



Ausgabe 1. Halbjahr 2004

## Liebe Freunde und Gäste unserer Klinik!



Das Gesundheitswesen befindet sich in einem starken Umbruch. Die starre Trennung zwischen Hausarzt, Akutkrankenhaus und Reha-Klinik löst sich auf. Die Eigenverantwortung (und damit auch die Eigenbeteiligung) des Patienten rückt immer mehr in den Vordergrund.

Wir alle werden uns daran gewöhnen müssen, für unsere Gesundheit zukünftig mehr direkt auszugeben. Die Krankenkassen ziehen sich auf die Hilfe bei akuten, ernstesten Problemen zurück. Nur so

sind die Beiträge auch zukünftig erschwinglich.

In dieser sich schnell verändernden „Gesundheitswelt“ möchten wir Ihnen eine kleine Orientierungshilfe sein. Wir möchten Ihnen die neuen Entwicklungen erläutern und praktische Tipps für den Alltag geben. Zögern Sie nicht, uns bei besonderen Fragen anzurufen. Wir helfen Ihnen gern.

Auch für Tipps und Anregungen Ihrerseits zu dieser Patientenzeitung sind wir dankbar, selbstverständlich auch für Themenvorschläge.

Wir senden diese Patientenzeitung auch gerne Ihren Freunden und Bekannten. Teilen Sie uns die Anschrift mit, telefonisch genügt. Oder Sie geben einfach dieses Exemplar weiter. Viele von Ihnen

kennen uns bereits persönlich. Wir freuen uns darauf, Sie bald wieder in unserem Hause begrüßen zu dürfen.

Wir arbeiten ständig an uns. Dies gilt für unsere Klinik und auch für unsere medizinischen Leistungen. Lassen Sie sich deshalb überraschen, wie viel Neues es seit Ihrem letzten Besuch bei uns gibt.

Schauen Sie hierzu auch ins Internet unter [www.bueckeberg-klinik.de](http://www.bueckeberg-klinik.de). Viele Neuerungen können Sie dort vorab in Augenschein nehmen.

Bleiben Sie gesund und bis bald.  
Herzlichst

Dr. med. Schnabel  
Chefarzt

Ralf Schönwald  
Geschäftsführer

## Ein besonderes Dankeschön für Ihre Empfehlung!

Bekommt jemand in Ihrem Bekanntenkreis eine neue Hüfte oder ein neues Knie? Empfehlen Sie uns für die Anschlussheilbehandlung.

Wenn der Bekannte oder Verwandte Ihre Empfehlung bestätigt, können Sie ihn für ein Wochenende (2 Übernachtungen mit Vollpension) kostenlos bei uns besuchen.



# Tipps und Tricks für Gesundheit und Wohlbefinden

## Warum gibt es kein rezeptpflichtiges Medikament mehr unter 5 Euro?

Seit Januar 2004 gelten neue Zahlungsregelungen. Zehn Prozent der Kosten für rezeptpflichtige Arzneimittel müssen Patienten selbst bezahlen – mindestens jedoch fünf Euro und höchstens zehn Euro. Laut Gesetz darf die Zuzahlung den Preis des Medikaments nicht übersteigen.

In der Praxis gibt es aber keine verschreibungspflichtigen Arzneimittel mehr unter

fünf Euro. Das liegt an einer Reform der Arzneimittelpreisverordnung: Bis Ende 2003 erhielten die Apotheken für Ihre Beratungsleistung einen bestimmten Prozentsatz vom Verkaufspreis. Jetzt bekommen die Apotheker von den Krankenkassen für jedes verkaufte rezeptpflichtige Mittel eine feste Beratungsgebühr in Höhe von 8,10 Euro. Dadurch sparen die Krankenkassen im Bereich der teuren Medikamente sehr viel Geld. Dagegen

sind die bisher sehr günstigen Medikamente teurer geworden; es greift immer die Mindestzuzahlung von fünf Euro.



## Bewegung und Training bis ins hohe Alter

Die Forschung zeigt, dass ältere Menschen bis ins hohe Alter trainierbar sind und dies erheblich ihre körperlichen Fähigkeiten und ihr Wohlbefinden steigert.

Mit Bewegung und Training wird die Funktionstüchtigkeit des Organismus erhalten. Mobilität und Wohlbefinden können erheblich gesteigert und den sogenannten „Bewegungskrankheiten“, wie Osteoporose, Gelenkverschleißleiden usw. kann weitgehend vorgebeugt werden.

Bei dem notwendigen regelmäßigen Training kommt es weniger auf das Üben von Flexibilität und Schnelligkeit an, vielmehr ist im Alter Kraft, Koordination und Ausdauer wichtig. Hierdurch können unter anderem Gehunsicherheiten und

damit Stürze mit Brüchen vermieden werden.

