Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990
HAUKE VERLAG

Berlin-Brandenburger GesundheitsSPIEGEL

Das Sondermagazin für Gesundheit und Wohlbefinden

2. Jahrgang | Oktober 2026







Gesundheitstipps für die Region
Bewegung, Fitness & Lifestyle • Ernährung
Körper und Geist • Pflege • Heilmittel

Ihr Pflegedienst in Bad Saarow: Beatus GmbH – Pflege mit Tradition

Sie sind unser Mittelpunkt.
Wir sind Ihre Stütze.
Wir versorgen Sie dort, wo Ihre Wurzeln sind – in Ihrem Zuhause.

Ein gutes Miteinander lebt weniger von der Anstrengung, das Gleiche zu denken und zu tun, als vielmehr von der Größe, einander mit Respekt & Achtung zu begegnen. Wir orientieren uns an Ihren Wünschen und persönlichen Bedürfnisse. Sie entscheiden – wir sichern Ihren Alltag. Unser Konzept richtet sich nach Ihrer gesundheitlichen Situation. Sie brauchen Unterstützung – wir kommen. Gemeinsam in eine Richtung schauen – gemeinsam Stabilität schaffen und Sicherheit geben.



Inhaberin Annika Schütte, Beatus GmbH – Pflege mit Tradition

Grundpflege:
- Tägliche Körperpflege wie zum Beispiel Duschen, Vollbäder, Waschen
- Einreibungen
- Unterstützung bei den Mahlzeiten
- Unterstützung beim Toilettengang und bei der Ausscheidung
- Hilfe bei Ihrer Mobilität

Hauswirtschaftliche Versorgung:
- Gemeinsam Kochen bzw. Unterstützung bei der Zubereitung einer Mahlzeit
- Reinigung der Wohnung/Haus
- Unterstützung bei Einkäufen und anderen Besorgungen mit und ohne den Betreuten
- Hilfe beim Wäsche waschen

Fahrdienst
- Krankenfahrten jeglicher Art: Dialyse, Reha, Arzt, Einkauf etc.

Behandlungs-Pflege/ Ärztliche Versorgung:
- Wundpflege
- Abgabe und Richten von Medikamenten
- Absaugen der oberen Luftwege oder Blasenspülung
- Durchführung von Injektionen
- Messung von Blutdruck oder Blutzucker
- Kompressionsstrümpfe/Kompressionsverbände anlegen
- Stomaversorgung
- Versorgung eines Blasenkatheters
- Verabreichung von Klistier
- Verabreichung von Sondennahrung
- Versorgung einer Ernährungssonde
- Wechseln von Infusionen
- Einreibungen

Verhinderungs-Pflege/ Urlaubsvertretung:

Sie sind erschöpft von der Betreuung und Pflege Ihres Angehörigen? Oder Sie sind selbst krank und müssen sich einer Behandlung unterziehen?

Der Anspruch auf Verhinderungspflege besteht, wenn die Pflegeperson durch Urlaub, Krankheit oder andere Einflüsse die Versorgung nicht ausführen kann. Es dient der Entlastung von pflegenden Angehörigen.

Die Beatus GmbH – Pflege mit Tradition erbringt in diesem Rahmen alle Leistungen von der Grundpflege bis hin zu den Betreuungsleistungen. Sollten Sie einen Pflegegrad (ab Pflegegrad 2) besitzen, steht Ihnen jährlich ein gesetzliches Budget in Höhe von 1.612 € gemäß § 39 SGB XI über die Pflegekasse zur Verfügung. Dies kann bei Bedarf stunden- oder tageweise abgerufen werden. Das gesetzliche Budget kann sich um bis zu 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mittel aus der Kurzzeitpflege gemäß § 42 SGB XI (vollstationäre – zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt) auf insgesamt 2.418 € pro Kalenderjahr erhöhen.

Ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen organisieren wir eine Vertretung für ein paar Stunden, Tage oder Wochen und sind auch im Falle eines wichtigen Termins für Ihre Angehörigen da. Damit die Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden kann, muss der Pflegebedürftige mindestens sechs Monate von Ihnen zu Hause gepflegt worden sein.

Die Kosten für die Verhinderungspflege werden von den Pflegekassen für maximal 6 Wochen oder 42 Tage übernommen. Diese können Sie in einzelne Tage aufteilen oder sogar stundenweise in Anspruch nehmen. Es ist eine Kombination für Leistungen der Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege möglich. So können 50% der Gelder (806 Euro), die für die Kurzzeitpflege zur Verfügung stehen, für die Verhinderungspflege genutzt werden. Die Leistungen für Verhinderungspflege lassen sich so auf 3.539 Euro im Kalenderjahr erhöhen.

Entlastungs-Leistungen:
- Hilfe im Haushalt: Aufräumen von Kleiderschrank und Kühlschrank
- Gestaltung des häuslichen Alltags (Strukturierung des Tagesablaufs)
- Sortieren persönlicher Unterlagen
- Blumen- und Pflanzenpflege, auch auf Balkon und Terrasse

Beschäftigung & Kommunikation
- Aufrechterhaltung sozialer Kontakte (vorlesen, spazieren gehen, zum Friseur begleiten etc.)
- Emotionale Sicherheit durch die Anwesenheit einer Betreuungsperson
- gemeinsame Gesellschafts- oder Rätselspiele
- gemeinsam lesen, malen, basteln oder Handarbeiten
- gemeinsam kochen und backen (Hilfe bei der Nahrungsaufnahme)
- Unterstützung zur Mobilität
- Unterstützung zum Gebrauch von Fernseher, Handy, Tablet oder Computer
- Unterstützung bei der Korrespondenz mit Behörden etc.
- gemeinsame Gespräche

Beratungsbesuche gemäß §37 ABS. 3 SGB X
- Beratung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen
- Alle Fragen rund um Pflege
- Wohnraumanpassungen
- Unterstützung beim Antrag auf Pflegegrad sowie bei der Höherstufung des Pflegegrades
- Geeignete individuelle Hilfsmittel wie zum Beispiel Pflegebetten, Rollstühlen etc.
- Hilfen im Haushalt
- Betreuung & Entlastungsmöglichkeiten
- Inkontinenzversorgung
- Antragsstellungen zur Pflegeversicherung
- Beratung und Begleitung bei MDK-Gutachten uvm.

Unsere Pflege – Ihr zu Hause.
Wir pflegen und versorgen Sie – wie wir später versorgt und gepflegt werden möchten.

Vereinbaren Sie einen Termin ohne Zeitdruck. Wir beraten Sie liebevoll und bieten Ihnen Hilfe bei Ämtern und Behörden.

Pflege mit Tradition
Beatus GmbH
Unsere Leistungen
- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuung von Demenzkranken
- Verhinderungspflege
- Beratungsbesuche
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Behandlungspflege/ ärztliche Verordnung

Jetzt informieren und anmelden!



FAHRDIENST
Krankenfahrten jgl. Art:
Dialyse, Reha, Arzt, Einkauf ...
HAUSWIRTSCHAFT
Alltagsbegleitung:
z.B. Unterstützung bei Biografiearbeit, Validation, Gedächtnistraining, bürokratische Hilfe ...

Telefon: 033631 447616
Dorfstraße 33 · 15526 Bad Saarow
Mobil: 0173 6872054
E-Mail: kontakt@pflege-mit-tradition.de
www.pflege-mit-tradition.de

Nachgedacht

Von Herz zu Herz – Können wir unserem Herzen noch lauschen?



Wenn alles still ist, die Stille das Laute im Außen durchbricht. Nichts ist mehr hörbar. Die Aufregung verstummt, der Alltag verschwimmt. Ruhe.

Dann ganz leise, zart und doch so beständig können wir unserem Herzschlag lauschen. Was bleibt, wenn alles (ab)fällt? – Unser lebendiges Pochen in unserer Brust. Wir sind hier, wir sind jetzt, wir sind wir. Hier sind wir zu Hause, angekommen, sicher, wahrhaftig.

Was können wir heute wahrnehmen, was möchte unser Herz uns sagen? Sind wir offenen Herzens? Leben wir unseren Herzensweg? Wen oder was tragen wir im Herzen?

Herzlich lade ich Sie heute ein, lieber Leser, einmal hinein zu schreiten – in diesen Raum zwischen den Welten – um den eigenen heiligen Herzraum zu erspüren. Eine Reise in die unendlichen Weiten des Herzuniversums. Die Reise nach Innen – ganz ohne Ablenkung, ohne *Unten*haltung.

Ist es eng? Ist es weit? Schwer? Leicht? Sind wir frohen Herzens? Haben wir Herzschmerz? Tun wir nach Herzenslust das, was uns guttut oder lassen wir unseren Herzraum mit Fremdenergien besetzen? Ist das Herz frei? Sind auch die Gedanken frei? Welche Herzfarben sehen wir? Wenn wir in die Stille sinken, können wir unser Herz überhaupt noch hören? Können wir ihm lauschen, Geschichten der Ahnen erahnen? Können wir Trauer, Schmerz wahrnehmen, oder doch die *Herzens*Freude? Die Freude am lebendigen Sein? Was ist heute unsere *Herzens*angelegenheit?

Nicht immer sind wir bereit, alles aus vollem Herzen zu tun, nicht immer können wir die leisen Rufe vernehmen. Misstrauen, Zweifel, Erfahrungen, erlernte Verhaltensmuster, *Ent*Täuschungen, Verletztsein oder ein gebrochenes Herz – was ist es genau, das uns zurückhält, aus vollem Herzen zu schöpfen? Warum sperren wir unser Herz aus und verstecken es in einer dunklen Ecke? Hat das Herz nicht immer Recht? Sagt es nicht, hier bin ich richtig? Hier ist alles gut?



All zu oft lassen wir uns dann nur halbherzig auf Momente und Situationen oder Menschen ein. Was genau hemmt uns? Oder ist es nicht manchmal sogar von Vorteil, vorsichtig, umsichtig zu sein? Wem oder was gewähren wir Einlass in unser Herzstrahlen?

