

# MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 3  
2. QUARTAL 2014  
2. JAHRGANG



## OSTEOPATHIE

Sanfte Hilfe bei Rückenschmerzen

.....

## FUSSBALL

Wie schädlich sind Kopfbälle?

.....

# FRÜHLING

So machen Sie die Wohnung "pollensicher"



# ADFC-Mitradelzentrale

## Gemeinsam auf Tour gehen, macht viel mehr Spaß als alleine

Die ADFC-Mitradelzentrale bringt Urlaubs- und Freizeitradfahrer über das Internet zusammen. Einfach und kostenlos kann jeder seine Anzeige aufgeben. **Ganz ohne Registrierung!**



[www.adfc.de/mitradelzentrale](http://www.adfc.de/mitradelzentrale)



Marc Thiele, Herausgeber

## CARE4 WIRD MEDIZIN + CO.

Sie werden es sicher bemerkt haben – unser Gesundheitsmagazin hat einen neuen Namen bekommen. Aus CARE4 wird ab jetzt MEDIZIN + CO. Der Grund für die Namensänderung ist recht einfach: Wir haben einen Markenrechtsstreit verloren. Vor so etwas ist man in der heutigen Zeit leider nicht gefeit, auch wenn eine sehr umfassende Recherche vorher eine derartige Problematik nicht erahnen ließ.

Aber auch mit dem neuen Namen haben wir natürlich wieder viele spannende und interessante Informationen rund um die Themen Gesundheit, Pflege und Wohlbefinden für Sie zusammengestellt.

Wir präsentieren Ihnen Neuigkeiten und Geschichten aus unserer Stadt, geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Wohnung „pollensicher“ bekommen und den jährlichen Frühjahrsputz ohne Chemie über die Bühne bringen. Wenn Sie zum Putzen so gar keine Lust verspüren, könnte Sie vielleicht unser Bericht zum Thema „Frühjahrmüdigkeit“ interessieren. In einer Umfrage haben uns die Gladbacher verraten, was sie gegen das große Gähnen unternehmen.

Das Frühjahr ist aber auch die Zeit, in der sich so manches Paar auf die „Früchte der dunklen Jahreszeit“ vorbereitet – Oktober plus neun Monate – da wird es Zeit, sich mal mit dem Thema Mutterpass etwas genauer auseinanderzusetzen. Wir haben das schon einmal getan und die Essenz auf zwei Seiten für Sie zusammengetragen.

**Bevor ich jetzt aber noch mehr verrate, freue ich mich, dass Sie unsere neue Ausgabe in Händen halten und wünsche Ihnen**

**viel Spaß beim Lesen!**

Ihr  
Marc Thiele

und das gesamte Team von  
MEDIZIN + CO. – Ihr Gesundheitsmagazin

P. S. Sie haben Anregungen oder Themenvorschläge oder Sie möchten uns ein Feedback geben? Schreiben Sie uns an [redaktion@medizin-und-co.de](mailto:redaktion@medizin-und-co.de). Wir freuen uns darauf!



## „Ich will kein Mitleid. Ich will Ihr Geld.“

Mein Name ist Nadine, meine Tochter Greta ist im Alter von 3 Jahren an den Folgen einer Blutkrebskrankung gestorben. Dafür habe ich viel Anteilnahme erfahren, die mir sehr geholfen hat, diese schwerste Zeit in meinem Leben zu durchstehen. Und sie hilft mir immer noch. Das Problem ist nur: Greta wird dadurch nicht mehr lebendig. Und all den anderen, die bis ans Ende ihrer Kräfte gegen den Blutkrebs kämpfen, ist damit auch nicht geholfen. Deshalb wünsche ich mir Geld für die DKMS. Für möglichst viele Registrierungen neuer Stammzellspender. Jede davon kostet 50 Euro.

Bitte helfen Sie, Leben zu retten. Blutkrebs kann heilbar sein – durch Ihre Spende.

Spende gegen Blutkrebs: KSK Tübingen  
Konto 4444 332, BLZ 641 500 20  
**DKMS** Deutsche Knochenmarkspenderdatei  
gemeinnützige Gesellschaft mbH

[www.dkms.de](http://www.dkms.de)



Wir besiegen Blutkrebs.





## 12 DER MUTTERPASS

So lässt er sich lesen



## 14 FRÜHLING

Pollenallergie, Frühjahrsputz, Frühjahrsmüdigkeit



## 26 DOC WEIGHT

Adipositas-Therapie für Leib und Seele

### > GESUNDHEIT AKTUELL

- 5 **NEUES AUS MG**  
Krebs-Früherkennung im ZMG
- 6 **IMPFAKTION AN SCHULEN**  
Chefarztwechsel im ELI
- 7 **AUSZEICHNUNG FÜR MEERWIND E.V.**

### > MEDIZIN + KINDER

- 8 **NEWS & TIPPS**  
Sportkurs „fitdankbaby®“  
Alkohol-Testkäufe in MG
- 9 **KBS: SCHÜLER LEITEN EINE STATION**  
Broschüre „Gesünder groß werden“  
Kochbuch für Familien in Zeitnot

### > GESUNDHEIT AKTUELL II

- 10 **HUNDE-BESUCHSDIENST**  
Caritas sucht Ehrenamtler
- 11 **SYMPOSIUM FÜR GESUNDE ARBEIT**  
Interview mit Prof. Dr. Jens Wetterau

### > MEDIZIN + WISSEN

- 12 **DER MUTTERPASS**  
So lässt er sich lesen

### > MEDIZIN + FRÜHLING

- 14 **FEINSTAUB**  
Warum er so gefährlich ist
- 16 **FRÜHJAHRSPUTZ**  
Alles sauber ohne Chemie
- 17 **MILBEN**  
Die Matratze als Treibhaus
- 18 **POLLENALLERGIE**  
Die pollensichere Wohnung
- 19 **POLLEN-APP FÜR ALLERGIKER**  
Pollenfalle im Krankenhaus  
Buchtipp: Allergien im Griff
- 20 **FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT**  
Ursachen und Tipps
- 21 **UMFRAGE: FIT IM FRÜHLING**

### > ZAHNMEDIZIN

- 22 **DR. DR. LANGE & WEYEL**  
Zirkon-Implantate
- 23 **ZAHNUNFÄLLE**  
So reagieren Sie richtig

### > MEDIZIN + SPORT

- 24 **KINDERSPORTSCHULE**  
5 Jahre KiSS Mönchengladbach
- 26 **DOC WEIGHT**  
Ganzheitliche Adipositas-Therapie
- 28 **OSETOPATHIE**  
Was macht ein Osteopath?
- 29 **FORMARIS**  
Osteopathie und Personal Training
- 29 **MEDICOREHA**  
Aktiv gegen Nackenverspannungen
- 30 **ACTIC FITNESS**  
Training für ein langes Leben
- 31 **BKK VOR ORT**  
Volkskrankheit Rückenschmerzen
- 32 **FUSSBALL**  
Wie schädlich sind Kopfbälle?
- 33 **LVR-KLINIK MG**  
Beratung für Angehörige

### > BEWUSST LEBEN

- 34 **MINDMACHINES**  
Wohlbefinden auf Knopfdruck
- 35 **EASYLIFE**  
Leichter durchs Leben
- 36 **TANZ DICH JUNG**  
Studie an der RU Bochum

### > PFLEGE

- 37 **TAGESPFLEGE VENN**  
Caritas eröffnet neues Angebot

### > GESUNDHEIT AKTUELL III

- 40 **RETTUNGSDIENST DER FEUERWEHR**  
Neue EKG-Geräte

### > STANDARDS

- 38 **TERMINE & TIPPS**
- 41 **SERVICE**  
Notrufnummern & Adressen
- 42 **IMPRESSUM**

# GRÖßERE HEILUNGSCHANCEN DURCH FRÜHERE KREBS-ERKENNUNG

Fachärzte-Verbund ZMG in Mönchengladbach setzt hochmoderne Video-Plattform ein.

Diese „Digitalkamera“ kostet so viel wie ein kleines Eigenheim, macht Krebserkrankungen so deutlich sichtbar wie kaum ein anderes Gerät – und sie steht in Mönchengladbach. Die Olympus Visera Elite ist der neue Stolz des ISOzertifizierten Fachärzte-Verbunds „ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT“ (ZMG), das damit über eines der modernsten Früherkennungssysteme in der Gynäkologie und Urologie verfügt – bisher eine Seltenheit in Nordrhein-Westfalen. Patienten können nun auf größere Heilungschancen hoffen, weil Krebserkrankungen deutlich früher als bisher entdeckt werden können. Das ZMG baut mit dieser technischen Innovation seine Position als eine der führenden Ärztegemeinschaften in der Region aus.



Das ZMG tätigte für das moderne Früherkennungssystem eine Investition im sechsstelligen Bereich.

„Unsere Zentrumsärzte sehen sich als echte Gesundheitsmanager, die die Patienten an die Hand nehmen und sie auf dem Weg zum Wohlbefinden begleiten – und das im Verbund mit ausgewiesenen Experten, auf die man sich verlassen kann“, erklärt Pascal V. Evecek, Geschäftsführer des Fachärzte-Verbundes in Mönchengladbach. „Eine rasche und umfassende Diagnose ist durch die enge Zusammenarbeit der Praxen fast aller Fachrichtungen besonders effektiv. Noch besser gelingt dies jetzt durch das neue Früherkennungssystem von Olympus.“



Die Olympus Visera Elite ist bisher eine Seltenheit in Nordrhein-Westfalen.

schwärmt auch Dr. H.-M. Evecek, der ärztliche Direktor des ZMG. „Die Bildwiedergabe in Full-HD-Auflösung liefert gestochen scharfe Details im Operationssaal und stellt Gefäßstrukturen viel besser dar.“

Der Hersteller ist nicht nur im privaten Bereich durch seine hochqualitativen Digitalkameras bekannt, sondern auch im medizinischen Bereich einer der Innovationstreiber für optische Systeme – er gilt unter anderem als Pionier in der Entwicklung von flexiblen endoskopischen Instrumenten für die Untersuchung des Harntrakts. „Mit unserer neuen Video-Plattform 'Visera Elite' ist Olympus eine beeindruckende Evolution in der Zystoskopie gelungen“,

Die Konsequenz: Weil die Fachärzte des ZMG durch die Technik von höchster Genauigkeit in der urologischen und gynäkologischen Diagnostik und bei therapeutischen Verfahren profitieren, profitieren die Patienten wiederum von einer deutlich verbesserten Blasenkrebs-Erkennung. „Das System zeigt Zellgewebe-Veränderungen und Kleinstgefäße, die mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen sind“, stellt Evecek klar. „Eine nachgewiesene Steigerung der Erkennungsquote von 17 Prozent ist medizinisch gesehen einfach sensationell.“

**Übrigens:** Ebenso gut gerüstet für die Zukunft sind die Mönchengladbacher in der Informationspolitik und Transparenz. Denn seine Leistungen präsentiert der Fachärzte-Verbund mit einem umfangreichen Infopaket, das auch eine hochmoderne Webpräsenz auf [www.zentrum-meine-gesundheit.de](http://www.zentrum-meine-gesundheit.de) einschließt – inklusive Online-Terminbuchung, eigenem Youtube-Filmkanal, Anschluss an das unabhängige Arztbewertungsportal Jameda.de sowie dem direkten Draht zu Patienten via Facebook.



Dr. H.-M. Evecek im Gespräch mit einem Patient.

## ÜBER DAS ZMG:

Das ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT in Mönchengladbach bündelt die Stärken und Kompetenzen verschiedener medizinischer Fachbereiche zu einer funktionellen, zielführenden Einheit. Kurze Wege, standardisierte Qualitätsmaßnahmen nach der weltweit anerkannten Norm DIN ISO 9001:2008, effiziente Prozesse und innovative Medizintechnik, Erkenntnisse neuester wissenschaftlicher Forschung sowie jahrelange klinische wie fachärztliche Erfahrung sorgen für eine beispielhafte Patientenorientierung.

### ADRESSE

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT, Kaiserstr. 98-100  
41061 MG, Tel. 02161/56780-90  
[www.zentrum-meine-gesundheit.de](http://www.zentrum-meine-gesundheit.de)  
E-Mail: [gesundheitszentrum@z-m-g.de](mailto:gesundheitszentrum@z-m-g.de)



## SO SEHEN SIEGER AUS

### IMPF-AKTION VON AOK UND STADT MÖNCHENGLADBACH.

Hintergrund der Impfkaktion in den 7. Klassen: Der Fachbereich Gesundheit der Stadtverwaltung stellt bei den jährlichen Untersuchungen in Schulen häufig fest, dass der Impfschutz der Schülerinnen und Schüler nicht ausreichend ist. Bei Vorlage des Impfausweises können die Mediziner Impflücken erkennen und die Eltern bitten, den fehlenden Impfschutz beim behandelnden Arzt nachzuholen.



Die 7c der Realschule Wickrath hat gewonnen.

„Der Wettbewerb unter den weiterführenden Schulen soll ein Ansporn sein, die Impfausweise nicht nur vorzulegen, sondern sich auch um die notwendigen und vom Robert-Koch-Institut empfohlenen Impfungen zu kümmern“, erklärt Heiko Jansen, Leiter der AOK-Geschäftsstelle Mönchengladbach. In den ersten Lebensjahren achten die meisten Eltern noch darauf, dass der Impfschutz vollständig ist. „Aber bei den älteren Kinder lohnt es sich, noch einmal genau hinzuschauen“, sind sich Dr. Gabriele Buhl vom Fachbereich Gesundheit und Heiko Jansen einig.

Das scheint an der Realschule Wickrath vorbildlich zu funktionieren. Denn auch im vergangenen Jahr war die Schule unter den Gewinnern. Insgesamt haben 15 Schulen an dem Wettbewerb teilgenommen. Die AOK Mönchengladbach möchte die Aktion weiterführen und noch mehr Schulklassen motivieren, ihren Impfstatus auf dem neuesten Stand zu halten. Die Klassen können die Impfausweise einsammeln und in Kopie zur Überprüfung an die Mönchengladbacher Geschäftsstelle senden.

#### Weitere Infos gibt es bei:

Heiko Jansen unter der E-Mail-Adresse [gs.moenchengladbach@rh.aok.de](mailto:gs.moenchengladbach@rh.aok.de).



Dr. Hans Wiemann, Prof. Dr. Dirk Blondin

## CHEFARTZWECHSEL IN DER RADIOLOGIE DES ELI

DR. HANS WIEMANN WURDE MIT WEHMUT VERABSCHIEDET.

Es war ein besonderer Tag für Dr. Hans Wiemann, wie auch für das Eli. Geschäftsführer Horst Imdahl hatte die richtigen Worte dafür: „Es liegt eine gewisse Schwere auf Ihrem Abschied, die ich auch bei anderen Anlässen so noch nicht gespürt habe.“ Niemand will es so recht wahrhaben, dass der Radiologe nach mehr als 21 Jahren Chefarzt-tätigkeit geht, obwohl der gebürtige Moerser sein Pensionsalter erreicht hat und seine Nachfolge mit Prof. Dr. Dirk Blondin bestens geregelt ist. Den Festakt nahm Dr. Hans Wiemann mit niederrheinischer Gelassenheit hin. Und doch wurde Wehmut deutlich, als er Hanns Dieter Hüsch zitierte und seine Gäste verschmitzt mit „Tach zusammen“ begrüßte. Humor, und menschliche Wärme haben sein Wirken am Eli ausgezeichnet. Das wurde in allen Redebeiträgen mehr als deutlich. Da drohte sein fachlicher Verdienst fast in den Hintergrund zu rutschen. Aber nur beinahe, denn Dr. Hans Wiemann hat in seiner Zeit am Eli aus einer „Röntgenabteilung“ eine hochmoderne Fachklinik, die nicht nur diagnostisch wirkt, sondern selbstverständlich auch therapeutisch, etwa in der Radioangiologie.

