

Gesundheit, Wellness und Pflege in Ihrer Region



Autor des Beitrages:
Detlef Eisenhauer
www.eisenhauer-training.de

In 30 Minuten zu mehr Wohlbefinden

Die dunkle Jahreszeit verlangt dem menschlichen Körper viel ab. Nicht nur die Haut leidet unter der trockenen Luft und dem fehlenden Sonnenlicht, auch für die Psyche stellt die Winterzeit eine extreme Belastung dar. Dies liegt im Wesentlichen daran, dass Licht- und Sonneneinstrahlung im menschlichen Körper Hormone freisetzen, die im Winter zu wenig produziert werden – das Serotonin, auch als „Glückshormon“ bezeichnet.

Kraft- und Ausdauertraining kann den „Winterblues“ effektiv vertreiben. Zum einen werden Stresshormone, wie z.B. das Adrenalin, abgebaut und Serotonin freigesetzt. Ein ganzheitliches Training wirkt entspannend auf den Körper. Zudem wirkt es sich auf die tiefere Psyche aus. 30 Minuten 2-mal pro Woche genügen, um den gesamten Bewegungsapparat zu trainieren. Der Aufbau von Muskulatur verändert das Aussehen, die Körperhaltung und fördert die Beweglichkeit. Diese Punkte wirken sich positiv auf das Selbstbild und damit auf die Psyche aus. Entscheidend ist dabei, die Muskulatur erschöpfend und regelmäßig zu trainieren. Ein Systemtraining an sportmedizinischen Geräten ist effizient, da es ein gezieltes und isoliertes Training der Muskulatur ermöglicht und ganzheitlich wirkt.

Mehr Lebensqualität für Hörgeschädigte

Professionelle Hilfe durch Audiotherapie



Eine Brille tragen ist schick, ein Hörgerät tragen eher peinlich, so kann man es auf den Punkt bringen. Vergessen werden jedoch die Konsequenzen, wenn man aufgrund einer Schwerhörigkeit immer weniger am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann, weil man kaum noch etwas mitbekommt. Es droht die soziale Isolation.



Heike Gronau

Audiotherapeutin (DSB)
Gründerin der „Selbsthilfegruppe für junge Hörgeschädigte“ in Oldenburg

Menschen bundesweit besitzen ein Hörgerät, doch nur ein geringer Teil von ihnen trägt es ständig. Nicht alle legen es aus modischen Gründen in die Schublade. Mitunter kommen sie mit dem Gerät hörtechnisch nicht zurecht. Die Folge: Erwachsene hörgeschädigte Menschen fühlen sich mit ihren Problemen allein gelassen und ziehen sich immer mehr zurück.

Das muss nicht sein. Hier ist professionelle Hilfe durch Audiotherapie gefragt, die Hörgeschädigte dazu befähigt, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um selbstbestimmt leben zu können. Audiotherapeuten verhelfen Betroffenen zu einem möglichst differenzierten Hören und Verstehen, damit sie wie alle anderen auch problemlos kommunizieren können. Neben der medizinischen Versorgung geben sie Hilfestellungen bei kommunikativen und psychosozialen Schwierigkeiten. Audiotherapie hilft somit auch, Folgekosten einer Hörstörung zu minimieren.

„Mit dem qualitativ hochwertigen Leistungsangebot, das Hör- und Absehrtraining, Hör- und Kommunikationstaktik, Verhaltens- und Kommunikationstraining, sozialrechtliche Fragen, Beratung und Handhabung technischer Hilfsmittel sowie die Erarbeitung von Perspektiven zur Gestaltung der beruflichen und priva-

ten Lebensgestaltung schließt die Audiotherapie eine akut bestehende Versorgungslücke in unserem Gesundheitssystem“, so Heike Gronau, Audiotherapeutin aus Oldenburg.

„An der Schnittstelle zwischen medizinischer Versorgung und der Anpassung von Hörgeräten hält Audiotherapie Problemlösungen für die Alltagsbewältigung von Hörgeschädigten bereit. Dabei berücksichtigt sie unter anderem Fachwissen aus den Bereichen Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Audiologie, Psychologie, Sozialrecht und angewandter Methoden der Kommunikation“, erläutert Heike Gronau.

