



# fit & vital plus

Das Magazin für moderne Gesundheitsdienstleistungen von  
**rehaVital**

2025

rehaVital – Kompetenz macht den Unterschied

# rehaVital

Der Verbund in der medizinischen Hilfsmittelbranche

Mit über 130 Mitgliedsunternehmen an mehr als 700 Standorten in Deutschland und Österreich ist rehaVital eine der größten Verbundgruppen für medizinische Hilfsmittel im deutschen Markt.

Die rehaVital-Mitgliedsunternehmen sind Sanitätsfachgeschäfte sowie Gesundheitsbetriebe und Werkstätten, die jährlich mehrere Millionen Patientenversorgungen bestmöglich kundenorientiert durchführen.



## Redaktionelles Profil

- fit + vital plus ist ein quartalsweise erscheinendes Kundenmagazin von rehaVital für Menschen in der Reha, in der Pflege und alle betroffenen Angehörigen.
- fit + vital plus setzt intensiv auf Schwerpunktthemen.
- fit + vital plus transportiert die teils komplizierten Themen in leicht verständlicher und anschaulicher Form.
- fit + vital plus klärt über das Leistungsspektrum von Sanitätshäusern sowie Patientenrechte auf und schafft damit Awareness vor allem für die Themen „Reha“ und „Pflege“.



## Zielgruppe

Das neue Patientenversorgungsmagazin fit + vital plus richtet sich an:

- Mobile Pflegedienste mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Pflegende und betroffene Angehörige von Pflegebedürftigen
- Kunden von Sanitätshäusern
- Reha-Patienten und ihr persönliches Umfeld



## Key Facts

- Gründungsjahr 2023
- Herausgeber Wort & Bild Verlag
- Erscheinungsweise quartalsweise
- Heftumfang 48 + 4 Seiten
- Anzeigenpreis 1/1 Seite € 12.000
- Verkaufte Auflage 150.000 Exemplare <sup>1</sup>
- TAP € 80,00 <sup>2</sup>
- Vermarktung über rehaVital und Wort & Bild Verlag



## Termine, Formate und Preise 2025

Ausgaben	ET	AS	DU
Ausgabe Q1 / 25	03.03.2025	08.01.2025	20.01.2025
Ausgabe Q2 / 25	01.06.2025	09.04.2025	21.04.2025
Ausgabe Q3 / 25	01.09.2025	09.07.2025	21.07.2025
Ausgabe Q4 / 25	01.12.2025	08.10.2025	20.10.2025

Formate	Im Anschnitt Breite x Höhe in mm *	Preise in €
U2 / U3	190 x 250	12.000
1/1 im 1. Heftdrittel	190 x 250	12.000
1/1 Umfeldplatzierung	190 x 250	12.000
1/1	190 x 250	10.400
1/2 hoch	90 x 250	6.100
1/2 quer	190 x 120	6.100
1/3 hoch	60 x 250	4.350

\* plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten



Änderungen vorbehalten



## Themen 2025

Ausgaben	Titelthema	2. Thema	3. Thema	4. Thema
Q1 / 25	Sportgesundheit: Bewegungsanalyse, Prävention, Verletzungsversorgung, Hilfsmittelunterstützung	Neurologie: Multiple Sklerose – unterstützende Hilfsmittel im Laufe der fortschreitenden Erkrankung	Mobilität: Elektromobile, Schiebehilfen und weitere Hilfen	Serie Homecare: Tabuthema Inkontinenz
Q2 / 25	Atemwegsleiden: Vom allergischen Asthma bis zur COPD	Sturzprophylaxe: In Balance – Übungen und Hilfsmittel aus dem Sanitäts- haus, Tipps für die Wohnung	Schmerzen: Polyneuropathie – Ursachen, Symptome und unterstützend	Serie Homecare: Leben mit Stoma
Q3 / 25	Volkskrankheit Arthrose: Leben mit der chronischen Erkrankung, Unterstützung durch moderne Orthesen und Bandagen	Gesunde Füße: Fehlstellungen vorbeugen, Tipps zur Fußgesundheit	Pflegebedürftigkeit: Leistungen der Kranken- und Pflegekassen im Überblick	Serie Homecare: Ernährungstherapie
Q4 / 25	Leben mit Diabetes: Versorgung durch das Sanitätshaus – Schuhe, Wundversorgung, Amputationsversorgung	Schwangerschaft & Stillzeit: Hilfsmittel für die besondere Zeit	Kompression: Alles im Fluss – Kompressionstherapie im Sanitätshaus	Serie Homecare: Wundversorgung



# Redaktionelle Einblicke

**INHALT**

**Gesundes Leben**

**NEWS BLICKPUNKT AKTUELL**  
Interessant, am Puls der Zeit und für Sie entdeckt: Neugkeiten aus Forschung und Wissenschaft

**10 MEHR MUT**  
Ein Lipödem belastet oft stark. Wie den Leidensdruck bei der Fettverteilungspflanzung senkt

**16 KÖSTLICHE SATTMACHER**  
Sie schmecken nicht nur super. Diese Gerichte haben auch den Blutzuckerspiegel konstant

**20 SPORT MIT HIRN**  
Neurozentriertes Training bekämpft sanft Schmerzen. Problem: Sie diese Übungen aus

**10**

Farbe bekommen: Caroline Spratt bietet dem Lipödem die Stirn

**3 EDITORIAL**

**6 BIG PICTURE**  
Bilder sagen oft mehr als Worte. Unsere Hingucker setzen Gesundheit einfach in Szene

**49 VORSCHAU/IMPRESSUM**

**50 MUTMÄCHER**  
Hier erzählen Menschen, wie sie mit einem Handicap ihren Alltag meistern

**24**

**fit & vital plus**

**44**

**Fokus Innovation**

**36 AUF SCHRITT UND TRITT**  
Einlagen für Schuhe sind immer

Beispielseiten fit & vital plus

**Mehr MUT!**

Caroline Spratt bietet ihrer Krankheit Lipödem die Stirn. Ihr Rezept: gut Bescheid wissen. Hilfen annehmen. Gemeinsam kämpfen. Es funktioniert

