten.
Wenn darüber hinaus eine **24-Stunden-Versorgung** benötigt wird, ist **Pflegeherzen** der passende Ansprechpartner.

GUT ZU WISSEN

- 24h im Notfall erreichbar
- Persönl. Ansprechpartner
- Individuelle Betreuung
- Pflegeberatung

ENTLASTUNGSBUDGET 2025: NEUES ZEITALTER IN DER PFLEGE

Pflegende Angehörige brauchen manchmal eine Auszeit von der Pflege. Mal für kurze Zeit wegen eines Termins oder auch mal länger wegen Krankheit oder Urlaub. Dann greift die sog. Verhinderungspflege, mit der sich Hauptpflegepersonen vertreten lassen können.
Um die Angehörigen zu entlasten und ihnen die Organisation zu erleichtern, haben die Gesetzgeber das neue Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz auf den Weg gebracht. Dieses ist seit 1. Juli 2025 gültig.
Es verbessert die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege deutlich, indem es beide zu einem gemeinsamen Jahresbetrag, dem sog. Entlastungsbudget, zusammenfasst. Der gemeinsame Jahresbetrag von bis zu 3.539 Euro kann flexibel genutzt werden. So kann man das Gesamtbudget für häusliche Betreuung nutzen und gleichzeitig die Hauswirtschaft absichern (ab Pflegegrad II).

Nutzen Sie jetzt noch das Betreuungs- und Entlastungsbudget ab Pflegegrad 1 aus dem Jahr 2025. Beantragen und verwenden Sie es mit uns noch bis zum 30.06.2026.

Das Team der Seniorenbetreuung Saar berät Sie gerne!

Die Angebote der Seniorenbetreuung Saar eignen sich für Menschen, die sich noch alleine versorgen können, aber Unterstützung brauchen. Zu den Kund:innen gehören aber auch Eltern von Kindern mit Pflegegrad oder schwangere Frauen z.B. bei einer Risikoschwangerschaft. Menschen mit Pflegegrad profitieren zudem von der Anerkennung bei allen Pflegekassen. So kann vieles direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Das gilt auch für die Beratungsgespräche nach § 37.3.SBG XI zum Erhalt des Pflegegeldes.
Reicht eine stundenweise Unterstützung nicht mehr aus, vermittelt Pflegeherzen ausgebildete Betreuungskräfte aus Osteuropa, die bei den Familien einziehen und die Betreuung übernehmen. Pflegeherzen arbeitet eng mit Pflegestützpunkten, ambulanten Pflegediensten und stationären Einrichtungen zusammen.
Der saarländischer Marktführer für die sog. 24-Stunden-Betreuung und Vorreiter für die legale häusliche Betreuung ist ausgezeichnet bei Stiftung Warentest und TÜV-zertifiziert.

PFLEGE|HERZEN
... sind einfach immer da!

Ihre sog. 24-Stunden-Betreuung

Leistungen:
- Osteuropäische Betreuungskraft, die bei Ihnen wohnt
- Unterstützung beim An- und Ausziehen
- Hilfestellung bei der Grundpflege
- Hauswirtschaft, Kochen, Einkaufen

Beratungshotline:
Tel. (0 68 21) 8 69 05 73
kontakt@pflegeherzen.de
www.pflegeherzen.de

SAAR SENIORENBETREUUNG

Ihre Stundenbetreuung

Leistungen:
- Hauswirtschaft
- Gesellschaft
- Demenzbetreuung
- Außer-Haus-Begleitung
- Beratungsgespräch zum Erhalt des Pflegegeldes (§ 37 SGB XI)

Pflegeberatung:
Tel. (0 68 21) 8 65 00 01
kontakt@sbg-saar.de
www.sbg-saar.de