

„Gut zu Fuß“

Neue Praxis für Podologie hat in Pritzwalk eröffnet



PRITZWALK. Zur Eröffnung ihrer neuen Fachpraxis für Podologie bekam die frisch gebackene Inhaberin Doreen Ziesche Besuch von Pritzwalks Bürgermeister Ronald Thiel (parteilos). Sie hat sich im Ärztehaus in der Lindenstraße in Pritzwalk selbstständig gemacht. Dafür machte sie in den vergangenen drei Jahren eine berufsbegleitende Ausbildung zur Podologin in Erfurt. Den Namen „Gut zu Fuß“ hat sie von der Praxis des Podologen Uwe Bartel übernommen, der vor einiger Zeit in den Ruhestand ging. Doreen Ziesche war 30 Jahre lang Diabetesberaterin in der Praxis von Ärztin Irnhild

Pritzwalks Bürgermeister Ronald Thiel zu Gast in der neuen Praxis von Podologin Doreen Ziesche. Foto: Stadt Pritzwalk

Krüger. In ihrer neuen Praxis kann sie auch Diabetikern helfen: Sie bietet unter anderem podologische Komplexbehandlungen, medizinische Fußpflege, die Behandlung von eingewachsenen Nägeln und anderen Beschwerden, Nagelprothetik und die individuelle Anpassung von Orthosen bei Fehlstellungen. Willkommen sind Patienten mit Rezept, aber auch Selbstzahler. dre

Schutz ist immer angesagt

Lungenentzündungen stellen ganzjährig eine Gefahr dar

BRANDENBURG. Die Haupterkrankungszeit rückt zwar erst gerade heran: Lungenentzündungen treten vor allem im Herbst und Winter auf. Aber auch im ausklingenden Sommer gab es zahlreiche Infektionen. „Die Lungenentzündung macht keine Pause“, stellte die Stiftung Gesundheitswissen kürzlich fest. Die Frage, wie man sich am besten vor einer Infektion schützt, ist also immer naheliegend.

WAS IST EINE LUNGENENTZÜNDUNG?

Eine Lungenentzündung, auch Pneumonie genannt, ist nach Angaben der vom Verband privater Krankenversicherungen initiierten Stiftung eine akute Erkrankung der unteren Atemwege. Dabei sind vor allem die Lungenbläschen und das dazwischenliegende Gewebe entzündet. Eine Lungenentzündung geht oft mit hohem Fieber, Husten und Atembeschwerden einher. Ein schwerer Verlauf kann sich durch starke Luftnot sowie Sauerstoffmangel äußern und letztlich lebensbedrohlich werden. Treten diese oder auch andere Symptome wie Bewusstseinstörungen, Teilnahmslosigkeit, Verwirrtheit oder Desorientierung auf, sollten Betroffene sich schnellstmöglich ärztlich untersuchen lassen.

WIE ENTSTEHT EINE LUNGENENTZÜNDUNG?

Lungenentzündungen werden meist durch Bakterien verursacht, insbesondere durch Pneumokokken. Aber auch durch andere Bakterien, wie beispielsweise Mykoplasmen, Haemophilus influenzae oder Legionella pneumophila können sie auslösen. Eine Lungenentzündung kann allerdings auch von anderen Auslösern herrühren. Dazu gehören beispielsweise nicht-infektiöse Ursachen wie das Einatmen von Giftstoffen, eine Strahlentherapie oder bestimmte Medikamente. Auch Viren, wie etwa das Grippevirus, können eine Lungenentzündung verursachen. Laut dem aktuellen Grippe-Web-Bericht des Robert Koch-Instituts (RKI) gibt es derzeit in Deutschland über 5,4 Millionen Neuinfektionen akuter Atemwegserkrankungen – Tendenz steigend. Aus diesem

Grund sollte man sich immer vor Erkältungen, Grippeinfektionen sowie einer Lungenentzündung schützen.

WIE KANN ICH MICH VOR EINER LUNGENENTZÜNDUNG SCHÜTZEN?

