



Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe von „AHG ASSIST LIFE – Das Magazin für Ihre Gesundheit“ hat uns viele positive Rückmeldungen beschert und auch die Lösung des Kreuzworträtsels wurde uns vielfach per E-Mail oder Post zugeschickt.

Die Gewinner wurden ausgelost und sind in dieser Ausgabe namentlich aufgeführt.

Auch diesmal möchten wir Sie über interessante und hilfreiche Themen rund um die Gesundheit informieren. In der Presse und im Fernsehen wird ausführlich über die wachsende Zahl von Depressionen berichtet. Wir versorgen Sie mit Fakten, Erläuterungen und Tipps zu diesem wichtigen Thema.

Unser ärztliches Sprechzimmer beschäftigt sich diesmal mit einem weit verbreiteten Symptom: Rückenschmerzen. Gerade Menschen mit chronischen Rückenschmerzen wissen, wie wichtig eine gründliche Untersuchung und Diagnosestellung ist, um die richtige Therapie einleiten zu können. Unsere

Orthopäden schildern mögliche Ursachen der Rückenschmerzen und zeigen Ihnen die Behandlungswege auf.

Ein Thema, das jeden betreffen kann, wird von unseren Sozialberatern in den Stadtgesprächen erörtert: Schulden. Selbst mit einem festen Job ist man nicht davor bewahrt, sich finanziell zu übernehmen oder aus anderen Gründen in die Schuldenfalle zu tappen. Wir möchten Ihnen Alternativen und Lösungen aufzeigen und hilfreich zur Seite stehen.

Wir hoffen, Ihnen auch mit dieser Ausgabe das breite Spektrum unserer Beratung aufzeigen zu können und freuen uns auf Ihren Anruf!

Rufen sie uns an, wir helfen Ihnen gerne.

## Ihre persönliche Hotline-Nr.:



Es gibt 1000 Krankheiten,  
aber nur eine Gesundheit.

Arthur Schopenhauer



## » Psychotalk – Aktuell in der Psychologie

### Depression ist keine Sackgasse

Die Depression ist die am häufigsten diagnostizierte psychische Erkrankung unserer Zeit. Das Bundesgesundheitsministerium schätzt, dass aktuell ungefähr vier Millionen Deutsche von einer Depression betroffen sind. „Depression“ ist in aller Munde. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem gewichtig klingenden Wort?

Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit sind Gefühle, die jeder Mensch im Verlauf seines Lebens mehr oder weniger ausgeprägt erfährt. Auslöser dafür sind zum Beispiel Verluste, private und berufliche Enttäuschungen, Krankheiten oder sonstige Schicksalsschläge. Unser Leben „trübt“ sich

in solchen Situation dann mitunter heftig ein, erscheint sinnlos, unerträglich, aussichtslos oder auch einfach nur unendlich mühsam. Doch diese Gefühle verlieren sich in der Regel nach einiger Zeit, wir gewinnen wieder Zuversicht und merken, dass wir in der Lage sind, unser Dasein neu auszurichten. Oft verändern uns solche Krisen, manchmal gehen wir sogar regelrecht gestärkt aus ihnen hervor.

Erst wenn diese natürlichen Selbstheilungskräfte versagen und wir anhaltend in einem Zustand der „Niedergeschlagenheit“ versinken, sollte man von einer krankheitsrelevanten Depression sprechen.



» Stadtgespräche

# Wenn einem die Schulden über den Kopf wachsen!



Haus, Auto oder neue Möbel mit einem Kredit zu finanzieren ist nichts ungewöhnliches. Viele Menschen in unserem Land ermöglichen sich die Anschaffung von kurz- oder langlebigen Konsumgütern im Vertrauen auf ein regelmäßiges Einkommen durch die Aufnahme von Krediten. Eine Überschuldung entwickelt sich oft in einem schleichenden Prozess. Ein Fernseher auf Kredit, da eine neue Waschmaschine, hier eine Bestellung beim Versandhandel. Die Aufnahme von Krediten ist unproblematisch, wenn

- genügend finanzieller Spielraum für die Rückzahlung der Raten vorhanden ist und
- auch auf eventuell eintretende unvorhergesehene Ereignisse wie z. B. Zusatzausgaben oder der Rückgang der Einnahmen berücksichtigt wurden.