Wir Menschen sind fühlende Wesen. Es ist eines unserer liebsten Eigenschaften. Doch dürfen wir diese nicht ausnutzen lassen. Es kann schon mal passieren, dass wir durch unser Mitgefühl schnell dazu neigen, unser Herz für Wesen bereitzustellen, die uns nicht guttun. Aus Mitgefühl tapsen wir in die Falle namens Mitleid. Wie das Wort schon deutet, leiden wir dann, werden vielleicht selbst in eine fremde Opferrolle gedrängt. Somit wird es eng und kühl im Herzen. Wir sind dann fremdbesetzt.

Druck von außen oder auch der Druck, den wir uns selbst erschaffen, blockieren unsere *Herz*energie. Enge, Unwohlsein, Schwere entstehen und könnten sogar Auslöser für erhöhten Blutdruck und Herzrhythmusstörungen sein. Wir laufen nicht mehr rund, sind aus dem Takt. Lösen wir uns schweren Herzens von Umständen, die uns zusammenziehen lassen. Bringen wir wieder mehr Leichtigkeit in unseren Kraftmotor Herz. Zeigen wir mutig und beherzt unsere Grenzen.

Heute dürfen wir einmal mehr dankbar sein. Wir können es unserem Herzlein liebevoll zuflüstern: „Danke, dass du da bist! Danke, dass du für mich schlägst!“

Spüren wir die leichten Flügelschläge des Herzens, lassen wir unsere Flügel wachsen und befreien wir unsere Träume und Wünsche. Tragen sie beherzt nach außen und zeigen wir uns genauso, wie wir sind.

Ich möchte Sie heute einladen, dem Ruf Ihres Herzens zu lauschen und sich auf den Herzensweg zu machen.

Denn Herz ist Trumpf. Ziehen wir unsere Herzkarte im Lebensspiel und lenken schöpferisch in Richtung *Herzens*wohlsein.

Von Herz zu Herz

Bianca Laube, Hauke-Verlag

Impressum
erscheint im 2. Jahrgang

GesundheitsSPIEGEL

Verlag: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Chaussee 44, 15517 Fürstenwalde, Tel.: (03361) 5 71 79
www.hauke-verlag.de
(hier finden Sie auch unsere DSGVO-Informationen)
Postanschrift: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Chaussee 44, 15517 Fürstenwalde, V.i.S.d.P.: Michael Hauke
E-Mail: info@hauke-verlag.de. **Redaktion:** Jan Knaupp, **Satz:** Bianca Laube, Carola Libera-Vogt
Druck: Pressesdruck PotsdamGmbH, Änderungen/Druckfehler vorbehalten, alle Veranstaltungshinweise ohne Gewähr, kein Anspruch auf Vollständigkeit

Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990
HAUKE VERLAG

Ihr verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit!



Storch-Apotheke
Storkow
Am Markt 7
Tel. (033678) 7 20 14
www.storch-apotheke-storkow.de



KRANICH-APOTHEKE
Wendisch-Rietz
An den Kanalwiesen 7
Tel.: (033679) 75 84 55
kranich-apotheke.w-rietz@gmx.de

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz in Fürstenwalde: Zuhause bleiben, auch wenn nichts mehr ist wie früher

Eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz bietet mehr als Pflege – sie bietet ein echtes Zuhause.

Wenn die Diagnose Demenz gestellt wird, stehen Familien oft vor einer schweren Entscheidung: Wie kann ein würdevolles, sicheres Leben für den erkrankten Angehörigen aussehen – und wo? Viele denken zuerst an ein Pflegeheim.

Doch es gibt eine Alternative, die immer mehr Zuspruch findet: die ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz.



Ein Zuhause statt einer Einrichtung

Anders als in einem klassischen Pflegeheim leben in einer solchen WG meist acht bis zwölf Bewohner zusammen – in einer überschaubaren, familiären Umgebung.

Es gibt keine sterilen Flure, keine anonymen Stationsabläufe, sondern eine Wohnküche, in der gemeinsam gekocht, gebacken und gegessen wird.

Der Alltag orientiert sich am gewohnten Leben: Kartoffeln schälen, Wäsche falten, im Garten sitzen – kleine Tätigkeiten, die Struktur geben und Selbstwirksamkeit erhalten.

Studien zeigen immer wieder, dass ein solches Umfeld sich positiv auf das Wohlbefinden und den Krankheitsverlauf auswirken kann, weil Reizüberflutung reduziert und Vertrautheit gefördert wird.

Auch personell unterscheidet sich das Konzept: Die Pflegekräfte sind präsent, doch die Organisation liegt – anders als im Heim – auch bei den Angehörigen oder Betreuergemeinschaft. Das bedeutet mehr Mitspracherecht, mehr Transparenz und mehr Nähe zum eigentlichen Leben des erkrankten Menschen.



Angehörige sind Teil des Konzepts – nicht nur Besucher

Das Herzstück der Wohngemeinschaft ist die aktive Einbindung der Angehörigen. Sie sind nicht Gäste, die zu festen Besuchszeiten kommen, sondern Mitgestalter des Alltags.

Ob beim gemeinsamen Mittagessen, bei Ausflügen, beim Feiern von Geburtstagen oder einfach beim spontanen Vorbeischauen am Nachmittag – Angehörige können jederzeit da sein und mitwirken.

Viele engagieren sich zudem in der Angehörigengemeinschaft.

Diese Nähe entlastet nicht nur emotional, sie schafft auch Vertrauen: Wer weiß, was im Alltag der Mutter oder des Vaters passiert, wer mitreden kann, wenn es um Pflege und Betreuung geht. Gleichzeitig bleibt genug fachliche Unterstützung im Hintergrund, damit Angehörige nicht überfordert werden – die Pflege selbst übernehmen erfahrene Fachkräfte.

Mehr Lebensqualität für alle Beteiligten

Die Vorteile liegen auf der Hand: kleinere, familiäre Strukturen statt Anonymität, individuelle Tagesgestaltung statt starrer Heimroutinen, aktive Teilhabe der Familie statt distanzierter Besuchssituation.

Für Menschen mit Demenz bedeutet das oft weniger Unruhe, mehr Orientierung und ein Stück gelebte Normalität – auch wenn sich das Erinnerungsvermögen verändert.

Wer sich für seine Angehörigen eine Betreuung wünscht, die Nähe, Würde und Mitbestimmung verbindet, findet in der ambulant betreuten Wohngemeinschaft eine echte Alternative zum klassischen Heim.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich vor Ort ein Bild zu machen und die Atmosphäre selbst zu erleben.

Kontaktieren Sie uns unter:
Telefon: (03361) 74 78 80

FÜRSORGLICH UND ZUVERLÄSSIG

Wir haben freie Kapazitäten

für Pflege und Hauswirtschaft durch Erweiterung der Personalstruktur.



Informieren Sie sich jetzt!



Falk

Pflege zu Hause

Häusliche Pflege Anni Falk GmbH

Wir beraten Sie gern und umfassend!

Tel. 03361 747880 | August-Bebel-Str. 23 | 15517 Fürstenwalde
buero@pflegedienst-fuerstenwalde.de
www.pflegedienst-fuerstenwalde.de

Unsere nächste Ausgabe für Sie erscheint im

Frühjahr 2027

GesundheitsSPIEGEL

Möchten auch Sie dabei sein?

Tel: 03361- 57179 oder
info@hauke-verlag.de

BENDEL – Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Die BENDEL-Tagespflege in Fürstenwalde bietet professionelle Unterstützung und soziale Kontakte für Menschen, die tagsüber Betreuung wünschen, aber weiterhin in ihrem gewohnten Zuhause leben möchten. Die Tagespflege ist ein Ort der Geborgenheit, in dem individuelle Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

Angebotene Leistungen

- Grund- und Behandlungspflege
- Unterstützung im Alltag, z.B. bei der Körperpflege
- Intesiv - und Verhinderungspflege
- Soziale Aktivitäten und Begleitung
- Professionelle Betreuung durch qualifiziertes Fachpersonal
- Betreutes Wohnen
- Individuelle Förderung und Begleitung

Standort und Kontakt

Die Tagespflege befindet sich in Fürstenwalde, in der Karl-Liebknecht-Str. 21. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der regionalen Pflegeinfrastruktur und steht für verlässliche und menschliche Betreuung.

Individuell geplante Tagespflege mit professioneller Unterstützung

Ein typischer Tag in der BENDEL-Tagespflege beginnt mit der individuellen Versorgung und Grundpflege der Gäste, gefolgt von gemeinsamen Mahlzeiten und abwechslungsreichen Aktivitäten, die soziale Kontakte fördern und zur Tagesstruktur beitragen. Dabei stehen neben Betreuung und Unterhaltung auch Ruhephasen im geschützten Umfeld auf dem Programm.

Ziel ist es, den Gästen eine angenehme Tagesgestaltung zu bieten, die Sicherheit und Geborgenheit vermittelt – individuell abgestimmt auf ihre Bedürfnisse.

Erfahrenes und regelmäßig geschultes Pflegeteam

Das Team besteht aus examinierten Pflegekräften, die durch regelmäßige Schulungen stets aktuelle Pflegestandards umsetzen und so eine qualifizierte Versorgung garantieren.

Vertrauensvolle Atmosphäre in Zusammenarbeit mit Angehörigen

Die Tagespflege legt großen Wert auf eine partnerschaftliche Beziehung mit den Klienten und ihren Angehörigen, um eine vertrauensvolle und flexible Betreuung zu ermöglichen.

Weitere Informationen gern unter Telefon: 03361-34 59 99
Tagespflegeeinrichtung Fürstenwalde
Karl-Marx-Str. 16



Ihr liebevoller Betreuungsdienst

Die Firma Neutzsch GmbH ist ein junger alltagsunterstützender Anbieter mit Sitz in Grunow-Dammendorf. Wir versorgen ein weitläufiges Gebiet von Eisenhüttenstadt, Frankfurt (Oder), Beeskow, Tauche, Rietz-Neuendorf und dem kompletten Umland.

Unser Unternehmen wird von einem Altenpfleger, sowie einer Gesundheits- und Krankenpflegerin geleitet. Eine langjährige Tätigkeit im Bereich der Pflegegradeinstufung, sowie ein Studium im Bereich der Pflegeberatung und diverse Fort- und Weiterbildungen wie zum Beispiel zum Pflegedienstleiter, befähigen uns, Ihnen umfangreich und individuell beratend bei pflegerischen Leistungen zur Seite zu stehen. Wir beraten Sie gern bei Fragen zu Ihrer persönlichen Pflegesituation, zu Pflegehilfsmitteln, Betreuungsangeboten und unterstützen Sie bei der Beantragung eines Pflegegrads. Pflegende Angehörige unterstützen wir gern im Rahmen einer individuellen Schulung. Unsere Pflegeexperten führen für Sie auch gern den Beratungseinsatz nach §37.3 SGB XI durch.

