DAS MAGAZIN FÜR MODERNE GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN NR 3 | 09/2026

fit & vital plus

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

INKLUSIVE Gewinnspiel & Rätsel

Neue Wege

Wie moderne Reha, Technik und Hilfsmittel den Weg zurück in die Selbstständigkeit ebnen

LIEGEN SIE GUT?
Pflegebetten: vom Hilfsmittel zum schicken Möbelstück

STARKE SCHULTER
Was das Gelenk leistet und wie wir es schützen können

Plötzlich im Rollstuhl: Moritz Brückner über Umbrüche und Anfänge

8

Gesundes Leben

8 **„ES LOHNT SICH, WEITERZUMACHEN!“**
Seit einem Surf-Unfall ist Moritz Brückner querschnittsgelähmt. Zu stoppen ist er dennoch nicht

14 **FIT IM DOPPELPACK**
Gemeinsam am Ball bleiben: Partnerübungen für mehr Freude und Motivation an Bewegung

16 **PRAKTISCH UND LECKER**
Mit einem Abwasch viel Genuss: drei köstliche One-Pot-Gerichte zum Nachkochen

Wissen kompakt

20 **SCHULTER UNTER STROM**
Aufmerksamkeit und Wissen sorgen für eine lange Haltbarkeit ohne Schmerzen

24 **BAUSTEINE FÜRS LEBEN**
Von Helmen bis Schienen. Wie Sanitätshäuser Kindern mit Problemen helfen

26 **SMART GEBETTET**
Ein Pflegebett ist sehr präsent im Alltag und muss viel können. So finden Sie das perfekte Modell

30 **INKONTINENZ: KEIN TABU MEHR!**
Wie moderne Hilfsmittel Betroffenen Sicherheit geben und den Alltag erleichtern

32 **SO KLAPPT DER KRANKENKASSENWECHSEL**
Wann sich der Schritt lohnen kann und was Interessierte im Vorfeld klären sollten

20

Unsere Schulter ist stark, aber auch sensibel. Pflegeanleitung für ein besonderes Gelenk

In Bewegung

36 AUF DER ÜBERHOLSPUR
Los geht's! Der richtige Rollator gibt Freiheit, Selbstbestimmung und Sicherheit zurück

38 DREI MEERE AN EINEM TAG
Klingt abenteuerlich? Ist es auch! Eine Tour durchs schöne ostfriesische Südbrookmerland

40 ALLES IST MÖGLICH
Janis McDavid kam ohne Arme und Beine zur Welt. Trotzdem hebt er sie regelmäßig aus den Angeln

40

Grenzen entstehen vor allem im Kopf: ein Interview mit Janis McDavid über Freiheit, Freundschaft und Fairness

Immer im Heft

6 NEWS: BLICKPUNKT AKTUELL
Sport verlängert Frauenleben, Haarwurzel verrät Biorhythmus, Altern ist auch Kopfsache

23 GEWINNSPIEL

44 RÄTSEL

46 SERVICE PLUS
Die wichtigsten Infos über Facharzttermine, Fersensporne und Finanzierungsfragen zur Pflege

49 VORSCHAU/IMPRESSUM

50 MUTMACHERIN
Was Paraleichtathletin Francés Herrmann Kraft gibt

FOTOS: @STUDIO.KIRCHBERGER/WWW.HELGE-KIRCHBERGER.AT, KATY OTTO, ISTOCKPHOTO.COM

Schulter unter Strom

Die Schultern sind so empfindlich wie beweglich. Deswegen verdienen sie besondere Aufmerksamkeit, denn sowohl Verschleiß als auch Mangelbewegung und Unfälle können ihr stark zusetzen

TEXT: ISABELL SPILKER

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM, PRIVAT

Stabil nur durch Muskelkraft: Die Schulter ist anatomisch auf Beweglichkeit ausgelegt, nicht auf Halt. Daher reagiert sie empfindlich auf Fehlbelastungen

Sie trägt Taschen, schlägt Volleys und lässt uns beim Umarmen die Arme öffnen: Die Schulter ist eines der faszinierendsten Gelenke des Körpers und zugleich eines der sensibelsten. Kaum ein anderes Gelenk vereint so viel Beweglichkeit mit so wenig Stabilität. Das macht sie zum Meister der Flexibilität, aber leider auch zu einem der Sorgenkinder unseres Bewegungsapparats. Das Schultergelenk ist ein Kugelgelenk und bewegt sich in drei Ebenen, wodurch wir unseren Arm nahezu frei im Raum bewegen können“, erklärt Orthopäde Thorsten Schwarz. „Diese große Freiheit erkauft sich der Körper allerdings mit einer eher kleinen Gelenkpfanne. Die Schulter neigt daher dazu, leichter zu verrutschen oder zu überlasten.“

DR. THORSTEN SCHWARZ

Der Orthopäde aus Bochum ist auf Schultern spezialisiert

Zusammenspiel

von Muskeln und Sehnen

Damit die Schulter überhaupt in ihrer Position bleibt, braucht es ein perfekt abgestimmtes Zusammenspiel vieler Muskeln, Sehnen und Bänder. Eine zentrale Rolle spielt die sogenannte Rotatorenmanschette, eine Gruppe von vier Sehnen, die den Oberarmkopf in der Pfanne halten. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, treten Beschwerden auf.

„Schon kleine Ungleichgewichte, etwa durch ständige Fehlhaltungen am Computer oder durch einseitige Belastungen im Beruf oder Sport, können das Gelenk überfordern“, sagt der Mediziner. Besonders Überkopfarbeiten, Tennisschläge oder intensives Krafttraining setzen der Schulter zu. Aber auch Bewegungsmangel und vernachlässigte Tiefenmuskulatur tragen ihren Teil bei.