**10**

**11**

**GESUNDES LEBEN**

**Mehr MUT!**

Caroline Spratt bietet ihrer Krankheit Lipödem die Stirn. Ihr Rezept: gut Bescheid wissen. Hilfen annehmen. Gemeinsam kämpfen. Es funktioniert

**10**

**11**

**GESUNDES LEBEN**

**Am Ball bleiben**  
Gut informiert lässt sich die Krankheit besser bewältigen. Lipödem machen sich Frauen in Lipödem-Communitys gegenseitig Mut

Caroline Spratt erzählt von Weidkrämpfen. „Als ich den Lipödem-Communitys gegenseitig Mut gemacht haben für Babys“

**Fokus Innovation**

**36 AUF SCHRITT UND TRITT**  
Einlagen für Schuhe sind immer

**BUCHTIPP**

**DIAGNOSE LIPÖDEM**

gefragt. Chirurgisches Standardverfahren ist das Absaugen von krankhaftem Fettgewebe, die sogenannte Liposuktion. „Hier können wir zwar das krankhafte Fettgewebe nicht ganz entfernen“, erklärt der Fachmann aus Bad Soden, „aber zumindest teilweise, was die Schmerzen schon erheblich lindert.“ Ganz verschwinden werden sie nie. Ein Lipödem ist immer chronisch. „Aufgeben kann für mich aber nie infrage“, sagt Spratt. Sie selbst bezeichnet sich deshalb auch gerne als „Flachstrich-Heldin“ – und freut sich über jede andere Frau mit der Diagnose Lipödem, die sich wie sie zu der Krankheit bekennt und wieder Lebensmut gewinnt.

**Modestatement**  
Es gibt sie in Braun. Aber Kompressionsstrümpfen haben auch Farbe. Für jeden Geschmack findet sich was

Der Ratgeber enthält viele Tipps von Caroline Spratt und Arzlin Anna-Phenna Lipp, die helfen, einen bewussten Umgang mit der Erkrankung zu finden. **HEBHE VERLAG, ISBN 35020310023**

**alber**

**Elektrischer Zusatzantrieb e-fix®**

Der manuelle Rollstuhl wird zum leichten Elektrorollstuhl

- Klein und wendig
- Ideal zu transportieren
- Erstattungsfähiges Hilfsmittel

Informationen:  
[www.alber.de](http://www.alber.de) oder  
Telefon 0800 1224567 [info@alber.de](mailto:info@alber.de)

**GESUNDES LEBEN**

**Passende Alltagsbegleiter**

Hilfsmittel aus dem Sanitätshaus helfen, den Alltag mit der Diagnose Lipödem gut zu meistern. Nutzen Sie den Service der qualifizierten Beratung

**ARMSTRÜMPFE**  
Die klassische Armstrümpfe, welche inklusive Handgelenk- oder Beule, je nach Lipödem und Gelenckbereich bei der Profis im Sanitätshaus zu haben sind und werden Ihre Messwerte für die Testen.

**BEINSTRÜMPFE**  
Passend zu Ihren Beinstellen können Sie auch Ihre individuellen Bedürfnisse (z.B. Wasserstrümpfe oder Nylon) bei der Auswahl berücksichtigen. Sie wählen Ihre Farbe und Ihre Messwerte für die Testen.

**ANZIEHHILFEN**  
Kompressionsstrümpfe für Arme und Beine helfen bei der Anzierung. Sie sind aus hochwertigem Material gefertigt und sind leicht zu ziehen. Sie sind auch für die Anzierung von Hosen und anderen Kleidungsstücken geeignet. Sie sind auch für die Anzierung von Hosen und anderen Kleidungsstücken geeignet.

**HAUTPFLEGE**  
Die Produkte helfen auf Ihre Haut zu wirken und sind auch für die Pflege von Hauterkrankungen geeignet. Sie sind auch für die Pflege von Hauterkrankungen geeignet.

**MASSAGEROLLER**  
Diese Alltagsrollen helfen bei der Entspannung der Muskulatur und sind auch für die Massage von Muskulatur geeignet. Sie sind auch für die Massage von Muskulatur geeignet.

**KEILKISSEN**  
Einfach mal die Beine hochlegen. Das kann schon viel für die Entspannung der Muskulatur und die Verbesserung der Durchblutung tun. Sie sind auch für die Entspannung der Muskulatur und die Verbesserung der Durchblutung tun.

**borit MEDICAL**

**AktiVen® Intense**  
Medizinische Kompressionsstrümpfe

**3 Fragen an**

Karla Mach, Sie ist Fachberaterin für Lymphologie und Phlebologie im Sanitätshaus Lettermann in Viersen

**Frage 1: Frau Mach, warum helfen keine Lipödem hochgestrichelte Kompressionsstrümpfe?**  
Kompressionsstrümpfe für Krampfader sind rundgestrichelt und sehr elastisch. Das schadet beim Lipödem auch gestricheltes Gewebe ab. Flachstrichstrümpfe werden hin- und hergestrichelt, man kann sie auch abwaschen und aus Oelen exakt anpassen. Wir stimmen jedes Maß genau ab. Das machen im Sanitätshaus speziell dafür ausgebildete Profis.

