



# GESUND extra

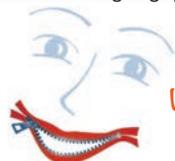


## Logopädische Praxis Gerth & Schreck GbR

Thorsten Schreck  
Fachtherapeut für Neurologie

Käthe-Kollwitz-Straße 104 • 04600 Altenburg  
Telefon (03447) 89 58 84 • www.abg-logopraxis.de

- Beratung
- Information
- Unterstützung
- Behandlung bei allen



Wir freuen uns,  
dass unsere  
2 Kolleginnen  
nach langer  
Pause wieder  
für Sie da sind!

**S**prach-  
sch-  
timm-  
Störungen  
chluck-

- Klinische Lerntherapie bei schulischen Problemen

## Logopädische Praxis Christian Gerth

LSVT®-Therapeut  
Fachtherapeut für Stimmstörung  
Castillo Morales®-Therapeut

Goetheplatz 13 • 04626 Schmölln • Telefon (034491) 56735

Logopädische Praxis

## Ambulanter Pflegedienst



# Lebenshilfe Altenburg

## Wir bieten Ihnen:

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaft
- Betreuungsleistungen
- Vermittlung von Hausnotruf
- Beratung und Anleitung von Ihnen und Ihren Angehörigen in der Häuslichkeit

## Ambulanter Pflegedienst der Lebenshilfe Altenburg e.V.

Parkstraße 1  
04600 Altenburg  
Tel. 03447/852958

E-Mail: [pflegedienst@lebenshilfe-altenburg.de](mailto:pflegedienst@lebenshilfe-altenburg.de)



## Gern sind wir für Sie da!

Mensh sein inklusiv

## Schattentherapie – Was kann ich selbst

**Altenburg.** Durch einen Hinweis aus der Bevölkerung wurde der KURIER auf die Schattentherapie, eine Form der Psychotherapie, aufmerksam, deren Ziel ist es, Blockaden im Unterbewusstsein zu durchleuchten, Verborgenes erkennbar zu machen und positiv zu ändern. Wir unterhielten uns dazu mit der Ärztin und Psychotherapeutin Viktoria Mehlhorn in ihrer Praxis (Hinter der Waage 1A).

**Frau Mehlhorn, könnten Sie sich bitte kurz vorstellen.**

Ich bin 40 Jahre alt. Nach meiner Schulausbildung und dem Abitur absolvierte ich eine Ausbildung zum Heilpraktiker; aufgrund meines damaligen Alters (unter 25 Jahren) durfte ich keine Prüfung ablegen. Also entschied ich mich, etwas widerwillig Medizin in Leipzig zu studieren. Durch das Studium konnte ich viele Lücken, die sich für mich in der Heilpraktiker-Ausbildung ergaben, schließen. Auch die rechtliche Bandbreite eines Mediziners ist im Vergleich zum Heilpraktiker deutlich größer. Ursprünglich wollte ich mich auf Neurologie spezialisieren, musste aber aus familiären Gründen einen anderen Weg einschlagen, da das Dienstsystem mit zwei Kleinstkindern nicht ableistbar gewesen wäre. So kam ich zur Psychiatrie und lernte Oberarzt Matthias Bolz kennen, der gerade die Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Altenburg aufbaute und da mich dieses Fachgebiet ebenfalls faszinierte, blieb ich dabei.

**Sie waren als Ärztin etabliert, warum haben Sie den Weg in die Selbstständigkeit eingeschlagen?**

Zum einen aus gesundheitlichen Gründen und zum anderen, da das medizinische System und meine persönliche Überzeugung nicht mehr miteinander vereinbar waren. Also suchte ich mir eine Nische und eröffnete mein eigenes psychosomatisches Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung und Coaching. Ich möchte Menschen hilfreich zur Seite stehen und dennoch meine Familie und die Gesundheit gut unter einen Hut bekommen. Dass nur wirksam sein kann und darf, was auch abrechenbar bzw. durch viele Studien nachgewiesen ist, widersprach irgendwann meinen persönlichen Erfahrungen.

**Ist Ihnen die Entscheidung, in die Selbstständigkeit zu gehen, schwergefallen?**

Also ganz ehrlich, ohne meine eigene Erkrankung wäre ich diesen Weg vielleicht niemals gegangen. Ich habe die Arbeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sehr gern gemacht, obwohl sie sehr intensiv war und sich das Gesundheitswesen auch dort personelle Engpässe deutlich bemerkbar machten. Außerdem führte das selbstständige Arbeiten dazu, dass ich meinen Status als Arzt verliere, für den ich so viel getan habe, sechseinhalb Jahre studiert und

acht Jahre Facharztweiterbildung – kein einfacher Schritt. Ich weiß, dass viele meiner Kollegen auch gern anders agieren würden, aber die wirtschaftlichen Zwänge des Systems sind sehr hoch. Die Leitlinien und die kategorisierten Klassifizierungen sind nötig, dass damit ein Kostenträger weiß, was er bezahlen muss, dennoch machen diese Zwänge ein menschenorientiertes und menschenzentriertes Arbeiten unglaublich schwer, das hat mich sehr unzufrieden gemacht.



Viktoria Mehlhorn

Foto: sk

**Bedeutet Ihre Ausführungen, dass den Kindern und Jugendlichen nicht im erforderlichen Maße geholfen werden kann?**

Der medizinische Anspruch der Ärzte in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist enorm hoch, aber die Angebote des Medizinsystems bringen Patienten oft nicht spürbar genug voran und die Bedingungen gerade in der Coronazeit spiegelten dies wider. Es konnte nur „Fließbandarbeit“ verrichtet werden, die unbefriedigend war. Ich wünsche mir Sinn für meine Arbeit. Die Menschen sollten aus der Praxis gehen und einen Aha-Moment erleben, da sie etwas erkannt haben und diesen in ihrem Alltag umsetzen können.

