



Stiftmobil – Mehr als 20 Jahre Ihr Partner in der Pflege zu Hause

Unsere kleinen gelben Flitzer sind in ganz Koblenz für Sie unterwegs, wir bieten Ihnen:

- Häusliche Krankenpflege
- Medizinische Behandlungspflege
- Alltagshilfen und Hauswirtschaft
- 24 Stunden Erreichbarkeit
- Betreuungen bis zu 24 Stunden
- Wundversorgung
- Anleitung und Schulung von Angehörigen
- Pflegeberatungseinsätze
- Betreuung von Menschen mit erheblichem Betreuungsbedarf
- Kinderkrankenpflege Zuhause

www.stiftmobil.de

Wir sind für Sie da:
Stiftmobil
Ambulante Pflege
Kurfürstenstraße 71
56068 Koblenz
Telefax: 0261 137-17222
E-Mail: stiftmobil@gk.de

Freecall: 0800 137-2222

Zeckenalarm auf Feld und Flur



FSME-Gefahr in Rheinland-Pfalz lediglich im Kreis Birkenfeld

Sie sind lästig, unangenehm und keiner braucht sie. Und zu allem Überflus übertragen sie auch noch sehr ernst zu nehmende Krankheiten. Die Rede ist von Zecken. Parasiten, auf die jeder Mensch gerne verzichten würde. Dennoch sind wir ihnen jetzt überall in der Natur ausgesetzt. Und sie warten nur darauf sich auf Menschen oder auch Tiere fallen zu lassen. Oder der Mensch streift sie beim Vorübergehen auf Wiesen, in Gärten oder an Büschen ab. Mit einem kleinen Stich docken sie am Körper an und saugen sich proppenvoll.

Die kleine Blutspende ist nicht dramatisch. Die mit dem Stich übertragenden Bakterien oder Viren umso mehr. Nicht jeder Holzbock trägt die Erreger in sich, deshalb sollte man seinen Körper gut beobachten, wenn eine Zecke gestochen hat. Die bekanntesten Erkrankungen, die Holzbocke übertragen sind die Borreliose und die FSME, die Frühsommer-Meningoenzephalitis.

Gegen die FSME kann man sich impfen lassen. Laut Robert-Koch-Institut kommt sie vor allem in Süddeutschland bis Höhe Frankfurt – Jena, im Westen begrenzt durch den Rhein vor. Zudem sind der Saarpfalz-Kreis und der Kreis Birkenfeld betroffen. In Europa sind viele osteuropäische Länder betroffen, aber auch die Südküsten von Norwegen und Schweden sowie die Insel Bornholm. In den besagten Risikogebieten sind ca. zwei Prozent der Zecken mit dem Virus infiziert. Die Gefahr zu erkranken liegt bei 1 zu 150. Auswirkungen der FSME sind Erkrankungen der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems.

Die Borreliose ist häufig sehr schwer zu erkennen und kann überall von Zecken übertragen werden. Sie verursacht Symptome, die zu vielen Krankheitsbildern passen. Am Auffälligsten ist die Wanderröte, eine ringförmige Hautrötung rund um den Zeckenstich. Bei manchen Patienten tritt sie allerdings gar nicht auf, bei anderen erst Tage oder Wochen später. Abgeschlagenheit, Fieber und Kopfschmerzen sind häufig am Anfang Symptome, später Gesichtslähmungen und Gelenkentzündungen. Wird eine Borreliose festgestellt, muss eine Antibiotikumbehandlung durchgeführt werden.

Wer sich in der Natur bewegt, sollte als Schutz möglichst lange Hosen anziehen. Am besten die Socken über die Hosensäume stülpen und langärmelige Oberbekleidung tragen. Nach Spaziergängen den Körper untersuchen! Zecken nisten sich am liebsten in Kniekehlen, Achseln, im Schambereich, im Bauchnabel, den Bauchfalten und hinter den Ohren an.

Am besten mit Zeckenkarte oder Zeckenzange entfernen

Finden Sie eine Zecke: Auf keinen Fall mit Öl oder Klebstoff beträufeln! Damit gelangen die Erreger erst recht in die Wunde. Zecken entfernt man am besten mit einer Zeckenkarte, einer Zeckenzange oder mit spitzen Fingernägeln. Verbleibt nach dem Entfernen der Zecke ein kleiner schwarzer Punkt, ist das kein Problem. Es ist nur der Rest des Stechapparats, der nach kurzer Zeit vom Körper abgestoßen wird.

