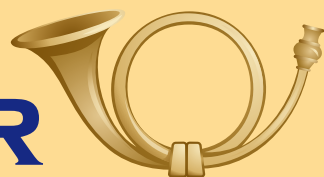




KUTENHAUSER GESUNDHEITSPOST



Ausgabe 19 +++ Oktober - November - Dezember 2023 - Januar 2024 +++ kostenlos zum Mitnehmen

DAS GESUNDHEITZENTRUM
AUF EINEN BLICK

RÄTSEL MIT 3x30-€-
NASCHEREI-GUTSCHEIN



Gesundheitszentrum Kutenhausen • Kutenhauser Straße 191 - 193 • 32425 Minden • www.gz-kutenhausen.de

Ihr kurzer Weg zur Gesundheit!



GUTEN TAG, LIEBE PATIENTINNEN, LIEBE PATIENTEN!

die Formulierung des Vorwortes fällt mir dieses Mal schwer. Eigentlich geht es uns gut. Für mich persönlich war das Glas ein Leben lang immer halb voll, nie halb leer! Aber aktuell läuft im deutschen Gesundheitswesen ohne Not zu viel schlecht: anhaltend überbordende Bürokratie, Lieferengpässe bei Medikamenten, Materialien, steigende Kosten bei kaum zu bewältigender Arbeit und dafür Vergütungen, die in keiner Weise die gestiegenen Lohn- und Materialkosten, Inflation etc. ausgleichen. Wenn sich da nicht schnellstens etwas tut, werden auch wir um Leistungskürzungen (z.B. Öffnungszeiten) nicht herum kommen.

Unabhängig davon: es ist Herbst, die Infektionszahlen waren auch im Sommer sehr hoch. Planen Sie für sich Ihre Grippe-/Influenza- sowie Covid-Boosterimpfung. Online-Termine sind ausreichend verfügbar.

Auf einen hoffentlich entspannten Herbst!

Ihr Dr. Michael Kühne und die gesamte Redaktion

TERMINE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wochenendkurs: Schüßlern - aber richtig!

Neunstündiger Wochenendkurs mit Apotheker und Mineralstoffberater (GBA) Hans Jürgen Kürzel zur Anwendung von Schüßlersalzen inkl. Antlitzanalyse

Kursleiter: Hans Jürgen Kürzel, Apotheker und Mineralstoffberater nach Dr. Schüßler (GBA)

Termin: Freitag 03.11.23, 16-19 Uhr, Samstag 04.11.23, 9-12 & 13-16 Uhr

Ort: GZ Kutenhausen in der Bodymed-Ernährungsberatung

Kosten: 99 € inklusive Getränken und ausführlicher Seminarunterlagen

Anmeldung bis zum 28.10.23 erforderlich!

Informationen u. Anmeldung: Kutenhauser Apotheke im Gesundheitszentrum
0571-648750 oder im Flyer unter www.kutenhauser-apotheke.de

Vortrag: Mit Schüßler-Salzen gesund und fit durch Herbst und Winter!

Referent: Hans Jürgen Kürzel, Apotheker u. Mineralstoffberater nach Dr. Schüßler(GBA)

Termin: Mittwoch, 18.10.23, 19 – 20.30 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Kutenhausen, Vortragsraum der Gemeinschaftspraxis Dres. Kühne und Partner

Anmeldung bis zum 16.10.23 erforderlich: 0571/648750, Kutenhauser Apotheke im Gesundheitszentrum. **Eintritt frei!**

SPRECHZEIT

Schlaganfall schnell und sicher erkennen



In Deutschland erleiden jährlich ca. 270.000 Menschen einen Schlaganfall (Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe (SDSH), 2022). In 80% der Fälle wird der Schlaganfall durch eine Mangel durchblutung des Gehirns hervorgerufen (Ischämie) (Schneider et al., 2021, S.10; Lutz, 2010, S.25). Die anderen 20% entstehen durch eine Hirnblutung (hämorrhagischer Insult). Diese Minderversorgung bzw. Blutung ist bedingt durch verschiedene Risikofaktoren und hat häufig neurologische Defizite zur Folge wie zum Beispiel einer Aphasie (Sprachstörung), Dysarthrie (Sprechstörung), Sprechapraxie (Störung in der Planung von Sprechbewegungen), Dysphagie (Schluckstörung) und Stimmstörungen.