**Frage 2: Wann ist ein guter Zeitpunkt für Anpassen der Kompressionsstrümpfe?**  
Im Laufe des Vormittags, wenn die Beine oder Arme noch angeschwollen sind. Der allerbeste Zeitpunkt ist gleich direkt im Anschluss an die maximale Lymphdrainage, wenn das Gewebe maximal entlastet ist. Es ist also super, wenn die Betroffenen diese Termin beim Physiotherapeuten mit dem im Sanitätshaus abstimmen.

**Frage 3: Was kann das Tragen der therapeutischen Strümpfe angenehm machen?**  
Im Sommer kann es wohlweislich sein, Wasser auf die Strümpfe zu sprühen, weil das kühlt. Mein Tipp, um sich an die Kompressionsstrümpfe zu gewöhnen: erst ein paar Stunden tragen, bis das den ganzen Tag gut funktioniert. Vielleicht auch mit der Legende beginnen, dass die Strümpfe tragen. Das Gute an Maßanfertigungen: Bei jeder neuen Verformung lässt sich etwas Neues ausprobieren.

**NEU: BORT AktiVen® Intense Kompressionsstrümpfe für die Therapie von Lip- und Lymphödem.**

[www.bort.com](http://www.bort.com)

**BORT. Das Plus an Ihrer Seite.®**

# Redaktionelle Einblicke

**SPORT MIT HIRN**

Wo steuern wir Bewegungen, wo entsteht Schmerz? Richtig: Im Gehirn. Neurozentriertes Training setzt genau dort an – zum Beispiel mit diesen Übungen

**WAS IST NEUROZENTRIERTES TRAINING?**  
Das Ziel des Neurozentrierten Trainings (NZT) ist, mit speziellen Übungen das Nervensystem und seine Steuerung zu aktivieren. Sie sprechen dabei gezielt die Sinne an, also beispielsweise die Augen, den Gleichgewichtssinn und die Körperwahrnehmung.

**WER TRAINIERT SO?**  
Im Leistungssport ist NZT auch als „Neuroathletik“ bekannt: Die deutschen Fußballnationalmannschaften praktizieren es, genauso auch der Tennisprofi Alexander Zverev.

**IST DAS ETWAS FÜR MICH?**  
Wer die Beweglichkeit oder Körperhaltung verbessern möchte oder länger anhaltende Schmerzen hat, kann NZT probieren. Viele Trainerinnen und Trainer bieten ihre Programme online an.

**WO GIBT ES MEHR INFOS?**  
Einen guten Überblick bieten zwei Bücher: „Neuronale Heilung“ von Lars Linnhardt (Iviva Verlag) und „Neurozentriertes Training“ von Luise Walther (bodyLife-Medien).

**Mehr Stabilität: AUGEN-BALANCE**

**WAS PASSIERT?** Die Augen haben einen Einfluss auf den Gleichgewichtssinn und auch auf unseren Bewegungsdrang. Die Übung trainiert spezielle Augenmuskeln, die die Schmerz Wahrnehmung und Konzentration positiv beeinflussen können.

**SO GEHT'S:** Stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie den linken Arm und Daumen aus. Einen Punkt auf dem Daumen fokussieren. Führen Sie ihn so nah an die Nase heran, dass der fokussierte Bereich scharf zu sehen ist. Dann den Arm wieder ausstrecken.

**WIE OFT?** Zehn Wiederholungen.

**Die Mitte im Lot:**

**Fit im Kreuz: LANGE DEHNUNG**

**WAS PASSIERT?** Die Muskulatur vom Rücken bis zu den Zehen wird gestreckt und mobilisiert die Nerven, die Beine und Füße versorgen. Ideal für alle, die viel sitzen.

**SO GEHT'S:** Gerade hinsetzen, ihr linkes Bein ist auf dem Boden ausgestreckt und das Knie dabei durchgedrückt, die Ferse liegt auf dem Boden. Beugen Sie nun den Oberkörper leicht nach vorne und wieder zurück bei gerader Wirbelsäule. Zusätzlich: Ziehen Sie den Fuß nach oben und drehen Sie seine Außenkante nach Richtung Knie. Wechseln Sie dann auf das andere Bein.

**WIE OFT?** Fünf bis sieben Mal wiederholen, bevor Sie auf das andere Bein wechseln.

**Starker Beckenboden: ROCKIN' RUMPF**

**WOZU?** Das mobilisiert den Beckenboden und eignet sich auch für Personen, die viel sitzen müssen.

**SO GEHT'S:** Aufrecht hinsetzen, beide Füße stehen entspannt auf dem Boden. Lockern Sie zuerst das Becken: Ziehen Sie gefühlt das Schambein zum Bauchnabel und machen Sie dann ein leichtes Hohlkreuz. Fünf Mal wiederholen. Danach abwechselnd ein Knie nach vorn schieben, das andere nach hinten, jeweils fünf Mal. Darauf achten, dass das Becken in der Mitte bleibt.

**WIE OFT?** Zehn Wiederholungen.

Beispielseiten fit & vital plus

**LACHEN ist gesund, weil...**

**1** – ES HOCHLEISTUNGSSPORT FÜR DIE MUSKELN IST!  
Beim Lachen geht es rund im Gesicht: Nicht nur die Muskeln um Augen und Mund sind aktiv. Auch die Bauchmuskeln machen dabei rhythmisch mit. Vermutlich bis zu 70 Muskeln können dabei beteiligt sein. Solche Heil- und Wohlfühlübungen können sogar für Muskelkater sorgen.

**2** – ES GLÜCKSHORMONE AUSSCHÜTET!  
Beim Lachen setzt das Gehirn Endorphine, also Glückshormone, frei. Diese reduzieren Stress, lindern Schmerzen und steigern somit das Wohlbefinden. Kein Wunder also, dass Lachen sogar therapeutisch eingesetzt wird.