Das medizinische System ist letztlich, wenn auch unbeabsichtigt, nicht auf Eigenverantwortung ausgelegt. Oft geben Therapeuten einen fachlichen Rat, der nicht ausreichend auf das Leben des Patienten angepasst werden kann. So entstehen lange Psychotherapien, deren Effekt die Menschen zu selten spüren. Man kann den Kollegen keinen Vorwurf machen, da sie sich an die Vorgaben halten müssen. Und auch ich habe meinen „Werkzeugkasten“ meist als nicht ausreichend gefüllt erlebt. Dies erlebe ich in der Schattentherapie anders.

**Schattentherapie? Was ist das?**

Die Schattenarbeit, auch Reinkarnations-therapie genannt, konzentriert sich auf Teile der Psyche, die Mensch ins Unbewusste verdrängen, wie Ängste und Groll. Diese können so an Licht geholt

und im realen Leben integriert, also verarbeitet, werden.

Ich kann den Menschen viel einfacher, bildhafter, verständlicher Dinge an die Hand geben, die zu ihnen passen. Oft kommen sie sogar von selbst auf die Lösung. Als Therapeutin muss ich nicht mehr diejenige sein, die sagt, machen sie das doch mal so oder überlegen sie doch mal das. Denn oft sagen die Patienten, es funktioniert nicht, da die Anpassungsleistung zu hoch ist und der Eindruck entsteht „Psychotherapie bringt nichts“. Bei der Schattentherapie finden Menschen eine Lösung selbst, weil sie nicht an fremde Grenzen stoßen.

**Welche Probleme könnten das sein?**

Behandelbar sind Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Berufswahlprobleme bei jungen Menschen oder Erkrankungen jeglicher Art, wie Krebs oder chronische Schmerzen. Viele Menschen kommen zum Therapeuten, wenn sie ernste körperliche oder psychische Erkrankungen haben. Besser wäre es aber, sie würden kommen, wenn sich das Problem erst mit leichten Symptomen manifestiert hat.

**Wie muss man sich den Therapieverlauf vorstellen?**

Ich führe zunächst ein Vorgespräch und versuche gemeinsam mit den Klienten auszuloten, welche Verbesserungen in Zukunft erreicht werden können. Danach besprechen wir, wie viele Sitzungen wir vereinbaren wollen. Die Sitzungen laufen immer gleich ab. Die Klienten kommen und wir machen eine sogenannte Bilderreise; dies kann einer geführten Meditation ähnlich vorstellen. Durch die Entspannung und leichte Trance-Induktion, wie bei Hypnose kann der Klient mit mir nach Einführung des Themas über die Bilder vor seinem inneren Auge sprechen. Hier geht es darum auch wahrzunehmen, was in diesem Moment gefühlt und im Inneren erlebt wird. Mich unterstützt dabei der Hautwiderstandsmesser, um das Problem genau herauszufiltern. Die Hausaufgabe des Patienten besteht nach der Sitzung darin, dass er seine Erinnerungen und Emotionen aufschreibt und ein Bild malt. Bei der nächsten Sitzung werden anhand der Aufzeichnungen des Klienten (also seiner Aufzeichnungen) die Bilder mit Hilfe der Lebensprinzipien nach Dahlke besprochen und gemeinsam eingeordnet. Die bewirkt meist gleich eine Perspektivänderung auf das Problem, die sehr wichtig ist.

**Können Sie das an einem Beispiel erklären?**

Manchmal genügt ein Perspektivwechsel, um alte Denksysteme und Denkmuster zu durchbrechen. Ein paar Beispiele: Jemand fährt schnell auf der Haut, wenn es in der Beziehung zu Schwierigkeiten kommt und verletzt durch sein aggressives Verhalten



# GESUND extra



## tun, um ein befreites Leben zu führen

den Partner. Das Wort Aggression stammt aus dem lateinischen „aggrēdi“ und bedeutet „auf etwas zugehen“. Man könnte zum Beispiel im Leben mutig auf Dinge zugehen. Reaktionen wären z.B. „Mir fällt spontan etwas ein, mutig sein oder eine lange ausstehende Entscheidung endlich treffen. Würde man einfach sagen, jemand solle nicht mehr aggressiv sein, würde er z.B. auch eine Konkurrenzfähigkeit verlieren. Hier fällt dem Klient oft selbst etwas ein, das in diesem Rahmen auf sie zutrifft und von ihnen auch beeinflusst werden kann. Es geht also darum, die „Energie“ des Problems in positive Bahnen umzulenken und nicht darum Emotionen zu unterdrücken oder sichtlich den Grund dafür aufzudecken.

Auch Probleme am Arbeitsplatz mit einem Mitarbeiter oder dem Vorgesetzten könnten gelöst werden. Denn sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber tragen bei einem Missverhältnis die Hälfte der Last. Hier könnte ein anderer Blickwinkel bei einem klärenden Gespräch helfen, das erfordert jedoch ebenfalls Mut und einen Perspektivwechsel von dem, der den ersten Schritt macht.

### Ist der Glaube an sich selbst ein wesentlicher Gesichtspunkt dabei?

Der Glaube an sich selbst ist entscheidend; wer nur an denkt, ich bin geboren, um am Ende zu sterben, wird sich mit der Methodik schwertun, denn es geht dabei um Eigenverantwortung. Wer ein wenig offen ist, kann für sich viel bewegen, da sich Perspektiven verändern und erweitern können und das heißt nicht, dass ich an etwas glauben muss.

### Wie viele Therapiestunden benötigt man, um ein Problem loszuwerden?

In der Schulmedizin werden ca. 90 Stunden für eine Langzeitpsychotherapie angesetzt, wenn man aber nur eine

Stunde in der Woche hat, ist der Effekt durch die dazwischen liegende Zeit meist sehr verwässert. Es fällt Klienten dann viel schwerer emotional an die letzte Sitzung anzuschließen. Das nimmt viel Zeit in der Folgesitzung in Anspruch von denn ohnehin nur 50 Minuten, die den Kollegen zur Verfügung stehen. Gerade das „Dazwischen“ ist entscheidend für die Klienten, um emotional an die letzte Sitzung anzuschließen.