Das Erleiden eines Schlaganfalls ist meist für jeden Betroffenen und die Angehörigen ein einschneidendes Ereignis im Leben. Die physischen und psychischen Folgen stellen häufig eine große Herausforderung dar, die mit etlichen Untersuchungen, Rehabilitation sowie medikamentöser Einstellung einhergehen. Sowohl die körperliche als auch die soziale und seelische Rehabilitation spielt eine zentrale Rolle, um die Betroffenen in den Alltag und das Berufsleben einzugliedern.

Um einen Schlaganfall schnell zu erkennen, kann der FAST-Test (Face/Gesicht, Arms/Arme, Speech/Sprache, Time/Zeit) durchgeführt werden.

Face:

- Bitten Sie, dass die Person lächeln soll. Hängt ein Mundwinkel herab, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.

Arms:

- Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.

Speech:

- Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen.

Time:

- Zögern Sie nicht, wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome.

In jedem Fall sprechen Sie uns gerne an, denn Logopädie kann helfen. Und Sie wissen ja ...besser sprechen, spricht sich rum....

GEMEINSCHAFTSPRAXIS

6 Tage / 52 Wochen für Sie im Einsatz

Willkommen in unserer
*überörtlich-hausärztlichen
Gemeinschaftspraxis...*



*... im Gesundheitszentrum
Kutenhausen.*


Die Praxis in Stemwede-Levern ist erfolgreich gestartet. Damit haben wir im Landkreis jetzt vier vernetzte Standorte als Anlaufpunkte für alle Patienten. Der Standort Kutenhausen ist anhaltend 52 Wochen an 6 Tagen in der Woche geöffnet.

An allen Standorten führen wir Grippe-/Influenza- sowie Covid-Boosterimpfungen durch.

Schützen Sie sich und Ihr Umfeld!

Für Firmen bieten wir wieder Gruppentermine, auch bei Ihnen vor Ort, an, auf dass Sie mit niedrigem Krankenstand durch den Winter kommen.

Für unsere Photovoltaikanlage liegen erste Auswertungen vor: Wir sind zu über 90% autark und speisen dazu noch ein!

Heilpflanze, Wohlverleih	Wurzelgemüse	keinesfalls, nie und nimmer	9	Verbindungsstift	Geld in ausländ. Währung	Ost-europäer	schirmlose Mütze	griechische Unterwelt	Männernamen	Impfstoffe	Einjahresstufe (Schule)	Vorname von Delon	pazifische Inselwelt									
				ein Mainzelmännchen	bedeutender Ort i. Zentrum Wiens																	
Faserpflanze		4	Ausspritzmundstück				Abk.: Angströmeinheit	Kurort in Graubünden				3	Wüstenlandschaft in Israel									
					Ort eines Geschehens						geistiger Gehalt											
muskulöser Mann			Studenten-Samtblume						Ge-flügel-produkt													
persönliches Fürwort (3. Fall)		voll-jährig		PREISRÄTSEL									deutsche Vorsilbe									
	5												Erbfaktor	Arzneiauszug								
germanische Gottheit	balkonartiger Anbau												Meeresbucht	Strahlenkranz								
Fremdwortteil: nicht	10												deutsche Vorsilbe									
													Düsenflugzeug									
Mohammeds Schwiegersohn														11								
Futterpflanze	Zierpflanze												französisch: wo									
													Borstenhaar	gemeinlich (lat.)	englisch: oder	Hautpflege-mittel	Bücherfreundin	giftiges Schwermetall	männliches Kind	US-Autor (Edgar Allan) † 1849	kleine Brücke	
Freizeitsportler	Handpflege		Einzelwort															Bewohner Korsikas				verzierte Stoffkante
							Abschiedsgruß	Muskelansatzstrang			Nadelbaum d. Mittelmeers	Gegenwirkung										
			Schweinefleischspeise	klösterliches Stift					ein Sohn Davids		Null beim Roulette											
Gewicht der Hülle oder Verpackung			Apostel der Grönländer	1			spanische Anrede (Herr)	Pflanzen-teil, Steckling				12										
Indianer in Südamerika	7			Abtei am Bodensee		Teil des Wortes				ein Laubbaum	Teil der Bibel (Abk.)											
			ein Trillionstel Teil	Gottes Gunst				Fremdwortteil: schlecht	dt. Komiker u. Moderator (Oliver)			8										
Teil eines Dramas	Rohstoffförderung					Aufgussgetränk	eingelertes Gewürz				6	ein pharm. Beruf (Abk.)	deutsche TV-Anstalt (Abk.)									
Wasser-vogel				Kfz.-Z.: Bochum		restlos				Kfz.-Z.: Nürtingen	Frauenkurzname											
Wirtschaftswissenschaft	Zentralasiat (China)				2		Feinbäcker															
							Graf in Frankreich					englisch: und										