**3** – ES ANDERE GLÜCKLICH MACHT!  
Lachen ist ansteckend – in jeder Sprache! Gemeinsames Geklächter stärkt den Zusammenhalt und baut schnell eine Bindung zwischen Menschen auf. So funktioniert auch Lachyoga in der Gruppe. Wer daran teilnimmt, hält sich bald den Bauch vor Vergnügen.

**4** – ES DIE ABWEHRKRÄFTE STÄRKT!  
Das Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ kommt nicht von ungefähr. So belegen Studien etwa, dass dieser Frohsinn unser Immunsystem stärkt und die Aktivität bestimmter Abwehrzellen steigert. Auch der Pegel an Stresshormonen im Blut sinkt, was die körpereigenen Leibwächter stärkt.

**5** – ES DEM HERZEN GUTTUT!  
Da sich beim Lachen die Blutgefäße weiten, erhält das Herz mehr Sauerstoff. Positiver Effekt: Die Durchblutung bessert sich, der Blutdruck sinkt. Auf lange Sicht trägt Lachen also dazu bei, das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern.

**grow**  
Trend Colours 2024/25

**endless green**

Just Kompressionsprodukte sind in medizinischen Fachhandel erhältlich.  
juza.de/trend-colours

**KÖSTLICHE SATTMACHER**

Essen soll nicht nur gut schmecken, sondern auch möglichst lange den Hunger vertreiben. Warum das für alle, besonders aber für Menschen mit der Krankheit Lipödem wichtig ist

**Das steckt hinter dem glykämischen Index**

**W**ie schnell steigt nach dem Genuss eines bestimmten Lebensmittels mein Blutzuckerspiegel? Diese Frage beantwortet der glykämische Index. Dabei gilt die einfache Regel: Je mehr Kohlenhydrate, desto höher ist der GIZ. Dauerhafte Achterbahnfahrten des Blutzuckerspiegels sind ungesund. Sie begünstigen unter anderem eine Gewichtszunahme, die besonders für Menschen mit der Diagnose Lipödem schädlich ist. Denn sie neigen dazu, übermäßig Fett an den Armen oder Beinen einzulagern.

Entsprechend sollten vor allem Nahrungsmittel mit einem niedrigen Index auf dem Teller liegen (siehe Seite 19).

**MEHR ZEIGES, WENIGER KOHLENHYDRATE**  
Wichtig fürs Sattwerden und unsere Muskeln ist zudem Eiweiß. Gute Quellen sind zum Beispiel Mandeln, Hülsenfrüchte wie Linsen, Tofu sowie Eier. Das Verwenden von Ölen und Fetten ist bei pflanzlicher Herkunft wie Oliven-, Raps- oder Leinöl völlig in Ordnung. Dazu ist auch ab und an eine Fleischportion erlaubt.

**SALAT MIT GEGRILLTEM RINDFLEISCH, TOMATEN, BOHNEN UND KRÄUTERN**

**Vorbereitungszeit: 15 Minuten**  
**Zubereitungszeit: 15 Minuten**  
**Gesamtwert: 30 Minuten**  
Inhaltsverzeichnis anzeigen

**Weniger als 100 Kalorien**

200 g grüne Bohnen  
200 g Zuckerschoten  
1 Chilischote  
250 g Rindfleisch  
4 Stängel Minze  
4 Stängel Koriandergrün  
4 Stängel Basilikum  
Salz  
1 Knoblauchzehen  
1 EL brauner Zucker  
80 ml Limettensaft  
1 EL Sesamöl  
4 EL Sojasauce  
400 g Rindfleisch, küchenfertig pariert  
1 Stängel Zitronengras  
1 EL Sesam  
1 EL Olivenöl

**Zubereitung:**  
Bohnen, Zuckerschoten, Chili, Tomaten, Minze, Koriander und Basilikum abbrausen und putzen, beziehungsweise waschen. Kräuterblätter abtupfen.  
Bohnen in Salzwasser 6-8 Minuten blanchieren, Zuckerschoten 1-2 Minuten blanchieren. Abtropfen und abtupfen lassen. Einige Zuckerschoten längs halbieren, Tomaten ebenfalls halbieren.  
Für das Dressing die Chilischote hacken, Knoblauch abreiben und fein würfeln. Beides mit Zucker, Limettensaft und Öl verrühren. Mit 1-2 EL Sojasauce abschmecken.  
Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zitronengras putzen und fein hacken. Mit der übrigen Sojasauce und dem Sesam verrühren und das Fleisch mit dem Erdnussöl untermischen.  
Auf dem heißen Grill 4-5 Minuten rundherum bräunen lassen.  
Bohnen und Zuckerschoten auf Teller verteilen. Mit Fleisch, Tomaten und Kräutern belegen und das Dressing darüberstreuen.

# Redaktionelle Einblicke

**HILFMITTEL-CHECK**  
**✓**  
**SCHNARCHEN**

**WISSEN KOMPAKT**



**Ruhe im Bett**

*Schnarchen stört nicht nur andere. Es kann auch krank machen - besonders wenn es mit gefährlichen Atemaussetzern einhergeht. Doch spezielle Hilfsmittel und ein gesunder Lebensstil bremsen die nächsten Störgeräusche*

TEXT: RAPHAELA BIRKELBACH

**S**üßen, Rasseln, Grunzen: Wer mit Schnarchenden sein Bett teilt, muss sich schon was anhören. Der Grund: Im Schlaf erschlaffen die Zungen- und Rachenmuskulatur und verengen die Atemwege. Als Folge erhöht sich der Luftdruck im Rachenraum, die Weichteile dort wie etwa das Gaumensegel vibrieren - und das macht Geräusche. An sich harmlos. Kommen aber Atemaussetzer hinzu, sprechen Medizinerinnen von Schlafapnoe. Das Leiden schädelt Herz und Kreislauf. Wer das nicht zulassen will, Abpfecken bei Übergewicht Nicht rauchen! Alkohol ebenfalls mäßig trinken! Latexcover ist immer die Beratung im Sanitätshaus. Dort gibt es eine Auswahl an bewährten Antischnarchhilfen inklusive Tipps dazu.