Viele Menschen, auch wenn sie noch nicht überschuldet sind, leben weit über ihre finanziellen Verhältnisse.

## Was ist Überschuldung?

Von Überschuldung spricht man, wenn das monatliche Einkommen über einen längeren Zeitraum trotz Reduzierung des Lebensstandards nicht ausreicht, die Lebenshaltungskosten sowie fällige Raten und Rechnungen zu bezahlen. Überschuldung löst Existenzängste aus – Angst vor den Gläubigern, vor dem Verlust der Wohnung, vor Stigmatisierung als Versager. Diese Ängste machen viele Menschen handlungsunfähig und einige sogar krank.

Gründe für Überschuldung gibt es viele. Ursachen können z. B. Arbeitslosigkeit und die damit verbundenen Einkommenseinbußen,

Veränderung der Lebensumstände wie Trennung, Scheidung oder Tod des Partners, unzureichende Haushaltsplanung, überschätzte Zahlungsfähigkeit, Krankheit, mangelnde Erfahrung im Umgang mit Banken und Kreditangeboten oder das Leben über die eigenen Verhältnisse sein. Meistens ist es das Zusammenreffen mehrerer Faktoren, das zur Überschuldung führt. In der Folge häufen sich die Mahnungen, die Hausbank kündigt den Dispokredit und zieht die Kreditkarte ein, die Kündigung der Wohnung droht und der Gerichtsvollzieher steht vor der Tür.

Wer also in Zahlungsschwierigkeiten steckt, sollte umgehend handeln. Abzuwarten und den Kopf in den Sand zu stecken verbessert die Situation nicht. Schulden oder gar eine Überschuldung müssen nicht zwangsläufig in einer Sackgasse enden.

Da die Überschuldung ein schleichender Prozess ist, sollte man sich immer seiner finanziellen Situation bewusst sein. Das kann man z. B. mit dem Führen eines Haushaltsbuches erreichen. Es hilft, die Einnahmen und Ausgaben im Blick zu behalten. Denn wer kann schon auf Anhieb sagen, wie viel Geld er jeden Monat eigentlich ausgibt. Im Falle einer Überschuldung muss man schnellstmöglich handeln, denn die Zeit arbeitet gegen den Schuldner, zum Beispiel durch weitere auflaufende Mahngebühren oder Zinszahlungen oder durch verstrichene Fristen. Je früher Sie in dieser Situation fachkundigen Rat einholen, desto einfacher kann sich die Schuldenregulierung gestalten.

## Was können Sie bei Überschuldung tun:

Erst einmal Ordnung schaffen und alle vorhandenen Unterlagen sortieren.

- heften Sie alles, was mit ihren Schulden zu tun hat wie Darlehensverträge, Rechnungen, Kaufverträge, Forderungsaufstellungen, Mahn- und Vollstreckungsbescheide und Zahlungsnachweise, in einem Ordner ab. Sortieren Sie diese in zeitlicher Reihenfolge, sodass das aktuellste Schreiben oben liegt.
  - erstellen Sie eine Übersicht über alle Einnahmen und Ausgaben
  - beantragen Sie eine Selbstauskunft bei der Schufa
  - fordern Sie bei Ihren Gläubigern eine aktuelle Aufstellung aller ihrer Forderungen und eventuell fehlende Unterlagen an
- Achten Sie darauf, dass Sie immer zuerst Miete und Energiekosten bezahlen. Ausbleibende Zahlungen können die fristlose Kündigung der Wohnung, Zwangsräumung, den Verlust von Koch- und Heizmöglichkeiten oder eine Stromsperre zur Folge haben.
- Überlegen Sie, ob sie Ihre Einnahmen erhöhen können.
- Können Sie ihre Erwerbstätigkeit ausweiten oder eine Nebentätigkeit annehmen?



