



Therapie bei Brustkrebs

KOBLENZ. Brustkrebs ist die häufigste Tumorart bei Frauen. Durchschnittlich erkrankt derzeit jede Achte im Laufe ihres Lebens daran. Seit den 80er Jahren wird im Oktober über aktuelle Aspekte der Brustkrebstherapie informiert. Zu diesem Thema berät Dr. Arno Franzen, Chefarzt für Frauenheil-

kunde und Geburtshilfe im Kemperhof, im Rahmen einer Telefonsprechstunde am Dienstag, 6. Oktober. Zwischen 18 und 19 Uhr können Interessierte und Betroffene unter ☎ (0261) 4 99 23 02 anrufen und dem Experten persönlich Fragen über Therapiemöglichkeiten stellen.

Akupunktur ist eine der ältesten Therapieformen

Chinesische Medizin mit ganzheitlichem Ansatz

Akupunktur stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und gilt als eine der ältesten Therapieformen. Allerdings ist sie keine Methode der Schulmedizin.

Akupunktur ist eingebunden in ein philosophisches System mit einem „ganzheitlichen“ Ansatz bei Diagnostik und Therapie. Yin und Yang gelten als polare Kräfte. Im gesunden Körper sind sie im Gleichgewicht. Bei Krankheit, Sucht, Kälte, Hitze, Nässe, Schlafmangel, Kummer geraten sie ins Ungleichgewicht. Das kann sich dann als Erkältung, durch Rückenschmerzen, Schlafstörungen, ungezweigtes Essen und Trinken

bemerkbar machen. Akupunktur soll nun dieses gestörte Gleichgewicht wieder herstellen. Die Grundlage der fünf Elemente-Lehre: Die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser stehen in enger Beziehung und bilden in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) einen Zugang zum menschlichen Organsystem. Sind Blockaden vorhanden, werden dünne Nadeln an ausgewählten Akupunkturpunkten gesetzt, sodass die Energie wieder strömen kann. Das sorgt für Entspannung, reduziert die Schmerzen und optimiert den Stoffwechsel. Viele funktionelle, vegetative, nervöse und schmerzhaft Relativstörungen lassen sich damit behandeln.

Mit den Caritas-Sozialstationen durch die Coronakrise

Pflegekräfte und Patienten arrangieren sich mit der Situation

REGION. Karin Schneewolf aus Kerben ist eine offene, lebensfrohe Frau, die seit 10 Jahren von der Caritas-Sozialstation Maifeld / Mendig besucht wird. Seit 2016 kommt Altenpflegerin Michelle Ospel zweimal täglich morgens und abends in ihr Haus. Immer wieder kümmert sich eine Nachbarin um den Haushalt, und die Schwiegertochter sorgt dafür, dass der Kühlschrank gut gefüllt ist.

„Ich bin zufrieden“, so Karin Schneewolf, die dank der Unterstützung durch ihre Familie, Nachbarn und durch die Caritas-Sozialstation Maifeld / Mendig weiterhin im eigenen Haus leben kann. „Frau Ospel kommt morgens und abends, und am Wochenende besuchen mich andere Pflegekräfte“, so Karin Schneewolf. Für sie bedeutete Corona kaum eine Umstellung, „wenn nur die blöde Maske nicht wäre.“ Für die Pflegekräfte der Caritas-Sozialstation Maifeld / Mendig und Mayen / Vordereifel allerdings hat sich einiges verändert. So muss Michelle Ospel, bevor sie das Haus betritt, eine



Jeden Tag freut sich Karin Schneewolf (links) auf Altenpflegerin Michelle Ospel (rechts), die sie herzlich an der Haustür begrüßt. Foto: E.T. Müller

Masken und neue Schutzkleidung anlegen. Michelle Ospel: „Diese Schutzkleidung wird nur einmal getragen und dann entsorgt. Es geht um Fremd- und Selbstschutz. Wir verhindern, dass Viren und Bakterien weitergetragen werden. Dazu gehören auch Hygienemaßnahmen am Dienstwagen, die von uns durchgeführt und eingehalten werden.“ Seit 2012 arbeitet Michelle Ospel bei der Caritas-Sozialstation Maifeld / Mendig, wobei die Corona-Krise für sie und ihre Kolleginnen in

