

ACHTSAMKEIT

Esoterischer Hype oder wirksames Mittel gegen Stress?



Beim Gesundheitsgespräch am Dienstag, 3. September, 19 Uhr, geht es um die Frage: „Achtsamkeit – Esoterischer Hype oder wirksames Mittel gegen Stress?“. Foto: Wolfgang Sauer

Achtsamkeit“ ist als Begriff in aller Munde und spaltet die Gesellschaft sowohl in starke Befürworter als auch Kritiker dieses scheinbar neuen Lebensstils. Während die Einen in Achtsamkeit ein Allheilmittel gegen psychische und körperliche Erkrankungen und eine Wunderwaffe für ein glückliches, erfolgreiches und stressfreies Leben sehen, halten die Anderen diese neue Modewelle für esoterischen, unwissenschaftlichen, religiösen und realitätsfremden Unsinn.

Das Gesundheitsgespräch im LWL Klinikum am Dienstag, 3. September, 19 Uhr, möchte mit den verschiedenen Mythen zum Thema Achtsamkeit aufräumen und die drei folgenden Fragen beantworten: „Was genau ist eigentlich Achtsamkeit?“, „Wobei kann mir Achtsamkeit helfen und in welchen Alltag integrieren?“ Anhand von Geschichten und Metaphern wird dafür zunächst die Entstehung und Bedeutung von Achtsamkeit erläutert. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen und ausgewählten klinischen Beispielen werden anschließend die Auswirkungen einer achtsamen Haltung auf den Umgang mit Stress und die Wirksamkeit in der Behandlung psychischer Erkrankungen beleuchtet. Zudem werden in dem Vortrag Wege aufgezeigt, wie es gelingen kann, ein achtsames Leben zu führen. Den Besuchern werden Alltagsachtsamkeitsübungen erklärt und meditative Achtsamkeitsübungen beispielhaft vorgestellt, um achtsame Strategien zu vermitteln, die im Alltag von Nutzen sein können.

Abschließend ist jeder eingeladen, an einer kurzen geleiteten Achtsamkeitsmeditation teilzunehmen und somit selbst Erfahrungen mit der achtsamen Haltung zu sammeln.

Achtsamkeit – pro und contra

Beim Gesundheitsgespräch am Dienstag, 3. September, 19 Uhr, informiert die Psychotherapeutin Frau Julia Möllerherm im LWL-Klinikum zum Thema „Achtsamkeit – Esoterischer Hype oder wirksames Mittel gegen Stress?“. Das Gesundheitsgespräch findet in der Aula der Bernhard-Salzman-Klinik – Haus 63 statt. Im Rahmen einer anschließenden Diskussion können Fragen gestellt und diskutiert werden. Der Eintritt ist frei. ■

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Aula der Bernhard-Salzman-Klinik – Haus 63
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh
05241 502-2254

„STATTDESSEN DAHEIM“

Individuelle Senioren- und Familienbetreuung



Das Büroteam von Home Instead in Gütersloh (v.l.): Pflegefachkräfte Anna-Lena Struck und Seher Cifci sowie Inhaber Ulrich Pomberg. Foto: Home Instead

Stattdessen daheim“ oder auch „lieber zuhause“ – das bedeutet „Home Instead“ übersetzt. Bevor Paul und Lori Hogan mit Home Instead im Jahr 1994 in Nebraska (USA) einen Pflege- und Betreuungsdienst gründeten, hatten sie genau diese Präferenz im eigenen Familienkreis umgesetzt. Aus ihrem persönlichen Antrieb, die Situation von pflege- und hilfsbedürftigen Menschen und deren Angehörigen zu verbessern, ist ein weltweites Netzwerk mit über 1.000 Home Instead Betrieben auf vier Kontinenten gewachsen, davon bereits über 100 in Deutschland.

In Gütersloh ist Home Instead mit dem Partnerbetrieb „Betreuungsdienste Pomberg e.K.“ seit mehr als einem Jahr aktiv – und auch in Herzebrock-Clarholz, Langenberg, Oelde, Rheda-Wiedenbrück, Rietberg, Schloss Holte-Stukenbrock und Verl nehmen Senioren und Familien den Dienst gern in Anspruch. „Mit unserem Konzept stehen wir für eine individuelle Betreuung und Versorgung zuhause, bei der unsere geschulten Betreuungskräfte sich fürsorglich um die ihnen anvertrauten Menschen kümmern – einfach persönlich“, beschreibt Inhaber Ulrich Pomberg seine Dienstleistung.

Vertrauensvoller Partner

Home Instead betreut die Senioren und Familien stundenweise, wobei die Aufgaben vielfältig sind. So gehen die Betreuungskräfte beispielsweise einkaufen, entlasten im Haushalt, sie kochen, begleiten zum Arzt oder zu kulturellen Veranstaltungen. Auch helfen sie bei der Grundpflege oder kommen einfach nur zur Unterhaltung ins Haus. Die eingesetzten Mitarbeiter sind speziell geschult im Umgang mit demenziell veränderten Menschen. „Als verlässlicher Partner für Senioren und Familien möchten wir Lebensqualität in der vertrauten häuslichen Umgebung sicherstellen“, so der Inhaber weiter. „Wir sind immer dann zur Stelle, wenn Bedürftige allein leben, betreuende Angehörige verhindert sind oder selbst eine Entlastung benötigen.“ Die Mitarbeiter sind flexibel einsetzbar, jeder Einsatz dauert mindestens zwei Stunden. Home Instead versteht sich als Ergänzung zu den klassischen Pflegediensten. Die Kosten können über die Pflegekassen abgerechnet werden. ■