**Einige einfache Übungen für den Alltag:**

- Die **Kraft** des wichtigsten „Gehmuskels“, der Gesäßmuskulatur, kann durch folgende Übung verbessert werden:

1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl, stützen Sie sich auf der Lehne ab, heben Sie ein Bein leicht an und strecken Sie es leicht angewinkelt mehrfach nach hinten aus (ca. 20 Mal), dann das Bein wechseln.

2. In Seitlage wird das unten liegende Bein in Hüft- und Kniegelenk angewinkelt. Das oben liegende gestreckte Bein wird in Richtung Decke gehoben

und etwa sechs Sekunden so gehalten.

- Die **Koordination** können Sie verbessern, indem Sie versuchen, rückwärts auf einer Linie zu gehen. Wenn Sie gleichzeitig rückwärts zählen, wird Ihre Hirndurchblutung angeregt und Sie betreiben dazu noch Gedächtnistraining.

- Die **Ausdauer** können Sie verbessern, indem Sie regelmäßig zügige Spaziergänge oder Fahrradtouren in der Natur machen oder zum Schwimmen gehen.

Also: „Wer rastet, der rostet.“

Oder: „Bewegung ist Leben.“

Es kommt nicht nur darauf an, alt zu werden, sondern darauf, gesund alt zu werden.

## Aktuelles aus der Klinik

### Ein neues Wohlgefühl beim Speisen

Eine neue Einrichtung in unserem „Restaurant Bückeberg“ schafft ein angenehmeres Umfeld beim Speisen. Nicht nur die Liebe geht durch den Magen. Ein gutes Essen und ein angenehmes Ambiente helfen auch bei der Heilung. Wir haben deshalb eine bequeme, formschöne Bestuhlung nach neuesten medizinischen Erkenntnissen angeschafft. Überzeugen Sie sich selbst.



# Was genau ist eigentlich ...

## ... Osteoporose?

Fast jeder kennt den Begriff. Viele wissen, dass es sich um eine Erkrankung der Knochen handelt. Aber was genau passiert eigentlich im Körper, wenn jemand „Osteoporose“ hat?

Knochen stellt man sich meistens als statische, starre Gebilde vor. Doch das Gegenteil ist der Fall: Damit der Knochen sich optimal auf die unterschiedlichsten Anforderungen und die tägliche Schwerstarbeit einstellen kann, muss in seinem Innern ein perfekt aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel zwischen knochenabbauenden und knochenaufbauenden Zellen stattfinden. Genau dieses Zusammenspiel ist bei einer Osteoporoseerkrankung empfindlich gestört. Das Ergebnis: Ein Knochen baut ab.

Wenn die Balance zwischen Knochenaufbau und -abbau nicht mehr stimmt und der Abbau überwiegt, lässt die Belastbarkeit des Knochens mit der Zeit stark nach. Er wird immer poröser, dadurch steigt

das Risiko für Brüche – in der Fachsprache Frakturen genannt – stark an.

Was können Sie tun?

Die gute Nachricht: eine ganze Menge. Durch gezielte Vorbeugung lässt sich das Osteoporoserisiko verringern. Dank neuer, hochwirksamer Behandlungsmethoden kann weiterer Knochenabbau gehemmt, der Knochen somit gefestigt und das Risiko für Knochenbrüche gemindert werden.

Osteoporose wird zum Problem für die ganze Gesellschaft. Schätzungsweise 30% aller Frauen nach der Menopause erkranken an Knochenschwund und haben somit das Risiko, in ihrem Leben eine osteoporosebedingte Fraktur zu erleiden. Höchste Zeit, aktiv gegenzusteuern: Die Risikofaktoren sind weitgehend identifiziert, so dass jeder Einzelne vorbeugende Maßnahmen ergreifen kann. Damit lässt sich die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung erheblich verringern.



## ... die sogenannte Balneotherapie?

In der Hydrotherapie fungiert das Wasser in erster Linie als Trägermaterial für Wärme und Kälte. Dagegen nutzt die kurmäßige Bäder-Therapie – medizinisch: Balneotherapie – hauptsächlich die heilsamen Wirkungen der Inhaltsstoffe des Wassers aus. Solche Heilwässer können beispielsweise enthalten: Kochsalz, Kohlensäure, Radon, Jod oder Schwefel. Im Rahmen einer mehrwöchigen balneologischen Kur wirken sich neben den Inhaltsstoffen der Heilwässer vor allem auch die weiteren angewandten naturheilkundlichen Verfahren positiv aus. Dazu zählen die Bewegungstherapie, Entspannungsverfahren und eine Umstellung der Ernährung. Nicht zu unterschätzen sind außerdem die Auswirkungen eines

im Vergleich zum Alltag veränderten Tagesrhythmus und des neuen örtlichen und sozialen Umfeldes. Auch die veränderten Klimafaktoren in einem Kurort können helfen, dass sich der Körper insgesamt auf einem neuen Gesundheitsniveau stabilisiert.