Für Prof. Dr. Dirk Blondin, der bislang als Leitender Oberarzt an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf gewirkt hat, war es dann auch keine Frage, nach Rheydt zu wechseln: „Die Klinik ist bestens ausgestattet, das Team versteht sich exzellent. Auf dieses Fundament kann ich die Radiologie des Eli mit gutem Gewissen weiterbauen.“ Prof. Dr. Huan Nguyen betonte in seiner Laudatio, dass niemand im Eli so viele Patienten „gesehen hat, wie Dr. Wiemann. Mehr als 40.000 Röntgenleistungen pro Jahr belegen das. Das sind mehr als 100 pro Tag.“ Ausdrücklich Dr. Wiemann und seinem Team sei es zu verdanken,

„dass wir auf Grundlage dieser Arbeit die jeweils bestmögliche Behandlung für den Patienten einleiten können.“ Im Verlauf seiner Rede gab Prof. Dr. Nguyen seine asiatische Zurückhaltung auf: „Du hattest immer Zeit für jeden. Behalte diese Achtsamkeit, auch für die kommenden Jahre. Ich freue mich auf ein Wiedersehen.“

Dr. Hans Wiemann nutzte die Gelegenheit, um seinen Kolleginnen und Kollegen ans Herz zu legen, „auch künftig den Spagat zwischen der Wirtschaftlichkeit und dem Wohl der Patienten zu wagen. Patienten sind keine Kunden. Sie sind Menschen, die dankbar sind für jedes liebe Wort. Und: Arbeitet weiter an dem Wir-Gefühl.“ Was macht nun ein Pensionär, der vom Niederrhein kommt, Hüsch schätzt sowie schnelle Autos und knatternde Motorräder liebt? Wiemann zeigt sein verschmitztes Lächeln: „Ich habe schon drei Urlaube geplant. Ich fahre z. B. mit dem Motorrad durch den amerikanischen Bundesstaat Wyoming, später im Jahr dann durch Südtirol.“ Da passte die Überraschung perfekt, die sich Aufsichtsratsvorsitzender Bernd Meisterling-Riecks für Dr. Hans Wiemann ausgedacht hatte: Musiker Erik Arntzen spielte „Born to be wild“. Für ein paar Minuten wehte durch den Festsaal die Weite der amerikanischen und der niederrheinischen „Prärie“. Dr. Wiemann und seine Gäste genossen sichtlich den Augenblick.



Elisabeth-Krankenhaus Rheydt  
Hubertusstr. 100, 41239 MG  
Tel. 02166/394-0

# WIND STATT JAMMER

SEGELN

MIT KREBSBETROFFENEN FRAUEN UND MÄNNERN:  
MEERWIND E. V. ERHÄLT AUSZEICHNUNG.



V.l.n.r.: Peter Pfuhlmann, Pierre Fabre Onkologie; Dr. Kornelia Zok-Magon, Ärztliche Leiterin des Meerwind e. V.; Hartmut Magon, Psychoonkologe, Initiator des Meerwind e. V.; Dr. Johannes Bruns, Generalsekretär der Deutschen Krebsgesellschaft

Der Verein Meerwind e. V. aus Mönchengladbach wurde auf dem Deutschen Krebskongress 2014 in Berlin mit dem „Prix Pierre Denoix“ ausgezeichnet. Der Preis unterstützt Personen oder Gruppen, die sich um die psychosoziale Betreuung von Krebsbetroffenen verdient gemacht haben. Vor fünfzehn Jahren entstand die Idee, eine Gruppe krebsbetroffener Frauen und Männer über sechs Monate hinweg besonders intensiv zu begleiten. Das Herzstück der Gruppenarbeit, die seit dem jedes Jahr stattfindet ist ein einwöchiger Segeltörn auf einem niederländischen Plattbodenschiff. Alle sollen sich an Bord angesprochen fühlen, mit anzupacken und sich mit oder nach der Krankheit wieder etwas zutrauen - sei es beim Setzen der Segel oder beim Wendemanöver, sei es in der Kombüse oder beim Klar-Schiff-Machen. Das gemeinsame Tun und der frische Meerwind lassen die Strapazen der Erkrankung eine Zeitlang vergessen. Dabei geht es nicht darum, die belastenden Erfahrungen zu verdrängen, sondern im Gegenteil, sie aufzuarbeiten, um dann mit neuem Lebensmut in den Alltag zurückzukehren.

## Gruppendynamik auf der „Eensgezindheid“

„Es ist schon eine besondere Erfahrung, gemeinsam ein großes Segelschiff auf Kurs zu bringen“, erzählt Initiator Hartmut Magon, „und es ist schön zu sehen, dass viele Teilnehmer in dieser Zeit wieder zu sich selbst kommen und dabei auch ihren eigenen Kurs wieder finden.“ Dazu dienen Gespräche und vielen Anregungen, die die Teilnehmer während der Reise bekommen. Das Schiff trägt den Namen „Eensgezindheid“ – auf Deutsch „Einigkeit“. „Ein wirklich passender Name“, meint Hartmut Magon, „denn Menschen finden in den Gruppen zueinander und unterstützen sich nach ihren Möglichkeiten gegenseitig.“ So haben schon viele Frauen und Männer von der fachlich angeleiteten Gruppenarbeit profitiert. Psycho-onkologisch geschulte Ärzte, Therapeuten oder Sozialarbeiter begleiten die Teilnehmer/-innen über ein halbes Jahr und sind auch an Bord jederzeit ansprechbar.

Viele Freunde und Förderer haben die Arbeit des Meerwind e. V. bereits unterstützt. Das mit der Auszeichnung verbundene Preisgeld von 5.000 Euro ist eine willkommene Hilfe, um die Kosten der Reise für die Teilnehmer zu reduzieren. Mehr Information gibt es unter [www.meerwind-ev.de](http://www.meerwind-ev.de)

**CITY-APOTHEKE** DR. SPECK'S



**Ihre Gesundheit ist unser Auftrag!**

- Bestimmung von Blutwerten (Blutzucker, -Fettwerte) zur individuellen Risikoeinschätzung
- Jeden Monat neue, attraktive Angebote zu günstigen Preisen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Hautanalyse & Beratung durch Dermofachkosmetikerinnen
- Verleih von elektr. Inhaliergeräten, Milchpumpen & Babywaagen
- Anfertigung individueller Rezepturen & Teemischungen
- Kostenloser Botendienst innerhalb von Mönchengladbach

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bismarckstr. 34  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161/26162

Fax. 02161/177964  
city.apo@t-online.de  
www.city-apotheke-mg.de

Öffnungszeiten  
Mo-Fr: 08:00-19:00 Uhr  
Sa: 09:00-18:00 Uhr

**DAS PROGRAMM  
FÜR IHRE GESUNDHEIT**

**1. HALBJAHR 2014**

## GESUNDHEITSFORUM MÖNCHENGLADBACH

- **1. April: Wenn die Galle überläuft**  
Verstopfung der Gallenblase durch Gallensteine
- **8. Mai: Suchtgefahr bei Jugendlichen**  
Unterstützung durch Familie und Experten
- **26. Juni: Schulterschmerzen**  
Entlastung durch moderne Behandlungswege

Jeweils 18:00 Uhr im Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“

Dünner Straße 214 - 216 | 41066 Mönchengladbach | T (02161) 668-0  
info@kh-neuwerk.de | www.kh-neuwerk.de



KRANKENHAUS NEUWERK  
MARIA VON DEN APOSTELN  
EIN UNTERNEHMEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## MINIS

# FIT WIE EIN KÄNGURUH

Mit dem Baby im Gurt können frischgebackene Mütter den Sportkurs „fitdankbaby®“ genießen.



Seit etwa vier Jahren sind die fitdankbaby®-Kurse, bei denen die Säuglinge in den Sportkurs integriert werden, auf dem Vormarsch. In Deutschland, Österreich und der Schweiz werden sie mittlerweile an über 100 Orten angeboten – jetzt auch in Mönchengladbach bei „Ragtag Dance & Fitness“. Rebecca Köhler, die Entwicklerin von fitdankbaby® erklärt im Interview, was die Teilnehmer erwartet.

## Wie werden die Babys in den Fitnesskurs eingebunden?

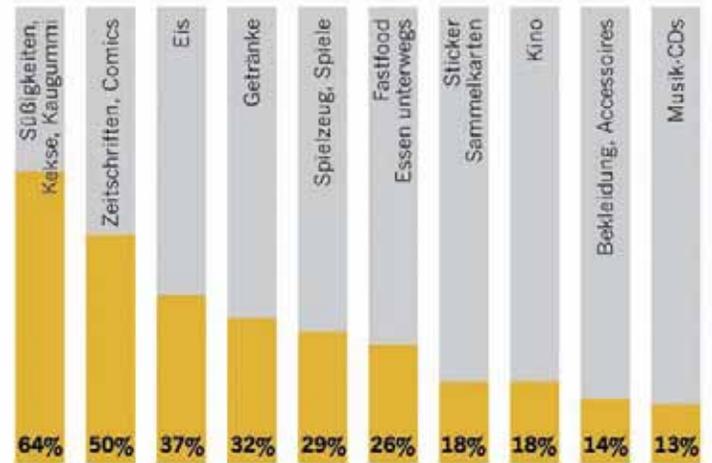
Im Kurs kommt uns der speziell entwickelte fitdankbaby®-Gurt zugute, der die Kinder beim Warm-up sichert und zu verschiedenen Übungen eingesetzt wird. Die Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse von jungen Müttern ausgerichtet und ermöglichen der Mama einen physiologisch sinnvollen sportlichen Einstieg nach der Schwangerschaft. Die Trainingsintensität wird im Laufe eines Kurses gesteigert und praktischerweise wächst auch unser Trainingsgewicht, nämlich das Baby, im Laufe des Kurses mit! Die Babys wiederum sind bei einer fitdankbaby®-Stunde voll integriert und werden zudem mit altersgerechten Übungen und Spielen in ihrer motorischen, kognitiven und emotionalen Entwicklung angesprochen. Das führt zu jeder Menge Spaß bei den Kindern und einem stressfreien Training für die Mütter.

## Wie läuft eine fitdankbaby®-Stunde im Detail ab?

Ein Kurs umfasst acht Kurseinheiten à 75 Minuten. Die Kursstunden folgen jeweils dem gleichen Stundenaufbau: Stundenbeginn mit kurzer Austauschmöglichkeit für die Mamas und Begrüßungslied für die Babys, dann folgt die Gelenkmobilisation und das Stretching von im Alltag verkürzten Muskelgruppen. Beim Warm-up mit einfachen Aerobicsschritten ist das Baby im Bauchgurt der Mama ganz nah und genießt die Bewegung. Danach kommt der große Übungsblock mit Übungen für Mamas und Babys jeweils im Wechsel und zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt, es gibt eine kurze Entspannungsrunde und das Schlussritual.

**Weitere Infos unter:** [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de) oder [www.ragtag-dance.de](http://www.ragtag-dance.de)  
Ragtag Dance&Fitness, Stephanstr. 5, 41061 MG

## WOFÜR KINDER IHR TASCHENGELD AUSGEBEN



Quelle: Kids Verbraucheranalyse 2011, Egmont Ehapa Verlag; Angaben von Kindern zwischen 6 und 13 Jahren auf die Frage, wofür sie normalerweise ihr Taschengeld ausgeben

**foodwatch**  
die essensretter

# ALKOHOL UND JUGENDSCHUTZ

Erschreckendes Ergebnis bei Testkäufen in Mönchengladbach.

Der Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen nimmt nicht nur in Mönchengladbach besorgniserregende Züge an. Immer wieder werden teilweise sogar intensivmedizinische Behandlungen und stationäre Krankenhausaufenthalte für Teenager erforderlich. Polizei, Ordnungsamt und der Fachbereich Kinder, Jugend und Familie haben deshalb gemeinsam 30 Trinkhallen und Kioske überprüft. Bei diesen Kontrollen wurden minderjährige Testkäufer, deren Eignung zuvor von einer Fachkraft des Jugendamtes gesondert überprüft wurde und nach Vorlage einer Einverständniserklärung der Eltern dieser Jugendlichen aufgesucht. Das erschreckende Ergebnis: In elf Fällen, also bei fast jedem dritten Testkauf, konnten diese Jugendlichen ohne Vorlage des Ausweises oder einer Alterskontrolle problemlos Tabakwaren und hochprozentigen Alkohol erwerben. Gegen die Verkäufer werden jetzt Bußgeldverfahren eingeleitet. Nach Auskunft des Ordnungsamtes werden die Kontrollen fortgesetzt.

## Zum Hintergrund:

94 Jugendliche mussten im Jahr 2012 in den Mönchengladbacher Krankenhäusern wegen einer Alkoholvergiftung behandelt werden. Nach einer aktuellen Landesstatistik nahm die Zahl der Betroffenen im Vergleich zu 2011 um 5,6 Prozent zu. In der Altersgruppe der 10- bis 15-Jährigen mussten allein 19 Kinder in einer Klinik behandelt werden. Auch landesweit gab es in diesem Zeitraum einen deutlichen Anstieg. In der jungen Altersgruppe (10 bis 15 Jahre) landeten 2012 zum Beispiel 930 Kinder und Jugendliche im Krankenhaus. Die Zahl der betroffenen Mädchen war mit 531 Fällen höher als bei Jungen mit 399 Behandlungen.

# VERANTWORTUNG ÜBEN

Mit dem Projekt „Schüler leiten eine Station“ führt die Akademie für Gesundheitsberufe (kbs) eine erfolgreiche Tradition in den Kliniken Maria Hilf fort.



Das Projekt „Schüler leiten eine Station“ gibt den Schülerinnen und Schülern einen tieferen Einblick in den Pflegeberuf und hilft ihnen, die theoretischen Grundlagen praktisch anzuwenden.

Bald ist es soweit: Die Auszubildenden des dritten Ausbildungsjahres im Bereich Gesundheits- und Krankenpflege werden ihr Examen machen und in einen Beruf mit vielfältigen Perspektiven starten. Zur Vorbereitung auf die verantwortungsvollen Aufgaben initiiert die kbs seit einigen Jahren das Projekt „Schüler leiten eine Station“. Eine Woche lang übernehmen Schülerinnen und Schüler die Leitung einer Pflegestation: kümmern sich um administrative Tätigkeiten, planen selbstständig die Betreuung und Versorgung der Patienten und koordinieren die Evaluation der Pflegetätigkeiten. So war es auch in diesem Jahr. „Nach diesem Projekt bin ich mir noch sicherer den richtigen Beruf ergriffen zu haben. Es war großartig zu erleben, wie die erfahrenen Pflegekräfte uns unterstützt haben, diese vertrauensvolle Teamarbeit stärkt uns“, zieht Pflegeschülerin Jacqueline Werner eine durchweg positive Bilanz.

## INFOS ZUR KBS:

Die Akademie für Gesundheitsberufe am St. Kamillus (kbs) bietet vielseitige Ausbildungen in Gesundheitsberufen und ein umfangreiches Fort- und Weiterbildungsprogramm mit berufsspezifischen und berufsübergreifenden Angeboten für Medizin und Pflege. In Trägerschaft der Kliniken Maria Hilf Mönchengladbach verfügt die Akademie über eine lange Ausbildungstradition, die durch modernste Bildungskonzepte fachlich fundiert und zukunftsorientiert auf das Berufsleben vorbereitet und das Prinzip des lebenslangen Lernens unterstützt.

### AUSBILDUNG

Mit über 500 Ausbildungsplätzen in den Bereichen Altenpflege, Gesundheits- und Krankenpflege, Gesundheits- und Krankenpflegeassistent, Operationstechnische Assistenz (OTA), Medizinisch-Technische Radiologieassistent (MTRA) und Rettungsdienst ist die kbs einer der größten Anbieter von Ausbildungen im Bereich des Gesundheitswesens in Nordrhein-Westfalen.

### WEITERBILDUNG

Fort- und Weiterbildungen für Ärztinnen/Ärzte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in allen Gesundheitsberufen und im Rettungsdienst stellen eine wichtige Ergänzung des Programms dar.

### PRAXIS ÜBER DIE GRENZEN

Die Akademie zeichnet sich durch großes Engagement auf vielen Ebenen aus, u. a. startete das Verbundprojekt ChinaCare, in dem es um die kooperative Ausbildung von Altenpflegefachkräften in China geht. Die Akademie übernimmt hier den Teil der Entwicklung und Umsetzung von Train-the-Trainer-Ausbildungsmodulen. Weiteres Highlight ist die Mitarbeit am Leonardo da Vinci Projekt der Europäischen Union, das die transnationale Zusammenarbeit im Bereich der beruflichen Aus- und Weiterbildung unterstützt, indem es u. a. Auslandsaufenthalte zum beruflichen Lernen fördert.

## + BUCHTIPPS

### GESÜNDER GROSS WERDEN



Das Umweltbundesamt hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Strahlenschutz, dem Bundesinstitut für Risikobewertung und dem Robert-Koch-Institut die Broschüre „Umwelt und Kindergesundheit. Gesünder groß werden“ herausgegeben. Eltern können sich über Themen wie Ernährung, Kleidung, gesundes Wohnen, Spielen, elektromagnetische Felder und Umwelteinflüsse informieren.

Die Broschüre kann beim Umweltbundesamt kostenlos heruntergeladen oder als Druckversion bestellt werden.