Unser Ziel ist es, die Pflege so zu gestalten, dass der Klient sich als Mensch gesehen fühlt. Vertrauen kann nur entstehen, wenn wir uns Zeit nehmen und Ihnen bei den Dingen helfen, die Sie wirklich benötigen. Wir sehen uns als ergänzende Hilfe, um Angehörige zu entlasten und zu unterstützen. Dazu gehören beispielsweise Unterstützung bei Haushaltstätigkeiten, Begleitung zu Terminen (z.B. Arztbesuche) und pflegerische Tätigkeiten in Abwesenheit Ihrer Liebsten.

Getreu nach unserem Motto „Einsamkeit war gestern“ leisten wir Gesellschaft, bieten Beschäftigungen wie Spaziergänge. Wir organisieren wöchentlich stattfindende Spielenachmittage und unternehmen mit Ihnen gemeinsame Ausflüge. Gern sind wir mit unserem unterstützenden Angebot ergänzend zu Ihrer Hauskrankenpflege behilflich.

Dies alles ist nur mit Hilfe unserer derzeit 18 Mitarbeiter möglich. Unser sehr harmonisch arbeitendes und engagiertes Team ist das Herz der Firma und ermöglicht unseren Klienten mehrmals im Jahr große Feste, zu denen wir unsere Klienten abholen, sie bewirten und am Ende wieder nach Hause fahren.

Mit uns wird gesprochen, gelacht, geweint und gefeiert. Wir sind ein Teil ihres Lebens und ersetzen nicht selten das, was fehlt: eine Familie vor Ort und eine Vertrauensperson.

Einsamkeit war gestern

Liebevolle Unterstützung ohne Zeitdruck

Neutzsch GmbH
Betreuungsdienst

Damit wieder jemand für Sie da ist, organisieren wir regelmäßige Spielenachmittage, feiern gemeinsame Feste, bieten geselliges Beisammensein und organisieren begleitete Restaurantbesuche.



Verhinderungspflege, die Angehörige entlastet



Individuelle Beratung und Schulung



Alltagsunterstützende Entlastungsangebote

Des Weiteren bieten wir Ihnen alltagsunterstützende Angebote, wie beispielsweise Begleitung zu Terminen, zu Ärzten, Einkäufe, Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen, Verhinderungspflege, aber auch individuelle Beratung und den Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGB XI.

Wir sind tätig in Eisenhüttenstadt, Frankfurt (O.), Beeskow, Friedland, Rietz-Neuendorf, Tauche und in der jeweiligen dörflichen Umgebung.

Kontaktieren Sie uns. Wir sind gern für Sie da.
Neutzsch GmbH
Hauptstr. 18 · 15299 Grunow · Telefon: (033655) 59 19 60

www.pflege-neutzsch.de · info@pflege-neutzsch.de

Gesunde Augen: Warum regelmäßige Kontrollen wichtig sind

Augenoptiker und Optometristen helfen dabei, die Sehkraft und Gesundheit der Augen zu überprüfen

Unsere Augen leisten jeden Tag wichtige Arbeit. Umso wichtiger ist es, die Sehkraft regelmäßig zu kontrollieren und mögliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Dabei spielen Augenoptiker und Optometristen eine wichtige Rolle.

Wann sollte man zum Augenoptiker gehen?

Viele Menschen fragen sich, ob es einen bestimmten Zeitpunkt gibt, an dem man einen Augenoptiker aufsuchen sollte. Grundsätzlich gilt: Sobald man das Gefühl hat, dass die eigene Sehkraft nachlässt oder sich verändert, sollte man einen Termin vereinbaren. Denn eine Veränderung der Sehkraft kann unterschiedliche Ursachen haben und wird auch durch Medikamente oder chronische Erkrankungen beeinflusst.

Eine einfache Kontrolle kann man sogar selbst durchführen. Dafür sollte man jeweils ein Auge abdecken und mit dem anderen Auge abwechselnd in die Ferne und in die Nähe schauen.



Inhaberin Sylvia Kossatz (Augenoptikermeisterin und Optometristin HWK) und Mitarbeiterin Doreen Kebsch (Augenoptikerin) sind in der Brillen-Zentrale für Sie da

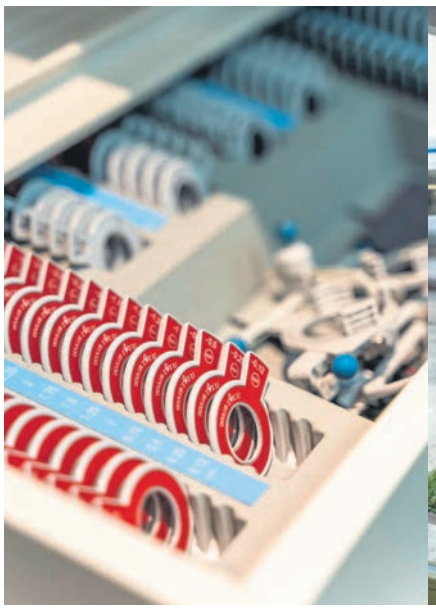
Anschließend wird der Test mit dem anderen Auge wiederholt. So lässt sich feststellen, ob beide Augen noch ähnlich scharf sehen.

Wichtig ist, jedes Auge einzeln zu testen, da sonst möglicherweise das bessere Auge die Einschränkungen des anderen ausgleicht.

Dabei wird zunächst der vordere Augenabschnitt betrachtet. Dazu gehören unter anderem der Tränenfilm, die Hornhaut und die Augenlinse. Auch der Augeninnendruck kann gemessen werden. Anschließend kann der Blick noch weiter in das Auge gerichtet werden. Dabei werden beispielsweise die Netzhaut und der Sehnervenkopf untersucht. Auf diese Weise können mögliche Auffälligkeiten und Veränderungen frühzeitig erkannt werden und wenn nötig auch eine Weiterempfehlung an den Augenarzt erfolgen.

Fazit

Regelmäßige Augenuntersuchungen können dabei helfen, Veränderungen der Sehkraft oder der Augengesundheit rechtzeitig festzustellen. Wer bemerkt, dass die Sicht schlechter geworden ist oder sich verändert hat, sollte deshalb nicht zu lange warten und einen Termin beim Augenoptiker oder Optometristen vereinbaren.





Mehr als nur ein Sehtest

Eine umfassende Untersuchung der Augen besteht jedoch aus mehr als einer einfachen Überprüfung der Sehschärfe. Moderne Optometrie ermöglicht es, auch verschiedene Bereiche des Auges genauer zu untersuchen.

Denn gesunde Augen sind ein wichtiger Teil unserer Lebensqualität!

brillen zentrale
außergewöhnlich persönlich

IHR AUGENOPTIKER VOR ORT IN BEESKOW

Unsere Leistungen
- Optometrische Untersuchung & Screening
- Sehschärfenüberprüfung
- Augenuntersuchung bei Kindern
- Kontaktlinsenanpassung
- Führerscheinsehtest

Vereinbaren Sie gerne einen Termin!

Breite Straße 42
15848 Beeskow
Telefon/ 03366/410 40 01

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 09-18 Uhr
Samstag 09-12 Uhr

www.brillen-zentrale.de
postbox@brillen-zentrale.de

salon trendy
Friseurmeisterin Linda Wöllm

Straße des Friedens 26a
15848 Tauche OT Görsdorf
Tel.: 033675 72602

Wir wünschen Allen einen schönen Herbst!

Öffnungszeiten
Mo 9-17 Uhr | Di & Mi 9-18 Uhr | Do 14-20 Uhr | Fr 10-18 Uhr

Arbeitsschutz Complett – Ihr Experte in Strausberg

Seit der Gründung unseres Unternehmens im April 1991, konnten wir zahlreiche Kunden von unseren Angeboten und Dienstleistungen überzeugen.

Unser Spezialgebiet sind Firmeneinkleidungen.

Egal ob Handwerks- oder Gewerbebetrieb, Arztpraxis oder Gartencenter – mit Ihnen gemeinsam finden wir die für Sie passende Arbeitsbekleidung.

Maßstab ist für uns Ihre Zufriedenheit, denn Arbeitskleidung soll nicht nur schützen, sie soll auch funktionell und optisch ansprechend sein. Egal ob Einzelperson oder Firma, wir beraten Sie gern. Besuchen Sie uns vor Ort in Strausberg in der Kastanienallee 52. Bei uns können Sie schauen, sich beraten lassen und probieren, bis das Richtige gefunden ist. Wir führen die komplette Ausstattung für den Beruf! Für Ihre Sicherheit! Für Ihre Gesundheit!



Große Auswahl verschiedenster Kleidung vor Ort, Schuhe von Gr. 36 -50 ab Lager – Alles zum Anpassen + Anprobieren!

Wir bieten für unsere Kunden einen Lieferservice mit DPD an! Auf über 100 qm Verkaufs- und Lagerfläche bieten wir Berufs- sowie Imagebekleidung für alle Berufsgruppen, Zunftbekleidung und Zubehör sowie ein umfassendes Programm an Sicherheitsschuhen.

Gern bedrucken oder besticken wir Ihre Berufsbekleidung (einschließlich Shirts, Hemden, Sweatshirts nach Ihren Vorgaben).

Sollte ein Produkt nicht vorrätig sein, können wir es für Sie schnell bestellen und liefern. Verlassen Sie sich auf unseren Service und unsere Erfahrung.

www.arbeitsschutz-pabst.de
info@arbeitsschutz-pabst.de

Beauty & Balance – Schönheit beginnt nicht nur im Außen, sondern auch von innen!

In unserem Kosmetikstudio in Groß Rietz verbinden wir moderne Beauty-Behandlungen mit einem ganzheitlichen Blick auf Wohlbefinden, Balance und Gesundheitskompetenz.

Denn wahre Ausstrahlung entsteht nur dann, wenn Körper, Haut und innere Balance im Einklang sind.