Home Instead
Seniorenbetreuung
Zuhause umorgt

Betreuungsdienste Pomberg e.K.
Annenstraße 6
33332 Gütersloh
Telefon 05241 904 77 10
www.homeinstead.de



1 Wer trägt sie nicht? Zahnspangen gehören bei Teenagern heute fast schon zum guten Ton. Welche die Richtige ist, weiß Stefan A. Roth Master of Science Kieferorthopädie ganz genau. Foto: stock.adobe.com/Drobot Dean; 2 Stefan A. Roth, Master Of Science Kieferorthopädie. Foto: Nadine Quasta



**DIE BEHANDLUNG
VON ZAHNFEHL-
STELLUNGEN IM
TEENAGERALTER
BIETET MEHR
MÖGLICHKEITEN.**

Gut für gerade Zähne

Stefan A. Roth hat bei Teenagern einen Stein im Brett

Die beste Zeit, Zahn- und Kieferfehlstellungen zu behandeln, ist die vor dem 18. Lebensjahr. „Im Vergleich zu den Erfolgen einer Behandlung im Kindesalter mit zumeist losen Klammern, bietet die Behandlung im Teenageralter wesentlich mehr Möglichkeiten“, weiß Stefan A. Roth. Ist also klar, dass viele Jugendliche Zahnklammern tragen – sie gehören fast schon zum guten Ton. Genauso wie die Frage: „Zu welchem Kieferorthopäden gehst du?“ Und sehr häufig lautet dann die Antwort: „Zu Roth an der Blessenstätte“ – das kommt nicht von ungefähr.

Bei Zahnbehandlungen von Kindern und Jugendlichen ist Stefan A. Roth, Master of Science Kieferorthopädie, in Gütersloh sicherlich ein Spezialist. Gemeinsam mit seinem Team hat er sich mit behutsamen Methoden zur Zahnregulierung längst einen Namen gemacht. Die verschiedenen Möglichkeiten erklärt er selbst:

Der Klassiker

Da ist zunächst einmal die herausnehmbare Zahnspange; ihre Vor- und Nachteile sind schnell erklärt: „Schon bei Kindern ab sechs Jahren hilft sie, mehr Platz für die durchbrechenden Zähne zu schaffen“, so der Kieferorthopäde. Eine Dehnschraube drückt die Zähne minimal auseinander. „Das ist sanft und schmerzfrei, gleichzeitig lässt sich so das Kieferwachstum steuern.“ Mit dem Klassiker kann man also ganz leicht die Zahnstellungen korrigieren; für ausgeprägte Fehlstellungen ist er jedoch nur bedingt anwendbar. „Allerdings ist auch hier ein regelmäßiges Tragen Pflicht für eine erfolgreiche

Behandlung“, so der Mediziner und er empfiehlt, sie nachts und mindestens sechs Stunden am Nachmittag einzusetzen. Das erfordert schon ein bisschen Disziplin.

Die Feste

Die kennt jeder: Brackets sind die bekannteste Art der festen Zahnspange und man könnte fast schon fragen: „Wer hat sie nicht in jungen Jahren ein paar Jahre getragen?“ Ihr unschlagbarer Vorteil: Man trägt sie zwar ständig, aber das Sprechen wird kaum behindert, weil der Mundinnenraum frei bleibt. „Heute setzen wir selbstligierende Brackets ein, die per Schieberverschluss die Bewegung erleichtern und eine biologisch verträgliche Korrektur der Zähne erlaubt“, erklärt der Experte die aktuelle, modernste Version. Spezielle Hightech- und wärmeaktive Bögen sorgen gleichzeitig dafür, eine sanftere Zahnbewegung zu erreichen. „All das hilft uns, Fehlstellungen behutsam zu korrigieren und auf Zahntentfernung zu verzichten.“ Wer will schon freiwillig gesunde Zähne verlieren.

Die Innovative

Sie ist die kosmetische Alternative zur festen Zahnspange, bietet ebenfalls viel Hightech und ist dabei fast unsichtbar: die Invisalign-Schiene. Dünn, transparent und angenehm zu tragen, hilft sie, fast alle Zahnfehlstellungen zu korrigieren. Das Prinzip ist einfach: Mithilfe einer Reihe von individuellen sogenannten Alignern werden die Zähne ganz sanft begradigt. Das ist vielleicht ein bisschen anstrengend, doch das Ergebnis ist verblüffend: Nach und nach bewegen sich die Zähne

dahin wo sie hingehören. „Letztendlich hat all das nur einen einzigen Nachteil: Sie muss wirklich täglich 23 Stunden lang getragen werden“, so Stefan A. Roth. Doch was soll's: Am Ende zählt das Ergebnis!

Ausführliche Diagnose inklusive

Eine erste Untersuchung klärt den genauen Grad der Zahnfehlstellungen – und damit auch den Weg zum Ziel. Dann folgen Diagnose, Planung, die Abdrucknahme und die nötigen Röntgenbilder. Schlussendlich werden den Eltern, Kindern und Jugendlichen die Therapieoptionen, Kosten, Wirkung und die voraussichtliche Dauer der Behandlung genau erklärt. Letzteres hängt natürlich auch ein bisschen von der Kooperation ab.

Terminvereinbarungen von Montag bis Donnerstag 8.30 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr. Freitag von 8.30 bis 12 Uhr. ■



Stefan A. Roth
Master of Science Kieferorthopädie
Blessenstätte 14
33330 Gütersloh
Während der Sprechstunden
Telefon 05241 237977