[www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/377/publikationen/umwelt\\_und\\_kindergesundheit.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/377/publikationen/umwelt_und_kindergesundheit.pdf)

### KOCHBUCH HILFT FAMILIEN IN ZEITNOT



Die gesunde Ernährung von Kindern steht bei Eltern hoch im Kurs, stellt sie aber vor enorme Herausforderungen. Im hektischen Alltag zwischen Job, Haushalt und Terminen bleibt oft kein Freiraum für Einkauf und Zubereitung frischer Lebensmittel. Anstelle gesunder Mahlzeiten für Kindergarten oder Schule bekommen Kinder auch immer wieder Kekse oder Schokoriegel zugesteckt. Wege aus der Fast-Food-Falle und alltagstaugliche Tipps für die schnelle Küche liefert der Ratgeber „Mahlzeit, Kinder“ der Verbraucherzentrale NRW. Das Kochbuch mit Zeichnungen des bekannten Kinderbuchillustrators Wolf Erlbruch zeigt, wie eine Familie ohne großen Aufwand gesund und abwechslungsreich versorgt werden kann – egal ob zuhause oder außer Haus. 120 schnelle und erprobte Rezepte aus der kalten und warmen Küche wie Apfel-Lauch-Salat, Blechkartoffeln mit Gemüsequark, Möhrenpuffer oder Seelachs-Gemüsepfanne helfen eiligen Eltern, bei der gesunden Kinderernährung nichts anbrennen zu lassen.

Die gesunde Ernährung von Kindern steht bei Eltern hoch im Kurs, stellt sie aber vor enorme Herausforderungen. Im hektischen Alltag zwischen Job, Haushalt und Terminen bleibt oft kein Freiraum für Einkauf und Zubereitung frischer Lebensmittel. Anstelle gesunder Mahlzeiten für Kindergarten oder Schule bekommen Kinder auch immer wieder Kekse oder Schokoriegel zugesteckt. Wege aus der Fast-Food-Falle und alltagstaugliche Tipps für die schnelle Küche liefert der Ratgeber „Mahlzeit, Kinder“ der Verbraucherzentrale NRW. Das Kochbuch mit Zeichnungen des bekannten Kinderbuchillustrators Wolf Erlbruch zeigt, wie eine Familie ohne großen Aufwand gesund und abwechslungsreich versorgt werden kann – egal ob zuhause oder außer Haus. 120 schnelle und erprobte Rezepte aus der kalten und warmen Küche wie Apfel-Lauch-Salat, Blechkartoffeln mit Gemüsequark, Möhrenpuffer oder Seelachs-Gemüsepfanne helfen eiligen Eltern, bei der gesunden Kinderernährung nichts anbrennen zu lassen.

**Weitere Infos unter:** [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/mahlzeit-kinder](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/mahlzeit-kinder)

# BEXTER UND KIMBA BRAUCHEN VERSTÄRKUNG

CARITAS SUCHT

EHRENAMTLICH ENGAGIERTE

FÜR HUNDE-BESUCHSDIENST.



Maria Traub ist dafür das beste Beispiel. Immer donnerstags wartet die 91-Jährige darauf, dass Kimba, eine fast 13 Jahre alte Neufundländer-Hündin, sie mit ihrer Besitzerin Karla Helbig besucht. Vorher geht die Seniorin immer in die Küche des Caritaszentrums und lässt sich drei Scheiben Wurst geben – als Begrüßungsgeschenk für Kimba. „Sie ist so lieb und versteht jedes Wort“, sagt Maria Traub über die stattliche Hündin. Und fügt strahlend hinzu: „Der Donnerstag ist mein Feiertag.“

Weitere Informationen gibt es beim Caritasverband für die Region Mönchengladbach-Rheydt e. V. unter Tel. 02161/81020.

Konzentriert beäugt Bexter den blauen Ball, den Heinz Stein in seiner Hand hält. Der dreieinhalb Jahre alte Labrador-Rüde weiß: In der Kugel ist ein Leckerli versteckt. Jetzt wirft Stein den Ball, Bexter rennt los und holt ihn sich. An dem Spiel haben beide sichtlich Spaß. „Ich finde es schön, dass er so lebhaft und brav ist“, sagt der 85-jährige Bewohner des Caritaszentrums Holt über den Hund, der regelmäßig zu Besuch kommt. Auch die neben Stein auf der Terrasse sitzende Lotte Schroers (84) ist froh über die Abwechslung. „Ich unterhalte mich bestens, wenn Bexter da ist“, strahlt sie.



Das hört dessen Frauchen Jessica Burban natürlich gern. Seit dem letzten Sommer kommt die Mutter eines 18 Monate alten Sohnes regelmäßig mit ihrem Hund ins Altenheim. Ihr ehrenamtliches Engagement bringt allen etwas: „Bexter tut's gut, denn er braucht eine Aufgabe, die Bewohner haben Spaß und ich auch“, erklärt die gelernte Erzieherin.

Seit 2006 gibt es im Caritaszentrum Holt den vierbeinigen Besuchsdienst. Bisher sind es zwei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, die mit ihren Hunden ins Haus kommen – nun soll das Angebot ausgebaut werden. „Es wäre sehr schön, wenn wir weitere Menschen finden, die unseren Bewohnern ihre Zeit schenken“, wünscht sich Sigrid Cloerkes, Leiterin des Sozialen Dienstes im Caritaszentrum.

„Für unsere Bewohner sind die Begegnungen eine tolle Sache, weil viele von ihnen früher selbst einen Hund hatten und sehr tierlieb sind“, erklärt Cloerkes. Sie hat schon häufig beeindruckende Szenen miterlebt: Eine demente Bewohnerin etwa, die jahrelang einen Dackel hatte, reagierte sofort, als ein Besucher mit einem kleinen Hund ins Altenheim kam. „Sie ließ ihren Rollator stehen, drehte sich nach dem Tier um und streichelte es“, berichtet Sigrid Cloerkes. Das Zusammensein mit einem Hund wecke bei den Senioren viele Erinnerungen an Erlebnisse mit ihrem eigenen Tier. Die vierbeinigen Besucher motivierten die alten Menschen zudem, an die frische Luft zu gehen, sich zu bewegen und mit ihnen zu spielen. „Wir sehen immer wieder, wie viel Freude es den Bewohnern bringt, wenn ein Hund kommt – das bereichert den Alltag in unserem Haus ungemein“, sagt Cloerkes.

## + BUCHTIPP



### TIERGESTÜTZTE THERAPIE IN SENIOREN- UND PFLEGEHEIMEN:

Ein Wegweiser mit  
Praxisbeispielen für  
Besuchhundeteams

Die wohltuende Wirkung von Hunden auf Psyche und Körper alter Menschen ist hinlänglich bekannt und wissenschaftlich belegt, oft fehlt es aber an konkreten Ideen und Anleitungen für die praktische Umsetzung. Dieses Buch schließt die Lücke mit Anregungen für sofort umsetzbare Gruppenaktivitäten, Spiele und Einzelübungen je nach medizinischer Indikation und Situation der Bewohner unter Berücksichtigung wichtiger Sicherheits- und Hygienestandards. Auch das nötige Fachwissen zur richtigen Gesprächsführung sowie zum respekt- und würdevollen Umgang mit den alten Menschen wird vermittelt.

ISBN 978-3-938071-83-0, Preis: 16,90 €

# „DAS EISENHOWER-PRINZIP HILFT BESTIMMT!“

3. MÖNCHENGLADBACHER SYMPOSIUM FÜR GESUNDE ARBEIT



Die Belastungen in der Arbeitswelt nehmen immer weiter zu. Wie Unternehmen und Mitarbeiter gegensteuern können, will am 4. April 2014 das 3. Mönchengladbacher Symposium für gesunde Arbeit klären, das in diesem Jahr unter dem Motto „Schritt für Schritt gesund und fit“ steht. Prof. Dr. Jens Wetterau, Initiator des Symposiums, erklärt im Gespräch, wie Arbeit gesund und nicht krank macht.

## ► Macht Arbeit krank?

Stress, Hektik und eine falsche Ernährung können dazu führen, dass Arbeit in der Tat krank macht. Aber wenn man gegensteuert, sich Auszeiten nimmt und sich richtig ernährt, bleibt man gesund und produktiv. Es ist erwiesen, dass gesunde Mitarbeiter hochmotiviert sind und wesentlich mehr leisten können.

## ► Wenn das so ist, müssten doch alle Unternehmen sofort die Reißleine ziehen und ihre Mitarbeiter entsprechend unterstützen ...

Es ist schon festzustellen, dass viele Unternehmen die Zeichen der Zeit erkannt haben und entsprechende Programme auflegen. Nicht ohne Grund hat die betriebliche Gesundheitsförderung heute einen anderen Stellenwert als noch vor zehn Jahren. In Zeiten des Fachkräftemangels müssen Unternehmen mehr für ihre Angestellten tun. Und das trifft insbesondere auf Nachwuchskräfte zu. Die junge Generation denkt heute anders. Karriere machen ist wichtig, aber noch wichtiger sind oftmals die Familie und die eigene Gesundheit. Die Ansprüche sind diesbezüglich deutlich gestiegen. Bereits in Bewerbungsgesprächen müssen Personalleiter oft die Frage beantworten: Wie sieht bei ihnen die betriebliche Gesundheitsförderung aus?

## ► Im Fast Food-Zeitalter trägt die Mittagspause auch nicht gerade zu einer gesunden Lebensweise bei, oder?

Das stimmt teilweise. Diese „To go“-Mentalität ist ein absolut falsches Signal. Dieses Essen und Trinken „auf der Hand“ verursacht Stress. Man mag dadurch zwar vordergründig Zeit gewinnen, aber der Schein trügt. Die eigene Produktivität leidet unter diesem „Hineinschlingen“ von Mahlzeiten. Im Endeffekt ist dieses hastige Essen ungesund und man wird im Nachgang davon oft auch müde. Auch der Preis spielt eine Rolle. Wir steuern auf amerikanische Verhältnisse zu. Die große Frage ist: Wollen wir das?

## ► Wie kann man gegensteuern?

Wenn es um Ernährung geht, hilft eine einfache Formel: Man sollte sich Zeit für seine Mahlzeiten nehmen und Fast Food, wenn überhaupt, nur sporadisch konsumieren. Es gibt Alternativangebote: Obst oder Salat beispielsweise, aber auch das klassische Butterbrot! Und man sollte am Arbeitsplatz bewegte Pausen einführen. Es muss nicht gleich ein Fitnesskurs sein. Aber kurze Gymnastikübungen oder ein Spaziergang an der frischen Luft helfen weiter und laden die Akkus wieder auf. Man wird überrascht sein, wie leistungsfähig man danach wieder ist.

## ► Ein kurzes Nickerchen in der Mittagspause hilft sicherlich auch!

Auf jeden Fall. Dieses so genannte „Power Napping“ ist ein Energielieferant. Es darf allerdings nur ein Kurzschlaf von wenigen Minuten sein. Fällt man in den Tiefschlaf, dann fällt die Leistungskurve am Nachmittag deutlich ab.

## ► Die ständige Verfügbarkeit durch Smartphone & Co. haben dafür gesorgt, dass die Arbeitszeit für viele heute stressiger ist. Wie gehen Sie damit um?

Ich schaue ebenfalls mehrmals am Tag auf mein Smartphone, ob ich neue Mails erhalten habe. Ich will das auch nicht grundsätzlich verteufeln. Schlimm ist nur, wenn man sofort auf diese Mails reagiert oder der Absender eine sofortige Reaktion erwartet. Wir leben und arbeiten heute in Echtzeit. Es vergehen zum Teil nur Sekunden, bis eine Antwort folgt. Das ist Stress, der im Regelfall aber nicht durch den Absender, sondern durch den Empfänger selbst entsteht. Keiner erwartet, dass man sofort reagiert. Und wer so einen Chef hat, sollte vielleicht den Arbeitsplatz wechseln.

## ► Das ist einfacher gesagt als getan. Die Arbeitswelt dreht sich nun einmal wesentlich schneller. Dazu müssen immer weniger Mitarbeiter immer mehr leisten.

Das ist ein Problem, in der Tat! Aber irgendwann ist auch der Punkt erreicht, wo man nicht noch mehr Aufgaben erledigen kann, ohne seiner Gesundheit zu schaden. Man muss auch „Nein“ sagen können. Ein vernünftiges Zeitmanagement kann helfen. Man sollte sich seine Arbeit einteilen. Das Eisenhower-Prinzip hilft bestimmt.

## ► Das Eisenhower-Prinzip? Klären Sie uns auf!

Anstehende Aufgaben in Kategorien einteilen, die wichtigsten Aufgaben zuerst erledigen und unwichtige Dinge sofort auszusortieren. Man wird überrascht sein, wie viele Dinge sich dann „von selbst erledigen.“

## INFO:

Veranstaltet wird das Symposium vom REFA-Bezirksverband Mittlerer Niederrhein in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein. Mitveranstalter sind erstmals die AOK Rheinland/Hamburg und das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF).

Termin: **4. April, von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr**, in den Räumen der Hochschule Niederrhein, Webschulstr. 39.

# EIN BUCH MIT SIEBEN SIEGELN?

DEN MUTTERPASS SOLLTEN SCHWANGERE IMMER DABEI HABEN. SO LÄSST ER SICH LESEN.

Text: pp/Sigrid Schulze



Da liegt es in der Tasche: das hellblaue Heft, das in jede Handtasche passt und auf dem in großen Buchstaben „Mutterpass“ steht. Noch ist das Kind nicht geboren, und dennoch bescheinigt er: Ab jetzt ist „Frau“ Mama!

Doch: Wozu genau ist das gute Stück da? Der Frauenarzt trägt in den Mutterpass die Ergebnisse aller Vorsorgeuntersuchungen ein, die die Schwangerschaft betreffen. So können Ärzte bei der Entbindung und im Notfall schnell und passend reagieren. „Deshalb sollte der Pass auch in der Freizeit immer griffbereit sein“, rät Dr. Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte mit Sitz in München. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: „Das Heft sollte auch nach der Entbindung aufbewahrt werden, da die Daten auch für weitere Schwangerschaften wichtig sein können.“

Der Inhalt des Mutterpasses basiert auf den Mutterschaftsrichtlinien, die der Gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland ausarbeitet. Darin legt er fest, welche medizinischen Vorsorgeuntersuchungen er in der Schwangerschaft für notwendig hält. Die Kosten muss die gesetzliche Krankenversicherung übernehmen.

Was für Ärzte aufschlussreich ist, ist für die Eltern allerdings in aller Regel ein Buch mit sieben Siegeln. Was sind das eigentlich für Daten, die sich hinter den Abkürzungen verstecken? Im Folgenden finden Sie Informationen zu den besonders verbreiteten Unklarheiten:

## Röteln-Test:

Erkrankt eine Schwangere an Röteln, besteht die große Gefahr, dass sich das Kind körperlich und geistig fehlentwickelt. Der Titerwert bestimmt die Menge der Antikörper im Blut: Ein Titerwert von 1:32 oder mehr gilt als ausreichender Schutz vor Röteln.

## Nachweis von Chlamydia trachomatis-DNA:

Chlamydien sind Bakterien, die Entzündungen der Lunge, der Augen und der Harnorgane sowie eine Fehlgeburt verursachen können. Ob eine Infektion vorliegt, ermittelt der Arzt mit Hilfe einer Urinprobe oder eines Abstrichs des Muttermundes.

## LSR:

„LSR“ steht für Lues-Such-Reaktion. „Lues“ ist ein anderer Name für die Geschlechtskrankheit Syphilis, die das Ungeborene schädigen kann. Im Mutterpass wird das Ergebnis der Blutuntersuchung nicht eingetragen, sondern nur, dass der Test durchgeführt wurde.

## Nachweis von HBs-Antigen:

Bei diesem Test wird untersucht, ob eine Hepatitis-B-Infektion, eine infektiöse Leberentzündung, vorliegt. Eingetragen wird, ob der Befund negativ oder positiv ist.

## Kindslage:

Hiermit ist die Lage des Kindes in der Gebärmutter gemeint. Die Lage wird als Kürzel eingetragen: Schädel-Lage = SL: Das Kind liegt mit dem Kopf nach unten, was als optimal für die Geburt gilt. Becken-Endlage oder Steißblage = BEL: Der Kopf des Kindes befindet sich am oberen Rand der Gebärmutter; das Kind sitzt also. Querlage = QL: Das Kind liegt quer im Mutterleib, was in der Regel einen Kaiserschnitt erfordert.

**Gravidogramm:**

Das „Gravidogramm“ ist ein tabellarischer Überblick über den Verlauf der Schwangerschaft.

**Fundusstand:**

Der Fundusstand gibt die Lage des oberen Gebärmutterrandes an, der sich im Laufe der Schwangerschaft immer weiter nach oben dehnt. Der Fundusstand wird vom Arzt ertastet. Der Arzt benutzt bei seinen Eintragungen folgende Abkürzungen: Höhe des Schambeinknochens (S), Nabel (N), Rippenbogen (Rb). Die Zahlen bedeuten die Anzahl der Querfinger. „S+2“ heißt also beispielsweise: Höhe des Schambeinknochens plus zwei Querfinger.