Prüfen Sie, ob in Ihrer derzeitigen Situation alle Ihnen zustehenden staatlichen Leistungen auch tatsächlich ausgeschöpft haben. Reduzieren Sie Ihre Ausgaben. Hier einige Beispiele:

- nutzen Sie günstigere Call-by-Call Vorwahlen auf Ihrem Festnetzanschluss
- wechseln Sie den Handy-Tarif oder den Anbieter
- überprüfen Sie alle ihre Versicherungen. Vielleicht sind sie „überversichert“ und können Policen kündigen oder in einen günstigeren Tarif wechseln?
- schreiben Sie für den wöchentlichen Einkauf eine Einkaufsliste und legen Sie ein Wochenbudget fest, welches Sie nicht überschreiten
- stellen Sie Elektrogeräte richtig aus und nicht auf Standby
- regeln Sie die Temperatur in Ihrer Wohnung entsprechend der Nutzung des jeweiligen Raumes – insbesondere bei Abwesenheit und nachts
- falls Sie ständig einen teuren Dispokredit in Anspruch nehmen, könnten Sie diesen durch einen günstigeren Ratenkredit ablösen. Sprechen Sie mit Ihrer Hausbank!

## Wie läuft eine Schuldnerberatung ab?

Aufgabe der Schuldnerberatung ist es nicht, Sie mit neuem Geld zu versorgen – im Vordergrund steht, gemeinsam eine Lösung für die finanziellen Schwierigkeiten zu finden. Der Schuldner sollte nach erfolgter Beratung selbst handeln und sein Problem angehen.

Es gibt natürlich sehr individuelle Ansätze, die gemeinsam in der Schuldnerberatung erarbeitet werden. Oft reicht es aber schon aus, Ordnung ins Schuldenchaos zu bringen: geordnete Rechnungen, Kontaktaufnahme mit Gläubigern samt Vereinbarungen, Vermeiden von unnötigen Kosten und oft auch nur ein Gespräch über die scheinbar aussichtslose Lage helfen vielen Menschen.

Wichtig bei der Schuldnerberatung ist die Einhaltung von Terminen und Vereinbarungen. Bringt man hier keine Grunddisziplin mit, ergibt die Beratung keinen großen Sinn. Ein wichtiger Aspekt ist auch die Seriosität der Anbieter, die Schuldenberatungen durchführen. Viele private Anbieter nutzen die Schuldenberatung nur, um eine oft sehr teure Umschuldung vorzuschlagen und dabei eine Provision zu verdienen. Fragen Sie uns nach seriösen Schuldnerberatungen. ■



### » Das Sprechzimmer

## Volkskrankheit Rückenschmerz

Mindestens zwei Drittel aller Erwachsenen erleben Rückenschmerzen im Verlauf ihres Lebens. Sie stellen die Hauptursache aller Krankenschreibungen mit 5 bis 10 Prozent dar.

### Aufbau des Rückens

Die Wirbelsäule hat einen geschwungenen, als doppeltes „S“ angelegten Aufbau. Sie ist der zentrale Pfeiler des Bewegungsapparates, federt alle Bewegungen ab und dient somit als Stoßdämpfer. Durch ihren speziellen Aufbau ermöglicht sie die aufrechte Haltung. Zudem schützt sie das im Zentrum befindliche Rückenmark mit den seitlich austretenden Nerven.

Wir unterteilen die Wirbelsäule in einzelne Abschnitte (Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, Kreuz- und Steißbein), wobei die Bereiche jeweils unterschiedlich stark beansprucht werden. Das erklärt auch, dass an erster Stelle mit 60 Prozent Lendenwirbelsäule als Verursacher von Rückenschmerzen steht. Danach folgt mit 36 Prozent die Halswirbelsäule (HWS). Für die restlichen Fälle von Rückenschmerzen ist die Brustwirbelsäule (BWS) verantwortlich.

Durch das Zusammenspiel der einzelnen Wirbelkörper, ihrer Verbindungen (Wirbelgelenke), Bandscheiben, Bänder und diverser Muskeln ist eine große Beweglichkeit der Wirbel-

säule und hohe Stabilität gewährleistet. Für das Abfedern sind insbesondere die Bandscheiben verantwortlich, bestehend aus einem weichen Kern und einem umgebenden Faserring.