Neben individuellen Kosmetik- und Wellnessbehandlungen bieten wir auch innovative Zellfrequenzmessungen an – eine spannende Möglichkeit, den eigenen Körper einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und bewusster auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Im Anschluss erhalten unsere Kunden ein persönliches Vitalkonzept mit individuellen Empfehlungen und wertvollen Impulsen für mehr Wohlbefinden und innere Balance im Alltag.

Ein besonderer Bestandteil unserer Philosophie sind unsere beliebten Gesundheitsvorträge, bei denen wir Gesundheit neu denken, Wissen verständlich vermitteln und Menschen inspirieren möchten, wieder mehr Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen. Gern melden Sie sich bei uns für die kommende Veranstaltung am 14.11.2026 an.



Unsere nächste Ausgabe für Sie: GesundheitsSPIEGEL im Frühjahr 2027





SaarowTherme

Gesundheit, die in den Alltag passt

© Durch die Stadt GmbH

Mehr Wohlbefinden im Alltag

Wellness muss kein Ausnahmezustand sein. Gesundheit auch kein Projekt. Oft sind es die kleinen Pausen, die im Alltag fehlen: Wärme spüren, für einen Moment loslassen, tief durchatmen oder einfach nichts tun müssen.

In der SaarowTherme verbinden sich genau diese Momente mit der natürlichen Kraft der Thermalsole der Catharinenquelle und ihrer wohltuenden Wärme. Bei ca. 36 °C trägt das salzhaltige Wasser den Körper beinahe schwerelos, Muskeln können entspannen und Gelenke werden entlastet.

Auch Saunieren lässt sich wunderbar als regelmäßiges Gesundheitsritual etablieren, durch Wärme, Ruhe und Entschlacken. Bewusste Pausen geben Raum für Regeneration. So wird Wohlbefinden nicht nur zu etwas für besondere Anlässe, sondern zu einem selbstverständlichen Teil des Alltags.

Virtuell eintauchen
und die Wellnesswelten der SaarowTherme entdecken.



© Florian Busch - www.fb-hotels.de
AI MODIFIED

SaarowTherme
...endlich Zeit für mich!

SaarowTherme
Bad Saarow Kur GmbH
Am Kurpark 1, 15526 Bad Saarow
Tel. 033631/8680
info@bad-saarow.de
www.SaarowTherme.de

Instagram.com/ saarowtherme

facebook.com/ Saarow Therme

Wohlbefinden verschenken



Regeneration, die einfach dazwischenpasst

Nicht jede Auszeit braucht einen ganzen Wellnesstag. Auf dem Hydrojet verbindet sich Wärme mit einer wohltuenden Überwassermassage. Während der Körper entspannt auf der Liege ruht, sorgen warme Wasserstrahlen unter der Liegefläche für ein angenehmes Massagegefühl.

Je nachdem, was Ihnen gerade guttut, können Sie aus verschiedenen Massageprogrammen wählen – zum Beispiel mit Fokus auf Rücken und Schultern, eine oder eine rundum entspannende Massage.

Kein Umziehen. Kein großer Zeitaufwand. Einfach das passende Programm wählen, hinlegen, loslassen und für einen Moment abschalten.

Hydrojet-Massage buchen
und Regeneration ganz einfach in den Alltag integrieren.

Beauty als Teil von Wohlbefinden

Sich gut zu fühlen und sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen, gehören zusammen.
Deshalb endet Selfcare in der SaarowTherme nicht beim Thermalbad oder in der Sauna. Beauty-Anwendungen, pflegende Treatments und Massagen machen bewusste Zeit für sich zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Sondern um das gute Gefühl, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken.
Um gepflegte Haut, Entspannung und diesen besonderen Moment nach einer Anwendung, in dem sich Wohlbefinden auch im Spiegel zeigt.

Beauty & Pflege buchen
und sich ganz bewusst Zeit für sich nehmen.



Fotos diese Seite: © Florian Busch - www.fb-hotels.de



Wohlbefinden ist kein Termin für irgendwann

Gesundheit ist nicht erst ein Thema wenn etwas fehlt, ihre Stärkung kann Teil des Alltags sein:

- **Eine kraftspendende Stunde Wärme.**
- **Eine entspannende Massage.**
- **Eine belebende Beauty-Anwendung.**
- **Ein regenerierender Saunabesuch.**
- **Oder ein Moment ganz bewusster Ruhe.**

Denn vielleicht liegt moderner Luxus genau darin: sich Zeit für das eigene Wohlbefinden zu nehmen, bevor der Körper danach verlangt.

Und weil Wohlbefinden seinen Platz im Alltag verdient, sind wir täglich für Sie da:

Sonntag – Donnerstag 10 – 21 Uhr
Freitag & Samstag* 10 – 23 Uhr
*Einlass ab 16 Jahren (Nachweis im Original erforderlich).

Unser Bauchgefühl ist schlauer als wir denken!

Was Darm, Mikrobiom und Immunsystem miteinander zu tun haben – und warum der Herbst ein guter Zeitpunkt ist, genauer hinzuschauen.

„Ich hab da so ein Bauchgefühl…“ Diesen Satz kennen wir alle. Und tatsächlich ist unser Bauch ein ziemlich bemerkenswertes Kommunikationszentrum. In unserem Darm leben Milliarden von Mikroorganismen, die zusammen unser Mikrobiom bilden. Und die sitzen dort keineswegs untätig herum!

Der Darm – mehr als nur Verdauung

Darm, Darmbarriere und Immunsystem stehen in engem Austausch. Unser Mikrobiom ist an zahlreichen Vorgängen in unserem Körper beteiligt und wird seinerseits von unserer Lebensweise beeinflusst.

Was wir essen, wie viel wir uns bewegen, Stress, Schlaf und auch Medikamente können das Darmmilieu mitprägen. Dabei gibt es nicht das eine „perfekte“ Mikrobiom. ***Viel interessanter ist die Frage:*** Wie vielfältig ist mein persönliches Darmökosystem – und was kann ich selbst dafür tun, dass es gute Bedingungen vorfindet?



Herbstzeit ist Körperzeit

Wenn die Tage kürzer werden, verbringen wir wieder mehr Zeit drinnen. Gleichzeitig bekommt unsere Haut weniger Sonnenlicht ab – und damit kann sich auch die körpereigene Bildung von Vitamin D verändern. Vitamin D spielt unter anderem eine Rolle für Knochen, Muskelfunktion und das Immunsystem.

Wer wissen möchte, wie es um die eigene Versorgung steht, kann den Vitamin-D-Status gezielt bestimmen lassen. Denn manchmal ist Wissen tatsächlich hilfreicher als der Griff zum Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht.

Und was ist mit meinem eigenen Darm?

Wer hier genauer hinschauen möchte, kann bei mir im Studio eine persönliche Darmberatung nutzen – ganz unkompliziert mit oder ohne Mikrobiom-Analyse, zum Beispiel über den Allergosan MikrobiomScan.

Eine solche Analyse ist dabei kein „Darm-TÜV“ und ersetzt keine medizinische Diagnose. Sie kann aber interessante Hinweise liefern und Anlass sein, Ernährung und Lebensweise einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Denn am Ende geht es nicht darum, möglichst viele Produkte einzunehmen. Es geht darum, den eigenen Körper besser zu verstehen und herauszufinden, was im persönlichen Alltag wirklich sinnvoll ist.

♥3 Dinge, die Dein Darm liebt♥

· *VIELFALT*

Bunt und abwechslungsreich essen – besonders Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern wertvolle Ballaststoffe.

· *BEWEGUNG*

Unser Darm mag einen aktiven Lebensstil. Dafür braucht es keinen Marathon: Regelmäßige Bewegung im Alltag zählt.

· *TAGESLICHT*

Gerade jetzt rausgehen! Ein Spaziergang verbindet Bewegung, frische Luft und Tageslicht – und tut einfach gut.

Mein persönlicher Herbst-Tipp:

Nicht erst warten, bis der Körper laut „Stopp!“ ruft. Lieber rechtzeitig zuhören, neugierig bleiben und kleine Dinge verändern.

Manchmal steckt hinter einem guten Bauchgefühl eben tatsächlich mehr, als wir denken.

Persönliche Darmberatung & Vitamin-D-Versorgungscheck im Studio – nach Terminvereinbarung.

Fit+ Neuenhagen – Hildesheimer Strasse 14a, 15366 Neuenhagen

ACTIVE STUDIO / FIT+ NEUENHAGEN – Wir bringen DICH in BEWEGUNG | Spüre DEIN neues LEBENSGEFÜHL

Tel. 0160/7913360 | neuenhagen@fitplus-club.de | www.neuenhagen.fitplus-club.de | active-studio@gmx.de | www.balanzell.de | BEWEGUNG-COACHING-REHASPORT | BEI UNS / FÜR DICH / MACH MIT



Dein Herz isst mit!

Was Darm, Nährstoffe und sogar dein Atem mit Herzgesundheit zu tun haben

Dein Herz arbeitet für dich. Tag und Nacht. Rund 100.000 Schläge täglich – zuverlässig, unermüdlich, meistens unbemerkt.

Und trotzdem behandeln wir es manchmal wie unseren besten Mitarbeiter: Solange alles funktioniert, bekommt es wenig Aufmerksamkeit. Erst wenn Blutdruck oder Blutfettwerte auffällig werden oder die Belastbarkeit nachlässt, fragen viele: *„Was kann ich jetzt tun?“*

Meine Lieblingsfrage als Heilpraktikerin und Selbstheilungscoach lautet: *„Warum erst jetzt?“*

Denn Dein Herz lebt nicht allein. Darm, Mikrobiom, Nährstoffversorgung, Stoffwechsel, Nervensystem, Atmung, Bewegung und Regeneration greifen ineinander.

Unser Körper denkt eben nicht in Schubladen. Warum sollten wir es tun?



Dein Mikrobiom sitzt mit am Tisch

Was hat Dein Darm mit Deinem Herzen zu tun? Mehr, als viele vermuten.

Billionen Mikroorganismen bilden in unserem Darm ein faszinierendes Ökosystem: das Mikrobiom. Und mit jeder Mahlzeit entscheiden wir mit, womit wir es versorgen.

Besonders spannend sind Ballaststoffe wie Inulin: Sie dienen Darmbakterien als Nahrung und können so beeinflussen, was in unserem mikrobiellen Ökosystem entsteht. Bestimmte Darmbakterien fermentieren sie und bilden dabei unter anderem kurzkettige Fettsäuren.