Schicken Sie das Lösungswort auf einer Postkarte bis spätestens 12.12.23 an Kutenhauser Apotheke im Gesundheitszentrum, Kutenhauser Straße 191, 32425 Minden. Bitte fügen Sie eine Telefonnummer hinzu, damit Sie im Falle des Gewinns benachrichtigt werden können.

GEWINNSPIEL:
3 x 30 €
GUTSCHEINE
FÜR
DIE NASCHEREI!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

ERGOTHERAPIE IM GZK

Neu ab Oktober: Schultergruppen in der Ergotherapie



Team Ergotherapie im GZK

Unsere Arme und Schultern sind ein enorm wichtiger Part in unserem Alltag, ohne die viele Betätigungen kaum möglich wären.

Wer im Alltag schon einmal mit Schmerzen oder Kraftlosigkeit in den Schultern und Armen zu tun gehabt hat weiß, wie wichtig eine kräftige Muskulatur für unsere Betätigungen ist.

Sind Defizite in diesem Bereich zu verzeichnen, so leiden unsere Leistungsfähigkeit und Gemütszustand stark darunter.

Der falsche Weg besteht darin, dieses Problem zu ignorieren.

Mit einem abwechslungsreiches Training für die Obere Extremität aus Kraft, Ausdauer und Dehnung wird die Muskulatur gestärkt, die das Schultergelenk und die Oberen Extremitäten umgibt.

Dies führt zu mehr Stabilität und einer insgesamt stabileren Körperstruktur.

Ab Anfang Oktober bieten wir unter der Leitung von Joeline Meier Schultergruppen in einer angenehmen Atmosphäre mit max. 6 Teilnehmern an.

Sie erreichen Joeline Meier unter 0179-6618964. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern!

KUTENHAUSER APOTHEKE IM GESUNDHEITZENTRUM

Fit und gesund durch Herbst und Winter



Apotheker
Timo Strojek

Mit der kalten Jahreszeit geht auch die Infektzeit einher. Um unseren Körper (nicht nur in dieser Zeit) gegen Viren schützen zu können, benötigen wir eine solide Basis aus gesunder und abwechslungsreicher Ernährung sowie ausreichend Bewegung.

Gerade bei wiederkehrenden Infekten lohnt es sich allerdings, den eigenen Mikronährstoffstatus kritisch zu überprüfen. Eine virale Atemwegserkrankung (Covid, Grippe) kostet den Körper massiv Spurenelemente und Mineralstoffe. Der Grund liegt vor allem in der Aktivität des Immunsystems während einer solchen Erkrankung. Hauptgrund für den Verlust ist die verstärkte körpereigene Produktion von sogenannten "Freien Radikalen", welche die krankmachenden Keime angreifen. Allerdings sind Freie Radikale grundsätzlich nicht gut für unseren Körper, weshalb sie nach getaner Arbeit wieder "eingefangen"

werden müssen. Diese Funktion übernehmen Mineralstoffe und Spurenelemente, wie etwa Zink oder Selen, innerhalb des Stoffwechsels.

