



KUTENHAUSER GESUNDHEITSPOST



Ausgabe 22 +++ Oktober - November - Dezember 2024 - Januar 2025 +++ kostenlos zum Mitnehmen



Hausärztinnen- und
Hausärzterverband
Westfalen-Lippe

URKUNDE

Top 10 HZV-Praxen

**Gesundheitszentrum
Kutenhausen**

als Dank und Anerkennung für eine
herausragende Leistung.



Ihr kurzer Weg zur Gesundheit!



GUTEN TAG, LIEBE PATIENTINNEN, LIEBE PATIENTEN!

Top 10 von 4.500 HZV-Allgemeinärztl-
praxen in Westfalen-Lippe.
Wir freuen uns und sehen das als An-
sporn diesen Weg weiter zu gehen.
Wie immer gilt unser Dank dem ges-
amten Team. Bei der Preisverleihung
wurde die weitere Entwicklung zu den
sog. Hausärztlichen Primärversor-
gungszentren auf den Weg gebracht.
Damit sind wir mit allen Anbietern im

Gesundheitszentrum auf einem guten Weg: wir erfüllen jetzt schon
die Anforderungen für das höchste Level!

Bleiben sie gesund und denken Sie aktuell an die in jedem Herbst
erforderlichen Impfungen. Termine sind online ausreichend verfüg-
bar..

Ihr Dr. Michael Kühne und die gesamte Redaktion



TERMINE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Grundkurs Schüßlern – aber richtig!

**Neunstündiger Wochenendkurs zur Anwendung von Schüßlersalzen bei Alltagsbeschwerden
inkl. Kurz-Antlitzanalyse für Interessenten mit und ohne Vorkenntnissen**

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

Termin: Freitag 08.11.24, 16-19 Uhr, Samstag 09.11.24, 9-12 & 13-16 Uhr

Ort: GZ Kutenhausen in der Bodymed-Ernährungsberatung

Kosten: 120 € inklusive Getränken und ausführlicher Seminarunterlagen

Informationen u. Anmeldung: Anmeldung bis zum 31.10.24 erforderlich!

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, 23.10.24, 19 – 20.30 Uhr

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

Anmeldung bis zum 21.10.24 erforderlich: 0571/648750, Kutenhauser Apotheke im Gesundheitszen-
trum. **Eintritt inklusive umfangreiches Informationsmaterial 5€.**

Beratungstag Polyneuropathie

**Kribbeln, brennen, Taubheitsgefühl? Individuelle Beratung zur Anwendung der HiTop-Hochtonthe-
rapie der Firma GBO.**

Termin: Dienstag, 10.12.24, 9 – 18 Uhr, **Ort:** Kutenhauser Apotheke im Gesundheitszentrum

Anmeldung erforderlich: 0571/648750, Kutenhauser Apotheke im Gesundheitszentrum.

Kostenfrei und unverbindlich!

SPRECHZEIT

Logopädie im Gesundheitszentrum Kutenhausen



SPRECHZEIT

PRAXIS FÜR ATEM-, SPRECH- & STIMMTHERAPIE
INTEGRATIVE LERNTHERAPIE

Seit einem Jahr ist Praxis SPRECHZEIT um eine weitere qualifizierte Therapeutin gewachsen.

Eva Falk bereichert das Team seit November 2023, nach Abschluss

ihrer Berufsausbildung zur Logopädin. Ihre Schwerpunkte liegen im Bereich der Kindersprache, LRS und Zweisprachigkeit.

Im Bereich der Kindersprache bekommt dadurch Elena Knappe Unterstützung von Eva Falk, welche sich außerdem auf den Schwerpunkt Stottern spezialisiert haben.

Unter anderem arbeitet Elena Knappe im Bereich der myofunktionellen Therapie, als auch im Bereich der organischen, psychosomatischen und funktionalen Stimmstörungen. Diesen Bereich deckt ebenfalls Mona Grasmugg ab.

Durch ihre Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin steht die Ganzheitlichkeit in ihren Therapien im Fokus, welcher sich auch in der NFIT Therapie mit Kindern bei ihr widerspiegelt.