Da Lungenentzündungen vor allem durch Bakterien und Viren entstehen, geht es beim Schutz um die Reduktion der Ansteckungsgefahr. Schutzmaßnahmen für sich und andere sind zum Beispiel regelmäßiges Händewaschen und das Niesen und Husten in Einwegtaschentücher. Um das Immunsystem zu stärken, sind eine gesunde Lebensweise mit ausrei-

chend Schlaf und einer abwechslungsreichen Ernährung wichtig. Gegen Pneumokokken gibt es zudem eine Schutzimpfung, die vor allem für Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen mit bestimmten Krankheiten empfohlen wird (siehe Artikel unten).

SIND LUNGENENTZÜNDUNGEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN GEFÄHRLICHER?

Ältere Menschen sind besonders gefährdet, warnt Fachmediziner. Neben der Lungenent-

zündung treten häufig weitere Erkrankungen auf. Die Einnahme verschiedener Medikamente kann den Verlauf zusätzlich erschweren, was zu Komplikationen führt. Hinzu kommt, dass ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren Patienten mit Lungenentzündung in ihrer Mobilität stärker eingeschränkt sein können. Jüngere können sich leichter aufsetzen, aus dem Bett aufstehen und herumlaufen, was bei älteren Menschen oftmals nicht gegeben ist. So kann es zu komplizierteren Verläufen kommen, da sich im Liegen die Durchblutung der Lunge sowie der Infektabwehr verschlechtert. Zudem haben ältere Menschen oft ein weniger effektives Immunsystem. gd

Foto: Adobe Stock/Clement Coetzee-peopleimages.com



Aktionstag „Treppenlifte, -steiger & Transferhilfen“

ANZEIGE

Ein langes, selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden – das wünschen sich viele Menschen. Wenn Treppen oder körperliche Einschränkungen zur Hürde werden, helfen moderne Hilfsmittel, Sicherheit und Mobilität zu bewahren. Beim Aktionstag zum 1-jährigen Bestehen der STOLLE-Filiale in Meyenburg, am 15. Oktober, dreht sich alles um Treppenlifte, Plattformlifte, Treppensteiger und Transferhilfen. Gemeinsam mit den Experten von Liftstar werden hier praktische Lösungen präsentiert, die den Alltag erleichtern – für Betroffene ebenso wie für Angehörige und Pflegekräfte. Ein besonderes Highlight ist das LIFTA Mobil, das Promotiomobil von Liftstar. Besucherinnen und Besucher können verschiedene Liftmodelle direkt ausprobieren. Dazu gibt es eine große Auswahl an Produkten wie den Treppenstei-

ger Scala Mobil der Firma Alber oder die vielseitigen Transferhilfen Moliift von Etac. Gerade in der Pflege, ob durch Angehörige oder professionelle Kräfte leisten solche Hilfsmittel wertvolle Unterstützung, da sie Transfers sicherer und körperlich weniger belastend machen. Von 9 bis 16 Uhr stehen Reha-fachberaterinnen in der Pritzwalker Straße 1 für persönliche Gespräche zur Verfügung, analysieren den individuellen Bedarf und geben konkrete Lösungsvorschläge. Zusätzlich gibt es umfassende Informationen zu Fördermöglichkeiten, Kostenübernahme durch Pflege- und Krankenkassen sowie zur Antragstellung.

■ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, beugt aber möglichen Wartezeiten vor – Tel. 0385/5909660 oder E-Mail: meyenburg@stolle-ot.de



Es gibt viele Möglichkeiten, das Wohnumfeld barrierefrei zu gestalten. Foto: Liftstar



Grippezeit ist Pneumokokkenzeit

Wie Menschen über 60 oder mit geschwächter Immunabwehr jetzt ihre Gesundheit schützen können

OSTPRIGNITZ-RUPPIN/PRIGNITZ. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – und mit dem Herbst beginnt, was landläufig Grippezeit genannt wird. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts startet sie jedes Jahr zuverlässig in der 40. Kalenderwoche, also Anfang Oktober.