### Ursache der Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können durch vielfältige Ursachen ausgelöst werden.

- Haltungsschwäche (Fehlbelastung der Rückenmuskeln, Bandscheiben und Wirbelgelenke)
- Verspannungen, Verkürzungen und Entzündungen von Muskeln
- Bewegungsmangel („Sportmuffel“)
- Übergewicht
- berufsbedingte Belastungssituationen (dauernde Sitzhaltung, ständige schwere Hebe- und Tragebelastungen, Überkopftätigkeiten, sonstige Zwangshaltungen)
- angeborene oder erworbene Wirbelsäulenveränderungen
- entzündliche Erkrankungen (rheumatischer Formenkreis)
- Knochenbrüche – infolge eines Unfalls oder Sinterung bei Osteoporose
- Bandscheibenveränderungen (Vorwölbung = Protrusion oder Vorfall = Prolaps)
- Erkrankungen innerer Organe (in den Rücken fortgeleiteter Schmerz, z.B. bei einer Gallenkolik)
- Tumore

Nicht zu unterschätzen ist psychischer Stress, der die Spannung der Muskulatur erhöht und somit zu Verhärtungen und Verkürzungen der Rückenmuskeln führen kann. Beispiele für die enge Verflechtung von Körper und Seele finden sich im Sprachgebrauch wieder wie „die Last, die du auf den Schultern trägst“, „ein schweres Kreuz tragen“ oder „die Angst, die dir im Nacken sitzt“.

## Formen des Rückenschmerzes

Rückenschmerzen können akut oder chronisch auftreten. Ein akut einsetzender Schmerz ist eine Warnfunktion des Körpers, die nur kurz anhält und nach Beseitigung der Ursache rasch wieder abklingt („Hexenschuß“ = Lumbago durch Fehlbelastung).

Bestehen Beschwerden länger als sechs Wochen, spricht man von einem chronischen Schmerz. Ein Zusammenhang zwischen dem empfundenen Schmerz und dem Auslöser des Geschehens besteht dann oft nicht mehr. Der Schmerz hat somit seine biologische Warnfunktion verloren und sich zu einem eigenständigen Erkrankungsbild entwickelt. Grund sind Lernprozesse unseres Nervensystems – wie beim Erlernen von Lese- und Schreibfähigkeiten, kann sich unser Gehirn auch Schmerzen einprägen (Schmerzgedächtnis). Zwingend behandlungsbedürftige Ursachen machen sich durch bestimmte Anzeichen wie Rückenschmerzen mit plötzlichem Schwäche-, Taubheits- oder Lähmungsgefühl in Armen oder Beinen, Stuhl- oder Harninkontinenz bemerkbar.

### Notwendige Untersuchungen beim Arzt:

- exakte Befragung des Patienten (Anamnese)
  - körperliche Untersuchung
- Besteht der Verdacht auf einen ernsthafteren Hintergrund der Rückenschmerzen wie z. B. Bandscheibenvorfall, können weiterführende Untersuchungen wie Röntgen, CT oder MRT erforderlich sein.
- eventuell Blutuntersuchungen.

### Therapie

Überwiegend können – und sollten – Rückenschmerzen konservativ behandelt werden.

### Konservative Behandlungsansätze

- medikamentöse Schmerztherapie (schmerz-, entzündungslindernde und/oder muskelentspannende Medikamente). Notwendig, um rasch wieder in Bewegung zu kommen und um der Entwicklung eines chronischen Schmerzes vorzubeugen. Die vom Arzt vorgegebene Dosierung ist zu beachten. Eine zu vorsichtige oder

unterdosierte Schmerztherapie kann die Chronifizierung begünstigen.

Thermotherapie-, Wärme- oder Kälteanwendung können Linderung bewirken. Die individuelle Wirkung und Verträglichkeit sollte jeweils geprüft werden, in der Anfangsphase kann Kälte lindern, später eher Wärme.

Wärme: Wannenbad, Sauna, feuchtheiße Wickel, Rotlicht, Körnerkissen usw.

Durchblutungsfördernd (und damit muskelentspannend): Rheumasalben oder ABC-Pflaster.

### Regelmäßige, schmerzadaptierte Bewegung

Absolute Schonung und Bettruhe sind nicht geeignet! Wechsel zwischen: Liegen in Stufenlagerung, Gehen, weniger sitzende Haltung.

### Massagen

Verbesserung der Durchblutung, Lösen von muskulären Verspannungen. Bei akuten Beschwerden oft schmerzverstärkend, bei chronischen Rückenschmerzen mitunter hilfreich.

### Krankengymnastik

Schmerzadaptiert durchgeführt; hilfreich beim Abbau falscher Bewegungsmuster, Lösen von Verspannungen, sanfte Dehnungsbehandlung, Spannungsübungen, Erlernen eines Eigenübungsprogrammes, Verbesserung der Bewegungsabläufe/Rückenschule.