**Herztöne:**

Mit Hilfe von Ultraschall oder Stethoskop können die Herztöne des Babys gemessen werden. Das Herz eines Ungeborenen schlägt normalerweise zwischen 120- und 160-mal pro Minute.

**Varikosis:**

An dieser Stelle wird eingetragen, ob die Mutter unter Krampfadern leidet.

**Ödeme:**

Der Arzt gibt hier an, ob Wassereinlagerungen im Gewebe der Mutter vorliegen.

**RR systolisch/diastolisch:**

Hier ist Platz für die Eintragung des oberen und unteren Blutdruckwertes.

**Hb:**

„Hb“ steht für den Sauerstoffträger Hämoglobin. Der Hb-Wert lässt erkennen, ob Hämoglobin in ausreichender Konzentration im Blut vorhanden ist. Um Hämoglobin bilden zu können, braucht der Körper Eisen. Liegt der Wert unter 12,0, werden Eisenpräparate verordnet, um die Sauerstoffversorgung des Kindes sicherzustellen.

**Sediment:**

Unter dieser Rubrik werden die Ergebnisse der regelmäßigen Urinuntersuchungen eingetragen. Eiweiß, Zucker, Nitrit, Blut im Urin. Ingetragen wird, ob der Befund negativ oder positiv ist.

**Risiko-Nr. nach Katalog B:**

Hier ist Platz für Besonderheiten wie körperliche und seelische Belastungen.

**Weitere Informationen im Internet:**

[www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de)

[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

**ULTRASCHALLUNTERSUCHUNGEN**

**„Intrauteriner Sitz“ heißt:**

Sitz der Plazenta in der Gebärmutter

**„Konsiliaruntersuchung“ bedeutet:**

körperliche Untersuchung mit Befragung zu körperlichen und psychischen Erkrankungen.

**FS:**

Fruchtsackdurchmesser

**SSL:**

Länge des Kindes vom Scheitel bis zum Steiß

**BPD:**

Querdurchmesser des Kopfes

**FOD:**

Längsdurchmesser des Kopfes

**KU:**

Kopfumfang

**ATD:**

Querdurchmesser des Bauches am Übergang vom Brustkorb zum Bauch

**APD:**

Durchmesser des Bauches von vorn nach hinten am Übergang vom Brustkorb zum Bauch

**AU:**

Bauchumfang

**FL:**

Länge des Oberschenkelknochens

**HL:**

Länge des Oberarmknochens

# WARUM FEINSTAUB SO GEFÄHRLICH IST

HAUSSTAUB UND FEINSTAUB  
BEEINTRÄCHTIGEN DIE GESUNDHEIT AUF  
UNTERSCHIEDLICHE WEISE.

TEXT >> PP/BOBBY LANGER

Je länger man sich im dichten Verkehr aufhält, desto größer ist die Gefahr eines Herzinfarkts. Mit der Menge des eingeatmeten Staubes hat das vermutlich weniger zu tun als mit der Kleinheit der Partikel. Je kleiner sie sind, desto gefährlicher. Was ist also so schlimm an diesem Staub? Was unterscheidet ihn von dem Staub, den wir alltäglich mit dem Staubsauger aus unseren Wohnzimmern „fegen“? Auf Hausstaub ist unser Atemsystem eingerichtet. Schon die Nasenschleimhäute und Nasenhärchen fangen einen Großteil dieser relativ großen Partikel ab. Den Rest erledigen

die Flimmerhärchen unserer Lunge, welche die Staubkörnchen wieder nach oben transportieren und an die frische Luft setzen.

Anders verhält es sich bei Feinstaub, der z. B. durch Dieselmotoren oder Brems Scheibenabrieb entsteht, aber in gewissem Maß auch aus natürlichen Quellen wie Pollen, Bakterien, Viren, Algen, Pilzsporen oder Hautschuppen. Hier sind die Staubpartikel teilweise so winzig, dass die Abwehrmechanismen unseres Körpers nicht mehr greifen. Vergleichen lässt sich dies mit einem Gummiball und einer Gewehr kugel. Während ein Gummiball an unserem Körper abprallt, kann die ebenso runde, aber viel kleinere Gewehr kugel in die Haut durchdringen. Mikro stäube gelangen deshalb bis tief in die Lungen und werden von deren Flimmerhärchen oft nicht mehr erfasst. Die Menge ihrer Arbeit kann man erahnen, wenn man weiß, dass täglich geschätzte 100 Milliarden Partikel in die Lunge vordringen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO rechnet damit, dass bereits 10 Mikrogramm Feinstaub pro Kubikmeter Luft eine Verkürzung der Lebenserwartung der gesamten Bevölkerung um ein halbes Jahr bewirken. „Feinstäube sind inzwischen zu einer der größten Gesundheitsgefahren in Stadtgebieten geworden“, so Dr. Martin Lanzendorf vom Umweltforschungszentrum Leipzig-Halle.

Die neue EU-Richtlinie erlaubt aber 40 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft an bis zu 35 Tagen pro Jahr; immer noch zu viel, weshalb die Forscher vorschlagen, die Vorschriften weiter zu verschärfen.

Noch gar nicht von den Messungen erfasst sind die so genannten Ultrafeinstäube kleiner als 100 Nanometer – also kleiner als ein Zehnmillionstel eines Meters. Unter Experten ist unbestritten, dass kleinere Partikel wesentlich leichter und tiefer in den menschlichen Organismus eindringen können. Wissenschaftler des GSF-Forschungszentrums für Umwelt und Gesundheit in München konnten inzwischen nachweisen, dass solche ultrafeinen Staubpartikel bis zu den Lungenbläschen vorzudringen und über die Blutzirkulation ins Herz, die Leber und andere Organe transportiert werden, ja selbst bis in das Hirn vordringen können. „Welche Wirkungen sie dort auslösen, ist weitgehend unbekannt. Allerdings weisen erste Untersuchungen beispielsweise auf gestörte Proteinreaktionen, also auf oxidativen Stress, hin“, warnt Dr. Wolfgang G. Kreyling vom GSF-Forschungszentrum. „Darüber hinaus scheint auch das Immunsystem vielfältiger betroffen zu sein, als man bisher annahm.“ Forschungsergebnisse der US-Umweltbehörde EPA zeigen, dass Feinstaubbelastung zu Gefäßschädigungen und -entzündungen führen kann. Besonders betroffen sind Diabetiker mit Übergewicht und hohem Blutzuckerspiegel. Deutsche und französische Wissenschaftler zeigten, dass sich Feinstäube auch schädlich auf das Wachstum des ungeborenen Kindes auswirken.

**+ WAS WIR TUN KÖNNEN**

Alles, was das Verkehrsaufkommen verringert, senkt auch die Feinstaubproduktion, denn Feinstaub entsteht durch Dieselerbrennung, Reifenabrieb und Erosion der Straßenbeläge. Allein der Reifenabrieb, den wir in die Luft blasen, wird auf 60.000 Tonnen im Jahr geschätzt. Deshalb: Fahrgemeinschaften nutzen, Bus, Straßenbahn und Bahn fahren und kurze Wege mehr mit Rad oder zu Fuß zurücklegen.

Feinstaubreduzierte Fahrzeuge nutzen: Altfahrzeuge mit Partikelfilter nachrüsten und Neufahrzeuge mit geringem Kraftstoffverbrauch sowie Partikel- und Stickoxidfilter der EURO 6-Norm kaufen.

Im Büro sind Laserdrucker und Kopiergeräte im Dauerbetrieb Feinstaubschleudern. Für sie gibt es preiswerte Partikelfilter. Weitere Feinstaubquellen in Innenräumen sind Tabakrauch, Holz-Kohle-Öfen, Gasherde, Kerzenlicht und Staubsauger ohne Partikelfilter.

Private Verbrennungsvorgänge einstellen bzw. umweltfreundlich gestalten. Im Garten verbrennt man Altholz nicht, sondern nutzt es geschreddert als Wegbelag und zum Mulchen. Kamine und Öfen kauft und nutzt man mit Feinstaubfiltern. Gebäudeheizungen sollten energiesparend und emissionsarm sein, im Idealfall Erdgas befeuerte Brennkessel mit NOx-armem Brenner.

Keine überdimensionierte Geräte und energiesparende Haushaltsgeräte einsetzen, Wärme dämmen sowie erneuerbare Energien zur Warmwasser- und Stromerzeugung nutzen.



**FAHRRADFAHRER FAHREN BESSER**

Erstaunlicherweise entkommt man übrigens der Staubattacke des Verkehrs am besten auf dem Rad. Den GSF-Untersuchungen zufolge atmen Radfahrer etwa nur halb so viel Feinstaub ein wie Autofahrer oder Buspassagiere, vermutlich, weil sie sich schneller durch die am stärksten belasteten Gebiete bewegen.

Die Feinstaubbelastung stellt das Umweltbundesamt unter [www.umweltbundesamt.de/daten/luftbelastung/aktuelle-luftdaten](http://www.umweltbundesamt.de/daten/luftbelastung/aktuelle-luftdaten) tagesaktuell zur Verfügung.



*Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre*

**SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN**

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen unserer neuen modernen Mutter-Kind-Klinik. Vor Ort auf den wöchentlichen Infoabenden der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe beantworten Chefarzt Dr. Harald Lehnen und sein Team gerne Ihre Fragen. Termine und mehr Infos unter [www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

WIR BERATEN SIE GERNE UNTER: 02166-394-2201/2208

**Entdecke die Welt in dir!**



- Therapie von Ängsten, Phobien, Panikattacken, Zwangsstörungen
- Trauerbegleitung und -bewältigung
- Lebensziele finden und definieren
- Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion
- Hypnobirthing für eine ruhige Geburt voll positiver Energie

- 1 Therapie
- 2 Coaching
- 3 HypnoBirthing

Friedrich-Ebert-Straße 185  
41236 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 - 555 10 44



# CHEMIEKEULE ADIEU!

WIE MAN AUCH AUF NATÜRLICHE WEISE DEN HAUSHALT ZUM STRAHLEN BRINGEN KANN.

Es ist Zeit für den Frühjahrsputz! Doch Putz- und Reinigungsmittel sind nicht für jeden verträglich. Wir haben Ihnen natürliche Alternativen herausgesucht, mit denen Sie dem Wintermief ohne gesundheitliche Nachteile zu Leibe rücken können.

Text: Sandra Jansen



## ZITRONE

Tipp fürs Bad: Dreckige Duschvorhänge im Badezimmer mit Zitronensaft besprühen und abschrubben. Schon sind sie sauber und weitgehend frei von Bakterien.



## ZAHNPASTA

Zahnpasta bringt nicht nur Zähne zum Strahlen, sondern auch Wasserhähne. Einfach eine kleine Menge auf den Kalkstellen verteilen und nach dem Abspülen mit einem weichen Tuch polieren.



## ESSIG

Schimmel kann sehr schnell gefährlich für die Gesundheit werden. Unter anderem sind körperliche Reaktionen wie Atemnot, Bronchitis oder Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege möglich. In einem ersten Schritt können Sie Schimmel – etwa in Fugen – mit Essig behandeln. Die betroffenen Stellen werden ganz einfach mit Essig besprüht und nach 15 Minuten mit Wasser abgespült. Langfristig sollten Sie jedoch dringend die Ursache für die Schimmelbildung bekämpfen. Doch Essig ist auch als natürliches Putzmittel für Fenster und Spiegel der Hit: Nehmen Sie hierfür eine Vierteltasse Essig auf vier Liter Wasser.



## BACKPULVER

Es muss nicht immer ein chemischer WC-Reiniger sein. Versuchen Sie es einmal mit Backpulver! Verteilen Sie es in der Toiletten-Schüssel, lassen Sie es eine Stunde einwirken und bürsten Sie dann mit der WC-Bürste gründlich nach. Auch die Fugen im Bad werden immer dunkler? Wasser mit etwas Backpulver zusammenrühren und mit einer kleinen Bürste einreiben. Im Nu sind sie wieder weiß. In der Küche dient das Backpulver nicht nur beim „Kuchen backen“, sondern auch beim „Ofen reinigen“. Wie gehabt das Wasser mit Backpulver mischen und den Ofen damit ausspritzen. Zwölf Stunden einwirken lassen und dann mit einem feuchten Tuch abwischen.



## NATRON

Wenn der Teppich stinkt, greift man schnell zum Duftspray. Doch die darin enthaltenen Stoffe können allergische Reaktionen auslösen und sogar zu Asthma führen. Die Lösung: Reinigen Sie den (trockenen!) Teppich mit Natron! Aufstreuen, über Nacht einwirken lassen und absaugen.



## OLIVENÖL

Wenn der Nachwuchs den Tisch bekleckert und ableckt oder der Hund seine Zähne mal wieder an den Gartenstühlen ausprobiert, denkt man besorgt an die chemischen Putzreste, die an den Möbeln haften. Um Kinder und Haustiere vor diesen Mitteln zu schützen, kann man auf das gute alte Olivenöl zurückgreifen. Das Holz einfach mit einer Olivenöl-Zitronensaft-Mischung einreiben. Mischverhältnis: 3:1 (funktioniert auch mit Essig). Für helleres Holz empfiehlt sich eine 1:1-Lösung.



## HIER LAUERT GEFAHR

Reinigungsmittel und Raumsprays können Allergien auslösen.

Vorgeschiedigte und trockene Haut ist durchlässiger für Schadstoffe. Verwenden Sie also beim Haushaltsputz besser Handschuhe, auch wenn es unbequemer ist.

Waschmittel und Weichspüler können Hautreizungen und starke Allergien verursachen.

Entkalker (Inhaltsstoff Ameisensäure) kann Erbrechen, Husten und Verätzungen verursachen. Bei oraler Aufnahme droht ein Kreislaufzusammenbruch.

WC-Reiniger können Lungenschäden verursachen. Bei gleichzeitigem Gebrauch von Reinigern auf Säurebasis bildet sich in einer chemischen Reaktion Chlorgas. Das kann lebensgefährlich sein.

# DIE MATRATZE ALS TREIBHAUS

## GESUNDHEIT UND HYGIENE - DAS MATRATZENINNENLEBEN

Der Schlafende dünstet durchschnittlich zwischen einem Viertel und eineinhalb Liter Schweiß pro Nacht aus, also zwischen 90 und 180 Litern jährlich. Dass sich solchermaßen so manche Matratze in ein Treibhaus verwandelt, ist normal, zumal das sorgfältig gemachte und abgedeckte Bett tagsüber wenig Chancen hat, einmal gründlich durchzulüften. Als Folge tummeln sich im Matratzenschongel Generationen von Bakterien und Schimmelpilzen weitestgehend ungestört. Alleine die Millionen Pilze dienen den Hausstaubmilben entweder selbst als Nahrung oder sie wandeln anderes organisches Material in Milbennahrung um. Weil das so ist, leerten die Menschen zwischen Steinzeit und später Neuzeit einmal jährlich ihre Strohsäcke auf den Misthaufen und befüllten sie neu. In modernen Haushalten sind zehn- bis zwanzigjährige, nie gereinigte Matratzen keine Ausnahme, sondern die Regel. Und wenn eine neue Matratze ins Haus kommt, wandern die Ableger oft noch ins Kinderzimmer – ein bedenkliches Erbe: Eine Million Milben in einer alten Doppelbettmatratze sind keine Seltenheit.

### LÜFTEN ANGESAGT

Der größte Feind der Hausstaubmilbe ist die Trockenheit. Bei lang anhaltend trockener Luft dorren die Hämolymphe in ihrem Kreislaufsystem aus. Im trockenen und kühlen Klima in Hochgebirgslagen (über 1500 Meter) gibt es deshalb praktisch keine Hausstaubmilben. Grundsätzlich ist man gut beraten, Betten und Matratzen häufig zu lüften. Damit geht auch die fürs Pilzwachstum nötige Feuchtigkeit verloren. Zur optimalen Belüftung sollten Hausstaub-



Sensible auf Tagesdecken verzichten, das Oberbett zurückschlagen, die Matratze auf einen Lattenrost legen und täglich morgens und abends 20 Minuten das Fenster weit öffnen. Beim Absaugen der Matratzen ist Vorsicht geboten: Hohe Saugstärken schädigen das Matratzenfeinpolster. Deshalb sollte man nur Polsterdüsen mit max. 500 Watt verwenden.