Ich versuche meine Therapie am Stück durchzuführen, d.h. ich sehe den Klienten jeden Tag; das ist intensiv, um sich einmal nur mit seiner Thematik zu beschäftigen.

### Und in der Schattentherapie?

Ich würde zu Beginn fünf Sitzungen durchführen, um mich an den Schatten heranzutasten. Therapiebegleitend wären auch Atemübungen, um alte Muster loszulassen. Während der Therapie nutze ich auch das Geburtshoroskop. Es geht dabei nicht drum, z.B. seinen Traumpartner zu finden, das kann Astrologie natürlich nicht. Das Geburtshoroskop entspricht einem Urprinzipienkreis und basiert auf einer sehr komplexen Berechnung, die mir ein Programm abnimmt. Es kann mir Dinge aufzeigen, die mir schwerfallen, aber auch, wo ich Entwicklungspotential habe. Letztlich geht es auch hier wieder darum, Eigenverantwortung zu übernehmen.

In der Schattentherapie geht es wirklich um Dinge, die ich in meinem Leben unbewusst nicht sehen will. Wenn wir aber lernen, diese anzunehmen und umzuwandeln, ist der Schatten kein Monster mehr, sondern ein guter Freund. Alle meine körperlichen oder seelischen Beschwerden haben etwas mit mir zu tun. Wir verstehen nur häufig nicht, was unser Körper uns eigentlich

sagen will. Die Erfahrungen zeigen, dass Menschen nach der Therapie z.B. weniger Medikamente nehmen können oder motivierter sind.

### Was würden Sie sich für die Patienten wünschen?

Ich würde mir wünschen, dass das Prinzip auch in der Schulmedizin Anwendung findet, denn es ist nicht neu und findet schon viele Jahrzehnte Anwendung.

Mein zweiter Wunsch wäre, dass ich die Menschen dazu bewegen könnte, eher eine Therapie zu beginnen, nicht erst, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist.

Denn auch ich kann natürlich keine Wunder bewirken und den Krebs, die Schmerzen oder die Depression wegzaubern. Die Klienten können ihre Sicht auf die Welt, ihre Haltung und damit ihr Verhalten und ihre Symptomatik beeinflussen. Alle körperlichen Erscheinungen haben immer eine seelische Beteiligung.

### Haben Sie die Schattentherapie auch bei sich selbst angewandt?

Ich gehe Dingen gern auf den Grund und schaue mir an, stimmt das, was mir aufgezeigt wird. Ich habe selbst am Stück Schattentherapie gemacht, tatsächlich mit ärztlicher Skepsis.

Durch die Psychotherapie-Ausbildung und die Arbeit hatte ich viel Selbsterfahrung im Rücken. Unter dem Motto: Was sollen die mir jetzt Neues erzählen? Es hat eine Woche gedauert und danach rollten die Tränen, weil mir überhaupt nicht klar war, wo ich mich immer noch überall selbst behinderte – das war mir dennoch nicht bewusst gewesen. Dieses leichte Anschubsen in eine andere Richtung war auch für mich sehr wertvoll.

Das Gespräch führte  
Silke Konzag.

## Der Verbundene Atem

**Altenburger Land.** Das eigene Wohlbefinden pflegen und steigern. Als eine der wenigen Körperfunktionen können wir den Atem willentlich steuern.

Es ist beeindruckend, wieviel mehr Menschen in den letzten Jahren die besonderen Wirkkräfte des Atems kennenlernen und nutzen. Es wächst ein breites Angebot an Methoden, den Atem gezielt und bewusst einzusetzen, um sich zu erden, um zur Ruhe zu kommen, um sich für Kälte abzu härten, um sich mit Energie aufzutanken und wundervoll anderes mehr.

Der Verbundene Atem nach Dr. Ruediger Dahlke lädt ein, Ein- und Ausatem bewusst fließen zu lassen – da wo Blockaden den Lebensfluss stauen, löst der Atem Engstellen auf, um die Lebensenergie in Fluss zu bringen und das Immunsystem zu stärken. Der Verbundene Atem kann Selbstheilung anregen und

eröffnet Zugang zum eigenen – bislang unentdeckten – Potenzial.

Auch im Altenburger Land bilden sich regelmäßige Atemrunden, um in Gruppe,

miteinander auf (innere) Atemreisen zu gehen. [www.netzwerkverbundener.atem.net](http://www.netzwerkverbundener.atem.net)

Meike Nittel  
Netzwerk Verbundener Atem



Foto: privat



U. Trozowski

Berggasse 10a • 04600 Altenburg

(Eingang Torgasse – gegenüber Marienbad)

☎ 0 34 47/8 99 86 18

Parkplätze gegenüber am „Kleinen Teich“

## Praxis Dr. S. Berdermann-Welz

FÄ für Neurologie und Psychiatrie

Am Stadtwald 1 • 04600 Altenburg

### Suche MTA für neurologische Funktionsdiagnostik

## Naturheil-Praxis Altenburg



Webseite



Simone Hubersberger  
Heilpraktikerin

Benno Hubersberger  
Heilpraktiker

Seit über 20 Jahren zufriedene Patienten vom Säugling bis ins hohe Alter

### Traditionelle und moderne Naturheil-Verfahren wie:

- ✓ Akupunktur/Akupressur/  
Akupunkturmassage nach Penzel
- ✓ klassische Homöopathie/Phytotherapie
- ✓ Sauerstoff-Therapie
- ✓ Injektionen/Infusionen/Quaddeln
- ✓ Magnetfeldtherapie/Tiefenwärme/  
Sportmedizinisches Taping
- ✓ Bioresonanz auch für Schwangere,  
Kleinkinder und Säuglinge