Die Forschung untersucht längst Zusammenhänge zwischen Mikrobiom, Stoffwechsel, Immunprozessen und Herz-Kreislauf-Gesundheit. Plötzlich ist der Darm also weit mehr als ein „Verdauungsthema“. Dein Darm arbeitet nicht allein – und Dein Herz auch nicht.

Die spannendere Frage lautet deshalb nicht: Wie viele Kalorien esse ich? Sondern: Wie gut ernähre ich eigentlich mein Mikrobiom?

Nährstoffe sind keine Solokünstler

Vitamin B? Magnesium? Aminosäuren? Wir suchen gerne nach dem einen Stoff. Unser Körper arbeitet anders: Er arbeitet in Netzwerken.

Mehrere B-Vitamine sind beispielsweise an wichtigen Prozessen des normalen Energie- und Stoffwechselgeschehens beteiligt. Aminosäuren bilden die Bausteine unserer Proteine. In zahlreichen Stoffwechselwegen müssen unterschiedliche Nährstoffe, Enzyme und Cofaktoren zusammenspielen.

Ich vergleiche das gerne mit einem Orchester: Die beste Geigerin der Welt macht noch kein Konzert. Erst das Zusammenspiel erzeugt Musik.

Deshalb gilt auch bei Nahrungsergänzung nicht automatisch: viel hilft viel. Entscheidend ist der Blick auf Versorgung, Bedarf und Zusammenspiel.

Nicht nur: „Was soll ich nehmen?“

Sondern: „Was braucht mein Körper wirklich?“

Atmen – Dein unterschätzter Gesundheitsfaktor

Wir reden über Ernährung und Bewegung. Aber wann hast Du zuletzt darauf geachtet, wie Du atmest?

Bei einer tiefen Zwerchfellatmung bewegt sich das Zwerchfell rhythmisch auf und ab. Dadurch verändern sich auch die Druckverhältnisse im Bauch- und Brustraum – eine sanfte natürliche Bewegung für die dort liegenden Organe.

Gleichzeitig kann langsames, bewusstes Atmen die parasympathische Aktivität fördern – jenen Zustand, den wir mit Ruhe und Verdauung – „Rest and Digest“ – verbinden.

Denn selbst die beste Mahlzeit macht einen Unterschied, wie wir sie essen: *Gestresst, schnell und nebenbei? Oder bewusst, gut gekaut und in Ruhe?*

Vielleicht beginnt gute Verdauung nicht erst mit dem, WAS wir essen – sondern auch damit, WIE wir essen und atmen.

Dein Herz hört Deinen Lebensstil

Unser Herz erlebt nicht nur unseren Speiseplan. Es erlebt unseren gesamten Alltag: Ernährung. Bewegung. Schlaf. Stress. Atmung. Rauchen. Alkohol. Regeneration.

Die entscheidende Frage ist deshalb nicht: „Welche EINE Sache macht mich gesund?“ Sondern: „Welche meiner täglichen Entscheidungen zahlen auf meine Gesundheit ein?“

Mehr gute Ballaststoffe (Fasern). Ausreichend Protein. Ein Spaziergang. Eine bewusste Atempause. Guter Schlaf. Wenig hochverarbeitete Lebensmittel.

Klingt unspektakulär? Bis daraus Gewohnheiten werden.

♥ HERZ-CHECK

Wie gut kennst Du Dein Herz wirklich? Welche Entscheidung kannst Du HEUTE treffen, für die Dir Dein Herz morgen dankbar wäre?

- Bekommt Dein Mikrobiom täglich das „Futter“, das es braucht?
- Sind Deine Nährstoffe ein gutes Team – oder lauter Solokünstler?
- Atmest Du tief – oder funktioniert sogar Deine Atmung nur noch nebenbei?
- Wie viel echte Regeneration bekommt Dein Körper?
- Wartest Du auf deutliche Signale – oder kümmerst Du Dich schon heute um Dich?

Neugierig geworden? Sehr gut!

Denn wer Zusammenhänge versteht, entdeckt oft Stellschrauben, die vorher unsichtbar waren. Und das Beste ist – Du musst morgen nicht Dein komplettes Leben verändern.

Du kannst heute beginnen!

Mit einer hochwertigen Mahlzeit. Mit ein paar bewussten, tiefen Atemzügen – sogenannten echten Vollatemzügen. Einem Spaziergang. Einer erholsamen Nacht.

Denn während wir gerne denken: *„Darum kümmere ich mich irgendwann …“*, schlägt unser Herz längst weiter.

Wer wartet, bis der Körper immer lauter werden muss, verschenkt möglicherweise wertvolle Zeit, in der Veränderung längst beginnen könnte.

♥ Meine Herzensfrage an Dich:

Was kannst Du HEUTE tun, damit Dein Körper Dich möglichst lange kraftvoll durchs Leben trägt?

Über mich
Karin Seidel | Heilpraktikerin & Selbstheilungscoach

Ich begleite Menschen dabei, körperliche und seelische Herausforderungen ganzheitlich zu betrachten und Zusammenhänge zu erkennen. Mein Fokus liegt auf Nährstoffversorgung, Darmgesundheit sowie epigenetischen und transgenerationalen Belastungen.

Mein Ziel: den eigenen Körper besser verstehen, seine Signale bewusster wahrnehmen und individuelle Wege zu mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität entdecken.

Denn wer Zusammenhänge versteht, kann andere Entscheidungen treffen.

Neugierig, wo Deine persönlichen Ansatzpunkte liegen? Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Dir hinzuschauen.

Praxis Kraft des Selbst · Karin Seidel
0170 5150715 · www.kraft-des-selbst.de · praxis@kraft-des-selbst.de



Karin Seidel
Heilpraktikerin und Nährstoffexpertin

✓ *Energie, die du wieder spürst*
✓ *Darm & Nährstoffe – dein starkes Team fürs Immunsystem*
✓ *Körpersignale verstehen – selbstbestimmt handeln*

Neugierig, wo deine persönlichen Ansatzpunkte liegen?
Schreib mir einfach per WhatsApp – ich freue mich auf dich!
0170-515 07 15

Besuche mich auch auf meinem YouTube Kanal:
www.youtube.com/@Ahnenheilung

Somatotope – Das Intranet des Körpers



von Dr. med. Thomas Völler, Grünheide

Was sind Somatotope?

Der Begriff Somatotop leitet sich aus dem Altgriechischen soma = Körper und topos = Ort oder Stelle ab. Ein Somatotop beschreibt die geordnete Repräsentation des Körpers in einem bestimmten Körperbereich. Die verschiedenen Repräsentationsorte unterliegen einer vegetativen Gleichschaltung, sind sensomotorisch am Großhirn (siehe Abb. Homunculus) jedoch unterschiedlich stark repräsentiert. Kommt es durch eine Verletzung oder Erkrankung in einem Somatotop zu einer Störung, können über das vegetative Nervensystem auch die zugeordneten Repräsentationszonen beeinträchtigt werden. Umgekehrt kann man an einem stark repräsentierten Somatotop – beispielsweise den Händen als Therapieareal – über das autonome Nervensystem auf die gestörte Geweberegulation einwirken und bestenfalls die normale Funktion wiederherstellen.

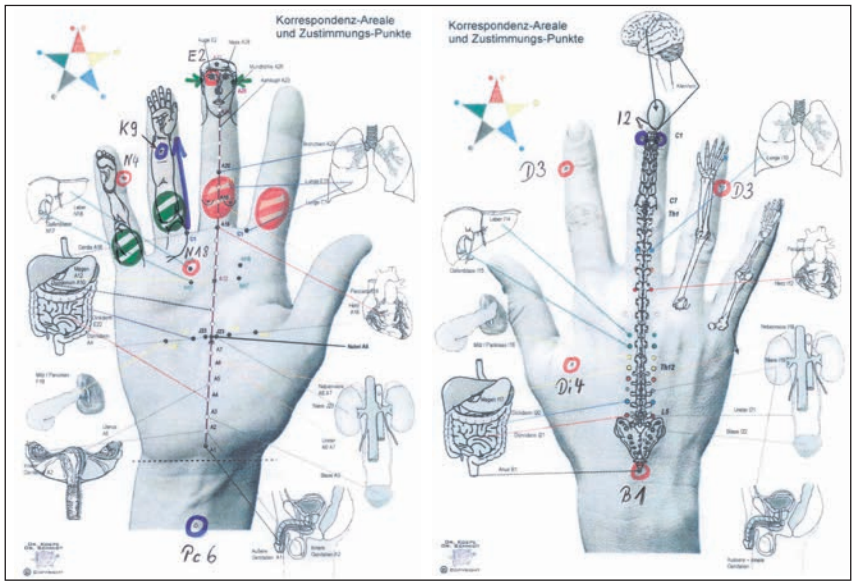
Welche somatotopischen Systeme sind bekannt?

Dr. Jochen Gleditsch (1928-2023) stellte 2002 in seinem Buch *„Die Mikro-Aku-Punkt-Systeme (MAPS) – Grundlagen und Praxis der somatotopischen Therapie“* die für die Akupunktur wichtigen Systeme umfassend dar. Ihr gemeinsames Kriterium ist die gegenseitige Vernetzung.

- **Homunculus:** die Repräsentation des Körpers am Großhirn
- **Traditionelle MAPS**: Zunge, Shu-Punkte, Bauchdeckenzonen
- **Alte MAPS**: chinesische Schädel- und Handakupunktur, äußere Nase, Iris-Diagnostik, Hand- und Fußreflexzonen
- **Neue MAPS:** Reflexzonen der Inneren Nase (Fliess), Ohrakupunktur (Nogier), Zervikale Druckpunkte (Adler), YNSA Neue Schädelakupunktur (Yamamoto), Mundakupunktur, Zahnreflexzonen und Handlinie V (Gleditsch), ECIWO Akupunktur = Handlinie II (Zhang), NPSO Neue Punktuelle Schmerz und Organtherapie (Siener), Vaginale Akupunktur (Buchheit), Jae Woo Park – Hand-Fuß-Akupunktur Su-Jok und das Insektensystem

Häufig genutzte MAPS der Hände in unserer Hausarztpraxis

Da die Hände mehrere Somatotope widerspiegeln und ein sehr großes Areal am Großhirn beanspruchen, kommen auch alle Signale, die über die Hände aufgenommen werden, verstärkt im Netzwerk des Körpers an. Der Vergleich dieser verschiedenen Systeme zeigt, dass allein an der Hand eine Vielzahl von Möglichkeiten bestehen, das Gesamtsystem sowohl positiv aber auch negativ zu beeinflussen.



