

## Natürliches Hightech für die Wirbelsäule

Positive Emotionen wie Leichtigkeit und gute Laune



Gesundheitspraktikerin Anita Samardzic mit den speziell entwickelten Bällen gibt auch Online-Kurse. Foto: privat

**pm.** Die menschliche Wirbelsäule ist ein Wunderwerk der Natur. Sie schlängelt sich in unserem Körper in einer Doppel-S-Form, um die Bewegungen die wir jeden Tag vollführen abzufedern. Was macht sie glücklich und was liebt sie so gar nicht? „Als Trainer haben wir es häufig mit Menschen zu tun, welche eine Arbeitswoche von über 60 Stunden haben. Das bedeutet oft auch dauerhaften Stress und sowohl körperliche als auch psychische Überlastung. Wir Trainer wissen, dass nicht nur Rücken, Bauch, Beine und Po gestärkt sein möchten, sondern die seelische Stärke ebenfalls Unterstützung braucht. Die Möglichkeit, den ganzen Menschen zu stärken, macht den Beruf für mich aus“, erklärt

Gesundheitspraktikerin Anita Samardzic.

Die neue BALLance-Methode nach Dr. Tanja Kühne ist aus eigenem Bedarf als Hilfe zur Selbsthilfe entstanden. Sie setzt sich vor allem mit der Ursache der „Volkskrankheit Rücken“ auseinander.

Durch Übungen mit den speziell entwickelten Bällen werden Muskeln lokal im Brustwirbelbereich entspannt, wodurch eine Reduktion des sogenannten Rundrückens erreicht werde. Die lokale Veränderung löst eine reflektorische Reduktion von Lordose in Hals- und Lendenwirbelsäule. Diese Veränderungen lösen viele positive Emotionen wie Leichtigkeit und gute Laune aus.

Anita Samardzic ist der festen Überzeugung, dass

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit ähnlich wie eine Fremdsprache zu erlernen sind. Es bedarf also Zeit und einer kompetenten Begleitung, denn die Bälle sind bewusst nur bei zertifizierten Trainern und Therapeuten zu erwerben.

So individuell, wie die Rückenschmerzen sind, stellen sich die Bälle dank ihrer patentierten Feder individuell auf den Rücken ein. Dabei berücksichtigen sie die physiologischen, anatomischen und biochemischen Voraussetzungen der jeweiligen Wirbelsäule, die zu keinem Zeitpunkt von der Feder berührt wird.

So richte man die Wirbelsäule um bis zu drei Zentimeter auf. Denn: „Weniger Druck heißt weniger Schmerz. Hierfür ist der richtige Umgang mit den BALLance-Bällen wichtig. Ihre Wirksamkeit ist nur mit unseren Übungen gewährleistet.“

Mit Hilfe der Übungen werden die Wirbelsäule und die Gelenke aufgerichtet und justiert (vor dem Training, um die Wirbelsäule zu justieren; nach dem Training, um die Regeneration zu beschleunigen). Ein wichtiger Schritt in der Wirbelsäulenbehandlung. „Die Methode dehnt und kräftigt nicht die Muskeln, sondern entspannt sie. Deshalb sei es auch die optimale Verbindung aus Pilates Training und BALLance-Methode, die Gesundheitspraktikerin Anita Samardzic in ihrem Pilates LOFT 1:1 anbietet sowie auch Online. „Auch ein besonderes Augenmerk ist zu richten auf das Thema Rücken und Lunge – gerade zu diesen Corona Zeiten. Alle Infos zum Thema unter [www.smartfitpilates.de](http://www.smartfitpilates.de).

## Große Zufriedenheit mit Apotheken

In der Corona-Pandemie

**ABDA.** Die Bundesbürger sind mit den Apotheken auch während der Corona-Pandemie sehr zufrieden. Acht von zehn Erwachsenen (79 Prozent) haben im Zeitraum von März bis August 2020 – also während der ersten Welle – eine Apotheke besucht. Neun von zehn Apothekenkunden (87 Prozent) bewerteten die Apotheken mit der Schulnote 1 oder 2, also mit sehr gut oder gut. „Wir waren und sind auch in Krisensituationen für unsere Patienten da. Wir freuen uns über die Anerkennung unserer Leistungen“, sagt Mathi-

as Arnold, Vizepräsident der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Im Auftrag der ABDA befragte forsa im August 2020 repräsentativ 1002 Bundesbürger ab 18 Jahren.

Die Apothekenkunden gaben verschiedene Gründe für den Apothekenbesuch an. Bei möglicher Mehrfachnennung nannten 82 Prozent das Einlösen eines Rezepts an und 68 Prozent den Kauf eines rezeptfreien Arzneimittels. Zudem gab es Corona-typische Gründe: 22 Prozent kauften in der Apotheke ein Desinfektionsmittel, ebenfalls 22 Pro-



Die Bundesbürger sind mit den Apotheken auch während der Corona-Pandemie sehr zufrieden. Foto: ABDA

zent eine Atemschutzmaske. 6 Prozent suchten eine Apotheke auf, weil sie gezielt Informationen zur Corona-Infektion benötigten.