Audiotherapie ergänzt und verzahnt somit die Versorgung hörgeschädigter Menschen durch HNO-Ärzte, Hörgeräteakustiker, Bildungs- und Rehabilitationsträger, Beratungsstellen, Integrationsämter und Reha-Kliniken. „Wir möchten Schubladenhörgeräte vermeiden, indem wir die Betroffenen zu einem aktiven Umgang mit ihrer Hörschädigung motivieren, so dass sich ihre Lebens-einstellung verändert, sie lernen, selbstbewusst mit ihrem Handicap umzugehen und in die Gesellschaft integriert sind“, stellt Heike Gronau klar.

@ Mehr Infos unter
www.hoerverstaendnis.de
oder telefonisch unter
☎ 0441-8007458.

„Gesundheitskompetenz für alle“

... lautet das Motto des 8. Deutschen Präventologenkongresses: Wer am 21. und 22. März 2009 das Congress Center in Düsseldorf betritt, darf mit Recht darauf vertrauen, an der Medizin von morgen zu schnuppern. Der Kongress, der sich an naturheilkundlich orientierte Ärzte, Therapeuten und Heilpraktiker wendet, hat einen durchaus revolutionären Kern: Den dort Versammelten geht es um nichts weniger als darum, den heutigen „Krankheitsmarkt“ in das zu verwandeln, was er eigentlich sein sollte – einen Gesundheitsmarkt.

Praktisch bedeutet das, nicht zu warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist, sondern ihm einen Weg um den Brunnen namens Krankheit herum zu zeigen. So entsteht ein neuer Markt für Produkte und Dienstleistungen, die für Prävention und die Erhaltung der Gesundheit sorgen und die Selbstheilungskräfte stärken. Präventologen sind Fachleute für die Gesundheit. Sie helfen Menschen, ihr eigenes Leben gesünder zu meistern und ihre Lebensverhältnisse gesundheitsdienlich zu gestalten. **DD**

@ Mehr Infos unter www.praeventologe.de

Fachkundige Betreuung rund um die Uhr

Wenn der Gesundheitszustand oder das Alter eine Einweisung ins Alten- oder Pflegeheim scheinbar unumgänglich machen, ist es für die Betroffenen oft schwer, ihr Zuhause hinter sich zu lassen. Wer aber zur Pflege nicht ins Seniorenzentrum „umgebettet“ werden möchte, muss auch nicht – denn es gibt eine bezahlbare Alternative: Die 24-Stunden-Betreuung nach individuellen und persönlichen Bedürfnissen in den eigenen vier Wänden.



ten „nur“ eine minimale Hilfestellung zum Erledigen alltäglicher Tätigkeiten im Haushalt und Gesellschaft für einsame Stunden. Um die Qualität dieser Rund-um-Versorgung auch zu gewährleisten, kontrolliert **Geschäftsinhaberin Beata Finkeldey** (Brake)

Pflegekräfte wohnen beim Patienten und führen den Haushalt

Möglich macht dies eine Vermittlungsagentur: „Betreuung 24 Nord“ vermittelt fachkundige polnische Pflegekräfte nach Deutschland. Sprachbarrieren gibt es nicht: Alle Pflegekräfte können deutsch und wohnen in der Regel bei den Patienten, damit sie rund um die Uhr für sie da sein können.

So gehören neben dem Führen des Haushalts je nach Bedarf auch Hilfe beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen sowie Zubereitung der Speisen zum persönlichen Betreuungskonzept. Auch zum Vorlesen, Spaziergehen oder für den Besuch kultureller Veranstaltungen stehen die Mitarbeiter zur Verfügung.

Professionelle Betreuung definiert jeder anders: Einige Patienten brauchen aufgrund ihres Gesundheitszustandes fachliche Hilfe gut ausgebildeter Krankenschwestern, andere erwar-

als beruflich erfahrene examinierte Krankenschwester selbst regelmäßig die Arbeit der vermittelten Kräfte, die selbstverständlich sozial-, kranken- und haftpflchtig versichert sind.