Polch und Mayen eine besondere Herausforderung darstellt, „nicht nur für die Altenheime, sondern eben auch für alle ambulanten Pflegedienste. Es ist eine Herausforderung, gerade in den vergangenen Wochen bei der Hitze, wenn man unter der Schutzkleidung schwitzt und mit Maske schlechter Luft bekommt. Im Badezimmer der Patienten ist es schon warm. Da wird es einem bei sommerlichen 38 Grad draußen in der Schutzkleidung unangenehm heiß.“ Mit der Schutzmaske muss die Al-

tenpflegerin gelegentlich lauter sprechen, doch Patienten und Angehörige haben Verständnis für die außergewöhnliche Situation. Schwierig bleibt es, wenn Patienten mit Demenz durch die Masken irritiert werden. Corona bleibt eine Herausforderung. Doch man sieht es Altenpflegerin Michelle Ospel an, die schon bald frisch ausgebildete Praxisanleiterin ist, dass ihr der Beruf viel Freude macht, wenn sie sich auch dringend weitere Kolleginnen und Kollegen wünscht, die das Pflegeteam ergänzen.

ARMAND VOLARIK
Physiotherapie • Osteopathie
Akupunktur • Naturheilkunde

Ravenstraße 51 • 56812 Cochem
Telefon 0 26 71 / 82 52
info@praxis-volarik.de
www.praxis-volarik.de

Pflegedienst Runkel

- Kassenzulassung -

Kranken-, Alten-
Pflege

Auch im
Großraum
Andernach

in Ihrem
Zuhause

auch an Sonn-
und Feiertagen

Betreuung

- Hausnotruf
- Wundtherapie
- Essen auf Rädern
tägl. Warmauslieferung (Mo.-So.)
- Hauswirtschaft

Ruf 0 26 31 / 5 20 00
24 Std. 01 71 / 6 43 35 08

Ewald Runkel
Dorfstraße 19, 56567 Neuwied

LOKALANZEIGER AM WOCHENENDE

► 9 Ausgaben zur Wochenmitte ► 13 Ausgaben am Wochenende
► 1,8 Millionen Haushalte ► Werbung die ankommt!

Die Kraft der Gedanken

Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen. Ihre Gedanken sind ausschlaggebend für Ihren Erfolg. Heute wissen wir, dass die Gedanken unsere Gefühle steuern, die Gefühle wiederum unsere Gedanken. Das dient als Grundlage für unsere Worte und unser Verhalten. Um wieder Kontrolle in seine Gedanken und sein Leben zu bekommen, ist es sinnvoll, sich der eigenen Gedanken erst einmal bewusst zu werden.

Hier hören viele Menschen auf. Sie denken, dass sie doch positiv eingestellt sind. Auch



mir ging das viele Jahre so. Bis ich anfing, meine negativen Gedanken über einige Tage aufzuschreiben und sie auf fünf Glaubenssätze zusammenzufassen. Seither verstehe ich das Zitat von Albert Einstein: „Die einzigen wirklichen Feinde eines Menschen sind die eigenen Gedanken.“

Was nun? Wie kann man die eigenen Glaubenssätze verwandeln?

Wenn Sie sich Ihrer Gedanken bewusst sind, dann ist der nächste sinnvolle Schritt die Akzeptanz. Wenn man aufhört, gegen etwas anzukämpfen, ist es leichter, loszulassen.

Um die Glaubenssätze zu verwandeln, gibt es eine Fülle an Möglichkeiten: Hypnose, Selbsterfahrung, Meditation u.v.m.

Hier eine Anregung: Formulieren Sie Ihren ganz persönlichen Lieblingssatz. Dieser Satz bildet praktisch Ihre Grundenergie. Wichtig ist die positive Formulierung; sie soll frei sein von Negierungen, also vermeiden Sie „nicht“ und „kein“. Ein Beispiel: Was passiert, wenn ich Ihnen jetzt sage: „Denken Sie nicht an einen rosaroten Elefanten!“ Funktioniert das?

Nehmen Sie Ihren Lieblingssatz, der sie glücklich macht, der Ihnen guttut.

