



Tipp

### Interaktives Lesen – unser Tipp zum Infodienst

Für noch mehr Service: In den einzelnen Artikeln haben wir bestimmte Worte durch Unterstreichung hervorgehoben. Klicken Sie auf eines der Wörter und Sie gelangen direkt zur entsprechenden Internetseite, die Ihnen weitere Informationen zum Thema bietet.

### Alles muss raus

Manche tun es nach einem kulinarisch sündigen Urlaub, andere „zwischen-durch“: den Körper entschlacken. Mit gezielter Ernährung, viel Trinken und dem Verzicht auf Alkohol und Zigaretten hilft man seinem Körper, die angesammelten Giftstoffe auszuscheiden und ihn so zu entlasten. Wer richtig und vor allem unter ärztlicher Aufsicht fastet, kann so auch chronische Krankheiten heilen bzw. lindern.

## Anmeldung



Erfolgsversprechend:  
Ihre Präsentation im  
Klinikverzeichnis

### Unser Beihilfe-Tipp

Welche Maßnahmen für Gesundheit & Körper sind beihilfefähig, was muss ich beachten und welche Kliniken kommen überhaupt in Frage? Antworten hierauf sowie viele weitere hilfreiche Tipps erhalten Sie in unserer Neuauflage des Ratgebers „Die Beihilfe“, für 7,50 EUR zzgl. 2,00 EUR Versand unter: Tel. 0180/5835226 oder per Fax an 0180/5329226.

### Impressum

**Herausgeber** • Deutscher Beamtenwirtschaftsring e.V. • Höherweg 277 • 40231 Düsseldorf • Tel. 02 11.43 01-255 • Fax 02 11.73 00-275 • E-Mail: info@dbw-online.de • www.dbw-online.de • **Redaktion** • Anett Kryczanowsky (verantwortlich für den redaktionellen Teil) und Uwe Tillmann • **Anzeigenleitung** • DBW-Geschäftsführung • **Layout, Satz** • twmd GmbH, Düsseldorf • **Titelfoto** • Quelle: www.istockphoto.com • www.photocase.de

## Zurück auf Start: Der Neuanfang nach dem Schlaganfall

Ein Schlaganfall, auch Apoplex genannt, ist eine plötzliche Durchblutungsstörung nach einem Gefäßverschluss (weißer Infarkt), in seltenen Fällen eine Gehirnblutung durch Platzen eines Gefäßes (roter Infarkt). Ein bestimmter Bereich des Gehirns wird mit Sauerstoff unterversorgt, es kommt zu Muskellähmungen, Störungen des Bewusstseins bis hin zum epileptischen Anfall. In Deutschland ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache. Vor allem bei Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, Diabetiker sind oder hohe Blutfettwerte haben, unterliegen einem erhöhten Risiko. Aber auch Rauchen, Stress, Alkohol und Bewegungsmangel fördern die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls. Neben dem roten und den weißen Infarkt unterscheiden Ärzte auch nach kleinen und großen Schlaganfällen. Große Schlaganfälle haben ei-



Nach großen Schlaganfällen folgt oft ein langer Weg zurück ins Leben – mit Therapien für einen Neuanfang.

ne bleibende Schädigung beispielsweise im Bewegungsapparat zur Folge, bei kleinen kommt es zu einem vorübergehenden Taubheitsgefühl in der Hand oder auch zu kurzfristigen Sehstörungen. Auch kleine Schlaganfälle müssen ärztlich behandelt werden, sie sind ein Warnsignal für einen schwerer wiegenden Anfall. Wie stark das Erinnerungsvermögen, die Sinneswahrnehmungen, das Sprech-

en und die Bewegungsabläufe des Körpers beeinträchtigt sind, hängt von der Schwere des Schlaganfalls ab und welche Bereiche des Gehirns geschädigt sind. Häufig muss der Betroffene noch einmal von vorn anfangen, er muss Begriffe lernen, um sich zu verständigen, wieder laufen lernen, seine Umwelt wahrnehmen – und sie wieder erinnern. Ein langer Weg zurück ins Leben.

### Frauenratgeber

## Frauen sind anders

Beruf und Familie gleichzeitig managen kann schon mal zum Drahtseilakt werden. Gerade in bestimmten Situationen wie Schwangerschaft, als Alleinerziehende oder bei der Planung einer beruflichen Veränderung, tauchen viele Fragen auf. Für Frauen, die im Öffentlichen Dienst arbeiten oder gearbeitet haben, wurde dafür eigens ein Ratgeber zusammengestellt, der Fragen zu Aufstieg im Beruf, Beihilfe, Mutterschutz, Kind & Pflege, Recht und weiteren Themen beantwortet. Kleine Leseprobe? Dann einfach hier entlang ...

### Sprechstörungen

## Stottern - Ursachen & Therapien

Die Ursache des Stotterns ist bisher nicht gänzlich geklärt. Fest steht jedoch, dass es weder eine psychische Störung ist noch ein Mangel an Intelligenz ist. Forscher haben herausgefunden, dass in der linken Gehirnhälfte die Bereiche zur Koordination der Sprechbewegungen verändert sind. Warum vier Mal häufiger Männer betroffen sind, ist jedoch unklar. Über 800.000 Menschen in Deutschland sind Stotterer. Zwischen dem zweiten und dem sechsten Lebensjahr beginnen bei etwa 5 % der Kinder die Sprechstörungen, doch nur bei jedem fünften bleibt das Problem bestehen. Betroffene sollten so früh wie möglich mit gezielten Therapien beginnen, damit das Stottern nicht zur Behinderung wird. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, je nach Diagnose, die angewendet werden können. Für Kinder gibt es bspw. eine Spieltherapie, auch psychoanalytische Therapie genannt. Hier sollen die ursächlichen Konflikte der Sprachstörung im Spiel abgebaut werden. Bei einer Verhaltenstherapie hingegen soll das „erlernte“ Stottern wieder „verlernt“ werden, während man bei einer logopädischen Therapie mit Hilfe von Atmungstechniken, Entspannungs- und Sprechübungen das Stottern behandelt.