32

Beispielseiten fit & vital plus

**WISSEN KOMPAKT**

**← CPAP-Beatmung**

Das Kürzel CPAP steht für „Continuous Positive Airway Pressure“, die medizinische Therapie lässt sich als Überdrucktherapie bezeichnen. CPAP ist ein Behandlungsstandard bei Menschen mit Schlafapnoe. Das Prinzip: Mit leichtem Überdruck pumpt das Gerät Raumluft über eine Maske in die Atemwege (siehe links). Die einströmende Luft verhindert, dass die Rachenmuskulatur zusammenfällt und die oberen Atemwege verengt - die gefährlichen Atemaussetzer bleiben aus.

**VORTEIL:** Die Therapie ist eine wissenschaftlich geprüfte Methode gegen Schlafapnoe und ein wichtiger Baustein, um schweren gesundheitlichen Folgen durch Schlafmangel sowie Herz-Kreislauferkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen vorzubeugen.

**NACHTEIL:** Es braucht Zeit, sich an das Schlafen mit der Maske zu gewöhnen. Holen Sie sich Tipps von den Profis im Sanitätshaus, wie die Nachtruhe trotz des Hilfsmittels gut gelingt.



**WISSEN KOMPAKT**

**Stau in den Venen**

*Krampfadern sind oft mehr als nur ein kosmetisches Problem. Ziel einer Behandlung ist es, den Blutfluss in den Venen zu verbessern*

TEXT: RAPHAELA BIRKELBACH



**WAS SIND KRAMPFADERN?** Die dicken, schlangenförmigen Gefäße unter der Haut nennen Fachleute auch Varizen. Sie entstehen, wenn sich Blut in den oberflächlichen Venen staut (siehe rechts). Fettsäure, sichtbare Verengungen der Blutgefäße unter der Haut, die an dünne Zweige erinnern, heißen Besenreiser.

**NUR EIN KOSMETISCHES PROBLEM?** Besenreiser mögen manche Menschen optisch stören, sind aber harmlos. Bei ausgeprägten Krampfadern der Beine sind Geschwüren (Lofflous Beier) eine der gefährlichsten Komplikationen. In eher seltenen Fällen sind die Venen ausgedehnt für eine gefährliche Blutgerinnung (Thrombus) verantwortlich.

Bereits ab **3 Millimeter**

Durchmesser einer Krampfader kann eine medizinische Behandlung notwendig sein. Zusätzlich Schmerzen, Schwellungen oder Hautveränderungen: immer ärztlich abklären lassen.

30

**WISSEN KOMPAKT**

**Wieder im F... Das hilft kr...**

*Kompressionsstrümpfe entlasten die Profis im Sanitätshaus. Krampfadern kommen schonende operative Verfahren infrage*

TEXT: RAPHAELA BIRKELBACH

**KONSERVATIVE VERFAHREN**

**Kompressionstextilien**  
Die Kompressionstextilien unterstützen die Muskelpumpe in der Wade, die das Blut zum Herzen fließen lässt. Je schlechter die Muskelpumpe ist, desto stärker sollte die Kompressionsversorgung sein.

**CHIRURGISCHE VERFAHREN**

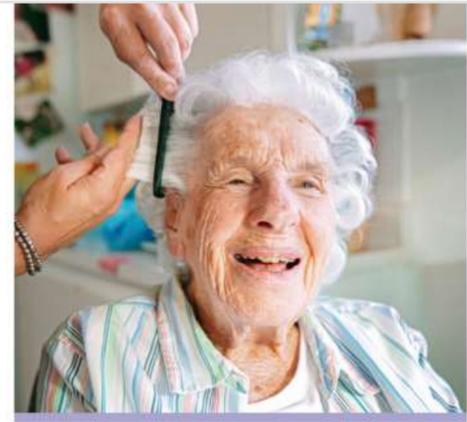
**Operative Entfernung**  
Beim „Stripping“ entfernen Medizinerinnen die erweiterte Vene mithilfe einer Sonde, es gibt verschiedene Methoden für diese Standardbehandlung. Dafür ist eine Narkose erforderlich. Die Kosten für diese Therapie übernehmen alle Krankenkassen.

**Lasertherapie**  
Die Vene wird mithilfe von Laserlicht erhitzt. Dadurch verschließt sie sich und der Körper baut sie ab. Örtliche Betäubung reicht dafür aus.

**Sklerosieren mit Schaum**  
Medizinerinnen spritzen ein Verdünnungsmittel. Dadurch entzündet sich gewissermaßen die Veneninnenwand - und schrumpft als Folge.

**Venenklammer**  
Die Vene wird mithilfe eines Klammers verschlossen. Dieses Verfahren eignet sich, wenn eine OP nicht infrage kommt.

31



**Plötzlich Pflegefall**

**Ob nach einem Sturz, Unfall oder Schlaganfall: Wie Angehörige Schritt für Schritt vorgehen sollten, wenn jemand aus der Familie Hilfe braucht**

TEXT: RAPHAELA BIRKELBACH

**Pflege fordert - und gibt zurück: Genießen Sie gemeinsame Glücksmomente**

bahn. „Meine Mutter hat den Klinggriff zwar gut verkräftet“, sagt die Tochter. Doch die frisch Operierte war mit ihrem schweren Lungenleiden nicht fit genug für eine Reha. Ein Pflegeheim kam für die Familie nicht infrage. „So war klar, dass unsere heftigste Mutter nach Hause entlassen wurde“, erzählt Kühnert. Wie sollte das gehen?