Auch der Botendienst wurde häufig genutzt: 14 Prozent aller Apothekenkunden ließen sich Arzneimittel bis an die Haustür bringen. In der Altersgruppe 60 Plus waren

sogar jeder Fünfte (21 Prozent). Arnold: „Der Botendienst ist ein wichtiger Beitrag für die Verringerung von Neuinfektionen. Denn so können Apotheken zum Beispiel Menschen, die sich in häuslicher Quarantäne befinden, mit großer Sicherheit versorgen – in der Regel noch am gleichen Tag.“

## EXPERTENTIPP

**FRANK OLIVER DÖPERT, ZAHNARZT UND ZAHNTECHNIKER**



Das lästige Thema „Corona“ beschäftigt uns leider weiterhin. Es liegt mir sehr am Herzen, alle Personen, die sich in meiner Praxis aufhalten, bestmöglich zu schützen. Aus diesem Grund suche ich mit meinem Team ständig nach neuen Ideen und Lösungen, um unsere hohen Hygienestandards noch zu verbessern.

Das heißt: insbesondere die Virenkonzentration sehr gering zu halten. Neben regelmäßigem Lüften der Räume und Desinfektion nach jedem Patienten, Tragen von Mundschutz und Handschuhen sowie Plexiglasschutz an der Rezeption setzen wir auf sogenannte Viren- oder Aerosol-Reinigungsanlagen, die in der Lage sind, Viren, Bakterien oder Pollen aus der Luft zu entfernen. Die Luftqualität wird am Luftreiniger farblich angezeigt und somit ständig kontrolliert, um ein hohes Maß an Sicherheit zu erreichen. Aus all diesen Kombinationen der Methoden wird für bestmögliche Hygiene und Luftqualität in unseren Praxisräumen gesorgt. Das können wir so weiterempfehlen.

**Frank Oliver Döpert  
Zahnarzt und Zahntechniker  
Plochinger Straße 4  
Kirchheim unter Teck**

### Zertifizierte FFP2-Masken von Apotheken aus Ihrem Landkreis!

Sehr geehrte Patienten und Kunden unserer Apotheke,

Risikopatienten bzw. Personen über 60 Jahre erhalten in den nächsten Tagen unaufgefordert von Ihren Krankenkassen sogenannte

**Berechtigungsscheine für insgesamt 12 FFP2 Masken** für die Monate Januar und Februar 2021 per Post.

**2 x 6 = 12 FFP2 Masken für 2 Monate sind unserer Meinung zu wenig!**

Daher schenken wir Ihnen noch zusätzlich **2 x 5 = 10 luftigere MNS-Masken dazu** – solange der Vorrat reicht – und federn die Selbstbeteiligung in der Höhe von 2 x 2,- Euro mit 2 x 2,- Euro-Gutscheinen ab.

**Wir haben ausreichend zertifizierte FFP2 Masken auf Lager!**

Diese können Sie für sich oder für Ihre Angehörigen gegen Vorlage der Berechtigungsscheine wochentags durchgehend zwischen 8.00 und 18.30 Uhr oder samstags bis 13.00 Uhr abholen. Sie müssen nicht anrufen oder vorreservieren.

**Kostenlose Lieferung!** Falls Sie Ihr Haus nicht verlassen bzw. sich in der Apotheke nicht anstellen wollen, liefern wir Ihnen gerne **kostenlos und CO2-neutral** Ihre Masken nach Hause mit unseren Elektrofahrzeugen. Bitte nutzen Sie dafür die bewährten Bestellwege:

online auf: [www.aezk-apotheke-kirchheim.de](http://www.aezk-apotheke-kirchheim.de)  
per email an: [hilfe@aezk-apotheke-kirchheim.de](mailto:hilfe@aezk-apotheke-kirchheim.de)  
per App über die: „Call-my-Apo-App“

Bei der Übergabe händigen Sie bitte unserem Boten beide Berechtigungsscheine und die gesetzlich vorgeschriebene Selbstbeteiligung aus. Sie bekommen dafür: **12 FFP2 Masken sowie 10 MNS-Masken sowie 2 Einkaufsgutscheine zu je 2,- Euro**

Bitte bleiben Sie gesund!  
Ihr Apotheker Thomas von Künsberg Sarre

PS: Die Grippewelle war diese Wintersaison noch nicht da. Es ist für eine Grippeimpfung noch nicht zu spät. Auch vom Grippeimpfstoff haben wir ausreichend auf Lager!



**ÄRZTEZENTRUM  
APOTHEKE**  
KIRCHHEIM UNTER TECK  
[www.aezk-apotheke-kirchheim.de](http://www.aezk-apotheke-kirchheim.de)

Steingaustraße 13  
73230 Kirchheim / Teck  
Telefon 07021 73 47 59 0

+++ Aus TV und Presse:  
Forschung zu Cistus/Zistrose  
liefert hochaktuelle Ergebnisse +++

## Viren- und Bakterienabwehr

Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker  
• Hindert Viren & Bakterien daran, in den Körper zu gelangen  
• Bildet einen Schutzfilm auf der Rachenschleimhaut



Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker  
Viren- und Bakterienabwehr  
zur Bekämpfung von Infektionen und Allergien durch natürliche und pharmakologische Wirkstoffe



**REFORMHAUS LÄSSING**

Qualität hat einen Namen...

seit 1936 Ihr Fachgeschäft in Kirchheim

Reformhaus Lässig, Marktstraße 45, 73230 Kirchheim, Telefon 07021 3305

## Anzeigenwerbung?

**DER TECKBOTE**  
KIRCHHEIM UNTER TECK

Alleenstraße 158  
73230 Kirchheim  
Fax 0 7021/9750-33  
[anzeigen@teckbote.de](mailto:anzeigen@teckbote.de)

### Sonderveröffentlichungen

Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!

Norbert Dietz 07021/9750-14  
Markus Kurz 07021/9750-534  
Katja Solic 07021/9750-47



Ihr EXPERTE für Physiotherapie,  
Ergotherapie, Logopädie, Gruppentherapie  
und Neurorehabilitation.