### Unser Service für Sie:

- ✓ kurze Wartezeiten auf einen Ersttermin
- ✓ keine Wartezeiten im Wartezimmer
- ✓ mindestens 30 Minuten Zeit für jeden  
Patienten bei der Erstanamnese
- ✓ umfassende Blutanalyse durch Fremdlabor
- ✓ Testung von Unverträglichkeiten,  
Allergien, Pilzen, Viren, Parasiten,  
Schwermetallen, Toxinen
- ✓ hochdosierte pflanzlichen Medikamente  
ohne Nebenwirkungen
- ✓ ausschließlich schulmedizinisch  
anerkannte Behandlungsmethoden



Erste  
Beratung  
kostenlos

### Behandlung von Krankheiten wie:

- ✓ Herz-Kreislauf-Probleme
- ✓ hoher Blutdruck
- ✓ Ohrgeräusche/Tinnitus
- ✓ Durchblutungsstörungen
- ✓ Rheuma/Arthritis/Gicht
- ✓ Schmerzen aller Art
- ✓ Hautkrankheiten/Allergien
- ✓ Unverträglichkeiten
- ✓ Magen-Darm-Probleme
- ✓ Schlafstörungen/  
Depressionen

Naturheil - Praxis Altenburg

Kanalstraße 6 • 04600 Altenburg • Tel. 03447/513239  
[www.hubersberger.de](http://www.hubersberger.de)

Wegen geänderter Sprechzeiten Termine  
bitte telefonisch vereinbaren  
Montag bis Freitag von 8.30 Uhr bis 17.30 Uhr möglich



# GESUND extra



Ambulanter  
Pflegedienst  
Tagespflege



Pleißenau

Inh. Julia Honert

Wir haben aktuell Plätze in unserer  
Tagespflege frei.

Ramsdorfer Straße 9, 04617 Haselbach · Mobil 0163/200935,  
Fax 034343/909194 · info@apd-pleissenau.de, www.apd-pleissenau.de

Telefon 034343/909193

## Feierlicher Selbsthilfetag „Rheuma“



Sabine Kühn, Gründerin und ehemalige Vorsitzende der Selbsthilfegruppe „Rheuma“ gab einen Rückblick über das gemeinschaftliche Wirken der Arbeitsgemeinschaft Schmölln der Deutschen Rheuma-Liga. **Foto: Anja Bierende**

**Schmölln.** Anlässlich des 25-jährigen Bestehens lud die Arbeitsgemeinschaft Schmölln der Deutschen Rheuma-Liga des Landesverbandes Thüringen e.V. am Mittwoch, dem 24. Juli 2024, zu einem Selbsthilfetag in das Hotel „Reussischer Hof“ Schmölln. Im Mittelpunkt der festlichen Veranstaltung stand das langjährige ehrenamtliche Engagement der Arbeitsgemeinschaft (AG) und deren inhaltliche Arbeit als Selbsthilfegruppe für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Deren Dachverband ist die Deutsche Rheuma-Liga. Sie ist mit ihren 16 Landes- und drei Mitgliedsverbänden die größte Interessenvertretung und erste Anlaufstelle für die Gemeinschaft rheumakrankter Menschen. Mehr als 270.000 Mitglieder bilden deutschlandweit ein Netz aus Gruppen und Verbänden (Stand 2021). „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist das Ziel der Arbeit vor Ort. So organisieren mehrere tausend ehrenamtliche Mitstreiter (viele von ihnen selbst erkrankt) in über 1.000 AGs und Selbsthilfegruppen die Verbandsarbeit – informieren, klären auf, beraten, wirken im Gesundheitswesen und begleiten Rheumabetroffene im Alltag. Unterstützt werden sie dabei von einer kleinen Anzahl hauptamtlicher Mitarbeiter. Bei jeglichem Tun lautet die Devise aller Mitwirkenden „Einheit trotz Vielfalt“, da es eine Vielzahl an rheumatischen Erkrankungen (wie Arthrose, Fibromyalgie, Morbus Bechterew oder seltenere Formen) gibt. Rheuma ist ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Sie alle äußern sich in entzündlichen Gelenkerkrankungen und chronischen Schmerzen, die unterschiedliche Körperteile betreffen. Rund 17 Millionen Betroffene – unter ihnen auch Kinder und Jugendliche – haben derart Beschwerden am Stütz- und Bewegungs-

apparat, fachsprachlich „rheumatische und muskuloskeletale Erkrankungen“. Für all diese werden spezielle Medikamente, Ernährungs- und Bewegungstherapien (Physio-, Ergo- und gegebenenfalls Schmerztherapie) angeboten. Das sogenannte Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga wurde besonders für rheumakranke Betroffene entwickelt und findet unter fachlicher Anleitung durch Gruppen- und ehrenamtliche Übungsleiter/-innen statt, so auch in Schmölln. Im Sommer 1999 wurde hier die AG der Rheuma-Liga mit einer Handvoll Mitgliedern gegründet. Mittlerweile besteht sie aus 150 Vereinsmitgliedern. Jedoch ist die Ortsgruppe seit 2014 ohne Vorsitz aktiv, sodass sich der sechsköpfige ehrenamtliche Vorstand diese Aufgabe in Absprache mit dem Landesverband teilt. Neben dem Erfahrungsaustausch durch Gespräche bei den regelmäßig stattfindenden Rheuma-Treffs ist das Vereinsleben geprägt von gemeinschaftlichen Veranstaltungen und Unternehmungen vielfältiger Art, in deren Mittelpunkt die „vier B's – Beratung, Betreuung, Begegnung und besonders Bewegung – stehen. Zu diesen „sportlichen“ Angeboten der AG zählen das Funktionstraining in Form von Trocken- und Wassergymnastik (beides erfolgt auf ärztliche Verordnung und mit Bewilligung durch die Krankenkassen), Nordic Walking (Betroffene laufen mit Betroffenen rund um die Knopfstadt), Rhythmische Bewegung (Tanzen) und Asiatische Bewegung (Tai-Chi). Die Verantwortliche in der AG für die Sportart „Tai-Chi“ und deren ehrenamtliche Ausbildung, Ines Marx, führte durch das Programm des Selbsthilfetages, zu dem auch zahlreiche Gäste, Förderer und Unterstützer geladen waren. Zu Beginn hielt Sabine Kühn, Gründerin der Schmöllner