Am häufigsten sehen Orthopädinnen und Orthopäden laut Schwarz das sogenannte Impingement-Syndrom. Dabei wird der Raum zwischen Schulterdach und Oberarmkopf zu eng. Die Sehnen reiben bei jeder Armbewegung und entzünden sich schmerzhaft. „Manche Menschen haben von Natur aus ein eher gebogenes Schulterdach, bei anderen entstehen Engstellen durch knöcherne Veränderungen oder eine schlechte Haltung“, erklärt er.

Auch Risse der Rotatorenmanschette gehören zu den klassischen Befunden. Sie entstehen häufig nach Stürzen, etwa beim Skifahren oder Radfahren, oder bei Verschleiß im höheren Alter. Daneben treten Luxationen (Ausrenkungen) auf, bei denen der Oberarmkopf aus der Pfanne springt, sowie die Frozen Shoulder, eine oft langwierige Kapselentzündung, die die Beweglichkeit stark einschränkt. „Viele ▸

Inkontinenz: Kein Tabu mehr!

Moderne Hilfsmittel sorgen heutzutage dafür, dass man auch bei Inkontinenz ein selbstbestimmtes Leben führen kann

TEXT: FELIX FISCHALECK

SERIE HOMECARE 7. FOLGE

Zugegeben: Niemand spricht besonders gern über Inkontinenz. Daher ist Diskretion bei diesem Thema besonders wichtig. Die Wundexpertin Melanie Ludwig kann dies bestätigen: „Viele Betroffene wollen, dass man die Hilfsmittel nicht sieht. Deshalb achten wir auf passende Volumina, Schlauchlängen und diskrete Befestigungen. Mit den richtigen Systemen lässt sich der Beutel unter der Kleidung völlig unauffällig tragen."
Bei der Versorgung von Menschen mit Inkontinenz geht es um weit mehr als um die Bereitstellung von Hilfsmitteln. Entscheidend sind individuelle Beratung, fachgerechte Anpassung und kontinuierliche Begleitung. Jeder Patient bringt andere Voraussetzungen mit – vom aktiven Alltag bis zur Pflegebedürftigkeit. Fachkräfte im Sanitätshaus beurteilen die Situation genau und wählen Produkte, die Sicherheit, Hygiene und Selbstständigkeit fördern. Vor allem bei der Materialqualität hat es in den letzten Jahren Fortschritte gegeben. „Alles ist hautfreundlicher und atmungsaktiver geworden", sagt die Expertin.

Unsere Expertin:
Melanie Ludwig
Wundexpertin, Orthopädiehaus Blaschke, Sonneberg

Auf die Hygiene kommt es an

Bei ableitender Inkontinenz ist eine gründliche Hygiene entscheidend. Expertin Ludwig betont, dass dieser Aspekt eine große Rolle bei dem Thema spielt: „Wir schulen die Patientinnen und Patienten genau, geben Tipps zur Händehygiene und nennen feste Wechselintervalle. Damit lassen sich Infektionen und Hautprobleme gut vermeiden."
Wichtig sei auch, dass alle Bestandteile – Katheter, Schläuche und Beutel – in einem geschlossenen System bleiben, um Keime fernzuhalten. Ein wesentlicher Punkt ist außerdem die richtige Reinigung und Pflege der Haut, wie die Expertin betont. „Eine gesunde Haut ist die beste Infektionsprophylaxe." Wissen die Betroffenen, worauf sie achten müssen, fühlen sie sich sicherer und können den Alltag mit mehr Ruhe und Selbstständigkeit bewältigen.

AUF DER ÜBERHOL-SPUR

Der richtige Rollator gibt Sicherheit – und das gute Gefühl, selbstbestimmt unterwegs zu sein

TEXT: PIA OCHEL

Nach Wochen im Krankenhaus läuft es nicht mehr rund oder nach einem rheumatischen Schub fällt das Gehen schwer. Der Grund: Die Muskeln sind schwächer geworden und mit ihnen schwindet die Mobilität. Um trotz Einschränkungen selbstständig unterwegs bleiben zu können, bieten dann Rollatoren eine hilfreiche Stütze. Sie fördern die kontrollierte Bewegung, geben Stabilität, reduzieren Stürze und schaffen Sicherheit beim Gehen. So kann die Rückkehr in den Alltag deutlich leichter gelingen.

ROLLATOR IST NICHT GLEICH ROLLATOR: WORAUF ES ANKOMMT

Dass die Modelle sich unterscheiden, merkt man spätestens beim ersten Probelauf im Sanitätshaus. Die einen sind leicht und wendig, andere wirken fast schon unverwüstlich. Das liegt vor allem am Material. Modelle aus Stahl sind zwar robust, kippstabil und günstiger, sie gehören jedoch mit ihren etwa zehn Kilogramm auch zu den schwereren Varianten. Sie eignen sich besonders bei stärkerem Stützbedarf. Dagegen sind Aluminiummodelle mit etwa sechs bis acht Kilogramm leichtere Allrounder, rostfrei und alltagstauglich. Für Nutzerinnen und Nutzer, die besonders viel unterwegs sind, eigenen sich leichte Modelle aus Carbon. Diese beginnen bei etwa fünf Kilogramm, sind aber auch teurer.

FOTOS: WESTEND61/UWE UMSTÄTTER, REHASENSE DEUTSCHLAND GMBH