**REICHEN SIE IHRE HAND. HELFEN SIE LIEBEVOLL DABEI, SELBSTSTÄNDIG ZU BLEIBEN**

Ob beim Essen, Duschen oder Aufstehen aus dem Bett: Fast fünf Millionen Menschen in Deutschland sind dabei auf Unterstützung angewiesen. Meist werden sie daheim von Angehörigen versorgt. „Doch fast immer machen sich Betroffene erst über häusliche Pflege Gedanken, wenn diese Herausforderung akut ansteht“, bedauert Heike Hambrich vom Pflegestützpunkt Bad Dürkheim. Der Fragenkatalog der Ratsuchenden, die ihr Know-how einfordern, ist meist lang. Wie bekommt der kranke Partner einen Pflegegrad? Welche Hilfsmittel braucht Vater? Welche finanzielle Unterstützung gibt es? Was ist eine Verhinderungspflege? „Wir wussten zunächst nicht, an wen wir uns überhaupt wenden konnten“, erzählt Sabine Kühnert aus Bonn über die häusliche Pflege ihrer Mutter. Dabei gibt es für diesen akuten Beratungsbedarf verschiedene Anlaufstellen.

**WISSEN KOMPAKT**

**Fahrplan häusliche Pflege**

- 1. Weichen stellen**  
Nutzen Sie Beratungsangebote durch kommunale Stellen oder Krankenkassen von Anfang an. Sprechen Sie unbedingt mit Sozialdienst: Fragen Sie rechtzeitig nach dem Entlassungsdatum. Das Team in der Klinik kontaktiert etwa Rehakliniken oder Pflegeheime. Denn das Krankenhaus darf gesetzlich Versicherte erst entlassen, wenn die weitere Versorgung geklärt ist.
- 2. Antrag auf Pflegegrad stellen**  
Sie erhalten Leistungen von der Pflegekasse, wenn ein Pflegegrad vorliegt. Zu Beginn der Pflegebedürftigkeit beantragen Sie einen Pflegegrad. ANTRAG STELLEN: Immer bei der Pflegekasse, die der Krankenkasse der hilfebedürftigen Person angegliedert ist. Kann Formlos geschrieben. Die Kasse zahlt in der Regel ab dem Stichtag des Antragstellungstages. GUTACHTEN ABWARTEN: Die Pflegekasse beauftragt Gutachterinnen vom Medizinischen Dienst. Diese ermitteln per Hausbesuch den Grad der Pflegebedürftigkeit. Bei Ablehnung ist Widerspruch möglich.
- 3. Hilfsmittel organisieren**  
Ob Treppenlift, Toilettensitzhöhung oder Haltegriffe fürs Bad: Wenden Sie sich dafür an ein Sanitätshaus in Ihrer Nähe. SANITÄTSHAUS: Die qualifizierten Mitarbeiterinnen suchen mit Ihnen gemeinsam das passende Produkt aus, zeigen die Handhabung und liefern in bestimmten Fällen die Pflege- und Hilfsmittel auch nach Hause. SERVICE PLUS: Ob Eigenanteil oder gesetzliche Zuschuldung: Das Sanitätshaus team berät Sie, welche Kosten auf Sie zukommen. Außerdem gibt es Ihnen Tipps zur korrekten ärztlichen Verordnung.
- 4. Pflegedienst einschalten**  
Ambulante Pflegedienste unterstützen bei der häuslichen Pflege, aber auch im Haushalt - individuell nach Bedarf. FINDEN: Fragen Sie beim Sozialdienst, in der Nachbarschaft oder im örtlichen Sanitätshaus nach möglichen Anbietern. Schauen Sie im Internet. Was empfiehlt die Mundpropaganda? Gute Arbeit spricht sich herum! PRÜFEN: Vergleichen Sie Anbieter. Seröse lesen Kostenanschläge vor - bei einem ersten kostenlosen Hausbesuch. Achten Sie dabei auf Ihr Bauchgefühl. Schließen Sie den Pflegevertrag unbedingt schriftlich ab.

28

**HARTMANN**  
+  
Hilft. Pflegt. Schützt.

**Plötzlich Pflegefall?**  
Bei Inkontinenz die Haut gesund halten

**MoliCare**  
Sicherheit. Jeden Tag.

Lasen Sie sich von Ihrem Fachhändler beraten

Lasen Sie sich bei den Herausforderungen der häuslichen Pflege unterstützen: Inkontinenzversorgung und der Erhalt der Hautgesundheit werden jetzt zu wichtigen Aufgaben. Mit hochwertigen, hautfreundlichen und verlässlichen Inkontinenz- und Hautpflegeprodukten hilft MoliCare®, die Lebensqualität von pflegebedürftigen Menschen mit Inkontinenz zu verbessern. Qualität und Innovation aus Deutschland.

hartmann.info

# Redaktionelle Einblicke

**FOKUS INNOVATIONEN**

## „Forschung entsteht im Alltag“

Orthopädietechnikermeister Thomas Mitzenheim erklärt, wie modernste Technik ihren Weg ins Sanitätshaus findet

INTERVIEW: BENJAMIN STOLZ



**Wie beurteilen und testen Sie neue Technologien, bevor sie in Ihren Sanitätshäusern eingesetzt werden?**  
Die Pastelle, die ich eben beschrieben habe, stellt die Industrie zur Verfügung. Sie sind dadurch bereits zertifiziert und getestet. Unsere Aufgabe ist es zu überprüfen, mit welchen Pastellen unsere Patienten am besten zurechtkommen. Neben dem Pastellen sind perfekt passende Prothesenschäfte für eine erfolgreiche Versorgung von höchster Bedeutung. Die klassische Methode, um das Bein- oder Armstumpf abzuformen, ist der Gipsabdruck. Heute können wir den Stumpf des Patienten scannen, modellieren das Modell für den Prothesenschacht am Computer und fräsen im Anschluss das Modell, über welches die Schäfte, die den Stumpf mit der Prothese verbinden, gefertigt werden.