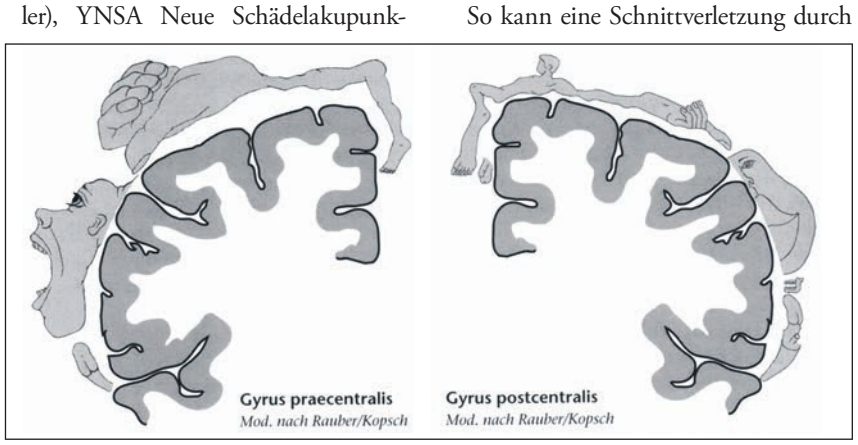
Tae-Woo Yoo - Koryo Sooji Chim – Koreanische Handakupunktur

Negative Wirkungen oder Systemstörungen

können durch kleine Narben (mechanisch, elektrisch, piezoelektrisch, elektromagnetisch), Tattoos (negativ besetzte Symbolik, allergotoxisch, Farbfrequenzen) oder auch Verätzungen über die verschiedenen Repräsentationsorte an der Hand entstehen.

So kann eine Schnittverletzung durch eine Glasscherbe am Kleinfingergrundgelenk im Kindesalter zu einem Narbenstörfeld werden, das durch anhaltende Negativimpulse über viele Jahre zu einer großen Knochenzyste im Schenkelhals der Hüfte auf der gleichen Seite führen kann. Die Entlastung erfolgt dann durch eine kompensatorische Mehrbelastung der Gegenseite. Dadurch könnte es nach 30-40 beschwerdefreien Jahren zu einer schweren Hüftgelenksarthrose kommen.

Negative Auswirkungen können Narben, Tattoos, Implantate oder Schmuck auch an anderen Repräsentationsorten haben.



Homunculus, die Darstellung des Körpers am Großhirn

Ringe wirken galvanisch oder über die Wandlungsphasen der Finger (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser). Aus diesem Grund sollten nie drei goldene oder silberne Ringe nebeneinander getragen werden, da sie den Körper energetisch schwächen.

Auch die Symbolik spielt eine Rolle. So kann einem negativ besetzter Schmuck als „letzte“ Erinnerung an die „unbequeme“ Schwiegermutter energetisch nicht guttun, ebenso Abbildungen von Totenköpfen, Skorpionen, Teufeln, Rasierklingen oder Ähnlichem.

Ketten und Piercings können symbolisch, mechanisch, thermisch, galvanisch und allergotoxisch stören.

Ebenso können bei Uhren zunehmend elektromagnetische Frequenzen eine Rolle spielen.

Bedeutung des Bindegewebes

Das Bindegewebe ist ein Taschensystem, das jedes Organ umfasst und ihm Struktur gibt, aber auch ein Leitungssystem und elektromagnetisches Kommunikationsnetzwerk aus Flüssigkristallen mit Halbleitereigenschaften, das Wärme, Energie und Informationen speichern und weiterleiten kann.

Es ist aber auch ein „Quantenresonator“, der Signale vom Quantenfeld des Universums als Antenne empfängt oder vom Körper ins Quantenfeld weiterleitet. Alle Energieformen werden innerhalb der lebenden Matrix blitzschnell erzeugt, weitergeleitet, interpretiert und auf raffinierte Weise ineinander verwandelt

Behandlungsmöglickeiten über Somatotope der Hände:

Fingerdruck, Sondendruck, Druckkügelchenpflaster (Silber/Gold), Handakupunkturnadeln (Sooji Chim), Handrolle, Akupressuring, Handmassage, Klopfmassage mit Naturhaarbürste oder Akupunkturhammer (Ta Chim), Moxa (Beifußkraut), geometrische Zeichen nach Körbler, CEPES-Laser, Farblicht oder Elektroakupunktur.

Selbsterfahrungen

Nach dem Motto: *„Mache das, was du kannst, an dem Ort, wo du bist, mit dem, was du hast!“*

- **Kollaps:** Die Person mit angehobenen Beinen flach auf den Boden legen. Mit dem Daumennagel die Fingerspitze des Mittelfingers und gleichzeitig den Punkt LG 26 „Mitte des Menschen“ zwischen oberem 1/3 und unterem 2/3 von Nase und Oberlippe kräftig massieren; wenn verfügbar, Rescue-Tropfen geben. *Achtung:* Wenn die Person weiterhin nicht ansprechbar ist, Basisversorgung nach der A(B)C-Regel oder stabile Seitenlage und Hilfe anfordern.
- **Nasenbluten:** Auf der betroffenen Seite einen Gummiring um das Endgelenk des Mittelfingers wickeln oder mit einem Gummiband den kleinen Finger von der Fingerspitze zum Grundgelenk auswickeln und 2 min. stramm halten. Aufrecht sitzen, die Nasenflügel 10 min. zusammendrücken und ein feucht-kaltes Tuch in den Nacken legen.
- **Hypertensive Krise**: Im Hochgebirge Kopfschmerzen, Unruhe, Herzrasen, Blutdruck z.B. 280/180 mmHg. Notfallbehandlung: Aconitum C200, Coffea C30, Nifedipin und Anstechen aller Fingerspitzen beider Hände nach Desinfektion mit einer Lanzette. Dabei spritzte das Blut wie kleine, langsam nachlassende Fontänen aus allen Fingern. Der Blutdruck sank, die Beschwerden bildeten sich langsam zurück.
- **Beschwerden der Halswirbelsäule:** Rückseite des Mittelfingers mit dem Daumen massieren.
- **Stärkung der Infektabwehr:** Die Lungenleitbahn an der Innenseite des Ringfingers (siehe blaue Linie) mit dem Daumen der anderen Hand mehrmals kräftig vom Grund- bis zum Endgelenk ausstreichen.
- **Akute Infekte:** Dickdarm 4 („Vereinte Täler“ Di4) an der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger oder den korrespondierenden Punkt D3 unterhalb

der äußeren Nagelfalz am Endgelenk des Ring- und Zeigefingers mit dem Daumennagel der anderen Hand massieren. Leitet Hitze, Wind und Feuchtigkeit aus.

• **Reiseübelkeit:** Perikard 6 („inneres Passtor“, „Kotzpunkt“ Pc6) am Unterarm, 2 Daumenbreit unterhalb der Handgelenkfalte, oder den korrespondierenden Punkt K9, ¼ unter der Endgelenkfalte an der Mittellinie des Ringfingers, massieren. Hilft bei Übelkeit und Brechreiz (stützt den Milzfunktionskreis), aber auch bei Schulter- und Nackensteifigkeit.

• **Akute Hämorrhoidalbeschwerden:** Den sehr schmerzhaften Punkt B1 in der Mitte der Handgelenkfalte am Handrücken desinfizieren und mit einer Lanzette kurz anstechen. Es wird dunkles Blut austreten und die Beschwerden werden sich deutlich lindern.

• **Spannungskopfschmerz:** Gallenblase 20 („Teich des Windes“) mit beiden Daumen in der Kuhle rechts und links am Nacken direkt unter dem Hinterkopf massieren oder I2 am Endglied auf der Rückseite des Mittelfingers kräftig massieren.

• **Augenrötung oder Flimmern:** Das Grundglied von Zeige- und Mittelfinger bds (rote Fläche) mit dem Daumen und/oder die korrespondierenden Punkte E2 (Augenpunkte) am Mittelfinger sowie die Punkte N4 und N18 (bewährte Kombination bei allen Augenkrankheiten oder Nervosität) kräftig massieren. Danach die Handflächen aneinanderreiben, bis sie warm sind, und dann auf die geschlossenen Augen halten. Eine weitere Abklärung durch den Haus- oder Augenarzt sollte erfolgen.

• **Tinnitus und Hörsturz:** Das Grundglied von Klein- und Ringfinger bds. (grüne Fläche) und die korrespondierenden Punkte (grüne Pfeile) am Endglied des Mittelfingers mit dem Daumen kräftig massieren.

• **Narben:** Nach Verletzungen, Piercings, Operationen oder Insektenstichen als mögliche Störfelder mit Einhandrute oder funktioneller Myodiagnostik rechtzeitig testen und, wenn nötig, auch mit Stichcodes oder Neuraltherapie behandeln lassen.

Achtung: Bei all den genannten Beschwerden ist eine weitere Abklärung durch den Haus- oder Facharzt erforderlich!

Fazit

Bereits kleine Störungen in einem Somatotop können langfristig zu Erkrankungen führen. Umgekehrt können Somatotope therapeutisch genutzt werden, um gezielt die natürliche Regulation des Körpers zu fördern und dadurch möglichst eine normale Funktion wiederherzustellen. *Die aufgeführten Behandlungsbeispiele sind für Akutsituationen und ersetzen weder eine medizinische Diagnostik noch eine ärztliche Behandlung.* Die Ausführungen sollen vielmehr dazu anregen, den Körper und seine Zusammenhänge ganzheitlich zu betrachten.

„Guter Rat“ bei **www.dr-voeller.de**

I-HEALTH® SYSTEM



Sind Sie energie- und antriebslos, ohne Elan, müde und schlapp oder reizbar und frustriert, können nicht abschalten und Ruhe finden oder haben unklare Schmerzen?

Dann kann die Diagnostik und Therapie mit dem *i-health® System* auch für Sie sinnvoll sein.