Selbsthilfegruppe und bis zum Jahr 2013 langjährige AG-Vorsitzende, die Festrede zum 25. Ehrenfest. Sie fungiert auch als Ansprechpartnerin der AG und führt auf Anfrage thematische Beratungen durch (erreichbar unter E-Mail: vskuehn@t-online.de). Gastrednerin Heike Werner (Thüringer Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie) sprach anschließend ihre Grußworte aus und referierte in einem gut 30-minütigen Vortrag zur allgemeinen Gesundheitspolitik im Freistaat. Ihr folgten Ute Lukasch (Mitglied im Thüringer Landtag), Haiko Jakob (Geschäftsführer des Landesverbandes der Deutschen Rheuma-Liga Thüringen e.V.) und Jörg Seifert (Ehrenamtsbeauftragter des Landratsamtes Altenburger Land) mit Glückwünschen zum 25-jährigen Bestehen. Katharina Graupner überreichte zu ihren Grußworten im Namen der Sparkasse Altenburger Land einen Scheck in Höhe von 500 Euro für die Vereinsarbeit der AG. Zum Ende des feierlichen Vormittags wurden zahlreiche aktive Mitglieder und langjährige Unterstützer durch die Organisatoren geehrt. Aufgelockert wurde das Festprogramm durch Bewegungstänze der Gruppe „Rhythmische Bewegung“.

Nach einer Mittagspause stellten Claudia Schwabe und Marion Schuster das vom Thüringer Sozialministerium geförderte Programm „AGATHE – Älter werden in der Gemeinschaft“ vor. Das Programm als kostenfreies Informations-, Beratungs- und mobiles Veranstaltungsangebot richtet sich an Menschen ab 63 Jahren, mit dem Ziel, Einsamkeit entgegenzuwirken und Gemeinschaft zu stärken. Im Altenburger Land wird „AGATHE“ seit 2021 vom Malteser Hilfsdienst e.V. getragen und umgesetzt. Mit der musikalischen Unterhaltung durch den Greizer Musikdirektor Ulrich Frigo endete am frühen Nachmittag der feierliche Selbsthilfetag zum 25-jährigen Bestehen der Rheuma-Liga AG Schmölln in geselliger Runde.

Anja Bierende

## Natürlich in den besten Händen

Nachhaltige, individuelle Pflege, umfassende therapeutische Versorgung und herzliche Betreuung: All das und noch viel mehr erwartet Sie in unserem Landhaus Pölziger Hof.

- neues, modernes Landhaus
- 47 komfortable, helle Einzelzimmer und 4 Partnerzimmer
- abwechslungsreiches Freizeit- & Veranstaltungsangebot
- regionales & saisonales Speisenangebot

Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin:  
E-Mail: poelzig@landhaus-seniorenwohngemeinschaft.de  
Telefon: 036695 3171-0



Ronneburger Straße 1 · 07554 Pölzig · Telefon 036695 3171-0  
poelzig@landhaus-seniorenwohngemeinschaft.de  
poelzig.landhaus-seniorenwohngemeinschaft.de

## Praxis Dr. S. Berdermann-Welz

FÄ für Neurologie und Psychiatrie  
Am Stadtwald 1 • 04600 Altenburg

Suche  
examierte Krankenschwester

**SENIORENMASSEGE,**  
wohltuende Berührungen  
verwöhnen Körper & Seele.  
Hausbesuche sind möglich.  
Tel. 03447/8472459



# GESUND extra



## Festveranstaltung in Johanniter-Kita Altenburg

**Altenburg.** Am Freitag, den 30. August 2024, feiert die Johanniter-Kindertagesstätte „Am Spielplatz“ in Altenburg sein 30-jähriges Bestehen mit einer großen Festveranstaltung. Das 30-jährige Jubiläum möchten die Kinder sowie das Team der Kita „Am Spielplatz“ gemeinsam mit den Familien und Freunden feiern. Die Feier

wird ab 15.00 Uhr im wunderschönen großzügigen Garten der Kindertagesstätte in der Liebermannstraße 53, Altenburg, stattfinden. Eingeladen sind natürlich alle aktuell betreuten Kinder, ehemalige und zukünftige Schützlinge mit ihren Familien und auch Lehrern. Besonders freut sich die Kita auf Gäste der Stadt Altenburg,

der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., ehemaligen Wegbegleitern und der Netzwerkpartner. Für die Kinder wird es zahlreiche Überraschungen geben und auch für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt sein.

**Die Kinder und Mitarbeitenden**

## Bisphosphonaten im „Off-Label-Use“

**Berlin.** Bei Patientinnen mit Hormonrezeptor-positivem, postmenopausalem Brustkrebs im Frühstadium sind Bisphosphonate ab sofort im Off-Label-Use verordnungsfähig. Ein entsprechender Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) trat heute in Kraft. Die Wirkstoffe Clodronat, Ibandronat, Pamidronat und Zoledronat können damit nun bei dieser Patientinnengruppe zulassungsüberschreitend zur Verbesserung der Prognose eingesetzt werden. Die Wirkstoffgruppe ist eigentlich nur zur Prävention bzw. Therapie skelettbezogener Komplikationen bei fortgeschrittener Tumorerkrankung zugelassen.

Der Beschluss des G-BA stützt sich auf die Empfehlung der Expertengruppe Off-Label beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Zwei große Metaanalysen zeigten, dass die genannte Patientinnengruppe von Bisphosphonaten deutlich profitieren kann. Bei diesen Patientinnen kam es zu signifikant weniger Rezidiven und Fernmetastasen sowie einer Verbesserung des Gesamtüberlebens. Zu unerwünschten Nebenwirkungen war die Datenlage allerdings nur bedingt aussagekräftig, dennoch kann nach der Bewertung der Expertengruppe auf ein günstiges Nutzen-Schaden-Verhältnis geschlossen

werden. In seinem Beschluss gibt der G-BA für die einzelnen Wirkstoffe Dosierungsempfehlungen. Die Behandlung sollte nicht länger als maximal fünf Jahre durchgeführt und beim Auftreten schwerwiegender Nebenwirkungen abgebrochen werden.