**Praxis Lamprecht**

Physiotherapie Ergotherapie Logopädie  
Neurorehabilitation

Bahnhofstraße 41  
73271 Holzmaden  
Telefon 0 7023/94021 71

[info@logo-lamprecht.de](mailto:info@logo-lamprecht.de)  
[www.logo-lamprecht.de](http://www.logo-lamprecht.de)

HSH Lamprecht  
Otto-Ficker-Straße 2  
73230 Kirchheim/Teck  
Telefon 0 7021 /5 09 72 65

[info@hsh-lamprecht.de](mailto:info@hsh-lamprecht.de)  
[www.hsh-lamprecht.de](http://www.hsh-lamprecht.de)



Zeitungsleser wissen mehr



## Gesundheit beginnt im Darm

Die Ursache der Krankheiten kommt von innen

pm. Kaum ist das Frühjahr da, niesen und husten sich die Ersten schon Richtung Sommer. Ist das nicht verrückt? Allergie hier – Virus dort. „Wie kann es denn sein, dass manche Menschen so anfällig für Krankheiten aller Art sind“, fragt die Heilpraktikerin Sylvia Knorr und liefert gleich die Antwort. „Ganz einfach: Die Ursache liegt meist in einem anderen Be-



Wie man mit der richtigen Methode in kurzer Zeit maximalen Erfolg erzielt, erfährt man von Melanie Binder im Rahmen einer privaten Beratung in der Naturheilpraxis Naturgetreu.

Foto: privat

reich – Im Darm – hier beginnt die Gesundheit!“

Die Natur habe uns eine Überlebensautomatik eingebaut. Diese sei dafür verantwortlich, dass man in lebensbedrohlichen Situationen entweder den Kampf oder die Flucht antrete. Nun gibt es solche Situationen für die meisten Menschen nicht sehr häufig. „Jedoch lauern die kleinen Stresssituationen des Alltags überall“, so Sylvia Knorr und bemerkt: „Ein Wort zur falschen Zeit oder eine Bemerkung, die wir nicht so verstehen, wie unser Gegenüber es ursprünglich gemeint hat, kann uns binnen Millisekunden in diesen Überlebensmechanismus bringen. All diese kleinen Stresseinflüsse schleichen sich ganz langsam in unser Leben. Schnell können sich die Auswirkungen im Magen und Darm in Form von Magenschmerzen, Bauchkrämpfen und Sodbrennen bemerkbar machen.“ Die Folge seien Krankheiten al-

ler Art, erklärt Knorr.

Inspiziert von den vielen Vorträgen in der Naturheilpraxis Naturgetreu sind sich viele Menschen des Themas Gesundheit und Darm bewusst geworden. Weil Gesundheit im Darm beginnt. Was muss also getan werden, um Stress abzubauen und das Immunsystem und den Darm maximal zu unterstützen? Es gibt eine einfache und schnelle Lösung, um die Ursache zu finden, indem Sie einen einfachen Test durchführen und herausfinden, wie der Körper das eigene Immunsystem am besten stärken kann. Weil der nächste Stress kommen wird. Wie man mit der richtigen Methode in kurzer Zeit maximalen Erfolg erzielt, erfährt man von Melanie Binder in Kirchheim im Rahmen einer privaten Beratung in der Naturheilpraxis Naturgetreu.

Weitere Informationen unter [www.sylvia-knorr.de](http://www.sylvia-knorr.de) und Reservierungen telefonisch 0157/83024286.

## Wenn das Sonnenvitamin fehlt

Vitamin D im Winter besonders wichtig



Foto: foxan/stock.adobe.com/vitamindoctor.com/akz-o

akz-o. Ohne Sonne fehlt uns etwas. Das kann man an wolkenverhangenen Tagen langer Winter wörtlich nehmen: Bei vielen Menschen tritt in dieser Jahreszeit ein Vitamin-D-Mangel auf.

### Welche Funktion hat Vitamin D?

Vitamin D ist im Körper an diversen Prozessen beteiligt. So ist es zum Beispiel notwendig für stabile Knochen: Es erhöht im Darm die Aufnahme von Calcium und stellt dem Knochen so den benötigten Mineralstoff zur Verfügung. Außerdem sorgt es dafür, dass sich Abwehrzellen im Fall einer Infektion vermehren. Darüber hinaus spielt Vitamin D eine wichtige Rolle für die Teilung gesunder Zellen. Symptome eines Vitamin-D-Mangels sind unter anderem Müdigkeit, Schlafstörungen und eine höhere Anfälligkeit für Infekte. Auch das Risiko für Knochenbrüche kann steigen.

### Ausreichend Sonne tanken

Vitamin D gilt als „Sonnenvitamin“. Unser Körper hat die Fähigkeit, es selbst zu bilden, wenn Sonnenstrahlen (UVB-Licht) auf unsere Haut treffen. Hierzulande ist das etwa von Mai bis September möglich. In dieser Zeit können wir Vitamin D auf Vorrat ansammeln

und für den Winter speichern. Allerdings nur, wenn man im Sommer ausreichend oft und (je nach Hauttyp unterschiedlich) lange bei Sonnenschein im Freien war – ohne Sonnencreme. Denn diese reduziert das UVB-Licht, das auf der Haut ankommt, und hemmt somit die Vitamin-D-Bildung. Verzichtet man jedoch aufs Eincremen, drohen gerade bei hellen Hauttypen Sonnenbrand und Hautschäden.