Um Ergebnisse zum Langzeitstatus dieser und insgesamt 28 verschiedener Spurenelemente und Mineralstoffe zu bekommen, bieten wir die Haar-Mineralstoffanalyse an. Sprechen Sie uns darauf an!

Für diejenigen, die darüber hinaus an wertvollen Tipps interessiert sind, wie man mit Schüßler-Salzen infektfrei durch die kalte Jahreszeit kommt, bietet der Apotheker und Mineralstoffberater (GBA) Hans Jürgen Kürzel, am 18. Oktober 2023, den Vortrag „Fit und gesund durch Herbst und Winter“ bei uns im Gesundheitszentrum an.

Außerdem gibt es am 3. und 4. November die Wiederauflage des beliebten Wochenendkurses, mit dem Titel „Schüßlern - aber richtig!“. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene und beinhaltet Grundlagen, Anwendungen und die Antlitzanalyse nach Dr. Schüßler. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

HÖRSTUDIO DEGENER & NOLTING

Welche Gründe sprechen für eine vergleichende Anpassung?



Maika Nolting und Team

Welche Automarke fahren Sie? Und warum haben Sie sich für dieses Fahrzeug entschieden? War es das Design, der Motor, das Fahrverhalten, die Bequemlichkeit des Innenraums oder das mit dem Hersteller verbundene Image? Eigentlich bringt Sie doch jedes Auto aus einer bestimmten Fahrzeugklasse vergleichbar von A nach B, oder? So ähnlich verhält es sich auch bei Hörgeräten. Innerhalb gleicher Bauformen und Leistungsklassen von Hörgeräten gibt es keine größeren objektiven Unterschiede. Subjektive, also ganz individuell wahrgenommene Unterschiede, gibt es dagegen sehr ausgeprägt. Manchem Hörgeräteträger gefällt der Klang von Hersteller A besser, manchem der von Hersteller B. Und sogar innerhalb der Produktpalette eines Herstellers gibt es Unterschiede und daraus resultierende Vorlieben in Bezug auf die Klangqualität.

Was einem Hörgeräteträger am besten gefällt,

hängt also ganz vom persönlichen Hörgeschmack ab. Deshalb gibt es die sogenannte vergleichende Anpassung. Sie erhalten dabei Hörgeräte von verschiedenen Herstellern oder unterschiedliche Hörgeräte eines Herstellers zur Probe. Sie erhalten so die Möglichkeit, mehrere Hörgeräte in Ihrem persönlichen Umfeld vergleichend zu testen. So finden Sie heraus, welche Wünsche und Ansprüche Sie in Bezug auf die Klangqualität haben und welches Gerät diesen am nächsten kommt. Durch verschiedene Messungen wird bereits während der vergleichenden Anpassung die Verbesserung Ihres Hörvermögens geprüft.

Wenn der Hörgeräteträger eine Entscheidung getroffen hat, werden zur Dokumentation der Hörverbesserung weitere Messungen durchgeführt. Hierdurch wird belegt, dass die Hörgeräteversorgung erfolgreich und zweckmäßig ist. Nach einer erneuten Kontrolle beim HNO-Arzt wird dies schriftlich gegenüber der jeweiligen Krankenkasse bestätigt.

Mit freundlicher Genehmigung der IAS, www.individualakustiker.de.

SANITÄTSHAUS ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK OSM

Helfer für die nasskalte und rutschige Jahreszeit!



Svenja Möhring und Team

Wenn die Tage allmählich wieder kürzer und dunkler werden, wird uns allen klar, dass der Sommer sich dem Ende neigt und die „kalte“ Jahreszeit beginnt.

Selbstverständlich bietet Ihnen das Sanitätshaus OSM diverse Helferchen, die Ihnen diese Zeit angenehmer, behaglicher und sicherer machen können.

Nebst hochwertiger Angorawäsche sowie Leibwärmer aus Angora, bieten wir Ihnen zum Beispiel eine große Produktauswahl von Tageslicht- und Rotlichtlampen der führenden Hersteller an, welche bei diversen Beschwerden zum Einsatz kommen.