**Beschluss zu dieser Fachnews:**  
<https://www.g-ba.de/beschluesse/6564/>  
**Weiterführende Informationen:**  
<https://www.g-ba.de/themen/anzneimittel/anzneimittel-richtlinie-anlagen/off-label-use/>  
**Gemeinsamer Bundesausschuss**  
(Stand 17.07.2024)

## Lebensmittelwarnungen per Push-Nachricht

**Braunschweig.** Das gemeinsame Verbraucherschutzportal des Bundes und der Länder lebensmittelwarnung.de startet nach seinem umfassenden Relaunch mit neuem Design und neuen Funktionen. Mit im Gepäck: eine nutzerfreundliche App für mobile Endgeräte wie Tablets und Smartphones. Auf lebensmittelwarnung.de veröffentlichen die Bundesländer und das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) schon seit 2011 unter anderem Produktrückrufe von Unternehmen. Gemeinsam mit dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) stellten sie am 18. Juni 2024 die verbraucherfreundliche überarbeitete Version des Portals vor. Dank neuer Such- und Filterfunktionen lassen sich Meldungen jetzt noch

schneller finden. Sie können nach Meldungsgrund, Bundesland, Zeitraum oder Produkttyp gefiltert werden. Hier gibt es zusätzlich zu den bestehenden Kategorien Lebensmittel, Bedarfsgegenstände, Baby- und Kinderprodukte, Mittel zum Tätowieren

**Hintergrund:** lebensmittelwarnung.de ist die offizielle Plattform, die Verbraucherinnen und Verbraucher deutschlandweit über Rückrufe und sonstige relevante Meldungen zu Lebensmitteln, Bedarfsgegenständen, kosmetischen Mitteln und Mittel zum Tätowieren informiert. Die zuständigen Behörden der 16 Bundesländer und das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) publizieren hier im Rahmen ihrer Zuständigkeiten Informationen zu Produkten, die möglicherweise gesundheitsgefährdend bzw. aus anderen Gründen für den Verzehr oder Gebrauch ungeeignet sind oder Verbraucherinnen und Verbraucher täuschen können. **Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)**  
**Bildschirmfoto: BVL**



Sie suchen nach einer neuen beruflichen Perspektive als  
**Pflegekraft (m/w/d)?**  
Herzlich Willkommen in unserem Team!  
Ihre Bewerbung nehmen wir gern per E-Mail oder Post entgegen.

info@buergerheim-meerane.de  
Robert-Baum-Straße 4 · 08393 Meerane  
Telefon 0 37 64/7 60 40

*Lust auf Veränderung?  
Dann sind Sie bei uns richtig!*



...für Respekt,  
Wertschätzung, Anerkennung!  
www.buergerheim-meerane.de

Hebamme



Anett Rohn

Informationen und Anmeldung  
E-Mail  
hebamme.anett@gmx.de  
Telefon  
0151/42884132

Unterstützung und Beratung in der Schwangerschaft und im Wochenbett

## Gastroenterologie:

## Ab 01. November neue Ärztin



**Frau Dr. med. Lena Selig**  
Fachärztin für Innere Medizin & Gastroenterologie

Ab dem **1. November** dürfen wir **Frau Dr. med. Lena Selig** in unserer gastroenterologischen Praxis in Windischleuba willkommen heißen. **Neue Termine können wieder ab dem 14. November vereinbart werden. Bestehende Termine werden wie vereinbart durchgeführt.**



**14.11.**  
Eröffnung für alle Patienten

MediCordis | kp



**PFLGEDIENT MAHN**  
Häusliche Kranken- und Altenpflege Mahn GmbH

Alte Schule Lucka:  
Pestalozzistraße 1  
04613 Lucka  
Tel. 034492 268881

Kontakt:  
Mobil 0162 4759066  
info@pflagedienst-mahn.com  
www.pflagedienst-mahn.com

**Sie suchen Unterstützung bei der Hausarbeit? Wir bieten zuverlässige Hauswirtschaftsleistungen, auch im Rahmen Ihres Pflegegrades.**

**Für ein Angebot rufen Sie uns gern an!**

**Wir passen uns Ihren Bedürfnissen an und sorgen für ein sauberes, ordentliches und gemütliches Zuhause.**



# GESUND extra



## Mit dem Patienten-Navi zur richtigen Versorgung

KVT baut Service im Bereitschaftsdienst aus und wirbt thüringenweit für mehr Bekanntheit der 116117-Services.

**Weimar.** Wohin, wenn am Wochenende plötzlich Fieber auftritt, wenn der Bauch schmerzt, der Fuß verknackt? Mit dem Patienten-Navi der 116117 finden Patientinnen und Patienten zuverlässig den Weg zur passenden Versorgung. Beim Patienten-Navi handelt es sich um ein digitales Angebot des Bereitschaftsdienstes der Kassenärztlichen Vereinigungen. Unter [www.116117.de](http://www.116117.de) oder in der 116117-App beschreiben Patienten mithilfe eines nach medizinischen Kriterien

zertifizierten Fragebogens ihre Beschwerden. Am Ende erfährt man, welche Behandlungsstelle in welcher Frist empfohlen wird.

