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

volks freund

Inhalt

3 Arzneimittel richtig lagern: So bleiben Medikamente wirksam

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

6 Hörtest: Aktiv bleiben und Lebensqualität bewahren

8 Guter Schlaf: Zehn Tipps für erholsame Nächte

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

12 Leben in Balance: Körper und Geist in Einklang bringen

14 Fit in den Frühling: Sportarten für jede Lebenssituation

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.

Gesundheit entsteht 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

Impressum

Sonderveröffentlichung Trierischer Volksfreund Medienhaus GmbH
Geschäftsführung: Thomas Deicke, Thomas Marx
Verantwortlich für Anzeigen: Rüdiger Kruppa (Verlagsleiter)
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: lettas - stock.adobe.com
Druck: Saarbrücker Zeitung Druckhaus GmbH, 66103 Saarbrücken
Auflage: 54.200 Exemplare

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.



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 Säfte halten nach 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



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.

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.

Foto: pikselstock - stock.adobe.com





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*

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

Kreiskrankenhaus
Saarburg



FACHABTEILUNGEN:
- Innere Medizin
- Interdisziplinäre Tagesklinik
- Geriatrie / Altersmedizin
- Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie
- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Anästhesie und Intensivmedizin
- Zentrale Notaufnahme
- Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit Tagesklinik und Institutsambulanz

BELEGABTEILUNGEN:
- Gynäkologie, HNO, Augenheilkunde

WEITERE ABTEILUNGEN:
- Pflegefachschule mit 85 Ausbildungsplätzen
- Physiotherapiepraxis
- **MVZ Konz mit Zweigpraxen in Saarburg** (Chirurgie, Orthopädie, Psychiatrie)
- **Seniorenzentrum St. Franziskus**

Willkommen im Team!
zum Karriereportal

Kreiskrankenhaus Saarburg | Graf-Siegfried-Str. 115
54439 Saarburg | 06581 82-0 | www.kh-saarburg.de



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.

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.

Anzeige

Eifel-HörAkustik – Ihr Hörakustikprofi!

MEHR SERVICE GEFÄLLIG?



Sven Tombers
Hörgeräteakustikermeister

Eifel-HörAkustik bietet mehr:

- kostenlose Hörtests vom Profi für mehr Gewissheit
- umfassende, individuelle Beratung und Anpassung
- unverbindliches Probetragen von Hörsystemen in Ihrem alltäglichen Umfeld

Überzeugen Sie sich selbst!
Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Teichstraße 17
54595 Prüm
2 Stellplätze vor der Tür!

EIFEL HörAkustik

Telefon: 0 65 51/14 84 666 | www.eifel-hoerakustik.de

Foto: New Africa - stock.adobe.com

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*



Foto: Meow Creations - stock.adobe.com

Anzeige

Trockene Augen?



Trockene, brennende, rote und müde Augen?

Viele Menschen kennen das unangenehme Gefühl, verursacht unter anderem durch die Belastungen der heutigen Sehanforderungen.

Die Anzeichen sind vielfältig und werden durch die Belastungen des modernen Lebens begünstigt. Genau hier setzt der Augenservice an. Die Anwendung ermöglicht eine sichtbare und spürbare Verbesserung des Tränenfilms Ihrer Augen.

Beugen Sie mit der Tear-Stim-Technologie vor!

Tearstim, basierend auf der von E-SWIN patentierten Intense Regulated Pulsed Light Technologie (IRPL®), setzt Lichtimpulse unterhalb des Auges (im Bereich des Parasympathikus-Nervs). Die Anwendung dauert nur wenige Minuten und wird in unseren ZENTREN FÜR GUTES SEHEN in Schweich und Saarburg durchgeführt.

Wir nehmen uns Zeit für Sie

Terminvereinbarung
telefonisch oder unter
www.roman-wagner.de

tear stim

ROMAN WAGNER
ZENTREN FÜR GUTES SEHEN

Steinerbaum 2 · Brunnenzentrum · D-54338 Schweich · Tel.: 0 65 02 - 91 41 0
Graf-Siegfried-Straße 2a · D-54439 Saarburg · Tel.: 0 65 81 - 99 2 88

Schweich · Hermeskeil · Homburg-Erbach · Manderscheid · Morbach · Polch · Saarburg
Trier-Tarforst · Echternach (Lux) · COPAL Wasserbillig/Mertert (Lux) **www.romanwagner.de**

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



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

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.

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*



MVZ Augenklinik Petrisberg GmbH
Max-Planck-Str. 14-16
54296 Trier
0651 - 998499-0
info@augenklinik-petrisberg.de

AUGENKLINIK
PETRISBERG

Das MVZ Augenklinik Petrisberg ist das große augenheilkundliche Zentrum für unsere Region. Mit der Trierer Klinik und den regionalen Praxis-Standorten stehen wir unseren Patienten in allen Fragen und Probleme rund um das Auge als kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung. Ob Augenarztpraxis oder Operationszentrum: wir möchten ein breites augenärztliches und -chirugisches Leistungsspektrum auf höchstem Niveau in einem freundlichen Ambiente anbieten. Auf über 1200 Quatratmetern erwarten Sie alle Annehmlichkeiten einer Privatklinik – nur dass bei uns alle Patienten willkommen sind, gleich wie sie versichert sind.
In unser Operationszentrum lassen sich die meisten Patienten von ihrem Augenarzt überweisen. Dieser Weg sichert ihnen eine kurze Wartezeit auf den OP-Termin und garantiert eine kompetente Betreuung ihrer Augen auch lange nach der Operation. Unsere Augenarztpraxen steht jedem offen. Wir bemühen uns, auch kurzfristige Terminwünsche bei einem unserer Spezialisten zu erfüllen.



Vielen Dank für Ihr Vertrauen

Jeden Tag vertrauen uns viele Patientinnen und Patienten aus Trier und der Region ihre Augengesundheit an. Für diesen großen Zuspruch möchten wir uns herzlich bedanken.
Aufgrund der hohen Nachfrage kann es derzeit leider vorkommen, dass unsere telefonische Terminvergabe trotz des Einsatzes von sechs Mitarbeiterinnen nicht immer sofort erreichbar ist.
Damit Sie schneller einen Termin vereinbaren können, bieten wir Ihnen ab sofort die Online Terminbuchung über Doctolib an.

Einfach – schnell – rund um die Uhr verfügbar.

Scannen Sie einfach den QR-Code Ihres bevorzugten Standortes und vereinbaren Sie schnell und unkompliziert einen Termin. Wir freuen uns auf Sie!

Termin jetzt online buchen!

TRIER PRÜM WITTLICH GEROLSTEIN MORBACH