### Wer hat ein erhöhtes Risiko?

Im Alter lässt die Fähigkeit der Haut nach, das Sonnenvitamin zu bilden. Deshalb haben Senioren ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel. Zur Risikogruppe gehören außerdem Schwangere, Neugeborene und Menschen mit Übergewicht. Ob ein Mangel vorliegt, kann der Hausarzt mit einem Bluttest feststellen. Zur Vorbeugung kann die Einnahme von Mikronährstoffpräparaten sinnvoll sein. Mehr Infos unter [www.vitamindoctor.com/Vitamin-D-Mangel](http://www.vitamindoctor.com/Vitamin-D-Mangel).

### Kann man Vitamin D aus der Ernährung aufnehmen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Vitamin-D-Aufnahme von 20 Mikrogramm. In geringen Mengen können wir Vitamin D über die Nahrung aufnehmen. Allerdings sind nur wenige Lebensmittel gute Vitamin-D-Lieferanten. Dazu zählen 100 Gramm Lebertran (300 Mikrogramm) oder fettreicher Fisch wie Hering (27 Mikrogramm). Geringe Mengen Vitamin D sind in Pilzen sowie Hühnereiern enthalten (2 bis 5 Mikrogramm).

## Zuzahlungsbefreiung für 2021 jetzt prüfen

Arzneimittel in der Apotheke

ABDA. Etwa 5,8 Millionen gesetzlich Krankenversicherte sind derzeit in Deutschland von der Zuzahlung für rezeptpflichtige Medikamente befreit. Sie sollten jetzt einen Antrag auf Befreiung auch für das Kalenderjahr 2021 bei ihrer Krankenkasse stellen. Das empfiehlt der Deutsche Apothekerverband (DAV) allen Patienten, die ein planbares Einkommen (z.B. eine monatliche Rente) haben und regelmäßige Zuzahlungen (z.B. auf Medikamente gegen chronische Krankheiten) erwarten. Voraussetzung für die Befreiung ist, dass die finanzielle Belastung zwei Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens überschreitet, wobei auch Freibeträge angerechnet werden. Bei chronisch kranken Patienten ist es nur ein Prozent. Kinder und Jugendliche bis zum 18.

Geburtstag sind immer zuzahlungsbefreit.

Mit dem Zuzahlungsrechner für das Jahr 2021 auf dem Gesundheitsportal [www.aponet.de](http://www.aponet.de) lässt sich schnell ermitteln, ob die Belastungsgrenze im Laufe des Jahres erreicht wird. Ein Beispiel: Ein älteres Ehepaar, dessen Kinder schon lange aus dem Haus sind und selbst Familien gegründet haben, haben zusammen ein monatliches Bruttoeinkommen von 3.000 Euro, demnach 36.000 Euro pro Jahr. Nach Abzug des Freibetrages von 5.922 Euro für den Ehemann ergibt sich ein zu berücksichtigendes Einkommen von 30.078 Euro. Da die Ehefrau chronisch krank ist, muss das Paar zwar bis zur Belastungsgrenze von einem Prozent (300,78 Euro) zuzahlen, ist darüber hinaus jedoch von allen Zuzahlungen befreit.

Eine schon zum Jahres-

beginn 2021 ausgestellte Befreiungsbescheinigung kann nicht nur in der Apotheke, sondern auch bei Arzt- oder Klinikbesuchen eine finanzielle und bürokratische Erleichterung sein, denn gesetzliche Zuzahlungen fallen zum Beispiel auch bei häuslicher Krankenpflege oder stationären Aufenthalten an. Wenn vom verordnenden Arzt ein Befreiungsvermerk auf dem Rezept eingetragen ist oder der Patient einen entsprechenden Bescheid in der Apotheke vorlegen kann, wird keine gesetzliche Zuzahlung für die Krankenkasse eingezogen. Bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln beträgt die Zuzahlung ansonsten zehn Prozent des Preises, mindestens aber fünf Euro und höchstens zehn Euro. Weitere Informationen unter [www.abda.de](http://www.abda.de) und [www.aponet.de/zuzahlungsrechner](http://www.aponet.de/zuzahlungsrechner).

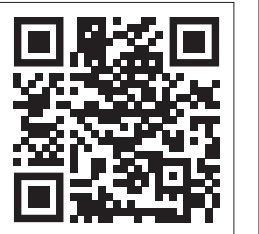
## EXPERTENTIPP VIDEO

THOMAS VON KÜNSBERG SARRE, APOTHEKE IM ÄRZTEZENTRUM KIRCHHEIM



Das Coronavirus wird – wie die meisten Erreger – über Aerosole übertragen. Das sind winzige Tröpfchen, die beim Sprechen entstehen. Zertifizierte Masken bestehen aus mehreren Lagen und halten weit über 90 Prozent aller Partikel ab. Mit einer FFP2-Maske schützt man sich selbst und die anderen, weil bei dieser enganliegenden Maske keine Aerosole rein oder raus können. Der Mund-Nasen-Schutz (MNS) fängt eher die Aerosole ein, die man selbst verteilt. Daher in einem Raum mit fremden Menschen (Bahn, Bus etc.) nur die FFP2-Maske tragen, während in Räumen mit immer den gleichen Personen (Schulklasse, Büro) die luftigere MNS-Maske ausreicht. Risikogruppe und Personen über 60 Jahre bekommen derzeit sogenannte Berechtigungsscheine unaufgefordert von der Bundesregierung zugesandt. Damit können sie gegen eine kleine Selbstbeteiligung von zwei Euro sechs FFP2-Masken in der Apotheke abholen. Wir haben ausreichend auf Lager und auch unterschiedliche Arten, denn jeder Kopf ist anders. Sie brauchen nichts vorbestellen, einfach vorbeikommen und beide Berechtigungsscheine gegen zwölf FFP2-Masken einlösen. Zusätzlich schenken wir Ihnen zehn MNS-Masken dazu und die Selbstbeteiligung federn wir mit einem Einkaufsgutschein in der gleichen Höhe ab. Kommen Sie zu uns in die Ärztezentrum-Apotheke in Kirchheim. Wir freuen uns auf Sie! Mehr Infos im Video.