Das kann der Hausarzt am nächsten Tag, der Bereitschaftsdienst in den nächsten Stunden oder die Notaufnahme sofort sein. Möglich ist zudem eine telefonische Nachfrage am Ende des Dialogs. In manchen Fällen gibt das Patienten-Navi Hinweise, wie sich Patienten bis zum Arztbesuch ggf. selbst be-

handeln können. Dr. Annette Rommel, erste Vorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen: „Noch immer suchen viele Patienten die Notaufnahme auf, obwohl ihre Beschwerden im ambulanten Bereitschaftsdienst schneller versorgt werden könnten. Das Patienten-Navi ebnet den Weg zur bestmöglichen Behandlung und entlastet überfüllte Krankenhausambulanzen.“ Die KVT möchte die Aufmerksamkeit für ihren Bereitschaftsdienst erhöhen und

startet eine Kampagne in den sozialen Medien YouTube, Facebook und Instagram. In auffälligen Motiven und mit direkten Botschaften werden die 116117 und der Bereitschaftsdienst als erste Anlaufstelle bei akuten Erkrankungen hervorgehoben. „Wir wollen jungen Erwachsenen verdeutlichen, was die 116117 alles kann. Und eben diese Menschen wollen wir dort erreichen, wo sie im Internet häufig unterwegs sind“, erklärt Markus Vogel, Geschäftsführer der KVT Notdienst gGmbH. Die Tochtergesellschaft der KVT verantwortet die 116117 in Thüringen.

Ein Schwerpunkt des Bereitschaftsdienstes liegt in den vergangenen Jahren im Ausbau digitaler Angebote. Neben der medizinischen Selbsteinschätzung der Dringlichkeit über das Patienten-Navi online kann man über die 116117 auch den Video-Doc erreichen. Hausärzte und Kinder-/Jugendärzte stehen außerhalb der Sprechstunden für eine telemedizinische Beratung in Akutfällen zur Verfügung (siehe Hintergrund). Laut KBV-Versichertenbefragung kennen zwar 43 Prozent der Thüringer die Rufnummer 116117 bereits.

„Neue Angebote wie das Patienten-Navi oder die telemedizinische Hilfe der VideoDocs sind aber leider noch recht unbekannt. Das möchten wir ändern“, sagt Dr. Annette Rommel.

Seit Oktober 2022 bietet die KVT Thüringen eine Versorgung per VideoDoc im Bereitschaftsdienst an. Seitdem haben die VideoDocs für Erwachsene rund 7.000 Behandlungen telemedizinisch durchgeführt.

Im Oktober 2023 wurde das Angebot um einen VideoDoc für Kinder und Jugendliche ergänzt. Rund 450 Behandlungen wurden seitdem durchgeführt. Die Ärztinnen und Ärzte, die sich als VideoDocs für die Bürgerinnen und Bürger des Freistaats engagieren, übernehmen



diese Dienste zusätzlich zu den üblichen Bereitschaftsdiensten.

Die Kontaktaufnahme erfolgt in beiden Fällen über die Rufnummer 116117. Jene, die sich für eine Behandlung durch einen VideoDoc entscheiden, erhalten daraufhin die Einwahldaten für ein Videotelefonat oder ein Telefonat. Für die Videocalls wird ein zertifizierter medizinischer Anbieter genutzt. Für die Patienten ist keine Registrierung erforderlich.

Eine Behandlung über das telemedizinische Angebot kann erfolgen bei:

- Infekt/Fieber
- Schmerzen im Skelettsystem (ohne Trauma)
- Hauterkrankungen (z.B. Ausschläge)
- Wunden ohne Blutung (z.B. Tierbisse, auch Zecken)
- verschluckte kleine Gegenstände (ohne weitere Beschwerden wie Atemnot)
- Fragen zur Medikation

Die Kassenärztliche Vereinigung Thüringen ist die Selbstverwaltung der rund 4.300 ambulant tätigen Ärzte und Psychotherapeuten im Freistaat.

**Foto/Text: Kassenärztliche Vereinigung Thüringen**

## Zukunft der Hausarztpraxis in Windischleuba gesichert:

Praxisübergabe am 01. Oktober 2024



**Frau Dr. med. Diana Tschirschmann**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Wir freuen uns sehr, **Frau Dr. med. Diana Tschirschmann** als neue Fachärztin für Allgemeinmedizin in unserer Hausarztpraxis in Windischleuba begrüßen zu dürfen.

Neue Termine können wieder ab dem 07. Oktober vereinbart werden. Bestehende Termine werden wie vereinbart durchgeführt.

**07.10.**  
Eröffnung für alle Patienten

Haben Sie fragen?

03447 8439200

[medicordis.de](http://medicordis.de)



MediCordis | kp

## Termine Mobile Blutspende

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

Facebook/blutspende123

Instagram/blutspendesuhl



**NEU**

**SPENDEN-CHALLENGE FÜR UNTERNEHMEN**

<https://blutspende-challenge.de/>



**Susann Albrecht**  
Logopädie · Ergotherapie

**Wir behandeln alle logopädischen und ergotherapeutischen Störungsbilder**

**Zusatzangebote: Bio-/Neurofeedback/LRS-Training/Schröpftherapie/Schwingungstherapie/Therapie von Sprech- u. Gesangsstimme**

Praxis Altenburg  
Neustadt 1 · 04600 Altenburg  
Tel. 03447/8439060  
Fax. 03447/8439062

Praxis Ponitz  
Gartenweg 5 · 04639 Ponitz  
Tel. 03764/185911  
Fax. 03764/186298



# GESUND extra



## Der kleinste Herzschrittmacher der Welt und „Eiszeit“ bei Kryoablationen

Erfolgsgeschichte: Kardiologie am Klinikum Altenburger Land

**Altenburg.** Im September vor zwei Jahren stellte sich mit Johannes Wilde ein neuer Chefarzt der Klinik für Kardiologie im Altenburger Land vor und skizzierte verschiedene Projekte, mit denen er seine Erfahrungen und Kompetenzen in das Team einbringen und die gut organisierte Abteilung weiter entwickeln wollte. Es galt, neue Behandlungsstrategien für die Altenburger Patienten zu erschließen. Das Resümee nach zwei Jahren: die Vorstellungen und Pläne werden Wirklichkeit. Es wurden bereits sehr erfolgreich Programme zum Verschluss von Defekten an der Vorhofscheidewand und am Vorhofohr etabliert, zudem wurden Strategien zur Behandlung von sehr komplex erkrankten und stark verkalkten Herzkranzgefäßen (Rotablation mit einem Diamantbohrkopf, Ultraschall-basierte Schockwellen-Behandlung) oder zur Akutbehandlung von Lungenembolien eingeführt. Jetzt konnte erstmalig in Altenburg einem Patient der weltweit kleinste Herzschrittmacher eingesetzt werden. „Dies ist ein großer Fortschritt in der medizinischen Versorgung von Schrittmacherpatienten“, erläutert Chefarzt Johannes Wilde, „weil wir mit der Kardiokapsel Patienten auch dann versorgen können, wenn sie wiederholte Infekte der Blutbahn erleiden, was nor-