### ALLERGEN HAUSSTAUBMILBENKOT

Die Hausstaubmilbenallergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen die winzigen, eiweißhaltigen Kotballen der Milben. Ein einziges Tier produziert im Laufe seines zwei bis vier Monate langen Lebens etwa das 200-fache seines Gewichtes an Exkrementen. Die Kotbällchen, die zunächst noch von einer schleimartigen Schicht umgeben sind, zerfallen nach deren Austrocknen in sehr kleine Teilchen, die sich dann mit dem Hausstaub verbinden. Gelangen Teile davon in die Atemwege, können sie allergische Symptome auslösen. „Unruhiger Schlaf, Husten, gerötete und tränende Augen oder juckende und triefende Nasen sind immer häufiger die Folge. In schwerwiegenden Fällen treten sogar chronischer Husten, Atemnot und ein allergisches „Asthma bronchiale“ auf. Der deutsche Allergie- und Asthmabund rät deshalb: Wenn die Matratze älter als acht Jahre ist, sollte sie gegen eine neue ausgetauscht werden.“

Text: Alistair Lamont/PP

Über 25 Jahre  
Erfahrung in Therapie  
und Rehabilitation

Wir beraten Sie gerne!

**medicoreha**  
Gesundheit bewegt uns

# Ihr kompetenter Gesundheitspartner

- Physio- und Ergotherapie
- Säuglings- und Kindertherapie
- Ambulante Rehabilitation  
(Orthopädie, Traumatologie,  
Onkologie und Psychosomatik)
- Sportphysiotherapie
- Ausbildung:  
Physiotherapie und Ergotherapie
- Bachelorstudiengang:  
Angewandte Therapiewissenschaften



medicoreha · Rehabilitations- und Gesundheitseinrichtungen

Auch in Ihrer Nähe: Neuss · Kaarst · Meerbusch · Rommerskirchen · Mönchengladbach · Rheydt · Köln

Telefon (02131) 890-0

[www.medicoreha.de](http://www.medicoreha.de)



# SO MACHEN SIE IHRE WOHNUNG POLLENSICHER

TEXT >> DEUTSCHE HAUT- UND ALLERGIEHILFE E. V.

## Mechanische Barrieren unterstützen Allergitherapie

Die Nase läuft, die Augen jucken: Heuschnupfen macht rund 12 Millionen Deutschen das Leben schwer. Neben medizinischen Vorsorgemaßnahmen gilt die Regel, Pollen so weit wie möglich aus dem Weg zu gehen. Außer bestimmten Verhaltensregeln im Freien ist ein zentraler Punkt, auch die eigene Wohnung möglichst allergenfrei zu halten. Die beste Methode besteht darin, mechanische Barrieren zu schaffen.

## Richtiges Lüften und Pollenschutzgitter

In ländlichen Regionen ist die Pollenkonzentration morgens am höchsten. Deshalb sollten Allergiker dort abends lüften. In der Stadt ist es genau umgekehrt. Die wirkungsvollste Maßnahme ist der Einbau so genannter Pollenschutzgitter. Sie verhindern, dass Blütenpollen durch offene Fenster und Türen in Haus und Wohnung gelangen können. Wissenschaftlichen Studien zufolge wird das Eindringen von Pollen dabei im Durchschnitt um 90 Prozent verringert. Da das Ausmaß der allergischen Beschwerden vor allem von der Menge der freigesetzten Allergene abhängt, profitieren Pollen-Allergiker gerade an Tagen mit massivem Pollenflug von der Pollenschutzvorrichtung. Darüber hinaus können sie zu jeder Tageszeit lüften oder nachts bei offenem Fenster schlafen. Wichtig: Allergiker sollten Kleidung, die sie tagsüber getragen haben, nicht im Schlafzimmer ablegen. Ein weiterer Tipp: Vor dem Schlafgehen kurz die Haare auswaschen, um restliche Pollen loszuwerden.

## Raumpflege

Nach einem Wohnungsputz können Allergiker aufatmen! Doch der Weg dorthin ist staubig. Gerade beim Putzen, Saugen, Wischen oder Kehren wird viel Staub aufgewirbelt. Um die Feinstaubbelastung in der Raumluft so gering wie möglich zu halten, reinigt man glatte Fußböden oder Möbelstücke am besten mit speziellen Anti-Staubtüchern. Sie ziehen den Hausstaub durch ihre elektrostatischen Kräfte „magnetisch“ an und schließen ihn anschließend in ihrer wabenartigen Struktur ein. Nach dem Staubwischen wirft man das Tuch einfach in den Mülleimer. Ideal für die Reinigung von Böden und Polstern sind Staubsauger mit Wasserfilter. Die angesaugte Luft wird statt in einen Staubbeutel in ein Wasserbad geleitet. Der Vorteil gegenüber herkömmlichen Staubsaugerbeuteln, die insbesondere beim Wechseln viel Staub aufwirbeln: Milben, Pollen und Staub werden im Wasser gebunden und mit dem Schmutzwasser entsorgt.

## Kostenloser Ratgeber

Die wichtigsten Maßnahmen und Verhaltensregeln zur Allergenvermeidung sind in der Broschüre „Allergene in der Wohnung reduzieren“ zusammengestellt. Der kostenlose Ratgeber kann postalisch bei der Deutschen Haut- und Allergiehilfe, Heilsbachstr. 32 in 53123 Bonn bestellt werden. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit der Bestellung oder des Downloads im Internet unter [www.dha-allergene-reduzieren.de](http://www.dha-allergene-reduzieren.de)

# SCHON GEWUSST?



## Auf dem Dach des Krankenhauses St. Franziskus in Mönchengladbach wird der Pollenflug gemessen.

Die Ergebnisse der täglichen Pollenzählung werden an die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst und an das Deutsche Wetteramt übermittelt. Die Pollenflugvorhersage, die man über die Medien mitgeteilt bekommt, ist also teilweise von den Daten abhängig, die hier ermittelt werden. Der Mess-Stelle in Mönchengladbach kommt sogar eine Sonderstellung zu. Als Referenz-Mess-Stelle werden hier das ganze Jahr über Pollen gefangen. Sobald das Labor nach dem Winter den ersten Blütenstaub auf dem Klebestreifen entdeckt, fällt der Startschuss für alle anderen Mess-Stellen in Nordrhein-Westfalen, die während der kalten Jahreszeit pausieren.



### SO WERDEN DIE POLLEN GEFANGEN:

In der Burkard-Sporenfalle wird durch einen Schlitz ein konstanter Luftstrom angesaugt. Die Saugleistung entspricht dem Atemzug eines Menschen. Die Luft prallt auf einen Folienstreifen, der mit Vaseline bestrichen ist. Die Pollen bleiben haften.

## POLLEN APP – DIE APP FÜR ALLERGIKER

Vorhersage des Pollenflugs für Deutschland, Österreich und Frankreich – jetzt als kostenloser Download für Android und iOS. Inhalt:

### Aktuelle Pollenbelastung

Vorhersage der allgemeinen Pollenbelastung direkt aufs Handy – mit Standortbestimmung nach PLZ.

### Allergie-Selbsttest

Mit diesem Test können Sie prüfen, ob eventuell eine allergische Erkrankung bei Ihnen vorliegt.

### Persönliches Pollentagebuch

Sie können ein Profil der individuellen Belastung erstellen und mit der messbaren Pollenbelastung abgleichen. Als Diagramm veranschaulicht, können Sie diesen Abgleich im PDF-Format direkt an Ihren behandelnden Arzt weiterleiten.

### Erinnerungsservice

Dieser Service erinnert Sie an einen Arztbesuch zur Abklärung einer möglichen Allergie und deren Behandlung.

Die Pollen-App gibt es unter: [www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)

## + BUCHTIPP



### ALLERGIEN IM GRIFF: RATGEBER DER STIFTUNG WARENTEST

Niesen, Schnaufen, Jucken: Jeder vierte Deutsche leidet unter Allergien und ist oft frustriert, weil das Immunsystem eigentlich zu unserem Schutze reagieren sollte, aber aus unerfindlichen Gründen verrückt spielt. Vorbeugung, frühzeitige Therapie und konsequente Behandlung können das Leben erleichtern. Der Ratgeber „Allergien im Griff“ der Stiftung Warentest gibt fundierte und unabhängige Informationen und Tipps zum Thema. Denn ob Heuschnupfen, Asthma oder Nahrungsmittelallergie: Nur wer seinen Alltag gut auf die Krankheit abstimmt, wird nicht ständig von seinem Leiden belastet.

Der Ratgeber bietet umfassende praxisrelevante Informationen für Betroffene und Eltern von Kindern, die unter Allergien leiden. Ausführlich informiert „Allergien im Griff“ über Ursachen, Risikofaktoren und die Möglichkeit der Vorbeugung. Welche allergischen Erkrankungen gibt es? Wie findet man den Auslöser heraus? Und welche Therapie ist für welches Leiden besonders wirkungsvoll? Beschrieben wird, wie Medikamente wirken, welche Nebenwirkungen sie haben und wie die Stiftung Warentest sie bewertet.

Ein eigenes Kapitel widmet sich den Allergien bei Kindern, von denen allein 650.000 an allergischem Asthma und eine Million unter Heuschnupfen leiden. Rechtzeitig erkannt und angemessen behandelt, kann man schwerwiegenden Krankheitsverläufen – wie etwa Asthma als Folge von Heuschnupfen – vorbeugen.

Der Ratgeber Allergien hat **207 Seiten** und ist für **16,90 €** im Buchhandel erhältlich oder kann online bestellt werden unter [www.test.de/allergien](http://www.test.de/allergien). ISBN 978-3-86851-111-6



WENN HORMONE UNSER BEFINDEN VERÄNDERN

Astronomisch gesehen beginnt er am 20. März und endet am 20. Juni. Seit Frühlingsbeginn sind die Tage wieder länger als die Nächte - übrigens auch der Grund für das alte Frühlingwort „Lenz“. Es ist mit „lang“ verwandt und bezieht sich auf die länger werdende Tageslichtzeit. Doch egal, was der Kalender sagt: Frühling ist vor allem ein Gefühl. Wenn die ersten Schneeglöckchen ihre Köpfe aus dürrem Laub erheben und Buschwindröschen ganze Blütenrasen unter noch dünnen Buchenwaldkronen bilden. Spätestens wenn uns der erste Kirschbaum weiß verzaubert, hat sich unser Frühlingsgefühl ganz entfaltet. Dann brechen in uns neue Kraftströme auf - und die Poeten geraten ins Schwärmen: „Dieses Wiegen und Wogen und aufwärts Toben, dieses landluftige, duftige Siebenmeilenstiefelgefühl.“

### Glücksgeschwister: Serotonin und Dopamin

Auslöser für diesen bühnenreifen Auftritt unserer Impulse ist das vermehrte Licht. Darauf reagieren wir wie die Pflanzen: Wir blühen auf und unser Organismus schüttet uns Hormone in die Adern, insbesondere Serotonin und Dopamin. Serotonin erhöht unseren Blutdruck: Auf einmal fühlen wir uns praller, frischer, lebensbejahender. Und weil das Hormon so etwas wie der Oberkellner im Gehirn ist, macht es gute Stimmung, verscheucht düstere Gedanken und beeinflusst alle unsere Wahrnehmungen: die Art, wie wir die Welt sehen, das Essen am Büffet oder die Signale vom anderen Geschlecht am Cafétisch nebenan. Hier kommt nun das Dopamin ins Spiel. Denn während Serotonin uns eher mäßigt, lässt uns Dopamin durchstarten. Es hilft uns aufzustehen und kühn zu sagen: „Schade, dass wir uns nicht kennen, aber das lässt sich ja nachholen.“ Dopamin schmiert die Weitergabe von Nervenimpulsen in unserem Gehirn, steigert unsere Wahrnehmungsfähigkeit, motiviert uns und macht Lust auf Leistung. Sogar unsere Lernleistungen nehmen zu, denn nicht nur Serotonin, auch Dopamin verbessert unser Gedächtnis, wie an den Universitäten Bonn und Magdeburg nachgewiesen wurde. Zusammen mit dem Hormon Noradrenalin kann es einen regelrechten Glücksrausch auslösen. Frühlingsgefühle sind also genau genommen Dopamingefühle: „Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen tralala.“ Lichttherapie nutzt alle diese Effekte; man könnte deshalb den Frühling auch als eine natürliche Lichttherapie ansehen. Ein einstündiger Frühlingsspaziergang bei gutem Wetter wirkt stärker als so manche Therapeutenstunden und kostet keinen Pfennig. Verbindet man sein Outdoorerlebnis noch mit zusätzlicher Bewegung, walkt oder joggt, dann lassen sich die Lustgefühle zusätzlich steigern.

### Lichtduschen gegen Frühjahrsmüdigkeit

Was aber ist dann Frühjahrsmüdigkeit? Diese Schlappeheit, dieses Gefühl von Ausgebremstsein? Wissenschaftler vermuten, dass es sich dabei um hormonelle Umstellungsprobleme handelt. So wie manche Zeitgenossen nach dem Tiefschlaf quicklebendig aus dem Bett hüpfen können, andere aber nur sehr langsam „in die Gänge“ kommen, so scheint mancher Organismus durch die zusätzliche Lichtmenge erst einmal in eine hormonelle Verwirrung zu geraten, bei der sich das Schlafhormon Melatonin in den Vordergrund drängelt. Im ZDF machte der Hausarzt Jörg Küpper auch die starken Temperaturschwankungen im Frühling für die Frühjahrsmüdigkeit verantwortlich. Unser Kreislaufsystem habe „Schwierigkeiten nachzuregulieren. Deshalb kommt es zu Blutdruckabfällen, zu Müdigkeit und zum abgeschlagenen Gefühl.“ Lichtduschen sind das beste Gegenmittel, denn sie regeln den Melatoninpegel herunter und den Serotoninpegel nach oben. Am besten machen wir es den Bäumen nach, von denen Wilhelm Busch sagte: „Die Bäume fahren im Frühling aus der Haut.“ Doch Vorsicht: Die UV-Strahlung wirkt jetzt besonders intensiv, denn unsere Haut ist die Sonne nicht mehr gewöhnt.

Wenn wir dann zum ersten Mal mit Freunden auf der Terrasse sitzen, die wärmende Kraft der Sonne genießen und vielleicht sogar schon den Grill angeworfen haben, dann können wir auch gleich eine Wette gewinnen und einen alten Streit unter Hobbygärtnern beenden: Was ist der Unterschied zwischen Osterglocke, Narzisse und Märzenbecher? Der Unterschied ist leicht zu merken: gar keiner. Es sind verschiedene Namen für dieselbe Pflanzenart.

Text: Bobby Langer/PP



# MITTEL GEGEN DAS GROSSE GÄHNEN

DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT IST WIEDER DA! MAN FÜHLT SICH SCHLAPP UND ANTRIEBSLOS. DOCH JAMMERN HILFT LEIDER NICHT. OB SPORT, SCHLAFEN ODER PUTZEN. WIR HABEN DIE MÖNCHEGLADBACHER GEFRAGT, WIE SIE WIEDER FIT WERDEN.

UMFRAGE: SANDRA JANSEN, FRANZISKA PEACH



**Diana Rueß, 75**

Ich gehe viel an der frischen Luft spazieren. Ab und an muss ein bisschen Sport sein. Auch der Frühjahrsputz ist für den Körper gut, denn er bringt den Kreislauf in Schwung – und gleichzeitig den Haushalt.



**Siegward Walther, 71**

Bei diesem schönen Wetter mit so viel Sonnenschein bin ich gerne draußen und bringe den Garten auf Vordermann. Außerdem mache ich besonders im Frühling gerne längere Fahrradtouren.



**Silvia Jansen, 51**

Morgens trinke ich immer ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft. Das ist nicht nur gesund, sondern auch gut für den Stoffwechsel. Außerdem achte ich auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Am Wochenende gehe ich gerne mit meinem Lebensgefährten spazieren oder fahre Fahrrad, während meine Tochter neben mir her joggt. Ansonsten habe ich in den vergangenen Tagen langsam damit begonnen, die Frühlingsklamotten aus den hinteren Ecken meines Kleiderschranks zu kramen. Das macht Lust auf den Sommer und man kann dabei ganz schön ins Schwitzen kommen.



**Nicole Ouarrach, 26**

Wenn ich müde bin, schlafe ich einfach. Viel trinken soll ja auch helfen.

**Madham Ouarrach, 27**

Ich treibe viel Sport, kickboxe und schwimme. Eigentlich komme ich aus Belgien. Dort gehe ich viel in die Diskothek und ich liebe marokkanisches Essen – aber ob das hilft, ist natürlich eine andere Frage.



**Nadine Pritsch, 23**

Als Studentin für Ernährungswissenschaften ist mir gesundes Essen besonders wichtig. Das hilft auf jeden Fall auch gegen Müdigkeit und ist natürlich insgesamt super für den Körper. Regionales und saisonales Obst und Gemüse kann ich nur empfehlen. Ansonsten gehe mit meinen Freunden schwimmen, skaten oder trainiere zuhause.