Darja Schonebohm deckt den Bereich der geriatrischen Versorgung inklusive der Sprech-, Sprach und Schluckstörungen ab. Ebenfalls unterstützt sie das Team mit ihren Kenntnissen in der Kindertherapie.

Kommen Sie vorbei und lernen Sie das Team kennen, denn Sie wissen ja "besser sprechen, spricht sich rum".

GEMEINSCHAFTSPRAXIS

6 Tage / 52 Wochen für Sie im Einsatz



„normalen Praxis“ (Eingang neben der Apotheke) sind wir und Sie vor Ansteckungen weitgehend geschützt: Das ist mittlerweile im Umfeld eine Besonderheit, dort sitzen die Infektionen in der Regel wieder zwischen den normalen Allgemeinpatienten.

Ab 16.09.24 hat Frau Kollegin Christiane Bachelier ihre Tätigkeit als Weiterbildungsassistentin aufgenommen, einer ihrer Schwerpunkte wird aufgrund ihrer Vorbildung in der Betreuung der Altenheimpatienten liegen.

Ab 01.10.24 verstärkt Dana Kabalan als Weiterbildungsassistentin unser Team, aufgrund ihrer jahrelangen Tätigkeit in der Klinik für Kardiologie, wird einer ihrer Schwerpunkte auch bei uns natürlich darin bestehen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Unser WhatsApp Kanal erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Gleich scannen und mitmachen!



Die Infekte haben keine Sommerpause gemacht! Covid ist nicht hitzeempfindlich, daher haben wir mit steigender Tendenz Covid-Fälle. Wir selbst lassen uns gegen Corona sowie Grippe (Influenza) wie jedes Jahr impfen: um uns aber auch Sie vor Ansteckung zu schützen. Unsere Infektambulanz bewährt sich entsprechend anhaltend: in der

HÖRSTUDIO DEGENER & NOLTING

Wie beeinflusst ein Hörverlust die Entwicklung einer Demenz?



Maike Nolting und Team

Zahlreiche Studien zeigen die Entwicklung einer Demenz im Zusammenhang mit einem Hörverlust auf. Bei den verschiedenen Studien wurden sowohl SeniorInnen mit als auch ohne Hörverlust über mehrere Jahre untersucht. Das Ergebnis der Studie der Universität Leipzig* ist, dass Menschen mit einem Hörverlust eine höhere Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer Demenz haben. So ist das Risiko bei Personen mit einer Hörminderung schätzungsweise doppelt so hoch, daran zu erkranken.

Die Ursache des Zusammenhangs zwischen einer Schwerhörigkeit und der Demenz ist bislang noch nicht abschließend erforscht und bedarf weiterer Untersuchungen. Allerdings wird ein Zusammenhang mit der allgemeinen Pathologie vermu-

tet, sodass Menschen mit Hörverlust oftmals auch eine Demenz entwickeln. Eine mögliche Ursache könnte außerdem sein, dass Menschen mit einer Hörminderung deutlich mehr Gehirnleistung für das Umwandeln von Geräuschen in nützliche Informationen benötigen. Hinzu kommt, dass Personen, die an einer Schwerhörigkeit leiden sich meist gesellschaftlich zurückziehen. Dadurch führen sie seltener Gespräche und isolieren sich. Auch die gesellschaftliche Isolation ist ein bekannter Risikofaktor für die Demenzerkrankung. Die Folge der Isolation ist der Mangel an Reizen, welcher dazu führt, dass das Gehirn nicht mehr genug gefordert wird.

All diese Punkte können im höheren Alter eine Demenz begünstigen, daher ist die Prävention vor allem bei Menschen mit einer Hörminderung besonders wichtig. Zuerst ist die regelmäßige Kontrolle des Gehörs ein grundlegender Schritt. So kann der Hörverlust frühzeitig erkannt und entsprechend mit dem Tragen eines Hörsystems ausgeglichen werden. Dies führt dazu, dass Hörgeschädigte wieder aktiver am Leben teilhaben. Wichtig hierbei ist allerdings die ausführliche Beratung und ideale Anpassung der Hörsysteme für ein optimales Hörempfinden. Weitere Maßnahmen zur Vorsorge sind zudem der Gehörschutz, damit ein Hörverlust im besten Fall gar nicht erst entsteht sowie die Erhöhung körperlicher und geistiger Aktivität, um das Gehirn regelmäßig zu trainieren.