malerweise die Implantation eines kabelgebundenen Herzschrittmachersystems nicht gestattet.“ Die sogenannte Kardiokapsel kommt mit einem Zehntel der Größe herkömmlicher Schrittmacher aus und entspricht etwa dem Volumen einer großen Vitaminkapsel. Sie kann deswegen minimalinvasiv direkt ins Herz implantiert werden. Vor allem sind weder Elektrodenkabel noch eine chirurgische „Tasche“ unter der Haut erforderlich, der Schrittmacher ist dadurch für den Patienten unsichtbar. künftig bei Patientinnen und Patienten zum Einsatz, bei denen die Gefäßsituation einen herkömmlichen Herzschrittmacher ausschließt oder, wie im Falle von Dialysepatienten, deren Venengefäße an Arm und Schulter unbedingt geschont werden sollten. „Wir freuen uns, diese bereits gut etablierte Technologie nun auch unseren Patienten in Altenburg anbieten zu können – sowohl in der Variante eines Einkammer-Stimulationssystems als auch mit der Funktionalität eines 2-Kammer-Herzschrittmachers“, ergänzt der Leiter des Schrittmacher-Programms am Klinikum, Oberarzt Dr. Denis Schloma. Wenige Wochen zuvor wurden im Klinikum Altenburger Land die ersten Patienten mit Vorhofflimmern erfolgreich mittels einer Katheterablation behandelt. „Vorhof-

flimmern ist die am häufigsten auftretende Herzrhythmusstörung“, so Chefarzt Johannes Wilde. Er führte gemeinsam mit dem Leitenden Oberarzt Matthias Leber erstmalig mehrere Kryoablationen durch. Die Einmündungsstellen der Lungenvenen im Herzen, die für die Entstehung von Vorhofflimmern ursächlich sind, wurden mit einem vereisenden Kälteballon aufgesucht. Während dabei

lokal Temperaturen von bis zu -70 Grad Celsius einwirken, werden die Zellen in ihrer Leitfähigkeit so verändert, dass aus den Lungenvenen kein Vorhofflimmern mehr auf die Herzvorhöfe übergreifen kann. „Die Etablierung dieses Therapieverfahrens am Klinikum Altenburger Land, welches ab sofort zum Routine-spektrum in unserem Herzkatheterlabor gehört, erfolgte in enger Kooperation mit

der Abteilung für Elektrophysiologie des Universitätsklinikum Jena“, berichtet Chefarzt Wilde. Künftig können Patientinnen und Patienten aus dem Altenburger Land, die an Herzproblemen, wie z.B. Vorhofflimmern leiden, regelmäßig von Behandlungen profitieren, für die sie sonst weite Wege in Kauf nehmen müssten. **Klinikum Altenburger Land** (Stand 28. Juli 2024)



Erfolgreich das Leistungsspektrum weiterentwickelt: das Team des Herzkatheterlabors v.l. Katheter-MTA Marcel Schlott und Ulrike Neitzel, Oberarzt Matthias Leber, Katheter-MTA Guntram Ber und Veronique Belter, Chefarzt Johannes Wilde.

Foto: Klinikum Altenburger Land

## Physiotherapie & Yoga

# RUPP

Mo., Di., Do. 8.00-19.00 Uhr  
Mi. 8.00-17.00 Uhr  
Fr. 8.00-14.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel. 03 44 98/81 81 99  
Fax 03 44 98/81 85 00

Karl-Marx-Straße 9 • 04617 Rositz

**Behandlung nach Bobath für Kinder und Erwachsene**

## Bequemschuhhaus HAUBOLD GmbH

BESSER GEHEN!

- Fußorthopädie
- Bandagen /Orthesen
- Einlagen für Sport, Wandern, Arbeit und Freizeit
- Orthopädische Schuhe
- Orthopädische Schuhzurichtung
- Bequemschuhe

- Podologie
- Kompressionsstrümpfe

**4x für Sie in der Region:**

Werdauer Str. 4 08451 Crimmitschau	August-Bebel-Str. 10 08393 Meerane
Thomas-Mann-Str. 4a 08058 Zwickau	Topfmarkt 10 04600 Altenburg

**Tel. 0 34 47/31 38 55**  
[www.bequemschuhhaus-haubold.de](http://www.bequemschuhhaus-haubold.de)

## Sanitätshaus **Alippi** SEIT 1877 GmbH

### In Ihrem Sanitätshaus in guten Händen!

Wir beraten und versorgen Sie gern:

- » Rollatoren
- » Krankenpflegeartikel
- » Wohlfühlprodukte
- » Bandagen
- » Kompressionsversorgung

- » Rollstühle
- » Hilfen für Bad & WC
- » Pflegehilfsmittel
- » Alltags- und Mobilitätshilfen
- » Inkontinenzprodukte

Besuchen Sie uns in Altenburg:

» Darwinstraße 1 - 2  
Telefon: 03447 499199

Mo: 8.00 – 12.15 Uhr, 13.15 – 18.00 Uhr  
Di: 8.00 – 12.15 Uhr, 13.15 – 17.00 Uhr  
Mi: 7.00 – 12.15 Uhr, 13.15 – 16.00 Uhr  
Do: 8.00 – 12.15 Uhr, 12.45 – 15.00 Uhr  
Fr: 8.00 – 11.30 Uhr

» Platanenstraße 9  
Telefon: 03447 4889671

Mo – Do: 8.30 – 13.00 Uhr  
und 14.00 – 17.30 Uhr  
Fr: 8.00 – 13.00 Uhr

weitere Filialen in Ihrer Nähe ►

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