**Johannes Gerichhausen, 28**

Ich bin da eher der faule Typ und versuche, die Müdigkeit mit Schlaf zu bekämpfen. Allerdings nicht tagsüber, denn würde ich ja das ganze schöne Wetter verpassen. Ansonsten halten mich Kaffee, Espresso und Mate-Tee wach. Wenn ich mich dazu aufraffen kann, gehe ich auch mal joggen.

# ZIRKON-IMPLANTATE – ORIENTIERT AN DER NATUR

Die Ansprüche der Patienten an die Ästhetik und Verträglichkeit ihrer Versorgungen steigen stetig. In unzähligen Untersuchungen wurden allergene Eigenschaften vieler in der konventionellen Prothetik verwendeten Materialien untersucht. Eine immer größer werdende Gruppe reagiert sensibel auf Metalle im Mund.

Metallfreie Keramiken wie Zirkonoxid sind in weiten Bereichen der zahnärztlichen Prothetik zum Material der Wahl für langfristige, ästhetisch anspruchsvolle Versorgungen geworden. Relativ neu ist die Verwendung von Zirkon in der Implantologie. Durch seine mechanischen Eigenschaften wie hohe Biegebruchfestigkeit und Formstabilität ist Zirkon auch in der Implantologie zu einem idealen Werkstoff geworden. Zirkon-Implantate sind absolut metallfrei und bieten bei immunologisch vorbelasteten Patienten eine hervorragende Alternative zu Titan-Implantaten. Im Falle einer Allergie muss ein Patient nicht auf die Vorzüge einer Implantatlösung verzichten.

## EXZELLENT E KÖRPERVERTRÄGLICHKEIT

Implantate aus Zirkon haben eine ausgezeichnete Gewebeverträglichkeit, sind biokompatibel und verhalten sich biologisch neutral. Mit vollkeramischen Zirkon-Implantaten bietet die Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach für sensible Patienten eine neue Möglichkeit der Versorgung.



„Ob mögliche Beschwerden bei Implantatpatienten zu erwarten sind, können wir mit schonenden, nicht invasiven Allergie- und Gentests überprüfen“, informiert Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, zertifizierter Implantologe. Spezielle Diagnostikverfahren und die Früherkennung schützen Patienten vor allergischen Reaktionen. In kritischen Fällen kann bei Implantatlösungen komplett auf den Einsatz von Metall verzichtet. Die konsequente, metallfreie Kombination aus Vollkeramik-Implantat und Vollkeramik-Krone ist von einem echten Zahn kaum zu unterscheiden. „Eine Sensibilisierung des Körpers durch Zirkonoxid und eventuelle Nebenwirkungen von Metallen sind ausgeschlossen. Zirkon-Implantate ermöglichen unseren überweisenden Kollegen in schwierigen Situationen eine bessere, ästhetische Frontzahnversorgung. Das Zahnfleisch geht im Kontakt mit dem Zirkonoxid-



Implantat nicht zurück“, führt Jörg Weyel, zertifizierter Implantologe aus. Erste Ergebnisse lassen drauf schließen, dass Keramikimplantate plaque-resistenter sind und für gesünderes Zahnfleisch um das Implantat sorgen sollen.



Implantate können fast in jedem Alter eingesetzt werden. Die Implantation von Keramikimplantaten erfolgt unter der bewährten Systematik und Operationstechnik wie bei Titan-Implantaten. „Wir planen und setzen die Implantate auf Grundlage der Ergebnisse der dreidimensionalen Volumentomographie. Unsere 3D-Diagnostik liefert uns detaillierte Informationen zum Knochenangebot, zur Knochenqualität und zu den anatomischen Nachbarstrukturen“, erläutert Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange.

Die Implantologie hat sich als die fortschrittlichste und ästhetisch anspruchsvollste Methode etabliert, um Zahnlücken zu schließen und eine gesunde Kaufunktion wieder herzustellen. Festsitzende, implantatgetragene Zähne vermitteln das Gefühl eigener Zähne. Für metall- und strahlungssensible Patienten stellen Implantate aus Zirkonoxid eine optimale Versorgungsmöglichkeit dar. Keramik- und Titan-Implantate sind ein fester Bestandteil im Behandlungsspektrum der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel. Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung der beiden zertifizierten Implantologen mit Implantatpatienten und mehr als 98 % Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität.

## + INFO



**Dr. Dr. Lange & Weyel**  
Praxis für Ästhetisch, Plastische und Mund-,  
Kiefer-, Gesichtschirurgie

Marktstr. 2, 41236 Mönchengladbach  
Telefon 02166/944262  
[www.implantate-mg.de](http://www.implantate-mg.de)

# AUF DEN MUND GEFALLEN!

## SO REAGIEREN SIE BEI „ZAHNUNFÄLLEN“ RICHTIG.

Au Backe! Kurz nicht aufgepasst und schon gestolpert. Der Sturz wird natürlich elegant mit dem Gesicht abgefangen. Der Zahn ist locker, abgebrochen oder im schlimmsten Fall sogar herausgefallen. Nach dem ersten Schock tritt ein höllischer Schmerz ein und man kommt nicht umhin, sich zu fragen: War es das jetzt mit meinem schönen Lächeln? Nach einem Zahnunfall ist das richtige Verhalten in den ersten Minuten besonders entscheidend.

Verletzungen im Mund sehen oft schrecklich aus. Das liegt daran, dass sich das Blut mit dem Speichel vermischt. In Wirklichkeit ist die Verletzung oft halb so schlimm. Lassen Sie aber auf jeden Fall die Finger aus dem Mund, denn es dürfen keine Bakterien in offene Wunden gelangen. Ist ein Zahn herausgebrochen, sollten Sie das kostbare Stück unbedingt aufheben und rasch den Zahnarzt aufsuchen. Mit ein wenig Glück und fachmännischer Unterstützung wachsen Zähne wieder an, wenn sie nicht länger als eine halbe Stunde aufbewahrt werden.

**Besonders wichtig:** Waschen Sie den Zahn auf keinen Fall ab! Beim Abspülen können die feinen Zahnwurzeln beschädigt werden. Der erste Impuls ist es, den Zahn in ein Papiertuch zu legen, doch er muss feucht aufbewahrt werden, wenn man ihn retten will. Es klingt zwar ungewöhnlich, aber am besten legt man ihn unter die Zunge.

**Tipp:** Es gibt in der Apotheke Zahnrettungsboxen, die sich besonders für Eltern mit kleinen Kindern empfehlen. Schließlich ist es meist der Nachwuchs, der sich beim Spielen die Ellenbogen ins Gesicht haut oder beim Toben aufs Gebiss fällt. Alternativ kann man den Zahn auch in kalte H-Milch legen.

**Generell gilt:** Bei Zähnen ist Vorsicht besser als Nachsicht. Auch Verletzungen der Zunge oder des Zahnfleisches sind nicht zu unterschätzen, da sich Wunden im Mund schnell entzünden. Selbst wenn man nach einem Unfall nur ein leichtes Ziehen in den Zähnen spürt, sollte man vorsorglich zum Arzt gehen. Zähne können auch einige Zeit nach dem Unfall noch absterben, weil die Nerven beschädigt sind. Das kann der Zahnarzt eventuell noch verhindern, wenn er es rechtzeitig feststellt.

Text: Franziska Peach

## ERSTE HILFE BEIM ZAHNUNFALL



- Finger aus dem Mund lassen
- Herausgebrochene Zähne nicht abspülen
- Herausgebrochene Zähne unter der Zunge, in einer Zahnrettungsbox oder in H-Milch aufbewahren und innerhalb von 30 Minuten den Zahnarzt aufsuchen
- Bei Absplittierungen, Wunden und Verletzungen im Mund in jedem Fall zum Zahnarzt gehen



Zur Verstärkung unseres Vertriebsteams suchen wir ab sofort in Vollzeit einen

## Vertriebsprofi (m/w) im Innen- und Außendienst

**marktimpuls** ist eine inhabergeführte Werbeagentur und Verlag mit Sitz in Mönchengladbach. Seit 2007 entwickeln und realisieren wir erfolgreich Magazine und Printpublikationen für lokale und regionale Märkte. Zu unserem Verlagsportfolio gehören u.a.: der HINDENBURGER - Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt, der GASTRO GUIDE linker Niederrhein sowie CARE4 - Das lokale Gesundheitsmagazin.

### Sie sind

- Vertriebsprofi aus Leidenschaft, mit Erfahrung im Verkauf von erklärungsbedürftigen Produkten (bevorzugt in den Bereichen Pharma und / oder Medizin) und haben Freude am Kundenkontakt. Sie bieten ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft, Selbständigkeit und Eigeninitiative sowie Belastbarkeit und Flexibilität. Ihr Auftreten ist sicher, was sich auch durch ein gutes Kommunikationsverhalten, Verhandlungsgeschick und Durchsetzungsvermögen sowie Abschlussicherheit widerspiegelt.

### Wir bieten Ihnen

- eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Aufgabe mit attraktiver Bezahlung, bestehend aus Fixum und Provision sowie gute Zukunftsaussichten in einem seriösen, wachstumsorientierten Medienunternehmen.

### Ihre Aufgaben beinhalten

- Kundenakquise sowie Kundenrückgewinnung - im Innen- und Außendienst, telefonisch, per E-Mail und persönlich.
- Durchführung von Kundenterminen mit Ansprechpartnern auf Entscheiderbene.
- Verhandlung und Abschluss von Anzeigenaufträgen für unsere Verlagsprodukte.
- Unterstützung bei Pre- und After-Sales-Maßnahmen
- Unterstützung bei der Weiter- bzw. Neuentwicklung von Produkten
- Auftragsbearbeitung und Datenpflege im CRM

**Mehr Informationen zur Stelle finden Sie unter [marktimpuls.de/jobs.html](http://marktimpuls.de/jobs.html)**

**mi** marktimpuls  
werbeagentur + verlag

marktimpuls gmbh & co. kg.  
kaiserstraße 68  
41061 mönchengladbach  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)



# 5 Jahre KISS MG

DIE KINDERSPORTSCHULE MÖNCHEGLADBACH FEIERT GEBURTSTAG

Am 1. März 2009 wurde der Kinder- und Jugendsportverein MG e. V. (KJSV MG) gegründet und startete am 4. März 2009 mit seinem Sportangebot Kindersportschule. Von anfangs drei KiSS-Gruppen ist die Anzahl inzwischen auf über 40 Gruppen im ganzen Stadtgebiet angewachsen. In den Schulferien bietet der Kinder- und Jugendsportverein daheim gebliebenen Kindern die Möglichkeit, sich alltagsportlich unter qualifizierter Anleitung zu bewegen. Während der Schulzeiten werden immer wieder Workshops zu aktuellen Themen angeboten, beispielsweise: Selbstbehauptung, Waveboard, Tanz, etc. In den Jahren seit Vereinsgründung haben sich bereits über 400 Kinder für die Teilnahme in der Kindersportschule entschieden und sind mit Feuereifer dabei. Das Durchschnittsalter der KiSS-Teilnehmer liegt derzeit bei ca. 6,2 Jahren. Das Sportangebot des Vereins wird durch hauptamtliche Dipl. Sportwissenschaftler und weitere qualifizierte Sportfachkräfte geleitet. Mit der weiterhin steigenden Nachfrage werden zusätzlich qualifizierte Sportfachkräfte beschäftigt. Seit Oktober 2011 bietet der Verein auch Plätze für den Bundesfreiwilligendienst im Sport an.

## Kurs-Programm

Seit August 2012 bietet der KJSV erfolgreich U2-Kurse für Kinder im Krabbel- und Laufalter an. Nach und nach wurden weitere Angebote in Kursform in das Vereinsangebot aufgenommen. So gibt es seit einiger Zeit Kurse für Kinder im Grundschulalter („KiSS PLUS“ für übergewichtige Kinder und „Let's dance Zumba!“) und Kurse im Erwachsenenbereich, wie z. B. „Fitness-Kickboxen für Jedermann!“ und „Fit mit 50 plus!“.

**Weitere Kursangebote sind in Planung.**

## Sportliche Inhalte

Alters- und entwicklungsgemäße Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften (Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit)

Erlernen grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten des Sports

Ausbildung optimaler körperlicher, geistiger, motivationaler, kognitiver und emotionaler Voraussetzungen für ein möglichst langes Sporttreiben

Vorbeugen von Haltungsschäden und Bewegungsmangelercheinungen

Mobilisierung kreativer Kräfte

Neigungs-/Eignungsempfehlungen für weiteres Sporttreiben

## Neue Angebote des Kinder- und Jugendsportverein MG e. V.

### Tanzangebot „Zumba for Minis!“

Im März sind die neuen Tanzangebote für Kleinkinder gestartet. Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren können dann bereits die Grundlagen der Trendsportart „Zumba“ kennenlernen. Im Unterricht wird die Freude an Bewegung zu fetziger Musik zum Erlernen von Schrittfolgen und leichten Choreographien genutzt. Diese Tanz- und Fitness-Sportart vereint viele Fertigkeiten in sich, das Wichtigste im Unterricht ist jedoch der Spaß an der Bewegung in der Gruppe mit anderen Kindern. Ganz nebenbei werden noch grundlegende Fertigkeiten wie Koordination, Rhythmusempfinden und die Motorik geschult. Der Kurs wird von einer ausgebildeten Pädagogin und Zumbatrainerin geleitet.

### KiSS-Ballsportgruppe

Als Fortführung der regulären KiSS-Gruppen bietet der Kinder- und Jugendsportverein MG e. V. in Kürze seine KiSS-Ballsportgruppen an. Hier wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, sich in unterschiedlichsten Ballsportarten auszuprobieren. Altersgerecht findet in den verschiedenen Ballsportarten ein Technik-, Taktik- und Regelkunde-Training statt, bei dem auch Spaß und Spiel nicht zu kurz kommen. Das Ziel für die Teilnehmer lautet: Den Spaß mit abwechslungsreichem sportlichem Lernen zu verbinden. Durch die vielseitige, allgemeinmotorische Ausbildung kommt es durch das Erleben von kleinen Erfolgen zur Steigerung des Selbstwertgefühls. So werden Motorik, Koordination, Teamgeist und soziales Miteinander im Unterricht spielerisch geschult und gestärkt. Es wird in einer von Leistungsdruck befreiten Atmosphäre die Freude am Erlernen neuer Sportarten bzw. deren Techniken vermittelt. So wird den Kindern nach jeder Stunde ein positives Gefühl durch die Erweiterung der eigenen Bewegungskompetenzen mitgegeben. Ebenfalls werden die sozialen Kompetenzen durch die erlernten Teamsportarten weiter ausgebildet. Durch das Sporttreiben mit Gleichaltrigen kommt es in der Gruppe zu Auseinandersetzungen in spielerischer Form, bei denen Lösungen gefunden werden müssen. Die Kinder lernen, dass eine Mannschaft nur so stark ist wie sein schwächstes Teammitglied und werden durch diese Erfahrung bestärkt, die schwächeren Kinder zu unterstützen und ein homogenes Gruppengefüge zu schaffen.

Die neuen Ballsportgruppen starten noch im März und finden immer montags nachmittags um 16.00 Uhr in der Turnhalle an der Dahlener Straße statt. Das Sportangebot richtet sich an Kinder ab dem 5. Schuljahr.

# BEWEGUNGSREICHES **FERIENPROGRAMM** ZU OSTERN!

## Ferien-Camp „Pippi Langstrumpf und Freunde!“

Gemeinsam mit Pippi Langstrumpf erleben die teilnehmenden Kinder spannende Abenteuer, besuchen Pippis Vater Efraim Langstrumpf in Taka-Tuka-Land, begleiten sie auf den Jahrmarkt und lernen viele ihrer Freunde kennen. Neben Bewegungsspielen, die für jede Menge Spaß sorgen, ist auch ein wacher Geist gefragt, denn Pippi und ihre Freunde müssen, um ihre Abenteuer erfolgreich zu bestehen, immer wieder knifflige Aufgaben lösen. Die Camps sind eine Mischung aus Bewegung, Teambuilding und Disziplin, bei denen der Spaß an der Bewegung und dem Miteinander im Vordergrund stehen. Das Camp fördert „spielend“ die Kreativität und das Selbstbewusstsein der Kinder. Alle Kinder, die Spaß an kniffligen Aufgaben und viel Bewegung haben, sind herzlich eingeladen, Pippi Langstrumpf auf ihrer Abenteuerreise zu begleiten!