Anhand dieser Handlungen können die Risikofaktoren für die Entstehen einer Demenz gemindert werden. Daher ist es von hoher Bedeutung, dass PatientInnen eine entsprechende Beratung erhalten, um die nötigen präventiven Maßnahmen durchzuführen.

Quelle: Universität Leipzig - „Do self reported hearing and visual impairments predict longitudinal dementia in older adults?“ 18.03.2021

ERGOTHERAPIE IM GZK

Ergotherapie zur Unterstützung der kognitiven Funktionen bei neurologischen Erkrankungen



Team Ergotherapie im GZK

Neurologische Erkrankungen wie Demenz oder Schädel-Hirn-Traumata führen oft zu kognitiven Einschränkungen. Die Ergotherapie kann hier gezielt unterstützen, indem sie auf Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Problemlösung abzielt. Therapeuten entwickeln Übungen, die die Gehirnfunktionen stimulieren, während sie Aktivitäten aus dem täglichen Leben einbeziehen, um die prakti-

sche Anwendbarkeit zu gewährleisten. Spezielle Gedächtnisstrategien, Konzentrationstraining und Problemlösungsaufgaben werden mit kreativen Methoden kombiniert. Ziel ist es, den Alltag für Betroffene zu erleichtern und ihnen ein höheres Maß an Selbstständigkeit zu ermöglichen. Gleichzeitig stärkt die Therapie das Selbstvertrauen und motiviert Patienten, ihre Fähigkeiten bestmöglich zu nutzen. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern.

Holzblasinstrument	Teil des griech. Mittelmeers	weibl. Tanztruppmitglieder		Kassenzettel		Bez. für e. der sächs. Kaiser	Ergebnis		dt. Schausp. (Jan) † 2019	Musikstück für zwei Singstimmen		englisch: Konfittüre	Zweimaster	kochen		Moderrichtung	Einzelhandels-geschäft	
						Landwirtschafts-gehilfe												
		9		Frage-wort		antike Musik-halle						afrika-nische Kuh-antilope		also (latein.)				
vornehm, elegant, gediegen			englisch: Welt						spani-scher Artikel		Hand-werker-verband im MA.						tiefe Beschei-denheit	
						Achtung, Ansehen				7				Stelle, wo etwas aufhört				
dröhnen, klingen, schallen			münd-licher Fach-bericht								Bewoh-ner eines afrikan. Staates		10					
starker Zweig		Scheren des Hundefells	PREISRÄTSEL														Tonsilbe	
																		
Wintersport-gerät	Kletter-, Sing-vogel																italie-nisch: zwei	Zeug-nisnote (2 Worte)
																	Mutter der Nibe-lungen-könige	Person, d. sich z. Musik bewegt
Geburts-ort Einsteins																	Initialen der Hepburn †	
Frage-wort	5																knapp, schmal	
Kniff, Trick		Passatwinde am Mittel-meer															geschlossen	
						griechi-sche Götter-mutter	... und Mordio	einges-chaltet	UN-Generalsekretär † 2018		jemanden m. Tipps u. Know-How versorgen			Nachkom-men-schaft aus Eiern	Sololied im MA.		mittels, durch	schweiz. Schlager-sängerin (Beatrice)
Bez. für Spanien u. Portugal i. Altertum	Stadt in Mary-land (USA)		Streit-süchtiger, Querulant											salopp	3			alles ohne Aus-nahme
						Sieb (landsch.)				Flug-zeug-steuer-flächen						eitrig	ein-kehren	
			bereit		Speisen-beilage								Schafe von Fell befreien		Fluss durch Hamburg			
US-Raum-fahrt-behörde		über-reichen					8		erzählen, formu-lieren		alter Hand-werks-beruf					1		
kost-spielig			6		Stier-kampf-platz			finanz-stark, vermög-nd							indische Laute		Abk.: Seine Exzel-lenz	
			englisch: machen		ver-muten, voraus-sehen						österr. für Bett-zeug		Winkel-funktion				2	
dt. Normen-zeichen (Abk.)	wilde Acker-pflanze				4			Spaß		von geringer Menge							dt. Komponist † 1847	deutsche Vorsilbe
Schmuck-stein					Kfz.-Z.: Iran		offene Flammen						Kfz.-Z.: Hof		der Bund fürs Leben			
Aufdring-lichkeit	einen Ton geben, tönen									nicht her-geben							Spreng-stoff (Abk.)	
									hohe Männer-sing-stimme									

Schicken Sie das Lösungswort auf einer Postkarte bis spätestens 15.01.25 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.