Doch nicht nur für ältere und pflegebedürftige Menschen erweist sich die 24 Stunden-Anwesenheitsbetreuung in häuslicher Umgebung als kostengünstige Alternative zum Alten-/Pflegeheim oder als sinnvolle Ergänzung zum ambulanten Dienst – auch bei plötzlicher Krankheit oder nach einem Unfall kann dieser Service durch erfahrene Kräfte die Familien unterstützen, entlasten oder weitestgehend ersetzen. Die individuelle Betreuung bietet zudem eine gute Grundlage für eine schnelle Genesung sowie ein würdevolles, sicheres und umsorgtes Leben zu Hause.

@ Mehr Infos unter
www.betreuung24nord.de

Hebammen				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Hebammenteam Am Wendehafen	Tel. Sprechzeiten: Mo. und Fr. 9-11 Uhr Mi. 18-20 Uhr	Am Wendehafen 7 26135 Oldenburg	0441/ 7779084	

Heilpraktiker				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Heilpraktiker Gerd Decker Naturheilzentrum Sandkrug	Heilpraktiker Gerd Decker	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481/ 980098 04481/ 980099	www.nhz-decker.de info@nhz-decker.de
Ernährungsberatung klass. Homöopathie Wirbelsäulenth. Dorn	Ellen Spoede Heilpraktikerin	Kirchstr. 2 26215 Wiefelstede	04402/ 595677	www.heilpraktikerin-ellen-spoede.de esp@heilpraktikerin-ellen-spoede.de

Kosmetik Institute				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
gisunt-Institut medical beauty & wellness	Gerda Eßwein	Oldenburger Str. 87 26340 Zetel	04453-97820 04453-978210	www.gisunt.de institut@gisunt.de

Physiotherapie				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Via Mare - Das Gesundheitszentrum GmbH	Holger Söchting	Am Alten Deich 6 26316 Nordseebad Dangast	04451-960610 04451-9606129	www.viamare-dangast.de info@viamare-dangast.de

Medizinische Einrichtungen				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
gisunt-Klinik für integrative Medizin, Hyperthermiezentrum	Prof. Dr. Wehner Prof. Dr. Giebel	Oldenburger Str. 87 26340 Zetel	04453-97820 04453-978210	www.gisunt.de patient@gisunt.de

Sanitätshäuser				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Orthopädietechnik Coordes	Andreas Coordes	Bremer Heerstr. 80 26135 Oldenburg	Tel 0441/ 57 00 131 Fax 0441/ 57 00 132	ot-coordes@t-online.de

Ambulante, soziale Dienste				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Betreuung 24 Nord eine Alternative zum Altenheim!	Beata Finkeldey exam. Krankenschwester	24-Std. Seniorenbetreuung in Niedersachsen und Bremen	04401-9309888 04401-930957	www.betreuung24nord.de
Hörverständnis, Praxis für Audiotherapie	Heike Gronau	Herrenweg 92a 26135 Oldenburg	0441-8007458	www.hoerverstaendnis.de gronau@hoerverstaendnis.de

Ernährungsberatung				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Bodyline Therapie Center zur Gewichtsreduktion	Dorothee Fresemann	Harlinger Strasse 4 26121 Oldenburg	0441/ 8009669.	bodyline.oldenburg@googlemail.com
Dr. med. Ines Blichke	Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen	Huntestrasse 16 26135 Oldenburg	0441-1811225 Mobil 0176-21800148	iblichke@yahoo.de

Fitness-Center				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Posthalterweg 1 Oldenburg / Wechloy	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de
Impuls Fitness- und Gesundheitsclub	Daniela Thümler Kerstin Bokelmann Regine Bald	Bremer Heerstr. 424 26135 Oldenburg	0441/ 9989900 0441/ 99899020	www.impuls-fitness-ol.de info@impuls-fitness-ol.de

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZOnline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet der Service Geschäftskunden, Telefon (0441) 9988-4114