Thomas von Künsberg Sarre  
Ärztezentrum-Apotheke  
Steingaustraße 13  
Kirchheim unter Teck



Das Video zum Expertentipp in unseren Themenwelten unter: [teckbote.de/themenwelten](http://teckbote.de/themenwelten)

## Für eine bessere Arzneimitteltherapie

Dosierungsangaben auf allen Rezepten seit 1. November

ABDA. Auf allen ärztlichen Rezepten müssen seit dem 1. November 2020 klare Dosierungsangaben zu jedem verordneten Medikament stehen, um die Arzneimitteltherapie für die Patienten klarer, sicherer und wirksamer zu machen. Das sieht eine Änderung der Arzneimittelverschreibungsverordnung vor, die am 1. November in Kraft trat. Eine Ausnahme besteht dann, wenn dem Patienten ein Medikationsplan, der das verordnete Medikament einschließt, oder eine andere schriftliche Dosierungsangabe vorliegt. Dies muss der verordnende Arzt auf dem Rezept mit dem Aufdruck „Dj“ (Dosierungsangabe vorhanden: ja) vermerken. Seit dem 1. Oktober 2020 sind die Praxisverwaltungssysteme der Ärzte mit einem entsprechenden Update zur Rezeptbedruckung versehen. Die Dosierung wird zum Beispiel mit „1-1-1“ angegeben, wenn der Patient morgens, mittags und abends jeweils 1 Tablette einnehmen soll.

„Die Angabe der Dosierung auf dem Rezept kann eine kritische Informationslücke zwischen Arzt, Patient und Apotheke schließen und somit die Arzneimitteltherapie maßgeblich verbessern“, sagt Fritz Becker, Vorsitzender des Deutschen Apothekerverbandes (DAV): „Dosierungsfehler sowie dadurch hervorgerufene Risiken lassen sich reduzieren, indem ein mögliches



Medikamentenübergabe am Tresen.

Foto: ABDA

Wissensdefizit des Patienten direkt im Gespräch in der Apotheke behoben wird. Mit der verpflichtenden Dosierungsangabe auf dem Rezept hat der Gesetzgeber eine langjährige Forderung der Apothekerschaft und des Sachverständigenausschusses für Verschreibungspflicht aufgegriffen.“

Becker sagt allerdings auch: „Der Oktober war für die Arztpraxen ein Testmo-

nat. Und wir haben gesehen, dass es hier und da noch Schwierigkeiten mit der Software und der korrekten Bedruckung von Rezepten gibt. Das ist nicht ungewöhnlich bei solchen Umstellungen. Resultierende Formfehler auf Rezepten dürfen den Krankenkassen aber nicht als Vorwand dienen, Rezepte zu retaxieren und den Apotheken die Vergütung vorzuenthalten.“

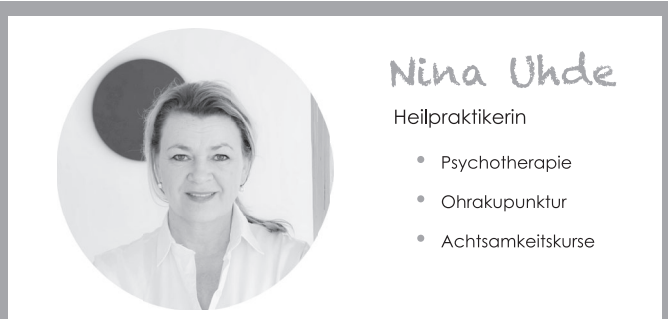
## 24-Stundenbetreuung legal & fair

Bundesweite Vermittlung von Pflegehaushaltshilfen  
Polen – Kroatien – Rumänien – Ungarn



Pflegeberatung Esslingen  
Für ein selbstbestimmtes Leben!  
Uta Kümmerle  
Gesundheits- und Krankenpflegerin  
0711-30516591 oder 0163-1736736  
[www.pflegeberatung-esslingen.de](http://www.pflegeberatung-esslingen.de)

Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an.



Nina Uhde

Heilpraktikerin

- Psychotherapie
- Ohrakupunktur
- Achtsamkeitskurse

kleine Achtsamkeits-Impulse  
für einen ruhigen Geist in turbulente Zeiten ...  
finden Sie auf meiner Internetseite!

Marktstr. 15  
73230 Kirchheim unter Teck  
Telefon 07021 80 46 427  
[n.uhde@t-online.de](mailto:n.uhde@t-online.de)  
[www.nina-uhde.de](http://www.nina-uhde.de)

Praxis für  
Körper, Geist & Seele



2x 6 GRATIS  
FFP2-MASKEN



ADLER  
APOTHEKE



Wenn Sie über 60 Jahre sind oder zur Risikogruppe zählen, erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse zwei Berechtigungsscheine (Coupons) für insgesamt 12 FFP2-Masken. Beide Coupons können Sie vom 01.01. - 28.02.21 bzw. 16.02. - 15.04.21 bei uns einlösen und haben Anspruch auf je 6 FFP2-Masken pro Abgabetermin. Für jeden eingelösten Coupon ist eine Eigenbeteiligung von 2,-€ gesetzlich vorgeschrieben. Zu je 6 Masken erhalten Sie einen 2,-€ Gutschein, welchen Sie zu einem späteren Zeitpunkt einlösen oder zu Gunsten „Starkes Kirchheim“ spenden können. Wenn Sie beide Coupons bei uns einlösen, erhalten Sie als Dankeschön für Ihre Treue einen 5 € Einkaufsgutschein! (Den Sie ebenfalls spenden können!)