In unserem Sortiment finden Sie zudem ein umfassendes Angebot an kleinen Alltagshelfern, die Sie bei kleineren Problemen unterstützen können.

So sind bei uns Helfer wie der Rückencremer oder die dritte Hand ebenso erhältlich wie Greifhilfen, Helfer zum Öffnen und Schließen von Drehverschlüssen, Anziehhilfen für Kompressionsstrumpfe und noch weitaus mehr. Vereinzelt können Sie als Hilfsmittel vom Arzt verordnet werden.

Für Ihre Sicherheit können Hüftprotektoren oder Gehstöcke, im Winter zusätzlich Spikes die unter die Schuhe gespannt werden, beitragen.

Vielleicht haben Sie auch den Wunsch, sich mit einem Rollator zusätzliche Gangsicherheit zu verschaffen?

Wir vom Sanitätshaus OSM beraten Sie als Ihr Ansprechpartner gerne vor Ort und darüber hinaus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

GESUNDHEITS ZENTRUM KUTENHAUSEN

Überörtliche hausärztliche Gemeinschaftspraxis - Mi.-Kutenhausen, - Mi.-Hahlen, - Lüb.-Bahnhofstraße



Telefon: 0571-646960
info@gpkh.de • www.gz-kutenhausen.de
Mo.-Fr.: 8:00 - 12:00 Uhr
Mo., Di., Do.: 16:00 - 18:30 Uhr
Sa.: 10:30 - 12:00 Uhr
(Bereitschaftsdienst für unsere Patienten)



Apotheker Timo Strojek e.K.
Kutenhauser Straße 191
32425 Minden
Tel.: +49 (0)571 648750
Fax: +49 (0)571 648751
kutenhauser-apotheke@gmx.de
www.kutenhauser-apotheke.de

Mo.-Fr. 8.00 bis 13.30 Uhr und 15.00 bis 18.30 Uhr / Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr



Diät- und Ernährungsberatung Bodymed
Telefon: 0571-41489
Mo. und Mi.: 17:30 - 19:00 Uhr,
Do.: 10:00 - 11:30 Uhr, Einzelberatung nach tele-
fonischer Absprache unter 0571-9725129



PHYSIOTHERAPIE-RAULWING

Physiotherapie Raulwing
Telefon: 0571-9424320
m.raulwing@genius-minden.de • www.pt-raulwing.de
Mo. - Fr.: 8.00 - 13.00 Uhr
Mo. - Do.: 14.00 - 19.00 Uhr



Sanitätshaus
Orthopädie-Schuhtechnik

OSM

Svenja Möhring

Kutenhauser Str. 193, 32425 Minden, Tel. 05 71 / 82 94 27 70
www.osm-minden.de

Ergotherapie

im Gesundheitszentrum Kutenhausen

Ergotherapie im GZK
Telefon: 0571-73050066
info@ergotherapie-gzk.de
www.ergotherapie-gzk.de
Mo. - Do.: 9:00 - 19:00, Fr.: 9:00 - 15:00 Uhr

SPRECHZEIT

PRAXIS FÜR ATEM-, SPRECH- & STIMMTHERAPIE
INTEGRATIVE LERNTHERAPIE

SPRECHZEIT • Mona Grasmugg
Telefon: 0571-40494804
info@sprechzeit-minden.de
www.sprechzeit-minden.de



Täglich
24 Std Pflege-Service

Individuelle Pflege im eigenen Zuhause
Padweg 11, 32425 Minden, Tel. 0571 / 40703



**DEGENER
& NOLTING**

Besser hören.

Hörstudio Degener&Nolting
Telefon: 0571-94192480
Mo. - Fr.: 8.30 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.30 Uhr
Mittwochnachmittags nur Hausbesuche
Termine nach Vereinbarung



Praxis für Podologie • Claudia Vogt
Telefon: 0571-97194554
Termine nach Vereinbarung



Kirsten Wulbrand
Medizinische Fußpflege
Padweg 13 • 32425 Minden
Telefon: 0173-2585541
Termine nach Vereinbarung

**Die Ausgabe 20 der
Kutenhauser Gesundheitspost
erscheint im Februar 2024!**