Ergänzend: Chirotherapie, osteopathische Behandlungsansätze, Akupunktur, Elektrotherapie (z. B. Reizstrom).

### Entspannungsverfahren

- wie Muskelrelaxation – nach Jacobsen
- Psychotherapie.
- orthopädiotechnische Hilfsmittel wie Korsett (Bandage)

### Operative Behandlungen

Operationen sind nur im Ausnahmefall notwendig. Nur wenn alle anderen Behandlungsverfahren nicht von Erfolg gekrönt waren, sollte diese Möglichkeit in Erwägung gezogen werden.

### Warnhinweise bei dringender

#### OP-Notwendigkeit:

- massive, nicht beherrschbare Schmerzsymptomatik
- Funktionsstörungen von Blase und Darm
- Lähmungserscheinungen in Armen oder Beinen

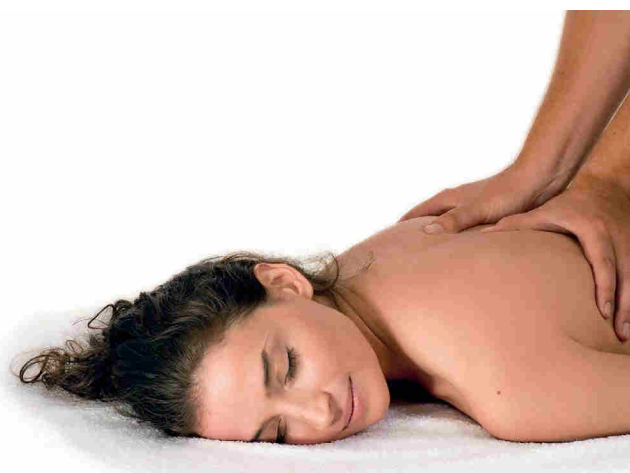
Eine Vielzahl von verschiedenen OP-Verfahren steht zur Verfügung, die individuell von der vorliegenden Ursache abhängig sind. Klassisches OP-Verfahren: mikrochirurgisch oder mittels Sonden.

### Prävention

Der Vorbeugung von Rückenschmerzen sollte größte Aufmerksamkeit gelten. Auf Ihr Engagement kommt es bei der erfolgreichen Bekämpfung der Beschwerden bzw. Vorbeugung an.

Die folgenden Tipps unterstützen Sie bei der Vorbeugung von Rückenschmerzen:

- „Sich regen bringt Segen“ – körperliche Bewegung ist das Beste, was Sie tun können, um schnell wieder zu gesunden und/oder weiteren Schmerzen vorzubeugen
- stärken Sie Ihren Rücken durch regelmäßigen Sport wie Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Nordic Walking. Im Zweifelsfall lassen Sie sich durch ihren Arzt beraten hinsichtlich einer geeigneten Sportart
- achten Sie auf einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung
- arbeiten Sie rückschonend, Techniken



dafür vermitteln u. a. Rückenschulen. Körpernahes Tragen schwerer Lasten entlastet die Bandscheiben. Versuchen Sie, Gewichte seitengleich zu verteilen. Achten Sie auf eine dynamische Sitzhaltung.

Hilfreich ist z. B. eine Kontrolle des Arbeitsplatzes hinsichtlich der Ergonomisierung der Arbeitsabläufe.

- achten Sie auf einen gesunden, rückschonenden Schlaf (Kontrolle der vorhandenen Matratzen; ggf. Beratung im Bettenfachgeschäft)
- auch Stress kann zu Rückenschmerz führen: denken Sie an Entspannungsübungen, die sowohl dem Rücken als auch der Seele gut tun