Spezielle Wirkungen von Bädern ergeben sich dadurch, dass der Körper durch den Auftrieb des Wassers lediglich ein Zehntel seiner eigentlichen Masse wiegt. Daher entlastet jedes Bad die Muskeln und Gelenke. Es wirkt blutdrucksenkend und fördert die Durchblutung. Bewegungen, die unter normalen Umständen Schmerzen verursachen, können im Wasser wieder problemlos durchgeführt werden.

Das fördert insgesamt die Mobilität und Beweglichkeit. Nicht zu vergessen sind auch die positiven Wirkungen auf die Haut, die ein entspanntes Körpergefühl vermitteln. Ein Bad tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.



# Verbringen Sie Pfingsten in Bad Eilsen

## Die 14-Tage-Kompakt-Kur

Mit dem besonderen „Von-Haus-zu-Haus-Service“ für zwei Wochen über die Pfingstfeiertage

### Sie bestimmen den An- und Abreisetag

Wir bieten Ihnen:

- ärztliche Aufnahmeuntersuchung
- 4 x Fangopackung bzw. Heißluft
- 4 x Rückenmassage
- 2 x Wirbelsäulen-Gruppe
- 2 x Wassergymnastik in der Gruppe
- 8 x Teilnahme am Duft Qi-Gong
- 2 x Teilnahme an der Hockergymnastik
- 6 x freies Schwimmen
- 4 x med. Wannenbad
- Inklusive Hin- und Rückfahrt durch unseren Fahrdienst (im Radius von 250 km)
- Am Pfingstmontag musikalischer Gottesdienst mit dem Quartett Chopor in der Christuskirche
- Pfingstkonzert am Montag „Melodien zum Träumen“ mit dem Duo da Capo im Kurpark



Zu einem Preis für 14 Tage von nur: 1.298,- Euro zuzüglich Kurtaxe

(Verlängerungstag 72,- Euro) • Sonderpreis für Ihre Begleitung im Doppelzimmer nur 798,- Euro zuzüglich Kurtaxe

## Darin eingeschlossen sind natürlich die Leistungen unseres Basispakets

- Unterbringung im komfortablen Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, Satelliten-TV und Telefon (bei Paaren auf Wunsch Doppelzimmer) • Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und mittags Menüwahl (Großes Pfingstmenü am Sonntag) • Bereitschaft des hausinternen Pflegedienstes bei Notwendigkeit pflegerischer Hilfe • ein umfangreiches Freizeitangebot mit attraktiven Abendveranstaltungen • täglich Kneipp'sches Wassertreten
- kostenlose Nutzung des Internet-Cafés • Nutzung der hauseigenen Sauna zu den im Aushang genannten Zeiten • Teilnahme an Gesundheitsvorträgen sowie an geführten Wanderungen



## Unsere beliebtesten medizinischen Wochenprogramme

Beide Programme beinhalten eine kurze ärztliche Aufnahmeuntersuchung und das obige **Basispaket**

### Aktiv-Programm

Dieses Programm erhöht Ihre Leistungsfähigkeit und Kondition – was gleichzeitig zu einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität führt.

5 x Teilnahme am Duft Qi Gong (fernöstliche Bewegungstherapie) • 1 x Trockengymnastik (Gruppe) • 2 x Wassergymnastik (Gruppe) • 5 x med. Trainingstherapie (Gruppe) –Fitnesstraining– 5 x freies Schwimmen (außer am Wochenende) • 5 x Ergometertraining • 2 x Massage und Fangopackung oder Heißluftbehandlung • 3 x 4 Minuten Solarium • 1 x Autogenes Training

1. Woche 450,- Euro; jede weitere Woche 370,- Euro zuzüglich Kurtaxe

### Verwöhn-Programm

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und genießen Sie Entspannung pur mit unserem Verwöhn-Programm – seit mehr als 25 Jahren der „Klassiker“ unseres Hauses.

5 x Teilnahme am Duft Qi Gong (fernöstliche Bewegungstherapie) • 1 x progressive Muskelentspannung • 3 x Ölbad mit verschiedenen natürlichen Badezusätzen • 1 x Autogenes Training 5 x freies Schwimmen (außer am Wochenende) • 2 x Massage und Fangopackung oder Heißluftbehandlung • 3 x 4 Minuten Solarium • 1 x Fußpflege • 1 x Ernährungsberatung

1. Woche 480,- Euro; jede weitere Woche 420,- Euro zuzüglich Kurtaxe

Unsere Frau Ballossek und Frau Drescher freuen sich schon auf Ihren Anruf unter der **kostenlosen Rufnummer (0800) 4 555 666**