**Wie gut vertragen sich traditionelles Handwerk und technische Innovation?**  
Das stellt kein Problem dar. Unsere

**Wie beurteilen und testen Sie neue Technologien, bevor sie in Ihren Sanitätshäusern eingesetzt werden?**  
Die Pastelle, die ich eben beschrieben habe, stellt die Industrie zur Verfügung. Sie sind dadurch bereits zertifiziert und getestet. Unsere Aufgabe ist es zu überprüfen, mit welchen Pastellen unsere Patienten am besten zurechtkommen. Neben dem Pastellen sind perfekt passende Prothesenschäfte für eine erfolgreiche Versorgung von höchster Bedeutung. Die klassische Methode, um das Bein- oder Armstumpf abzuformen, ist der Gipsabdruck. Heute können wir den Stumpf des Patienten scannen, modellieren das Modell für den Prothesenschacht am Computer und fräsen im Anschluss das Modell, über welches die Schäfte, die den Stumpf mit der Prothese verbinden, gefertigt werden.

**Wie gut vertragen sich traditionelles Handwerk und technische Innovation?**  
Das stellt kein Problem dar. Unsere

**FOKUS INNOVATIONEN**

## Auf Schritt und Tritt

Orthopädische Einlagen sind Maßanfertigungen. Hinter jedem einzelnen Paar stecken mehrere Entwicklungsschritte

TEXT: GUNDA ACHTERHOLD UND BENJAMIN STOLZ



**W**er eine typische Orthopädiemerkstatt betritt, sieht gleich die bunten Materialien, die an die Farbfächer beim Maler erinnern. Die hübschen Hingucker besuchen die Fachleute für die Deckschle von Einlagen. Früher bestanden sie meist aus Kork, heute fertigen sie die Fachleute in der Regel aus verschiedenen Kunststoffen. Orthopädische Einlagen haben einen therapeutischen Effekt und sollen den Fuß gestützt stützen, polstern und korrigieren. Notwendig ist das etwa bei einem Plattfuß, bei dem die Fußhöhle am Boden flach aufliegt. Der Plattfuß gehört neben dem Senk-, Spreiz-, Knick- oder Hohlfuß zu den häufigsten Fußstellungen.

**SCAN IN SEKUNDENSCHNELLE**  
4,5 Millionen Schabeneinlagen haben Medizinerinnen in Deutschland allein im Jahr 2023 verordnet. Fachleute stellen sie in der orthopädischen Werkstatt her. Um beim Beispiel Plattfuß zu bleiben: Der erste Schritt zur maßgefertigten Einlage ist ein Abdruck des Fußes, den ein spezieller Fußscanner erstellt. Die Profs der Branche setzen hier auch bereits auf digitale Verfahren. In Sekundenschnelle erzeugt die moderne Technik ein exaktes, dreidimensionales Abbild der unteren Extremität. Anhand dieses digitalen Belastungsabdrucks stellen Profs die typischen Auffälligkeiten bei einem Plattfuß fest. Nicht selten dürfen die Fußrücken ihre Lieblingschuche mitbringen, damit sich die Einlage direkt darauf abstimmen lässt. Auch Materialwünsche dürfen geäußert werden. So nimmt die

**FOKUS INNOVATIONEN**

**„Meist beachten wir unsere Füße erst dann, wenn sie wehtun“**

Von der Stange machen Einlagen für Schuhe keinen Sinn. Unser Orthopädietechnik-Experte verrät, warum jede Maßanfertigung auch individuelle Beratung braucht



**W**er eine typische Orthopädiemerkstatt betritt, sieht gleich die bunten Materialien, die an die Farbfächer beim Maler erinnern. Die hübschen Hingucker besuchen die Fachleute für die Deckschle von Einlagen. Früher bestanden sie meist aus Kork, heute fertigen sie die Fachleute in der Regel aus verschiedenen Kunststoffen. Orthopädische Einlagen haben einen therapeutischen Effekt und sollen den Fuß gestützt stützen, polstern und korrigieren. Notwendig ist das etwa bei einem Plattfuß, bei dem die Fußhöhle am Boden flach aufliegt. Der Plattfuß gehört neben dem Senk-, Spreiz-, Knick- oder Hohlfuß zu den häufigsten Fußstellungen.