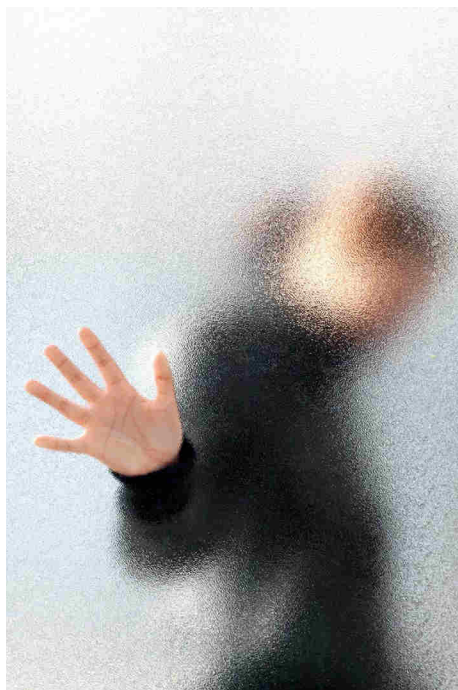
**Werden Sie aktiv!** ■

» Depression ist keine Sackgasse

## Worunter leiden depressive Menschen?

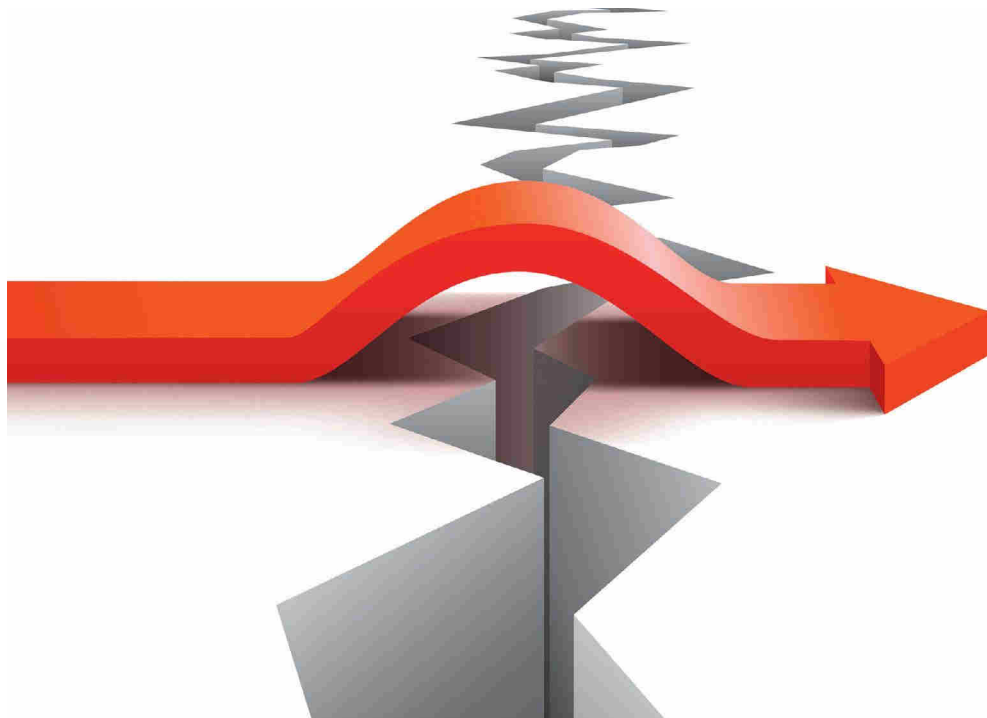
Charakteristisch für eine depressive Erkrankung sind anhaltende und massive Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen:

Die Stimmung ist durch Depressionen am stärksten beeinträchtigt, da viele Erkrankte häufig keine Verbindung zu ihren Gefühlen mehr spüren können. So kann Trauer oftmals nicht mehr klar wahrgenommen werden. Vielmehr spüren depressiv erkrankte Menschen eine innere Gelähmtheit. Oftmals schildern Patienten, dass in ihnen etwas „erloschen“ sei, man keine Hoffnung mehr habe, gar nichts mehr fühle und dem Leben gleichgültig gegenüberstehe. Je weniger Schmerz, Angst, Trauer ein Patient empfinden kann, desto tiefer sitzt meist die Depression.



Weitere Leitsymptome sind Antrieb- und Lustlosigkeit. Im Anfangsstadium kann den notwendigen Tätigkeiten zwar noch nachgegangen werden, man erfährt aber kaum noch Befriedigung aus seinem Tun. Alles erscheint „anstrengend“ und „unbefriedigend“.

Zudem scheint das Denken „blockiert“ zu sein. Ständig findet man sich in denselben Gedankenschleifen wieder, grübelt stundenlang, ohne zu einem Ende zu kommen.



Häufig sind auch körperliche Symptome spürbar. Insbesondere der Schlaf verliert seinen Erholungswert. Kennzeichnend sind Ein- und Durchschlafschwierigkeiten sowie ein allgemeines Gefühl körperlicher Erschöpfung.