Holen Sie sich Ihre FFP2-Masken bei uns ab und erhalten Sie

5,- € Einkaufsgutschein!\*

STEMPEL 6 MASKEN  
JAN/FEB  
01.01. - 28.02.2021

STEMPEL 6 MASKEN  
MÄR/APR  
16.02. - 15.04.2021

\*Der Einkaufsgutschein ist nur gültig, wenn mind. 12 Masken, die an Risikogruppen bis zum 15.04.21 kostenlos bzw. zu Lasten der Krankenkassen abgegeben werden dürfen, in der genannten Apotheke abgeholt oder von dieser geliefert werden und dies durch insgesamt 2 Stempel aus der genannten Apotheke dokumentiert wird. Ihr Gutschein ist gültig bis zum 30.04.2021. Weitere Informationen erhalten Sie in der genannten Apotheke.

## SICHER NACH HAUSE GELIEFERT

Ihr Gesundheitsschutz liegt uns am Herzen, daher liefern wir Ihnen Ihre Masken auch auf Wunsch kostenlos nach Hause\*\*.

Bestellen Sie Ihre kostenlosen Masken per Telefon, Mail oder vor Ort.  
(Bitte schicken Sie uns Ihren Berechtigungsschein/Coupon per Bild und halten Sie diesen bei der Lieferung bereit.) \*\*Nur im Umkreis von 15 km um die Apotheke.

apo@home





## Logopädie – Ergotherapie – Physiotherapie Achtsamkeit – ein Helfer in turbulenten Zeiten

Interdisziplinäre Zusammenarbeit ist optimal



Die Ergotherapie ist gerade auch bei Kindern mit Entwicklungsstörungen ein wichtiger Therapieansatz.  
Foto: HSH Lamprecht

**pm.** Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit der verschiedenen Berufsgruppen und dann noch unter einem Dach bringt viele Vorteile für Patienten und auch für die überweisenden Ärzte. Die Logopädie ist der Fachbereich für Sprach-Sprech- und Schlucktherapien. Hier gibt es ein großes Behandlungsspektrum von Patienten mit neurologischen Erkrankungen wie zum Beispiel M. Parkinson oder auch nach Schlaganfall. Viele Patienten kommen auch auf Überweisung des Hals-Nasen-Ohren Arztes oder des Kieferorthopäden. Patienten mit Aussprachstörungen können in der Logopädie erfolgreich behandelt werden. Ein großer Schwerpunkt ist immer auch die Kindersprache, dies wird ganz besonders wichtig wenn die Kinder eingeschult werden.

Spezialisierte Logopäden sind besonders im Fall der Schlucktherapie gefragt. Ob bei Erwachsenen oder Säuglingen und Kindern. Die Ergotherapie ist gerade auch bei Kindern mit Entwicklungsstörungen ein wichtiger Therapieansatz. Genauso wie bei neurologischen Erkrankungen. Spezialisierte Ergotherapeuten kümmern sich um die bestmögliche Handfunktion nach Operationen oder auch mit orthopädischen oder neurologischen Problemen der Greiffunktion zum Beispiel nach einem Schlaganfall. Ideal ist hier eine gerätegestützte Handrehabilitation in Form eines Zirkeltrainings auf dem neuesten Stand der Technik und des Wissens.

Die Physiotherapie ist die Therapie für die Optimierung von Motorik, in der Neurologie und Geriatrie. Ziel ist hier oft die Wiederherstellung oder Verbesserung des Gehens oder auch des Gleichgewichts oder die Kräftehaltung und Wiedergewinnung nach Operationen, gerade

auch im Alter. Bei Kindern kümmert sich die Physiotherapie um Entwicklungsförderung auch schon bei Säuglingen. Oft haben interdisziplinären Praxen Spezialisierungen wie neurologische, geriatrische oder pädiatrische Therapie und häufig findet man auch eine ganz ausgezeichnete Ausstattung. Für Therapien rund um die Verbesserung des Gehens ist zum Beispiel ein Laufband eine optimale Praxisausrüstung. Hier kann man das Gehen bei Patienten allen Alters und Erkrankung hervorragend verbessern. Außerdem ist Laufbandtherapie wissenschaftlich empfohlen selbst bei Kindern. „Wir sind ein Familienunternehmen mit einem super tollen Team,“ so Hans und Sabine Lamprecht, deren Praxis auf neurologische, geriatrische und pädiatrische Physio-Ergotherapie und Logopädie spezialisiert ist. „Uns ist wissenschaftlich fundierte Therapie und die praktischen Umsetzung von Leitlinien wichtig und das auf dem neuesten Stand auch der Geräteausstattung in allen Disziplinen“. Die Praxis Lamprecht bietet auch eine Intensivtherapie an, bei der die Patienten täglich bis zu 4 Stunden spezifische Einzeltherapie erhalten. Dies erzielt erstaunliche Erfolge“, bestätigt Rike T. als MS-Betroffene, die extra aus Konstanz für eine Intensivtherapie in die Praxis Lamprecht kam.

In interdisziplinäre Praxen ist die bestmögliche Zusammenarbeit aller Beteiligten wichtig.