JETZT INFORMIEREN: info@dr-voeller.de
Praxis für Familienmedizin & Prävention BAG Dres. med Völler

klein aber oHo e.V.

Neues Projekt bei „klein aber oHo e.V.“

Lebe deine Kreativität!





Ein neues Seelen-Projekt **„Lebe deine Kreativität!“** ist in Vorbereitung und startet am 12. Oktober diesen Jahres. Im 14-täglichen Rhythmus laden Silvia und Bernd (siehe Foto unten) von „klein aber oHo e.V.“ jeweils montags von 15 bis 17 Uhr dazu sein, sich auf seine eigene Herzenskreativität einzulassen und diese – in welcher Form auch immer – nach außen zu tragen. Die Kreativität ist dabei das verbindende Element zwischen Herz, Hand und Idee. Vor allem soll es um unsere Wurzeln gehen, wer sind wir, wo kommen wir her – ein wichtiger Baustein zur Selbsterkenntnis und auch ein richtiger Schritt in Richtung HeilSein.

Die vorhandenen Räume in der Trebuser Straße 60 in Fürstenwalde wollen belebt und hinaus in die Region gebracht werden, dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Thema Gesundheit.

Die Werkstatt von Bernd, der sich immer wieder mit der Dekupiersäge beschäftigt und sein Glasschleifen liebt, Silvias Archiv für Kreativität, wo sie viele beseelte Arbeiten hegt und pflegt, bis sie weiter gehen wollen und können, bieten für das Leben gemeinsamer Kreativität eine wunderbare Ausgangssituation. Deshalb ist es nur schade, dass dieser großartige Schatz noch gar nicht in Fürstenwalde und der Region sichtbar und bekannt ist.



Die Kraft der Kreativität wirkt stetig, aber bewusst ist es noch zu wenigen, meint Silvia. *„Wir wollen Zeit einräumen, in dem Menschen mit ihren eigenen Ideen, Fähigkeiten und ihrer Kreativität zusammenkommen können, sich inspirieren lassen, was Besonderes suchen, Gemeinschaft finden…“*

Es kann gemalt, gestaltet, gebaut, ausprobiert oder einfach gemeinsam etwas entwickelt werden. Einfach da sein! Die Energie einatmen und fließen lassen, die Kreativität als Veränderung des Nervensystem spüren.

Kreativität ist eine Möglichkeit, mit sich selbst und miteinander in Verbindung zu kommen – außerhalb von Zuhause, an einem lebendigen, authentischen dritten Ort.

Traumasensible Begegnungen dürfen stattfinden, die Freude an Kreativität, etwas entstehen zu lassen, geweckt werden. Kreativität als Hilfe zur Selbsthilfe, denn seelische Gesundheit geht uns alle an.

Start: 12. Oktober 2026
15-17 Uhr,
dann 14-täglich
Trebuser Straße 70,
15517 Fürstenwalde

Email:
vorstand@kao-ev.de
Spenden sind gern erwünscht!

Adieu, Herbstblues – Damit lässt sich die Produktion von Glückshormonen ankurbeln

(djd). Morgens im Dunkeln zur Arbeit, dämmrige Tage bei künstlichem Licht und Sonnenuntergang schon am Nachmittag: Mit den kürzer werdenden Tagen schleicht sich oft der Herbstblues wieder an und legt sich wie Nebelschleier über die Seele. Denn wenn weniger Tageslicht ins Auge fällt, schüttet unser Körper mehr vom Schlafhormon Melatonin aus, das uns müde und antriebsarm macht. Dagegen nimmt die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin bei Lichtmangel ab.

Serotonin und Dopamin heben die Stimmung

Serotonin ist für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig, vor allem, wenn es draußen grau, kalt und nass ist. Es trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei, bringt uns in Balance, stärkt den Antrieb und baut Resilienz gegen Stress auf. Sein „bester Freund" ist der Neurotransmitter Dopamin – ein Stimmungs-Booster, der Freude und Euphorie erzeugt und ausgeschüttet wird, wenn wir ein Ziel erreichen. Ein gutes Mittel gegen den Herbstblues ist deshalb, die Produktion dieser Glückshormone anzukurbeln.



Mehr Glückshormone durch gezielte Ernährung

Dabei spielt unter anderem die Ernährung eine Rolle – Informationen dazu gibt es beispielsweise im Ratgeber unter www.huebner-vital.com.

So dient die Aminosäure L-Tyrosin als Baustein für die Produktion von Dopamin. Sie ist in vielen proteinreichen Lebensmitteln enthalten und wird vor allem angewandt, um Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern. Unterstützt wird L-Tyrosin von der Heilpflanze Rhodiola, besser bekannt als Rosenwurz, die den Dopaminabbau bremsen soll.

Für das Serotonin ist die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan eine wichtige Vorstufe. Sie gilt als natürliches Antidepressivum und wird im zentralen Nervensystem schrittweise in Serotonin und teilweise in Melatonin umgewandelt.

Als pflanzlicher Unterstützer von L-Tryptophan fungiert das kostbare Gewürz Safran, das nicht nur geschmacklich die Stimmung verbessern kann. Kombiniert finden sich diese Inhaltsstoffe etwa in der Nahrungsergänzung hübner Gute Laune, ergänzt durch Vitamin B6, das zur normalen psychischen Funktion beiträgt.

Besser drauf mit Tageslicht und Bewegung

Aber nicht nur die Ernährung kann den Herbstblues ausbremsen. Auch Tageslicht und Bewegung kurbeln die Produktion von Glückshormonen an. Man sollte also in der dunklen Jahreszeit jede Gelegenheit nutzen, Licht zu tanken, zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Mittagspause.

Regelmäßiger Sport sorgt für noch mehr gute Laune. Denn durch Bewegung werden nicht nur Dopamin und Serotonin freigesetzt, sondern auch Stresshormone abgebaut. Sport an der frischen Luft ist deshalb ideal gegen Stimmungsschwankungen.

Quelle: www.pressetreff.de

Herzliches **Team sucht**

Pflegefachkraft (m/w/d)



Wir bieten:

- eine familiäre Arbeitsatmosphäre
- Vollzeit- oder Teilzeitarbeit möglich
- Urlaub pro Kalenderjahr: 29 Tage
- alle Klient/innen befinden sich auf einem Gelände
- Lebensmittel und Getränkeversorgung vor Ort
- Physiotherapie während der Arbeitszeit möglich
- Gehalt bei einer 40 h Woche von 4.675,38 Euro brutto
- 35,00 Euro brutto für jeden Rufbereitschaftsdienst
- Flexible Dienstplangestaltung möglich



Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Bewerbungen bitte senden an:
elisa.sczepanski@wohnenimeigenenkiez.de

Pflege im Kiez Wachner GmbH
Berliner Straße 36a · 15378 Hennickendorf
Tel. 033434 – 144 736 (Montag – Freitag 09:00 Uhr – 15:30 Uhr)

Warum gesunde Haut so wichtig ist – Wissen Sie es?



Eine gesunde Haut ist lebenswichtig. Sie bildet unser größtes grenzflächenaktives Organ und ist somit die primäre Schutzbarriere gegen jegliche äußere Einflüsse.

Ist diese Barriere gestört, verliert der Körper nicht nur massiv an Feuchtigkeit, sondern wird auch anfällig für Infektionen, Krankheitserreger und giftige Substanzen.

Die Haut erfüllt als Grenzfläche zur Außenwelt, mehrere überlebenswichtige Funktionen.

- ***Schutz-Barriere:*** Sie schirmt das Körperinnere vor Bakterien, Viren, UV-Strahlung und Chemikalien ab. Sie reguliert die Körpertemperatur durch Verengung oder Erweiterung der Blutgefäße sowie durch das Schwitzen.
- ***Als Sinnesorgan*** nimmt sie Reize wie Schmerz, Temperatur, Druck und Berührung wahr.
- Sie ist beteiligt am ***Stoffwechsel*** und ein Speicherorgan, verhindert Austrocknung, speichert Fett und Wasser und bildet Vitamin D. Ohne eine intakte Oberhaut würde der Körper täglich literweise Wasser verdunsten lassen. Der Säureschutzmantel der Haut und spezielle Immunzellen in der Epidermis fangen Erreger ab, bevor sie in die Blutbahn gelangen.

Unsere Haut ist also ein Spiegel der Gesundheit! Chronische Hautprobleme oder Schäden schwächen das Immunsystem und schränken die Lebensqualität stark ein.

Schenken Sie Ihrer Hautgesundheit mehr Aufmerksamkeit. Ich berate Sie dabei gern.

Ihre Kathleen Seibel

Praxis
Kathleen Seibel
Hautspezialistin
Beratung, Behandlung und Verkauf
Heilkundliche psychologische Beratung

Altstadt 9 | Termine nach Vereinbarung
15517 Fürstenwalde | Mobil 0172 87 630 99

GUTSCHEIN im Wert von 30 €
für eine Kennlernbehandlung von 89 € auf 49 €
Genießen Sie
Sichtbar schönere Haut!
mit 100 % Herstellergarantie
- ✓ohne Silikone, Mineralöle, PEG, Parabene, Parfüm
- ✓HighTech-Wirkstoffe mit Tiefenwirkung
- ✓keine tierischen Inhaltsstoffe

Ich berate Sie gern!

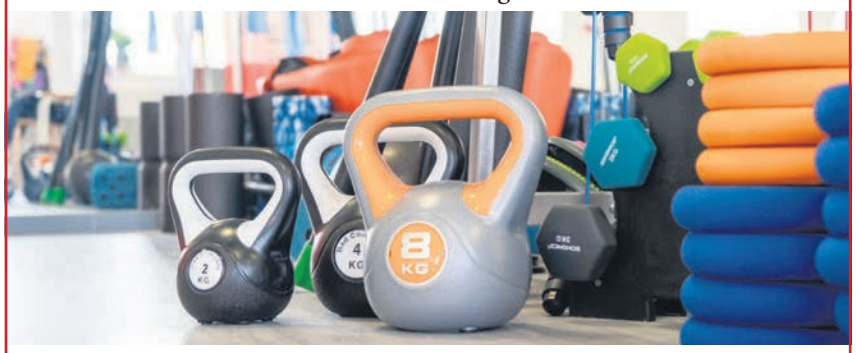


– anzurechnen auf eine Kennlernbehandlung, einmalig einlösbar für Neukunden –

TZR-Krone
Ergo-/Physiotherapie

Physiotherapie,
die Sie wieder in Bewegung bringt

*Die TZR-Gruppe begleitet Sie mit Physiotherapie und Ergotherapie in **Rehfelde, Rüdersdorf, Neuenhagen, Bernau und Berlin-Lichtenberg** – bei Beschwerden, nach Operationen oder auf dem Weg zurück in einen aktiveren Alltag.*



Therapie, die bei Ihrem Alltag beginnt

Ob Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Beschwerden nach einer Operation: In der TZR-Gruppe erhalten Sie Physiotherapie und Ergotherapie, die auf Ihre Situation abgestimmt ist. Wir schauen genau hin, erklären verständlich und arbeiten gemeinsam daran, dass Bewegung wieder leichter fällt.