Achtung: Wer denkt, dass Zecken nur von März bis zum Herbst aktiv sind, muss umdenken. Neueste Beobachtungen vom Hohenheimer Forschungsteam zeigen, dass FSME-übertragende Zecken zunehmend auch im Winter aktiv sind. Gerhard Dobler, der Leiter des Deutschen Konsiliarlabor für FSME, meldet, dass auch die Auwaldzecke Überträgerin der FSME geworden ist. Und sie nutze die Zeit zur Nahrungssuche, während andere „Winterpause“ hielten. Das bedeutet, dass sie bereits früh im Jahr und bis zum ersten Schnee aktiv ist.

(Texte: Petra Dettmer)



Fotos: www.zecken.de

Verein Kneipp
aktiv & gesund
Koblenz e.V.
www.kneipp-verein-koblenz.de
Tel. 02 61 - 98 35 17 63



Praxis für Physiotherapie
Rüdiger Karle
staatl. anerkannter Physiotherapeut
staatl. anerkannter Masseur u. med. Bademeister
Johannesstr. 1 / Trierer Str. 7
56070 Koblenz-Metternich
Tel.: 02 61 / 80 25 40
Fax: 02 61 / 9 83 69 68

Wenn es um Ihre Gesundheit geht!
Sonnen-Apotheke Bad Ems
Koblenzer Straße 20
Tel. 026 03 / 22 44
www.sonnenapo.net
IHRE APOTHEKE MIT DEM SERVICEPLUS

Praxis für Zahnheilkunde
Dr. med. dent. Heiko Hardt
Zahnarzt und Zahntechniker
Fröschportstrasse 1
56410 Montabaur
Tel.: 0 26 02 / 91 63 00
Fax: 0 26 02 / 27 16
praxis@top-zahnaesthetik.de
www.top-zahnaesthetik.de

STIFTUNG DIAKONIEWERK FRIEDENSWARTE
FÜR EINEN GEMEINSAMEN WEG IN ALLEN FRAGEN RUND UM PFLGE UND BETREUUNG IM RHEIN-LAHN UND WESTERWALDKREIS.
UNSERE LEISTUNGEN:
AMBULANTE PFLGE
TEILSTATIONÄRE PFLGE
STATIONÄRE PFLGE
BETRETES WOHNEN
CASE MANAGEMENT
BAD EMS
NASSAU
SIMMERN
Hilfen aus einer Hand
Tel: 02603 602 103
kontakt@stiftung-friedenswarte.de
www.diakoniewerk-friedenswarte.de

Petra Weiland
Heilpraktikerin
petra.weiland@t-online.de
www.naturheilpraxis-lahnstein.de
Naturheilpraxis Weiland
Ihre Praxis mit Herz
Bgm.-Müller-Str. 3
56112 Lahnstein
Tel.: 02621 / 1891959
Mobil: 0171 / 3384063
Therapien:
Akupunktur – Augenakupunktur
Andulationstherapie
Chelat-Therapie
Eigenblut – Neuraltherapie
Ozon-/Sauerstofftherapie
Schmerztherapie
Biologische Krebstherapie
Sanguinum
die medizinische Stoffwechsellkur mit nachhaltigem Abnehmerfolg
Termine nach vorheriger Vereinbarung

Nach Gehirnerschütterung aktiv sein?

Eine vor kurzem erschienene Untersuchung kanadischer Wissenschaftler besagt, dass Bewegung nach einer Gehirnerschütterung die Genesung fördern kann. Bisher hieß es immer, dass Ruhe einzuhalten sei. 3000 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 17 Jahren und deren Eltern wurden befragt. Sie alle hatten

eine Gehirnerschütterung, mussten aber nicht stationär aufgenommen werden. Die Patienten wurden sieben und 28 Tage nach dem Unfall befragt, ob typische Symptome einer Gehirnerschütterung aufgetreten seien. Außerdem wurde die Aktivität der Patienten erfragt. Obwohl Ruhe verordnet wurde, stellte sich heraus, dass 70 Prozent der Kinder körperlich aktiv waren. Das Erstaunliche war, dass von den aktiven Kindern nur 30 Prozent an Folgesymptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Reizbarkeit, ungewöhnliche Müdigkeit oder Gleichgewichtsstörungen litten. Bei den Kindern, die Ruhe gehalten hatten, waren es 70 Prozent. Am besten ging es denen, die