Was machen wir mit unserem neuen Lieblingssatz? Er ist unser Begleiter. Sie können ihn visualisieren. In jedem Fall ist es wichtig, ihn uns täglich mehrfach zu verallgegenwärtigen.

Sie werden sehr schnell merken, dass es Wirkung zeigt. Mit Ihrem Lieblingssatz können Sie auch andere Lebensbereiche wie Partnerschaft, Beruf, Finanzen oder Gesundheit neu aufstellen. Oft sind wir uns darüber bewusst, was in unserem Leben negativ verläuft, und reden auch häufig darüber. Dabei wäre es viel wichtiger zu sagen, was gut läuft bzw. sich im Klaren darüber zu sein, wo man hinmöchte. Hier möchte ich Sie gerne bestärken, dass Sie hier dranbleiben. Integrieren Sie Ihren Satz in Ihr Leben und nehmen Sie dadurch direkten Einfluss auf Ihr Unterbewusstsein – dort, wo Ihre Gefühle und Glaubenssätze gespeichert sind.

Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten.

Foto: Edith Billigmann

Ihr Lächeln ist Ihre Visitenkarte

Ein schönes Lächeln und gesunde Zähne sind ein Symbol für Vitalität und Gesundheit.



Durch die tägliche Zahnpflege zu Hause legen Sie den Grundstein des Erhalts der Zahngesundheit. Allerdings kann man

durch das Zähneputzen alleine oftmals nicht alle Zahnflächen gründlich genug reinigen, da die Zahnbürste z.B. enge Zahnzwischenräume oder auch durch Zahnfehlstellungen schwer zugängliche Stellen nicht erreicht.

Auf Dauer gesehen können solche „Nischen“ zu Karies, Zahnfleischentzündungen und folglich zu Parodontitis führen.

Prophylaxe im Sinne von regelmäßigen Kontrolluntersuchungen sowie die professionelle Zahnreinigung sind von sehr großer Bedeutung für den dauerhaften Erhalt Ihrer Zahn- und Zahnfleischgesundheit.

In unserer Praxis erstellen wir für Sie einen individuellen, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Prophylaxe-Plan und führen die professionelle Zahnreinigung mit modernen Geräten, schonender Technik (Airflow) und auf Ihre Zahnfleischsituation abgestimmtem Reinigungspulver durch. Dabei werden harte und weiche Zahnbeläge sowie Verfärbungen entfernt,

die Zahnzwischenräume werden gereinigt und im Anschluss erfolgt eine Politur und Fluoridierung der Zähne.

Nach der Behandlung erhalten Ihre Zähne ihr natürliches Weiß zurück, fühlen sich glatt und sa-

ber an.

Neben der professionellen Zahnreinigung für Erwachsene legen wir großen Wert auf die richtige Zahnpflege und Erhalt der Zähne bei Kindern.

Damit die Zähne Ihres Kindes lange gesund bleiben, muss zunächst die richtige Zahnpflege erlernt werden. Wir unterstützen Sie als Eltern darin, indem wir für Ihr Kind individuell alle 3 bis 6 Monate einen Termin für unsere „Putzschule“ anbieten. Dabei wird die richtige Zahnpflegetechnik erklärt, die Zähne werden angefärbt, um visuell zu verdeutlichen, welche Zahnflächen eventuell besser geputzt werden sollten, die Zähne werden poliert und anschließend mit einem Fluorid-Lack versehen.

Eine solche Präventionsmaßnahme bietet uns die Möglichkeit, Zahngesundheit zu erhalten und Kinder an regelmäßige Zahnarztbesuche zu gewöhnen, damit sich mögliche Ängste gar nicht erst aufbauen können.

NEU in Mayen



Marktstraße 60 · 56727 Mayen
info@hs-zahnarzt.de
www.hs-zahnarzt.de

Jetzt Termin unter
02651 70 50 430

Zahnarztpraxis
Helena Schneider

- Zahnerhalt & Ästhetik
- Moderne Röntgendiagnostik
- hochwertiger Zahnersatz
- Wurzelkanalbehandlung mit modernen Verfahren
- Parodontistherapie
- Prophylaxe & Zahnreinigung

Kasse / Privat

Öffnungszeiten
Mo, Di, Do 8-13 Uhr und 14-18 Uhr
Mi, Fr 8-13 Uhr