Allerdings haben nicht nur Grippe-Viren im Herbst und Winter Hochsaison. Zeitgleich häufen sich andere Atemwegserkrankungen, vor allem Pneumokokken-Infektionen. Sie sind häufigster Auslöser für eine Lungenentzündung bei Erwachsenen, können aber auch andere schwere Erkrankungen wie

Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung hervorrufen. Und wer an einer Grippe erkrankt, hat ein besonders hohes Risiko. Eine Impfung kann vor den Folgen einer Infektion schützen, doch nur ein Bruchteil der Menschen, für die eine Impfung gilt, nimmt diese Möglichkeit bisher wahr.

Die Grippezeit steht vor der Tür: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um sich impfen zu lassen. Foto: Adobe Stock/Satjawat

Bei Atemwegserkrankungen denken die meisten Menschen an eine Infektion mit Viren. Pneumokokken hingegen sind Bakterien, die beim Sprechen, Husten oder Niesen übertragen werden können. Oft sind Menschen Überträger, die selbst keine Symptome zeigen. So können Enkel ihre Großeltern anstecken, die dann erkranken. Die Folgen einer Infektion können erheblich sein. Die Häufigkeit der Erkrankungen gibt Anlass zur Sorge: Seit 2023 wird ein deutlicher saisonaler Anstieg der schwerwiegenden Pneumokokken-Erkrankungen verzeichnet. Ein grundsätzlich erhöhtes Risiko haben Menschen über 60. Denn mit zunehmendem Alter wird die Immunabwehr schwächer. Dieser Prozess geht zudem mit schwereren Krankheitsverläufen einher und betrifft auch ansonsten gesunde und körperlich fitte Personen. Unabhängig vom Alter gilt ein erhöhtes Pneumokokken-Risiko auch für Menschen mit Erkrankungen, die das Immunsystem schwächen, wie Diabetes mellitus, Asthma bronchiale oder Herzkreislauf-Erkrankungen. Hinzu kommt, dass

in der kalten Jahreszeit viele Menschen bereits unter einer virusbedingten Infektion der Atemwege leiden. Dann haben Pneumokokken leichtes Spiel.

Eine solche Co-Infektion kann den Zustand der Betroffenen erheblich verschlechtern und sogar zu lebensgefährlichen Komplikationen führen. Daten des Robert-Koch-Instituts zeigen, dass Patienten, die aufgrund einer Grippe im Krankenhaus verstarben, zum Großteil gleichzeitig eine Pneumokokken-Erkrankung aufwiesen.

GERINGE IMPFZAHLEN TROTZ IMPFEMPFEHLUNG

Lungenentzündung, Meningitis, Sepsis – die Risiken einer Pneumokokken-Infektion verdeutlichen, wie wichtig der Schutz durch eine Schutzimpfung ist. Doch die Impfquoten zeigen laut Robert-Koch-Institut ein anderes Bild: Gegen Pneumokokken sind nur ein Fünftel der Über-60-Jährigen (20 Prozent) und der Erwachsenen mit Grunderkrankung (23 Prozent) geimpft, weil oft nur an die Grippe-Impfung gedacht wird. Um rechtzeitig vor Beginn der Erkältungs-Saison geschützt zu sein, bietet sich eine Impfung gegen Influenza und Pneumokokken an, denn die Impfungen können gleichzeitig verabreicht werden. WS

Jetzt Ihre Klasse für das MAZ-Medienprojekt anmelden!

Das kostenlose digitale Schulprojekt der MAZ unterstützt Lehrkräfte der Klassen 7 bis 12 dabei, Medienkompetenz realitätsnah und abwechslungsreich zu vermitteln.

- 3 Monate Zugang zu digitalen Klassensätzen (MAZ E-Paper und MAZ+)
- lokale, nationale und globale Infos und Nachrichten – zum Verstehen und Mitreden
- professionelle Unterrichtsmaterialien inklusive Arbeitsbögen
- flexibler Start: immer zum Monatsbeginn möglich

Hier anmelden:



abo.maz-online.de/schule



Ohne aufwändige Vorbereitung einsetzbar