sich bereits in der ersten Woche sportlich voll engagiert hatten. Da diese Untersuchung lediglich auf Beobachtungen basiert, ist sie wissenschaftlich nicht bewiesen. Die Forscher erklären die Beobachtungen damit, dass körperliche Aktivität eine effektive Methode sei, die kognitiven Fähigkeiten und die Hirngesundheit zu verbessern. Ein möglicher Mechanismus sei ein verbesserter Blutfluss, der durch die Bewegung die Genesung nach einer Gehirnerschütterung fördern könne. Die schrittweise Wiederaufnahme körperlicher Aktivitäten sollte daher so früh wie möglich nach einer Gehirnerschütterung erfolgen. Auf Aktionen, die eine erneute Erschütterung des Gehirns mit sich bringen, sei jedoch zu verzichten.

Keine Angst vor Fußpilz

Behandlung ist leicht, aber langwierig

Die Füße jucken? Sie schuppen womöglich? Dann sollten Sie als mögliche Ursache Fußpilz in Betracht ziehen. Fußpilz ist eine Infektionserkrankung, die besonders leicht in öffentlichen Einrichtungen wie Schwimmbädern oder Umkleidekabinen übertragen wird und oftmals erst sehr spät wahrgenommen wird.

Das Gute: Die Infektion ist leicht zu behandeln. Das Schlechte: Sie muss konsequent über Wochen behandelt werden. Unbehandelt bildet sich der Fußpilz nicht von alleine zurück. Im Gegenteil: Er kann sich leicht auf die Nägel ausbreiten. Die Pilze fühlen sich besonders wohl an feuchten und warmen Stellen. Zwischen den Zehen und in feucht-schweißigen Schuhen vermehren sie sich

deshalb extrem gern. Fußpilz ist allerdings nicht Fußpilz. Es gibt verschiedene Arten von Fußpilz. Um welche Art es sich handelt, kann nur eine Laboruntersuchung bestimmen. Deshalb ist es wichtig, zum Arzt zu gehen. Im Labor wird eine Pilzkultur zur Bestimmung angelegt. Dieser Vorgang kann bis zu vier Wochen dauern. Anschließend kann der Arzt, das für Sie richtige Antipilzmittel (Antimykotikum) verschreiben. In der Wartezeit kann aber bereits mit einem unspezifischen Anti-Fußpilz-Produkt begonnen werden.

Man kann Fußpilz grob in drei Kategorien einteilen. Beim Fußpilz zwischen den Zehen (der interdigitalen Form) treten die Symptome vor allem zwischen dem vierten und fünften Zeh auf. Die



Foto: fotolia

Haut ist gerötet, juckt und es bilden sich an den Seiten kleine Bläschen. Beim verhornten Fußpilz (der squamöshyperkeratotischen Form) sind der Ballen und die Ferse als erstes befallen. Danach breitet er sich bis auf den Fußrücken aus. Die Haut ist schuppig und übermäßig stark verhornt. Diabetiker sind davon oft betroffen. Der Fußpilz mit Bläschen (die vesikulösedyshidrotische Form) ist sehr selten. Er macht sich durch

Bläschen an den Fußkanten und am Fußgewölbe bemerkbar. Außerdem entsteht ein Spannungsgefühl.

Was ist zu tun? Befindet sich die Infektion noch im Anfangsstadium, können oberflächlich wirkende pilzabtötende Mittel verwendet werden. Ist noch nicht geklärt, um welchen Pilz es sich handelt, wird ein Breitspektrumsantimykotikum verwendet. Dies wirkt gegen mehrere Pilze gleichzeitig. Der Wirkstoff

wird mit einer Creme, Salbe, Gel oder Puder aufgetragen, je nachdem, der Patient trockene oder schwitzige Füße hat.

Wichtig ist es, die Füße nie mit den Händen einzucremen, da Sie so den Pilz weiterverbreiten. Zu verwenden sind Spatel oder Pinsel. Als Alternative stehen auch Sprays zur Verfügung. Ist der Fußpilz schon stark fortgeschritten, wird zudem eine Behandlung mit Tabletten empfohlen.