GEWINNENSPIEL:
3 x 30 €
GUTSCHEINE
FÜR
DIE NASCHEREI!

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

KUTENHAUSER APOTHEKE IM GESUNDHEITSZENTRUM

CardLink-Verfahren in den Startlöchern



Apotheker Timo Strojek

Mit dem sogenannten CardLink-Verfahren steht ab September der vierte und vorerst letzte Weg vor der technischen Umsetzung, um ein E-Rezept in der Apotheke einzulösen.

Bislang war es möglich das E-Rezept durch Stecken der elektronischen Gesundheitskarte oder Scannen eines Papierausdruckes einzulösen oder durch Senden des E-Rezeptes über die Smartphone-App der Gematik. Das neue CardLink-Verfahren ermöglicht es, E-Rezepte ortsunabhängig mit der Versicherungskarte abzurufen. Dabei übernimmt das Smartphone die Rolle eines Kartenterminals: Die Versicherten suchen sich zunächst eine der angeschlossenen Apotheken aus, halten ihre elektronische Gesundheitskarte an ihr Smartphone und entscheiden dann, welche ihrer elektronischen Verordnungen sie der Apotheke zuweisen möchten.

Damit unterscheidet sich dieser neue Weg nur wenig von der bisherigen Variante über die E-Rezept-App der Gematik. Allerdings ist die Anmeldung in der Gematik-App vergleichsweise kompliziert, weswegen sie kaum genutzt wird. CardLink kann ohne PIN genutzt werden, es werden lediglich ein NFC-fähiges Smartphone, eine NFC-fähige Versicherungskarte und ebenfalls eine Smartphone-App benötigt, mit der das E-Rezept versendet wird. Dazu stehen beispielsweise die ApoGuide- oder iA.de-App für alle gängigen Smartphones zur Verfügung.

Sollten Sie Interesse, aber technische Schwierigkeiten haben, das CardLink-Verfahren zu nutzen, sprechen Sie uns gerne in der Apotheke an. Alle weiteren Wege zum Einlösen von E-Rezepten bestehen selbstverständlich weiterhin fort.

ERNÄHRUNGSBERATUNG BODYMED

Bodymed Ernährungsprogramm, ganz flexibel



*Rita Reiners-Gertges
Diätassistentin*

Thema Abnehmen. Zum Angebot gehören Messungen zur Körperzusammensetzung (insgesamt 5 Stück) und Informationsmaterial zu den Ernährungsthemen. Der Austausch in der Kleingruppe.

Sie wählen selbst die Termine unserer Treffen. Sie haben sechs Monate Zeit an insgesamt 12 Treffen teilzunehmen.

Das Programm findet weiterhin fortlaufend statt. Es ist jederzeit möglich, mit dem Start in eine bessere Ernährung einzusteigen. In der Regel findet dieses Kursangebot am Mittwoch von 17:30 bis 19:00 Uhr statt.

Neben diesen Präsenzangeboten begleiten wir Sie auch im Online-Kurs. Während Sie bequem von zu Hause aus den Vorträgen zuhören, bieten wir Ihnen BIA Messungen zur Körperzusammensetzung und beantworten Ihre Fragen.

Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie unter den Telefonnummern 0571-648750 und 0571-9725129.

Größtmögliche Flexibilität in der Ernährungsberatung bietet Ihnen das Bodymed-Programm zur gesunden Gewichtsreduktion.

Unser Angebot umfasst 12 Treffen, mit Informationen rund um das

Ich freue mich auf Ihre Interessen
Rita Reiners-Gertges
Diätassistentin

SANITÄTSHAUS ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK OSM

Informationen zum Lip- und Lymphödem



Svenja Möhring und Team

Da wir in unserem Alltag im Sanitätshaus nahezu täglich mit den beiden Krankheitsbildern sowie deren Mischformen zu tun haben, liegt uns die Aufklärung unserer Patienten sehr am Herzen.