**1. Ferienwoche: 14.-17.04.2014, Kinder der 1. bis 3. Klassen**

**2. Ferienwoche: 22.-25.04.2014, Kinder der 1. bis 4. Klassen**

**täglich 8:30-14:00 Uhr und Abschlusstag von 8:30-16:30 Uhr**

**Ort: Turnhalle am Geroweier**

## Dance Factory „Theater & Tanz!“

In dem viertägigen Kreativ-Angebot können sich die Teilnehmer in den Bereichen Improvisation, Tanztheater und „Moderner Tanz“ ausprobieren. Durch selbstkreierte Tanzschritte und Choreographien erhalten die Teilnehmer Körperbewusstsein und Bühnenpräsenz. Die Kinder erarbeiten zunächst über viel Spiel und Spaß ihre eigene Tanzsprache. In der zweiten Tageshälfte werden moderne Choreografien - coole Moves für Jungs und Mädchen zu aktueller Musik - einstudiert. Die Gruppe sammelt gemeinsam Bewegungen und Ideen, um ein kleines Theaterstück zu erarbeiten. Am letzten Tag sind dann die Familien der Kinder herzlich zu der großen Aufführung eingeladen. Die Dance Factory ist ein gelungenes Zusammenspiel von Bewegung und Kreativität, Sie lässt den Teilnehmern jede Menge Raum, um sich zu entfalten. Geleitet wird der Workshop von zwei ausgebildeten und erfahrenen Tänzerinnen und Choreographinnen.

**1. Ferienwoche: 14.-17.04.2014, Kinder ab der 3. Klasse,**

**täglich 9:00-14:00 Uhr und Abschlusstag von 9:00-16:00 Uhr**

**Ort: Turnhalle an der Dahlemer Straße**

## StuntAcademy „Fair Fighters!“

Ein Stunt muss ohne Verletzungen und mit minimalem Risiko durchgeführt werden. Die Teilnehmer werden an vier Vormittagen mit viel Spaß die Aufgaben eines Stuntman übernehmen. Hierzu gehören beispielsweise richtig fallen zu üben, kleine Showkämpfe zu bestreiten und viele neue Dinge auszuprobieren. Aber auch Bewegungs- und Teamspiele sowie Elemente aus dem Kampfsport stehen mit auf dem Lehrplan der Stunt Academy. Da Fitness die Grundvoraussetzung für einen guten Stuntman ist, werden sich die Teilnehmer auf einem Bewegungs- und Abenteuerparcours richtig auspowern. Sie werden mit Begeisterung bei der Sache sein und lernen, dass Stuntmen keine Raufbolde sind, sondern nur durch viel Training, Körperbeherrschung und eiserne Disziplin einen guten und sicheren Stunt ausführen können. Die Kinder trainieren unter Anleitung eines erfahrenen Sportwissenschaftlers.

**1. Ferienwoche: 14.-17.04.2014, Kinder ab der 3. Klasse**

**täglich 8:30-14:00 Uhr und Abschlusstag von 8:30-15:00 Uhr**

**Ort: Turnhalle am Geroweier**



## Fahr(rad)schule „Sicher in die Radsaison“

Mit einem neuen Fahrrad oder nach einem Winter mit wenig Fahrpraxis ist es für Kinder besonders wichtig, das sichere Radfahren zu üben. In der Fahr(rad)schule werden durch viele Übungen und Verkehrsspiele theoretisches Wissen und fahrpraktische Fertigkeiten vermittelt. Das Anfahren und Bremsen, das Wahrnehmen und Verstehen von Verkehrsschildern und das Beherrschen des eigenen Rades werden geübt, damit Kinder sicher in die neue Radsaison starten können. Die Teilnehmer sollten ihr eigenes Fahrrad mitbringen!

**2. Ferienwoche: 22.-25.04.2014,**

**Kinder der 1. bis 4. Klassen täglich 9.00 - 13.00 Uhr**

**Ort: Schulhof des Gymnasium an der Gartenstraße**

## Leichtathletik-Tage „Auf die Plätze, fertig, los!“

In der zweiten Ferienwoche trainieren die Teilnehmer unter Anleitung einer Sportwissenschaftlerin die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik, wie Laufen, Springen, Werfen und alles, was dazu gehört. Sie üben die richtige Technik im Weitsprung, Schlagball und Tief-/Hochstart und lernen beim Ausdauerlauf ihre Kräfte richtig einzuteilen. Das gemeinsame Leichtathletik-Training wird natürlich wieder durch jede Menge kurzweilige Bewegungsspiele aufgelockert!

**2. Ferienwoche: 22.-25.04.2014,**

**Kinder ab der 1. Klasse täglich 9:00-13:30 Uhr**

**Ort: Grenzlandstadion/Rheydt**

## INFORMATION

### Tipp Bildungspaket:

Anspruchsberechtigte können einen Zuschuss aus dem Bildungs- und Teilhabepaket in Höhe von bis zu 10,00 Euro monatlich erhalten!

Auch für den kommenden Sommer und Herbst ist wieder ein spannendes und bewegungsreiches Ferienprogramm für aktive Mädchen und Jungen in Planung! Informationen hierzu gibt es in Kürze auf [www.kiss-mg.de](http://www.kiss-mg.de).

# THERAPIE MIT LEIB UND SEELE

DAS BETHESDA KRANKENHAUS BIETET MIT „DOC WEIGHT“ EIN NEUES PROGRAMM ZUM ABNEHMEN AN. ZIELGRUPPE SIND ERWACHSENE MIT ADIPOSITAS, ALSO KRANKHAFTEM ÜBERGEWICHT.

TEXT >> FRANZISKA PAECH



In der Doc-Weight-Therapie werden die Teilnehmer ein Jahr lang von einem Profi-Team begleitet, das ihnen hilft, Gewicht zu verlieren und die Ess- und Trinkgewohnheiten langfristig zu ändern. Ziel ist es, den „Schalter im Kopf umzulegen“ und einen gesünderen Lebensstil zu erreichen. Wir sprachen mit Chefarzt Dr. Detlef Saric über Adipositas und die Inhalte der Therapie.

## > Was sind die Gefahren von Adipositas?

Adipositas geht oft mit Depressionen einher. Diabetes, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen können körperliche Folgen des starken Übergewichts sein. Außerdem erhöht sich mit zunehmendem Gewicht auch das Krebsrisiko.

>> Adipositas ist ein akutes Problem. Bereits 20 % der Bevölkerung leiden darunter und die Tendenz steigt.

## > Was sind die Voraussetzungen für eine Teilnahme an Doc Weight?

Zunächst ordnet der Hausarzt eine Therapie an. Der BMI der Doc-Weight-Teilnehmer muss bei mindestens 40 liegen. Wenn eine Begleiterkrankung ein schnelles Handeln zwingend notwendig macht, darf man auch mit einem BMI ab 35 teilnehmen. Ausschlusskriterien sind mangelnde körperliche Belastbarkeit und eine aktive psychische Erkrankung, wie eine akute Depression. In einem persönlichen Gespräch prüfen wir unter anderem, ob die Motivation stimmt. Die erste Hürde für die Teilnehmer ist oft schon die „Hausaufgabe“, die sie vor der Zusage erfüllen müssen. Sie sollen eine Woche lang dokumentieren, was sie essen. Von zehn Leuten geben allerdings durchschnittlich nur zwei das ausgefüllte Protokoll wieder bei uns ab. Schon hier wird deutlich, wer sich für die Teilnahme eignet.

## > Was erwartet mich, wenn ich angenommen wurde?

Die Gruppen bestehen aus 8 bis 12 Teilnehmern, die sich in der ersten Phase in acht Sitzungen treffen. Zweimal kommt auch das vollzählige Team aus einem Ernährungsmediziner, Ernährungstherapeuten, Verhaltenstherapeuten und Bewegungstherapeuten dazu. Während der gesamten Therapie

werden die Teilnehmer von diesen vier Profis betreut. In der ersten Etappe liegt der Schwerpunkt vor allem auf dem Verhaltenstraining und dem Ernährungstraining. Es werden neue Gewohnheiten, bewusstes Essen und Trinken trainiert. Beispielsweise kann man sich selbst austricksen, indem man das Essen statt auf großen Tellern auf kleinen anrichtet. Die gleiche Menge sieht so nach einer größeren Portion aus. Die Teilnehmer besuchen außerdem eine Lehrküche und gehen unter professioneller Anleitung gemeinsam „gesund“ einkaufen.

## > Auch der Sport gehört zum Doc-Weight-Programm. Was bieten Sie diesbezüglich an?

Wir wollen und müssen unsere Teilnehmer zu einem aktiveren Lebensstil motivieren. Das Training wird in Nordic Walking und Aqua Gymnastik geteilt, da beide gelenkschonende Ganzkörper-sportarten sind. Bei schlechtem Wetter sind wir im Wasser und wenn die Sonne scheint, werden die Stöcke zum Walken herausgeholt. Der begleitende Ernährungsmediziner untersucht die Teilnehmer regelmäßig, wobei sich auch positive Veränderungen feststellen lassen, die man (noch) nicht sehen kann.

## > Wie lange begleiten Sie die Teilnehmer und ab wann sind sie auf sich gestellt?

Nach einem Jahr wird die Therapie mit einer ärztlichen Untersuchung abgeschlossen. Um den langfristigen Erfolg zu prüfen, findet zwölf Monate nach dem Kurs noch eine Kontrolluntersuchung statt.

## > Ist es möglich, während „Doc Weight“ einer Berufstätigkeit nachzugehen?

Die Teilnehmer stehen in der Regel voll im Berufsleben. Wir legen die Termine so, dass sie nicht mit den Arbeitszeiten kollidieren.

## > Übernimmt die Krankenkasse die Therapiekosten?

Doc Weight wurde bundesweit vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen anerkannt. In der Regel müssen die Teilnehmer die Therapie erst einmal vorfinanzieren. Wie viel nach regelmäßiger Teilnahme erstattet wird, ist von Kasse zu Kasse unterschiedlich.



► **Warum hat sich das Bethesda Krankenhaus gerade auf Adipositas spezialisiert?**

Adipositas ist ein akutes Problem. 40 Prozent der Bevölkerung sind übergewichtig und bereits 20 Prozent adipös. Deshalb hat sich das Bethesda Krankenhaus auf die Fahne geschrieben, ein fachübergreifendes Adipositas-Zentrum aufzubauen. Doc Weight ist nur ein Puzzelstein in diesem Konzept. Irgendwann wird es hier neben endoskopischen Verfahren und Doc Weight auch die Adipositas-Chirurgie geben. Alles unter einem Dach. Dann können wir unseren Patienten die ganze Bandbreite an Therapiemöglichkeiten bieten.

Evangelisches Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach GmbH  
Ludwig-Weber-Str. 15,  
41061 Mönchengladbach  
Chefarzt Dr. med. D. Saric  
www.bethesda-mg.de

**SO ERRECHNET MAN SEINEN BODY-MASS-INDEX:**

Man nehme sein Gewicht und teile es durch seine quadrierte Körpergröße\*. Bei einem Mann von 1,93 m Größe und einem Gewicht von 90 kg sieht das wie folgt aus:

$$BMI = \frac{90 \text{ kg}}{(1,93 \text{ m})^2} = \frac{90 \text{ kg}}{3,72} = 24,2$$

\*[z. B. 1,93 m x 1,93 m = 3,72]

**Die BMI-Wert-Skala:**

starkes Untergewicht	< 16
mäßiges Untergewicht	16 - 17
leichtes Untergewicht	17 - 18,5
<b>Normalgewicht</b>	<b>18,5 - 25</b>
Präadipositas (Übergewicht)	25 - 30
Adipositas Grad 1	30 - 35
Adipositas Grad 2	35 - 40
Adipositas Grad 3	> 40

# Gesund und schmerzfrei



**Physio- und LNB Schmerztherapie ab sofort auf dem Kapuzinerplatz 6, mitten in Mönchengladbach City.**

„Nach 14 Jahren Selbstständigkeit freuen wir uns ganz besonders darauf, nun endlich unser eigenes Baby präsentieren zu können!“ Der handwerkliche Aufwand bei der Komplettrenovierung der Räumlichkeiten hat sich gelohnt. Die neue „Gesundheitspraxis Richter & Lopez“ präsentiert sich in modernem Outfit und bietet damit allerbeste Voraussetzungen für nachhaltigen Behandlungserfolg. Axel-André Richter und Victor Lopez verfügen über mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Physiotherapie und sind im Umkreis von 40 Kilometern die Spezialisten, wenn es um die ursächliche und dauerhafte Schmerzbeseitigung ohne Operation geht. Die LNB Schmerztherapie ist nicht nur eine revolutionäre Therapie, sondern vielmehr wird darunter eine neue Methode der ursächlichen Schmerzbefreiung verstanden. Das wirklich Revolutionäre ist die Entdeckung, dass die meisten Schmerzen eindeutig identifizierbare Warnschmerzen sind, die nicht durch strukturelle Schädigungen verursacht werden, sondern vom Körper geschaltet werden, um vor weiteren Fehlbelastungen des Bewegungssystems zu schützen.

Zur Behandlung mit der LNB Schmerztherapie kommen neben den klassischen Schmerzpatienten auch immer mehr Profisportler, darunter Golfer, Triathleten, Tennisspieler und namhafte Fußballer. Neben der LNB-Methode werden zum Beispiel auch die klassische Massage, Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Yoga oder Personal Training angeboten. Zudem ist die Praxis in ein kompetentes Gesundheitsnetzwerk eingebunden, das sich in regelmäßigen Vorträgen zu interessanten Themen vorstellt.



*VL: Axel-André Richter und Victor Lopez*

**Richter & Lopez,  
Kapuzinerplatz 6  
41061 Mönchengladbach  
Tel: 02161-5764711  
www.richterlopez.de**

**INFO:**

Für die vorherige Praxis im Dorint Hotel wird noch ein **Nachfolger** gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Gesundheitspraxis Richter & Lopez.



**SCHMERZTHERAPIE**  
nach Liebscher & Bracht

**RICHTER & LOPEZ**  
Ihre Gesundheitspraxis

# WAS MACHT EIGENTLICH EIN OSTEOPATH?

DIE URSACHEN FÜR RÜCKENSCHMERZEN SIND VIELFÄLTIG, OFT WIRD KEIN ZUFRIEDEN STELLENDER GRUND GEFUNDEN. DIE OSTEOPATHIE FORSCHT NACH DEN URSACHEN VON BESCHWERDEN – UND DIESE KÖNNEN WEIT VON DER WIRBELSÄULE ENTFERNT LIEGEN.

Text: VOD



Unsere Wirbelsäule ist eine faszinierende Konstruktion. Als zentrale Struktur unsere Körpers steht sie über Muskeln, Bänder, Sehnen und Rückenmarksnerven mit allen anderen Bereichen des Körpers in Verbindung. Entsprechend weitreichend können sich Beschwerden auswirken. Sind zum Beispiel Nerven im Wirbelbereich eingeklemmt, können Schmerzen bis in die Arme oder Beine ausstrahlen, wie etwa beim Ischiasschmerz. Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule können gar die Blasen- und Darmfunktion beeinträchtigen. Die Verbindung der Wirbelsäule mit anderen Teilen des Körpers ist keine Einbahnstraße. Innere Organe können beispielsweise durch bloße Zugwirkung Rückenschmerzen verursachen. So ist ein Teil des Dickdarms, über ein Gewebsnetz an der Bandscheibe zwischen dem vierten und fünften Wirbel befestigt. Auch die Gebärmutter kann, abhängig von Größe und Lage, einen Zug auf die Wirbelsäule ausüben. Deshalb leiden in der Schwangerschaft, aber auch während der Periode, wenn das umliegende Gewebe durch die hormonelle Umstellung gelockert ist, viele Frauen an Kreuzschmerzen.

## Der Osteopath sucht nach den Ursachen der Rückenschmerzen

Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz deckt die Osteopathie Zusammenhänge auf und kann so helfen, Schmerzen zu lindern oder zu beheben. Osteopathen untersuchen – auch bei Rückenschmerzen – immer den gesamten Körper des Patienten. Nur so lassen sich mögliche Ursachen und deren Wechselwirkungen ermitteln. Dabei verwendet der Osteopath ausschließlich seine Hände. Mit ihnen kann er den Spannungen im Gewebe folgen. Gerade bei chronischen Rückenschmerzen erweist sich die Osteopathie als sehr erfolgreich. Denn für einen Großteil der chronischen Fälle findet die Schulmedizin keine eindeutigen Ursachen. Beschwerden werden dann auf Bewegungsmangel, angeborene oder erworbene Haltungsschäden, Über-

gewicht, eine schwache Muskulatur, einseitige oder falsche Belastungen, altersbedingte Abnutzungserscheinungen sowie psychische Faktoren zurückgeführt. Dem Osteopathen reichen allgemeine Befunde nicht. Geben Anamnese, bildgebende Verfahren und Laborwerte keine eindeutigen Hinweise, untersucht er Haltung, Bewegung und Beweglichkeit der Wirbelsäule und aller umliegenden Strukturen.