## Welche Hilfen gibt es zur Behandlung von Depressionen?

Die Depression gehört zu den gut behandelbaren psychischen Erkrankungen. Der erste Schritt ist meist schon getan, wenn man sich darüber klar wird, Hilfe zu benötigen. Das Behandlungsangebot ist vielfältig und meist überaus wirkungsvoll. Als hilfreich haben sich Psychotherapie und psychiatrisch-medikamentöse Behandlungen erwiesen.

Ob Psychotherapie oder medikamentöse Behandlung sinnvoller ist, wird in Fachkreisen seit Langem diskutiert. Doch Menschen und ihre depressiven Erkrankungen sind unterschiedlich. Daher lässt sich die Frage nicht endgültig beantworten.

Für viele Betroffene bedeutet die medikamentöse Behandlung zunächst eine erhebliche Linderung des Leidensdrucks. Man wird wieder handlungsfähiger und vielleicht auch zuversichtlicher. So kann man sich besser auf die Psychotherapie und das damit verbundene Abenteuer, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, einlassen. In leichteren Fällen ist eine medikamentöse Behandlung oft nicht notwendig. Hier geht es vielmehr darum, sich an Problematisches und damit verbundene Gefühle gemeinsam mit dem professionellen Gesprächspartner heranzuwagen – anstatt diese Belastungen weiter mit sich herumzutragen.

Menschen sind oftmals erstaunlich gut in der Lage, sich neu auszurichten und nicht selten

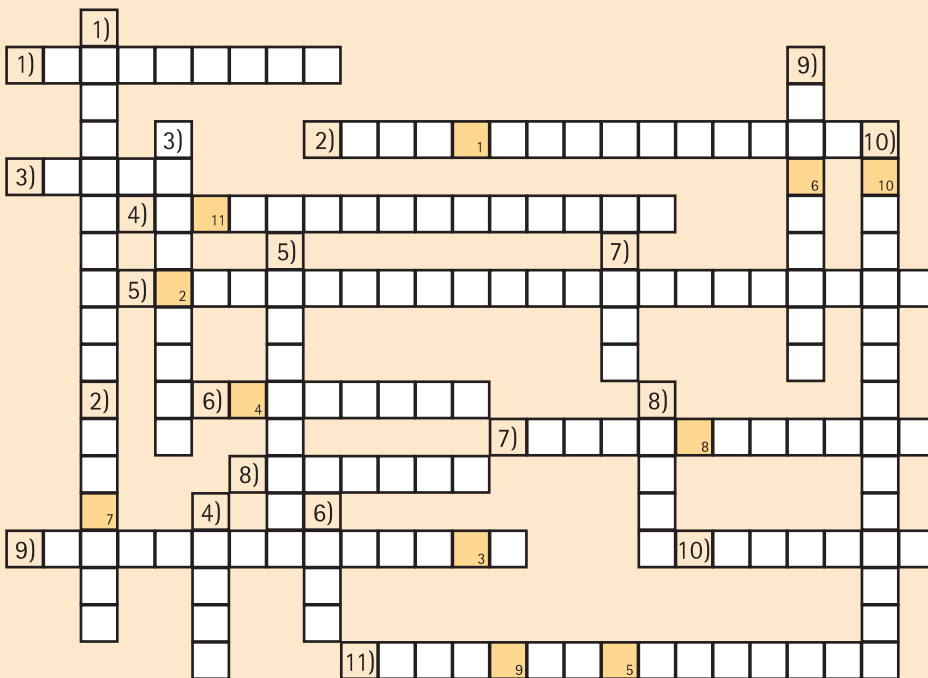
schon mit kleinen Veränderungen, wie beispielsweise einem anderen Blick auf die Dinge, einen erfolgreichen Weg der Heilung zu starten.

## Kann man sich vor Depression schützen oder ihr zumindest vorbeugen?

Vor schwierigen Lebenssituationen kann sich niemand schützen, den Umgang damit hat man aber selbst in der Hand. Je flexibler man sein Verhalten gestalten kann, desto konstruktiver kann eine Lösung gefunden werden. Hilfreich ist es, regelmäßig eine Bestandaufnahme bezüglich der aktuellen Lebenssituation zu machen. Folgende Leitfragen können dabei helfen: Womit bin ich zufrieden in meinem Leben? Was habe ich in letzter Zeit vernachlässigt, das mir eigentlich wichtig ist? Gibt es Veränderungen in meinem Leben, mit deren Auswirkungen ich mich schwer tue?