### Beispiel aus der Neurologie

Kommt ein Patient nach einem Schlaganfall in eine interdisziplinäre Praxis, kümmern sich die Logopäden um die Verbesserung der Sprache und gegebenenfalls auch des Schluckens. Die Ergotherapie fördert die Handfunk-

tion und reduziert falls nötig die Schulterschmerzen. Die Physiotherapie optimiert das Gehen und die Gangsicherheit. Ideal ist es, wenn die verschiedenen Berufsgruppen sich ergänzen und austauschen. Manchmal ist es auch sinnvoll zum Beispiel das Gehen in Vordergrund zu stellen, dann arbeiten Physio- und Ergotherapeuten am gleichen Ziel. Dabei unterstützen sie zudem die Logopäden, indem sie entsprechende Tipps dieser Berufsgruppe in die Therapie integrieren. Natürlich geht die interdisziplinäre Therapie weiter und braucht auch die enge Zusammenarbeit mit Angehörigen, Pflege und natürlich auch den verordnenden Ärzten.

Interdisziplinäre Therapie bei Säuglingen und Kindern ist enorm wichtig. Man erkennt oft bereits sehr früh Entwicklungsverzögerungen und dann ist es therapeutisch wichtig so früh wie möglich den Säugling zu sehen und die Eltern zur Entwicklungsförderung anzuregen. Sei es die körperliche, geistige oder sprachliche Entwicklung. Auch können Fütterstörungen auftreten, bei denen dann wieder die Logopäden fachkundig beraten können. Später fördern Ergotherapeuten nach fundierten Testungen sehr gezielt die weitere motorische und geistige Entwicklung und therapieren sinnvoll Verhaltensauffälligkeiten.

„In unserer interdisziplinären Praxis im Otto-Ficker-Areal arbeitet ein hochspezialisiertes Therapeutenteam mit einer hervorragenden Ausstattung eng zusammen, um unsere Patienten optimal zu fördern und zu therapieren. Eine gut organisierte Anmeldung und Verwaltung die sich um einen perfekten Therapieablauf kümmert, rundet das Angebot ab“, so Hans-Nikolaj Lamprecht, Geschäftsführer der Praxis Lamprecht.

Angst und Sorgen lähmen

**pm.** Wir leben nicht erst durch Corona in einer Welt, die von Wandel geprägt ist. Digitalisierung und Agilität stehen beispielsweise in der Arbeitswelt im Vordergrund. Der Hang zum Multitasking, Zeitdruck und fehlende Mußezeiten lassen uns immer wieder wie in einem Hamsterrad fühlen. Im zur „Normalität“ gewordenem Alltag, erhalten wir täglich neue Informationen über die Ausbreitung des Corona-Virus. Die meist genutzten Wörter der Journalisten und Politiker, die im Appell an die Gesellschaft gerichtet werden, lauten achtsam und besonnen. Die Auswirkungen auf unser Leben und die Wirtschaft sind spürbar und nach wie vor in ihrem vollen Umfang nicht absehbar. Selbst die kurzfristige Zukunft erscheint uns gerade überhaupt nicht mehr planbar. Vorrangig herrscht die Sorge um die eigene Gesundheit und die der

Liebsten. Dazu kommt die Sorge um die eigene Existenz oder wie sich ganz alltägliche Dinge organisieren lassen.

### Innere Stabilität statt Krisenmodus

In dieser von Verunsicherung geprägten Zeiten gerät unser Gehirn in den Stress-beziehungsweise Alarmmodus. Angst und Sorgen lähmen, führen zum Tunnelblick und das rationale Denkvermögen sowie Kreativität und Empathiefähigkeit nehmen ab. „Wie wäre es, auch in den aktuell herausfordernden Zeiten immer wieder in einen Zustand der inneren Stabilität zu kommen: gelassen – zuversichtlich – besonnen“ fragt Nina Uhde, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Psychotherapie. Neurowissenschaften belegen: Innere Ruhe, Gelassenheit und einen gesunden Umgang mit Stress könne wieder erlernt werden. Achtsamkeit – sowohl eine innere

Haltung als auch eine Schlüsselkompetenz, um den Herausforderungen unserer Zeit konstruktiv zu begegnen.

### Was aber ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, in der wir im Hier und Jetzt ganz präsent sind. Achtsamkeit heißt, bewusst und im gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen, was gerade im eigenen Körper und Geist oder um einen herum passiert – und zwar, ohne Bewertung. Dies unterscheidet sich von unserem Alltagsbewusstsein, in dem wir per Autopilot unserem üblichen Reiz-Reaktionsmuster folgen und routinemäßig funktionieren. Unser Bewusstsein ist im Alltag eher sprunghaft. Er neigt dazu, in die Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen und sich ablenken zu lassen. Zum Beispiel wird durch die vielen digitalen Reize von außen das Gehirn zusätzlich überstimuliert, die Kompetenz sich zu fokussieren nimmt ab. Achtsamkeit kann in diesem Zusammenhang eine Methode sein die uns lehrt, inne zu halten, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und vor allem – sich nicht in der Angst zu verlieren. Achtsamkeit verhilft uns zu mehr Klarheit, sowie mit unseren eigenen Bedürfnissen und Bewertungen in Kontakt zu kommen. Auch unterstützt sie, der Angst ins Auge zu blicken. Denn wir benötigen auch diese Angst, um die Gefahr und die Ernsthaftigkeit der aktuellen Lage zu erkennen. Auf diese Weise bekommt sie sogar etwas Positives, denn sie setzt Kräfte frei. Sie erlaubt zu erkennen, dass es gerade jetzt darum geht, trotz Abstand mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben, per Telefon, Videotelefonie, aber auch mittels Gebet oder Meditation. So können wir wieder bewusst agieren, statt blind zu reagieren. Neben der Möglichkeit, Achtsamkeit über Meditation zu entdecken, gibt es viele – auch kleine Methoden – um Achtsamkeit in den Tages-

ablauf zu integrieren“, erklärt Nina Uhde.