Lipödem

Bei dem Lipödem handelt es sich um eine krankhafte Fettverteilungsstörung, die meistens in drei Stadien verläuft und hauptsächlich Frauen betrifft. Als Auslöser werden unter Anderem starke Hormonveränderungen, wie sie zum Beispiel in Pubertät, Schwangerschaft/en oder den Wechseljahren stattfinden, diskutiert. Die veränderten Fettzellen können mittels Diäten nicht wieder abgenommen werden, weshalb Betroffene häufig unter dem Druck aus ihrem Umfeld, einfach abnehmen zu müssen, leiden.

Ein Lipödem tritt im Vergleich zu einem Lymphödem immer symmetrisch auf. Ein Hinweis auf eine mögliche Erkrankung können z.B.: Stark ausgeprägte Reiterhosen oder Hintern sein. Der Oberkörper ist dabei nicht selten mehr als eine Konfektionsgröße kleiner/schmäler. Ein Lipödem kann selten auch an den Armen auftreten.

Viele unserer Patienten haben bereits einen langen und schmerzhaften Leidensweg hinter sich, wenn sie mit einer Verordnung (Rezept), für eine entsprechend meist notwendige zweiteilige Kompressionsstrumpftherapie zu uns kommen. Die Erkrankten haben in der Regel starke Berührungs- oder Druckschmerzen und eine gesteigerte Neigung zu Blutergüssen.

Lymphödem

Im Gegensatz zum Lipödem, tritt ein Lymphödem i.d.R. einseitig auf. Neben den Extremitäten können auch Brust-, Unterleibs- und der Kopfbereich betroffen sein.

Man unterscheidet hierbei primäre von sekundären Lymphöde-

men. Während die primären Lymphödeme erblich bedingt sein können und u.a. aufgrund von fehlenden Lymphgefäßen oder Lymphknoten entstehen, sind sekundäre Lymphödeme die Folge einer voraus gegangenen Verletzung oder Operation. Durch Entnahme erkrankter Lymphknoten oder Schädigung der Lymphgefäße kommt es infolgedessen zu einer Störung im Lymphabfluss woraus am Ende, zum Teil Monate oder Jahre nach dem „Ereignis“ ein Lymphödem resultieren kann.

Hier ist eine Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) indiziert.

Die KPE besteht aus folgenden fünf Säulen:

1. Manuelle Lymphdrainage
2. Hautpflege
3. Bewegung
4. Selbstmanagement
5. Kompressionstherapie

Mischformen

Zu den Mischformen zählen das Lipo-Lymphödem. Hierbei entsteht das Lymphödem sekundär als Folge des Lipödems, welche den Abtransport der Lymphe erschwert und Lymphgefäße oder Lymphknoten schädigen kann.

Bei dem Phlebo-Lymphödem entsteht das Lymphödem aufgrund einer chronisch venösen Insuffizienz.

Das Lipödem mit Adipositas zeichnet sich durch ein Lipödem mit zusätzlicher Fettvermehrung am ganzen Körper aus.

Wenn sie den Verdacht haben, unter einem der Krankheitsbilder zu leiden, vereinbaren sie am besten einen Termin bei ihrem Haus- oder Hautarzt.

Wir vom Sanitätshaus OSM beraten sie gern.

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 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:30 - 12:00 Uhr
(Bereitschaftsdienst für unsere Patienten)



Kutenhauser Apotheke
im Gesundheitszentrum

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 telefonischer 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



Akzent mobil
Pflege-Service

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
Medizinische Fußpflege

Praxis für Podologie
Claudia Vogt

Umzug ab 1.10.2024
Stiftsallee 50
Telefon: 0571-97194554
Termine nach Vereinbarung



Kirsten Wulbrand
Medizinische Fußpflege

Padweg 13 • 32425 Minden
Telefon: 0173-2585541
Termine nach Vereinbarung

**Die Ausgabe 23 der
Kutenhauser Gesundheitspost
erscheint im Februar 2025!**