**SCAN IN SEKUNDENSCHNELLE**  
4,5 Millionen Schabeneinlagen haben Medizinerinnen in Deutschland allein im Jahr 2023 verordnet. Fachleute stellen sie in der orthopädischen Werkstatt her. Um beim Beispiel Plattfuß zu bleiben: Der erste Schritt zur maßgefertigten Einlage ist ein Abdruck des Fußes, den ein spezieller Fußscanner erstellt. Die Profs der Branche setzen hier auch bereits auf digitale Verfahren. In Sekundenschnelle erzeugt die moderne Technik ein exaktes, dreidimensionales Abbild der unteren Extremität. Anhand dieses digitalen Belastungsabdrucks stellen Profs die typischen Auffälligkeiten bei einem Plattfuß fest. Nicht selten dürfen die Fußrücken ihre Lieblingschuche mitbringen, damit sich die Einlage direkt darauf abstimmen lässt. Auch Materialwünsche dürfen geäußert werden. So nimmt die

**FOKUS INNOVATIONEN**

**Fuß auf Abwegen**

Mögliche Ursachen für Verformungen: schwache Muskulatur, Überbelastung, falsche Schuhe, Übergewicht, Mangel an Bewegung



**Gesunder Fuß**  
Gesunde Füße können sich verformen. Mit der Zeit können dadurch Schmerzen auftreten.

**Senkfuß**  
Beim Senkfuß flacht das Fußgewölbe ab. Ein großer Teil der Fußsohle liegt auf.

**Plattfuß**  
Der Plattfuß ist eine ausgeprägte Form des Senkfußes. Dann liegt die gesamte Fußsohle auf dem Boden auf.

**W**er eine typische Orthopädiemerkstatt betritt, sieht gleich die bunten Materialien, die an die Farbfächer beim Maler erinnern. Die hübschen Hingucker besuchen die Fachleute für die Deckschle von Einlagen. Früher bestanden sie meist aus Kork, heute fertigen sie die Fachleute in der Regel aus verschiedenen Kunststoffen. Orthopädische Einlagen haben einen therapeutischen Effekt und sollen den Fuß gestützt stützen, polstern und korrigieren. Notwendig ist das etwa bei einem Plattfuß, bei dem die Fußhöhle am Boden flach aufliegt. Der Plattfuß gehört neben dem Senk-, Spreiz-, Knick- oder Hohlfuß zu den häufigsten Fußstellungen.

Beispielseiten fit & vital plus

**FOKUS INNOVATIONEN**

### SERVICE plus

**Wie bei Arzneimitteln müssen gesetzlich Versicherte ab 18 Jahren bei Hilfsmitteln eine gesetzliche Zuzahlung leisten. Sie beträgt grundsätzlich zehn Prozent des Abgabepreises, mindestens aber fünf Euro und höchstens zehn Euro. Jedoch nie mehr als die jeweiligen Kosten des Hilfsmittels.**

**Mehrkosten**  
Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen nur die Kosten für maßstablich notwendige und ausreichende Hilfsmittel, also in der Regel die Standardausführung. Wünschenswerte, aber höherwertige Produkte, können sie freiwillig die Kostendifferenz zur Standardausführung selbst tragen.

**Eigenanteil**  
Bestimmte Produkte gelten gleichzeitig als Gegenstände des täglichen Lebens und als Hilfsmittel. Ein Beispiel: orthopädische Schuhe. Als Eigenanteil gilt hier der Kostenbestand für „normale Schuhe“ ohne den therapeutischen Nutzen.

**FOKUS INNOVATIONEN**

**Ganz aktuell: Verbandsmittel und Erstattungsfragen**

**Koin E-Rezept für Hilfsmittel**  
Seit dem 1. Januar 2024 ist das digitale Rezept für verschreibungspflichtige Arzneimittel Pflicht. Doch für Hilfsmittel wie Bandagen, Kompressionstherapie oder Rollatoren dürfen Ärztinnen auch weiterhin nur Papierrezepte ausstellen. Das E-Rezept für Hilfsmittel wird voraussichtlich erst ab dem 1. Juli 2027 verpflichtend.

**Ihr gutes Recht**  
Von wegen geheim: Jede Patientin und jeder Patient darf Einblick in die persönlichen Krankenkassendaten nehmen. Das ist gesetzlich vorgeschrieben. Mehr noch: Die Dokumente dürfen von den Betroffenen auch kopiert werden. In einer Praxis oder Klinik Ihres Vertrauens ist das auch gewiss kein Problem.

**FOKUS INNOVATIONEN**

**„Meist beachten wir unsere Füße erst dann, wenn sie wehtun“**

Von der Stange machen Einlagen für Schuhe keinen Sinn. Unser Orthopädietechnik-Experte verrät, warum jede Maßanfertigung auch individuelle Beratung braucht

**W**er eine typische Orthopädiemerkstatt betritt, sieht gleich die bunten Materialien, die an die Farbfächer beim Maler erinnern. Die hübschen Hingucker besuchen die Fachleute für die Deckschle von Einlagen. Früher bestanden sie meist aus Kork, heute fertigen sie die Fachleute in der Regel aus verschiedenen Kunststoffen. Orthopädische Einlagen haben einen therapeutischen Effekt und sollen den Fuß gestützt stützen, polstern und korrigieren. Notwendig ist das etwa bei einem Plattfuß, bei dem die Fußhöhle am Boden flach aufliegt. Der Plattfuß gehört neben dem Senk-, Spreiz-, Knick- oder Hohlfuß zu den häufigsten Fußstellungen.

**FOKUS INNOVATIONEN**

**DO YOU LOVE COLOR? WE DO!**

ENTDECKE DEINE LIEBLINGSFARBE

**BAUERFEIND**

**W**er eine typische Orthopädiemerkstatt betritt, sieht gleich die bunten Materialien, die an die Farbfächer beim Maler erinnern. Die hübschen Hingucker besuchen die Fachleute für die Deckschle von Einlagen. Früher bestanden sie meist aus Kork, heute fertigen sie die Fachleute in der Regel aus verschiedenen Kunststoffen. Orthopädische Einlagen haben einen therapeutischen Effekt und sollen den Fuß gestützt stützen, polstern und korrigieren. Notwendig ist das etwa bei einem Plattfuß, bei dem die Fußhöhle am Boden flach aufliegt. Der Plattfuß gehört neben dem Senk-, Spreiz-, Knick- oder Hohlfuß zu den häufigsten Fußstellungen.