### MBSR ist ein erforschtes Achtsamkeitstraining

Dabei hat sich MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction zu deutsch Stressreduzierung durch Achtsamkeit) als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Das achtwöchige Programm wurde bereits in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

Der klassische Achtsamkeits-Kurs nach dem MBSR-Konzept beinhaltet acht wöchentlich stattfindende Sitzungen mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden meist an einem Wochenende.

### Kernelemente des Kurses

Die Kernelemente des Kurses beinhalten achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und Bewegung mittels Bodyscan und Yoga, Meditation im Sitzen und Gehen, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zum Thema Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper und achtsame Kommunikation.

Die tägliche Übungspraxis zu Hause sind Voraussetzung, um von einem Kurs angemessen zu profitieren. Vor Kursbeginn findet ein individuelles Vorgespräch statt und nach dem Kurs können Einzelgespräche verabredet werden. Die KursteilnehmerInnen erhalten zudem ein Teilnehmerhandbuch und Übungsanleitungen mittels Audio-Dateien. Infos zum Thema Achtsamkeit und Kurs-Inhalte erhält man auf [www.nina-uhde.de](http://www.nina-uhde.de) oder telefonisch unter 070 21 / 8 04 64 27.

## EXPERTENTIPP

DANIEL MILLER UND TEAM,  
ADLER APOTHEKE KIRCHHEIM



Es gibt wohl keine Branche im Einzelhandel, die so sehr organisiert und überwacht wird wie eine Apotheke. Von der Aufsichtsbehörde bestellte Pharmazierate suchen die Apotheken in regelmäßigen Zeitabständen auf und kontrollieren, ob alle Vorschriften eingehalten werden. Auch wundern sich Kunden manchmal, dass Mitarbeiter/innen einer Apotheke bei starkem Andrang nicht nach vorne kommen und im Verkauf tätig werden. Die Erklärung ist ganz einfach: Es dürfen nur pharmazeutisch ausgebildete Mitarbeiter/innen Kunden bedienen und beraten. Deshalb dürfen die kaufmännischen Mitarbeiter/innen auch bei größerem Andrang keine Arzneimittel abgeben. In unserer Apotheke beispielsweise lautet das oberste Ziel „Kundenzufriedenheit“. Es geht uns nicht darum, bei der Abgabe eines Medikamentes einen möglichst geringen Aufwand zu betreiben, sondern darum, diesen Vorgang so zu handhaben, dass unser Kunde den besten Nutzen hat. Wir raten auch von Arzneimitteln und anderen Produkten ab, wenn wir von deren Wirkungsweise nicht überzeugt sind. Wir sind uns in der Apotheke sicher, dass das der bessere Weg ist. Denn wir möchten zufriedene Kunden. Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch!

Daniel Miller  
Adler Apotheke  
Max-Eyth-Straße 33  
Kirchheim unter Teck

**smart.fit**  
Pilates + Coaching

**Pilates-ONLINE-Einsteiger-Kurs**  
23. Januar 2021 um 10 und 16 Uhr  
*vital.entspannt.stark*

Anmeldung unter: [info@smartfitpilates.de](mailto:info@smartfitpilates.de)  
Investiere in deine Gesundheit: 12.90 € 90 Min.

**AKTION GESUNDER DARM**  
Blutdunkelfeld-Test  
jetzt nur  
**50 €**  
bis 28.02.2021

**MEHR LEBENSFREUDE MIT EINEM GESUNDEN DARM**

Völlegefühl, Migräne, Magendruck oder Bluthochdruck. Kennen Sie das auch? Oftmals wird dies auf äußere Einflüsse oder Stress geschoben. Im Fokus stehen dann meistens nur die Symptome - aber nicht die Ursachen. Wie Sie diese finden und auflösen, erfahren Sie in der Praxis Naturgetreu von Heilpraktikerin Melanie Binder. Ihre Spezialistin für Darm- und Naturheilkunde. Vereinbaren Sie noch heute Ihren individuellen Beratungstermin für Ihre Blut-Dunkelfeld Analyse. Kommen Sie Ihren gesundheitlichen Problemen auf die Spur.  
**Wo:** Naturheilpraxis naturgetreu, Wieselweg 5, 73230 Kirchheim  
**Tel:** 01578 3024286 **Mail:** [info@naturheilpraxis-naturgetreu.de](mailto:info@naturheilpraxis-naturgetreu.de)

[www.naturheilpraxis-naturgetreu.de](http://www.naturheilpraxis-naturgetreu.de)

### Anzeigen?

Nutzen Sie das informative Umfeld unserer

**Sonderveröffentlichungen & Kollektive**  
für Ihre gezielte Werbung.

Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!

Norbert Dietz 9750-14  
Markus Kurz 9750-534  
Katja Solic 9750-47

**DER TECKBOTE**  
KIRCHHEIMER ZEITUNG

Allenstraße 158  
73230 Kirchheim unter Teck  
Fax 07021/9750-33  
[anzeigen@teckbote.de](mailto:anzeigen@teckbote.de)

**Frank Oliver Döppert**  
Zahnarzt und Zahntechniker

Qualität geht vor Quantität

**Ästhetische Zahnheilkunde**  
Prophylaxe-Center

Implantate und Zahnersatz aus einer Hand  
Professionelle Zahnreinigung  
Laserbehandlung · Bleaching · Praxislabor dental wellness

**NEU: Viren-/Aerosol-Luftreinigungsanlage**  
Plochinger Straße 4 · 73230 Kirchheim/Teck  
Telefon 07021 6081