Gefühle wie Niedergeschlagenheit, Trauer und Angst sind etwas ganz Natürliches. Damit kann man besser umgehen, wenn man sie als zeitweilige Begleiter von aktuellen Lebensereignissen begreift. Häufig führt die Beschäftigung mit diesen Gefühlen auch in die Vergangenheit, sodass oft auch die Herkunft bestimmter Probleme geklärt werden kann.

Lösungen auch mit psychotherapeutischer Begleitung müssen immer aus eigenem Antrieb entstehen. Trauen Sie sich deshalb, sich und Ihre Befindlichkeit ernst zu nehmen. Auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt: Veränderung ist prinzipiell immer möglich. Wichtig ist deshalb, nicht zum Spielball des „Depressiv-Seins“ zu werden, sondern immer das Heft in der Hand zu behalten. ■



Lösung:



Einen herzlichen Dank für die zahlreichen Einsendungen, die wir auf die erste Ausgabe unserer Mitarbeiter-Zeitung erhielten. Der Einsendeschluss war der 31.05.11. Die Namen der Teilnehmer, die uns das richtige Lösungswort gesendet hatten, fanden den Weg in ein Losglas. Unter anwaltlicher Aufsicht fand die Ziehung der Gewinner statt. Diese wurden benachrichtigt und freuen sich bereits über ihre Gewinne. Zu ihrem Losglück möchten wir allen Gewinnern nochmals ganz herzlich gratulieren und bedanken uns dafür, dass wir sie namentlich veröffentlichen dürfen.

**1. Platz K. Katarynczuk · 2. Platz K. Kühnlein · 3. Platz R. Niestroj**



Dr. Alexander von Unwerth  
Sabrina Parplies

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an folgende Adresse:

AHG ASSIST GmbH · Gut Nehmten · 24326 Nehmten

Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mailadresse schicken: [Gewinnspiel@ahg-assist.de](mailto:Gewinnspiel@ahg-assist.de)

Einsendeschluss ist der 31.03.2012 · Angestellte der AHG ASSIST sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Waagrecht:

1. starke Kopfschmerzen
2. Krankengymnastik
3. Entspannungsverfahren
4. sehr große Anforderung
5. Begriff für: Autogenes Training, Qigong
6. „ausbrennen“ englisch
7. Herzanfall, Herzattacke
8. Oberbegriff für: Opiate, Heroin, Cannabis
9. Prävention bei Rückenschmerzen
10. Bericht vom Arzt
11. Beeinträchtigung des Schlafes

Senkrecht:

1. Konkurs, Pleite
2. Abkürzung Schutzgemeinschaft für allgemeine Kreditsicherung
3. Abwehrreaktion des Immunsystems z.B. bei Hausstaub
4. tiefer Schlaf
5. Verbindlichkeiten
6. Wellness-Einrichtung
7. Aufgussgetränk
8. chemisches Element, Mineral im Körper
9. stärken das Immunsystem, A, C, B12
10. Vermeidung von Erkrankungen, Vorsorge

## Das können Sie gewinnen

1. Preis: Wellnessgutschein
2. Preis: Wohlfühlpaket
3. Preis: Entspannungs-CD

## Fragen? Anmerkungen? Probleme?

Hier können Leser und Leserinnen ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Schreiben Sie einfach eine Nachricht an die E-Mail-Adresse:

[Kummerkasten@ahg-assist.de](mailto:Kummerkasten@ahg-assist.de)

### Impressum

Herausgeber:

AHG ASSIST GmbH

Dr. Barbara Ruß-Thiel

Bernd Wittmann

Gut Nehmten

24326 Nehmten

fon: 0 45 26.33 97 74-0

fax: 0 45 26.33 97 74-8

[www.ahg-assist.de](http://www.ahg-assist.de)

Layout: [www.graphische-formgebung.de](http://www.graphische-formgebung.de)

Fotos: [www.nielinger.de](http://www.nielinger.de), Fotolia

Druck: Rheinmail, Boppard

## Aussichten auf das nächste Heft:



»» **Abhängigkeit und Suchtkrankheit**



»» **Pubertät – Eltern sind peinlich**



»» **Rund um die Zahngesundheit**