- ✓*Physiotherapie und Ergotherapie an mehreren Standorten*
- ✓*Behandlung bei orthopädischen, chirurgischen und neurologischen Beschwerden*
- ✓*Aktive Therapie, manuelle Techniken und moderne Anwendungen*
- ✓*Junge und erfahrene Therapeuten im gemeinsamen Austausch*

UNSERE STANDORTE



TZR-**Rehfelde** Physiotherapie | Ernst-Thälmann-Straße 13, 15345 Rehfelde
TZR-**Rüdersdorf** Physiotherapie | Puschkinstraße 70/71, 15562 Rüdersdorf
TZR-**Neuenhagen** | Hauptstraße 41, 15366 Neuenhagen
TZR-**Bernau** Physiotherapie | Karl-Marx-Straße 73, 16321 Bernau bei Berlin
TZR-**Lichtenberg** Physiotherapie | Möllendorffstraße 52, 10367 Berlin
Ihre Praxis in **Fredersdorf-Vogelsdorf** | 15370 Fredersdorf-Vogelsdorf

www.tzr-physiotherapie.de

Sukhavati – Zentrum für Spiritual Care

SUKHAVATI

Ein Zuhause für das Leben & Sterben in Würde. Es vereint Hospiz, Pflege, Wohnen, Bistro & Akademie. Buddhistisch inspiriert, offen für alle – mitten in Bad Saarow am Scharmützelsee.

An einer langen Tafel in einem Bistro mit Blick auf den Scharmützelsee sitzen Menschen im Rollstuhl neben Gästen aus Bad Saarow, Hausbewohnerinnen neben Urlaubern, Angehörige eines Hospizgastes neben Familien mit Kindern. Es wird geredet, gegessen, gelacht. Und manchmal auch geweint. **Genau darin liegt die Idee des Zentrums am Scharmützelsee: Hier haben unterschiedliche Lebenssituationen selbstverständlich nebeneinander ihren Platz.**

Viele Bereiche, ein Zentrum: Sukhavati vereint ein stationäres Hospiz, einen ambulanten Hospizdienst, einen ambulanten Pflegedienst, Wohnungen für Menschen mit Pflegegrad, Apartments für Gäste, ein öffentliches Bistro sowie Seminar- und Veranstaltungsangebote.

Eine großzügige Initialspende hat die Umsetzung in Bad Saarow ermöglicht. Ausgangspunkt war die persönliche Erfahrung der Spenderin mit der Pflege ihres schwerkranken Ehemanns. Sie wünschte sich einen Ort, an dem Menschen in schwierigen Lebenssituationen Würde, liebevolle Fürsorge und eine möglichst umfassende Unterstützung erfahren können. Dieser Wunsch wurde mit Sukhavati Wirklichkeit.

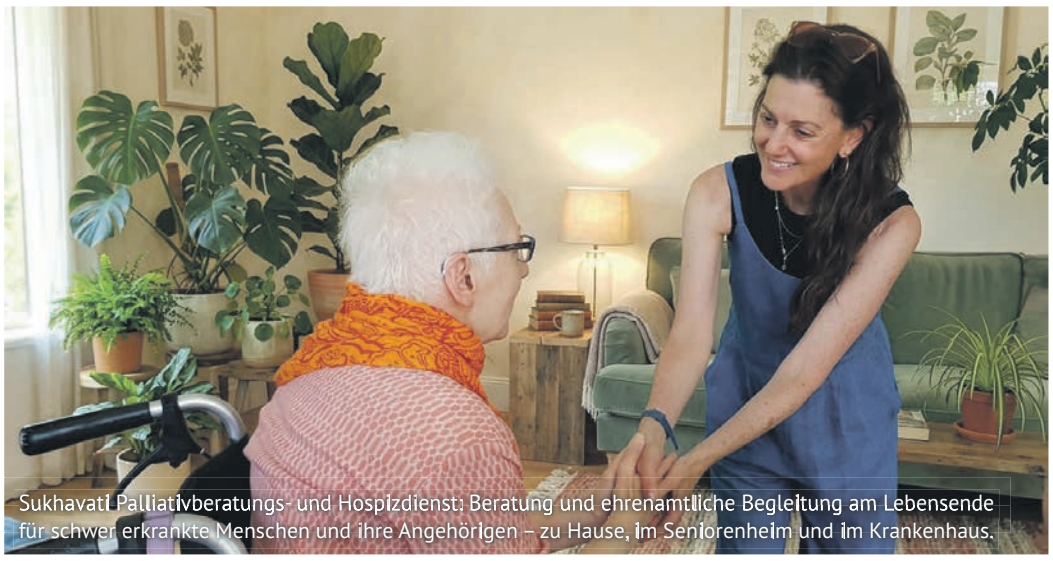
Acht Hospizzimmer mit Blick auf den See: Das stationäre Hospiz ist ein eigener, geschützter Bereich innerhalb des Zentrums. Acht Gäste können hier ihre letzte Lebensphase verbringen. Alle Zimmer haben eine eigene Terrasse mit direktem Blick auf den Scharmützelsee.



Blick vom See auf das Sukhavati-Zentrum mit den acht Hospizzimmern auf der Gartenebene.

Im Mittelpunkt steht die bestmögliche Lebensqualität in der verbleibenden Zeit: Beschwerden lindern, Sicherheit geben, Wünsche ermöglichen und Angehörige einbeziehen.

Manchmal bedeutet das Ruhe. Manchmal Familie und Freunde, Lieblingsmusik, gemeinsames Lachen oder einfach auf der Terrasse zu sitzen und auf den See zu schauen. Hospizarbeit stellt den Menschen in den Mittelpunkt – bis zuletzt.



Sukhavati Palliativberatungs- und Hospizdienst: Beratung und ehrenamtliche Begleitung am Lebensende für schwer erkrankte Menschen und ihre Angehörigen – zu Hause, im Seniorenheim und im Krankenhaus.

Zum Zentrum gehört außerdem der **ambulante Hospizdienst. Ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter** unterstützen schwerkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen auch zu Hause – mit Zeit, Gesprächen, Zuhören und Entlastung.

Menschen mit Pflegegrad können im Sukhavati **dauerhaft in ihrem eigenen Apartment leben** und ihren Alltag so selbstbestimmt wie möglich gestalten. Wenn Unterstützung gebraucht wird, ist der **ambulante Pflegedienst** direkt vor Ort und übernimmt die pflegerische Versorgung im eigenen Zuhause.

Offen für alle: Sukhavati hat einen buddhistischen Träger. Werte wie Achtsamkeit und Mitgefühl prägen die Haltung des Zentrums. Menschen jeder Konfession und Weltanschauung sind herzlich willkommen. Ob und welche spirituellen Angebote jemand nutzen möchte, entscheidet jede und jeder selbst.

Auch der große Garten am Scharmützelsee ist für Besucherinnen und Besucher geöffnet. Er lädt zum Spazierengehen oder Verweilen ein. Der Hospizbereich bietet dabei die notwendige Ruhe und Privatsphäre für seine Gäste.

Ehrenamtliche Unterstützung: Eine Möglichkeit, Sukhavati kennenzulernen und sich einzubringen, ist das Ehrenamt. Menschen aus Bad Saarow und der Region können ganz unterschiedliche Aufgaben übernehmen – zum Beispiel bei der Gartenpflege, beim Abendbrotdienst, bei Veranstaltungen oder bei kleinen Aufgaben im Alltag.
Wer schwerkranke und sterbende Menschen ehrenamtlich im Hospiz oder ambulanten Hospizdienst begleiten möchte, wird dafür in zwei Intensivwochen kostenlos qualifiziert. Bei Interesse am Kurs 2027 wenden Sie sich bitte an die Hospizleitung: **m.pokora@sukhavati.eu**



Täglich wechselnde Gerichte im Sukhavati-Bistro.

Sukhavati lässt sich ganz unkompliziert kennenlernen: bei einem **Mittagessen im Bistro, bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen, bei einem Spaziergang durch den Garten oder bei einer der Veranstaltungen**. Das Programm reicht von Trauerangeboten über Meditation und Yoga bis zu Vorträgen und Seminaren rund um Leben, Gesundheit und persönliche Entwicklung.

Aktuelle Termine der Veranstaltungen, die Öffnungszeiten des Bistros und mehr Informationen über Sukhavati im Allgemeinen finden Sie auf der Webseite: **www.sukhavati.eu**

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Sukhavati – Zentrum für Spiritual Care
Karl-Marx-Damm 25 · 15526 Bad Saarow
Tel. 033631 646-0 · info@sukhavati.eu
www.sukhavati.eu

Gemeinnützig – und dankbar für jede Hilfe.

Was viele nicht wissen: Für Hospizgäste und ihre Angehörigen ist die Begleitung kostenfrei.

Gleichzeitig entstehen für das Hospiz jedoch hohe Kosten, die nicht vollständig von den Krankenkassen übernommen werden.

Im Sukhavati-Hospiz müssen deshalb jedes Jahr rund 300.000 Euro über Spenden finanziert werden. Damit wird zum einen der gesetzlich vorgesehene Eigenanteil gedeckt, zum anderen werden wichtige Angebote wie z. B. Seelsorge, Trauerbegleitung und verschiedene kleine und große Wünsche der Hospizgäste finanziert.

Spenden bitte an:
Sukhavati Pflege gGmbH
GLS Bank · IBAN DE14 4306 0967 1186 6651 01
oder über **www.sukhavati.eu/online-spenden**