So begibt sich der Osteopath auf die Suche nach den individuellen Ursachen der Rückenschmerzen, die bei jedem Patienten woanders liegen können. Oft sind dies Funktionsstörungen, die er als Bewegungseinschränkungen ertasten kann. Um diese zu behandeln, versucht der Osteopath die eingeschränkte Bewegung wiederherzustellen, damit die betroffene Struktur ihre Funktion wieder ausführen kann. Nicht selten lösen sich die damit einhergegangenen Rückenschmerzen von selbst auf. Trotz solcher Erfolge ist die Osteopathie kein Allheilmittel. Schwere Leiden wie Wirbelbrüche, rheumatische und schwere internistische Erkrankungen gehören zunächst in die Obhut eines Arztes. Hier kann die Osteopathie die Schmerzen allenfalls lindern und so eine schulmedizinische Behandlung sinnvoll ergänzen.

Der Gang zum Osteopathen lohnt sich dennoch oft, gerade bei chronischen Rückenschmerzen. Immerhin gehören Rückenschmerzen laut Robert-Koch-Institut zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche.



### PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER: DAS GRÖNEMEYER RÜCKENTRAINING

Rückenspezialist Dietrich Grönemeyer weiß: Viele Rückenschmerzen kann man durch gezielte Bewegung deutlich lindern oder sogar ganz beseitigen. Sein neues Trainingskonzept ist so aufgebaut, dass sich jeder sein ganz individuelles Übungsprogramm zusammenstellen kann – genau auf seine Beschwerden und seinen Lebensstil zugeschnitten. Moderne Trainingsmethoden werden dabei mit traditionellem Heilwissen kombiniert. Ein Konzept für alle Altersklassen, das Mut macht, sich wieder zu bewegen.

400 Farbfotos, mit DVD, ISBN 978-3-442-17042-5,  
Preis: 12,99 €, Verlag: Goldmann



# WIE OSTEOPATHIE UND PERSONAL TRAINING SICH EINANDER ERGÄNZEN



von Nervenenden und Rezeptoren die auf Druck, Temperatur, chemische Prozesse und Schmerz reagieren. Sie sind das Immunsystem des Körpers und agieren als elastischer Stoßdämpfer.

Der Osteopath reguliert fehlerhafte Spannungen in den Faszien und therapiert so die Beschwerden des Patienten. Die perfekte Ergänzung hierzu ist aktives und zielgerichtetes Training, um nachhaltig Veränderungen zu erreichen. Funktionelles Training erweist sich hier als sehr nützlich im Vergleich zum konventionellen Training an Geräten. Die Bewegungen an Studiogeräten sind geführt und sprechen die Muskeln nur isoliert an. Da im Alltag die Muskulatur in Ketten arbeitet, die den gesamten Körper vernetzen, ist es sinnvoll, dies im Training zu berücksichtigen.

Funktionelles Training fördert Kraft gepaart mit Ausdauer und Koordination, wobei der Rumpf als Stabilisator und Kraftüberträger besonders gefordert wird. Hier kommen Übungen mit dem Körpergewicht, Schlingentrainer und auch Schwungkugeln (Kettlebells) zu Einsatz. Diese Art des Trainings ist technisch hoch anspruchs-

voll und muss daher von einem kompetenten Trainer angeleitet werden.

Um Erfolgreich an seinen Zielen zu arbeiten, ist eine Betreuung im Personaltraining am sinnvollsten, bei formaris können jedoch auch Klein-Gruppen von bis zu fünf Personen die Vorzüge des funktionellen Trainings erleben.



Marco Paulußen

Marco Paulußen studierte Physiotherapie in den Niederlanden und absolvierte die Ausbildung zum Osteopathen. In seinem Institut „formaris“ ergänzt der ausgebildete Athletiktrainer die rein passive Anwendung der Osteopathie mit Personal Training. Die Osteopathie ist eine ganzheitliche manuelle Therapie und sieht den Bewegungsapparat mit all seinen Gelenken, Muskeln und faszialen Bindegewebe als Funktionseinheit die auch von den Organen beeinflusst wird. Faszien durchziehen den ganzen Körper und bilden ein Netzwerk in den die Zellen von Muskeln und Organen eingewachsen sind. Sie sind durchzogen



## Formaris – Institut für Körperbildung

Fliethstr. 112, 41061 MG

Tel. 02161/3039952

info@formaris.de, www.formaris.de

# AKTIV GEGEN NACKENVERSPANNUNGEN

SCHMERZEN IM BEREICH DER HALSWIRBELSÄULE ZÄHLEN WELTWEIT ZU DEN HÄUFIGSTEN BESCHWERDEN.



## Informationen zum Training gegen Nackenprobleme

erhalten Sie bei medicoreha im medicentrum an der Dahlenerstraße in Rheydt.  
Tel. 02166/998820, www.medicoreha.de

Heidi von den Driesch ist damit täglich konfrontiert. „Etwa die Hälfte unserer Rücken-Patienten kommen wegen Problemen im Nackenbereich zu uns“, sagt die leitende Physiotherapeutin der Gesundheitseinrichtung medicoreha in Rheydt. Das Paradoxe: Zwar wissen heutzutage viele Patienten mehr über ihre Diagnose, das Verhalten ändern sie trotzdem nicht automatisch.

Denn obwohl die Muskulatur unser körpereigenes Korsett ist, wird die Kräftigung oftmals unterschätzt. Wird die schwache Muskulatur langen Belastungen durch Arbeit am PC ausgesetzt, ist sie schnell überlastet. Die Folge: Verhärtung der Muskulatur mit Einschränkung der Beweglichkeit und Schmerzausstrahlungen in den Kopfbereich. „Dem entgegenzuwirken lohnt sich in jeden Fall, da eine starke Nacken-

muskulatur nicht nur längeres Sitzen, also passive Maßnahmen, verkraftet, sondern die Wirbelsäule auch bei hohen Bewegungsgeschwindigkeiten wie bei einem Abstoß im Fußball oder beim Abschlag im Golfsport schützt“, so die Expertin.

Heidi von den Driesch setzt mit ihrem Team deshalb auf Training – auch bei Patienten mit aktuellen Beschwerden. Zu spät ist es für einen Einstieg ins Training nie: Auch Muster, die sich über Jahrzehnte eingeschlichen haben, können mit der Zeit verändert und durch andere, für uns günstigere, Verhalten ersetzt werden.

„Dies ist zwar kein müheloser Prozess, aber mit der richtigen Unterstützung und einem physiotherapeutisch-gesteuerten Aufbautraining auf jeden Fall machbar“, weiß Heidi von den Driesch.

FITNESS



# TRAINING FÜR EIN LANGES LEBEN

FÜR EIN ABWECHSLUNGSREICHES FITNESSPROGRAMM IST MAN NIE  
ZU ALT. ES KOMMT JEDOCH AUF DIE RICHTIGE MISCHUNG AN.

In der Werbung für Fitnessstudios sind vornehmlich junge sportliche Menschen zu sehen und allgemein wird Sportlichkeit gerne mit Jugend assoziiert. Das täuscht darüber hinweg, dass Fitness nicht nur ein Thema für junge ist, sondern bis ins hohe Alter entscheidend für die Lebensqualität ist. Fitnesstraining kennt nach oben keine Altersbeschränkung.

Es ist nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen. Das ist eine Erkenntnis mannigfaltiger Studien, die Training und dessen Auswirkungen auf Menschen untersucht haben. Und das ist nicht einmal neu, sondern bereits seit vielen Jahren bekannt. Unabhängig von Alter und Sporterfahrung, verringert Fitnesstraining körperliche und psychische Veränderungen, die im Zusammenhang mit dem Alterungsprozess stehen. Sowohl Männer als auch Frauen können bis ins hohe Alter Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessern und einem Verlust von Muskelmasse entgegenwirken. Natürlich ist es dafür hilfreich, wenn bereits früh mit dem Training begonnen wird. Die Effekte sind dann besser und einfacher zu erreichen. Aber auch wenn man erst nach dem 60. Geburtstag mit Fitnesstraining startet, kann man noch viel erreichen. Die neue Kraft durch das Training macht sich auch schnell im Alltagsleben bemerkbar. Mit mehr Beinmus-

keln und einem verbesserten Gleichgewicht kann man sich einfacher und sicherer bewegen. Ausdauertraining hingegen kann Risikofaktoren im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen und verringern. Und auch die Beweglichkeit kann man gezielt verbessern oder erhalten. So gibt es für jeden Zweck speziell angepasste Trainingseinheiten, unter denen man wählen kann. Um herauszufinden, was und wie man trainieren sollte, muss vor dem ersten Schweißtropfen eine klare Analyse stattfinden: Was sind meine Probleme, auf welchem Stand ist mein Körper, müssen gesundheitliche Probleme beachtet werden, was sind meine Ziele?

## **FITNESSTRAINING IST NICHT GLEICH FITNESSTRAINING**

Für die meisten Menschen ist es sinnvoll, ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zu entwerfen. Da sich der Körper schnell auf neue Gegebenheiten und Belastungen einstellt, muss man regelmäßig neue Herausforderungen erstellen. In Fitnessstudios ist das oft einfach, da dort ein breites Spektrum bedient wird. Das kann beim Krafttraining bedeuten, alle paar Monate mal neue Geräte in den Trainingsplan aufzunehmen oder beim Ausdauertraining auf dem Laufband mal das Programm zu verändern. Auch Fitnesskurse liegen hoch im Trend, und das aus gutem Grund. Nicht nur, dass dabei Abwechslung vorprogrammiert ist, man kann auch schnell neue Kontakte knüpfen und sich dadurch einen Motivationschub holen.



## INDIVIDUELLES TRAINING IM SPORTSTUDIO

Im Actic Fitness Studio stehen Nautilus-Geräte zur Verfügung, mit denen man seinen Körper sehr sanft und sicher trainieren kann. Zudem steht immer ein Trainer bereit, der das passende Trainingsprogramm zusammenstellt und bei Fragen gerne hilft.

### **ACTIC Fitness**

Mönchengladbach Vitusbad  
Breitenbachstr. 52, 41065 MG  
Tel. 02161/9921295

Gerade bei älteren Menschen empfiehlt es sich zudem, Schwimmen in den Trainingsplan aufzunehmen. Die Bewegung im Wasser gilt als besonders gelenkschonend. Auf die richtige Mischung der Trainingsformen kommt es an, und wenn man diese gewonnen hat, muss auch noch die Technik geprobt werden.

Für Laien sind die verschiedenen Trainingsformen schwer in den richtigen Zusammenhang zu bringen, weshalb viele auf professionelle Trainer setzen. Fundierte Kenntnisse über den Körper, Sport und Ernährung sind notwendig, wenn man mit Sicherheit ein gesundes Leben führen will. Ein klärendes Gespräch kann dabei helfen, die richtigen Kurse, Geräte und Intensitäten zu finden und auch darüber hinaus gehend für bessere Lebensgewohnheiten sorgen. Fitness ist also in jedem Alter eine Wissenschaft für sich, jedoch richtig angewandt zweifellos immer gesundheitsfördernd. Eine Ausrede gibt es nicht – es ist nie zu spät, anzufangen.

# RÜCKENSCHMERZEN „VOLKSKRANKHEIT“ NUMMER EINS

RÜCKENERKRANKUNGEN BLEIBEN WEITERHIN  
DER HÄUFIGSTE GRUND FÜR FEHLZEITEN.

Rückenerkrankungen bleiben weiterhin der häufigste Grund für Fehlzeiten. Von den rund sechs Millionen Krankheitstagen der Mitglieder der BKK vor Ort ist mehr als jeder Vierte Folge von Muskel- und Skeletterkrankungen. In den Top 10 der häufigsten Einzeldiagnosen für Arbeitsunfähigkeiten stehen „Rückenschmerzen“ unangefochten an der Spitze, auf Platz 4 folgt „sonstige Bandscheibenschäden“. Im Durchschnitt dauerte ein Arbeitsunfähigkeitsfall 2012 rund 21 Tage. Dabei sind Männer deutlich öfter betroffen als Frauen. Durch fortwährende Belastung bei der Arbeit und oft ungenügend trainierte Muskulatur nimmt die Häufigkeit mit dem Alter zu.

Muskel- und Skeletterkrankungen sind oft Folge dauerhafter Fehlbelastungen. Daher ist ein ausgleichendes Rückentraining sowohl bei der Prävention als auch bei der Behandlung von Rückenerkrankungen ein wichtiger Baustein.

Die BKK vor Ort bietet ihren Versicherten eine Reihe individueller Maßnahmen zur Prävention. Ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur ist dabei ein wichtiger Ansatz. Hier bietet die BKK vor Ort durch entsprechende Kurse und eine weitgehende Kostenübernahme breite Unterstützung. Für die nötige Motivation sorgt das Bonusprogramm der Krankenkasse, das die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen belohnt.

Auch bei der Arbeit und im Betrieb unterstützt die BKK vor Ort Versicherte und Arbeitgeber bei der Vermeidung von Gesundheitsrisiken. Präventionsangebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sind in diesem Zusammenhang ein weiteres Leistungsangebot zur Vermeidung von Rückenerkrankungen.

In der Behandlung sorgt die drittgrößte Betriebskrankenkasse durch besondere Verträge mit Ärzten für eine weitergehende intensive medizinische Versorgung. Der Schwerpunkt der zusätzlichen Behandlungsangebote liegt auf der für den Patienten individuell richtigen Bewegung. Dabei werden die Patienten interdisziplinär von Orthopäden, Schmerztherapeuten sowie Physio- und Verhaltenstherapeuten betreut.

In diesem Bereich kann auch eine Osteopathie-Behandlung ein wirksamer Behandlungsansatz sein. Dabei kann der Osteopath zum Beispiel Fehlstellungen im Bereich der Wirbelsäule ertasten und gezielt behandeln.



Die Kosten für die Behandlung übernimmt ebenfalls die BKK vor Ort bis zur Höhe von 360 Euro.

**Informationen unter:**  
www.bkkvorort.de  
oder kostenlos am Servicetelefon unter 0800 22212 11



## Die Rückenflüsterer.

Powered by BKK vor Ort.

**Mehr als 2.000 Osteopathen erwarten Sie.**

Suchen Sie sich einen aus. Auch bei Babys und Kindern kann diese alternative Behandlungsmethode viel bewirken. Die BKK vor Ort übernimmt die Kosten für maximal 6 Sitzungen pro Kalenderjahr und erstattet 90 Prozent der Kosten (pro Sitzung jedoch höchstens 60 Euro).

**Ihre BKK vor Ort in Mönchengladbach**  
Hindenburgstraße 140  
41061 Mönchengladbach

Mehr Infos:



Kostenlose Servicenummer  
**0800 22212 11**  
[www.bkkvorort.de](http://www.bkkvorort.de)



# WIE SCHÄDLICH SIND KOPFBÄLLE BEIM FUSSBALL?

EIN KOPFBALLTOR BEGEISTERT SPIELER WIE FANS. DOCH FREUT SICH AUCH DAS GEHIRN DES TORSCHÜTZEN? IMMERHIN SIND DIE AUFTREFFENDEN BÄLLE SCHON MAL BIS ZU 100 KILOMETER IN DER STUNDE SCHNELL – UND DAS HAT AUSWIRKUNGEN AUF DAS MENSCHLICHE GEHIRN.

TEXT >> HELIOS KLINIKEN

Die Kräfte, die bei einem Kopfball plötzlich auf einen Schädel einwirken, sind enorm hoch. Dr. Dietmar Schäfer, Chefarzt und Neurologie in der Odebornklinik im HELIOS Rehasentrum Bad Berleburg kann aber für gesunde Profi-Fußballer teilweise Entwarnung geben: „Akute Kopfverletzungen beim Fußball sind eher die Folge von Zusammenstößen oder eines Aufpralls auf den Torpfosten. Denn ein anderer Knochen oder das Alu-Profil geben beim Kontakt mit dem Kopf weniger nach als ein Fußball. So wird ein Großteil der Energie schon einmal absorbiert.“ Der biologische Aufbau des menschlichen Körpers schützt das Gehirn ebenfalls: Das Gehirn ist im Kopf schwimmend gelagert. Die umgebende Wasserschicht dämpft die auftretenden Kräfte.

Drei Faktoren sind jedoch wichtig, um die Gefahr eines Kopfballes richtig einschätzen zu können. Zum einen ist die Krafteinwirkung nur sehr kurz, es sind nur Bruchteile von Sekunden. Zum anderen hat auch die Körperpannung Einfluss auf die Auswirkungen. Hierfür ist eine gut trainierte Nackenmuskulatur entscheidend, über sie verteilt sich die Energie auf den Körper. „Profi-Fußballer köpfen zudem, wenn möglich, mit einem der härtesten Teile des Kopfes: der Stirn“, sagt Dr. Schäfer. Wird dagegen die Schläfe getroffen, kann es gefährlich werden. „Von der

Ohnmacht bis hin zu schweren Verletzungen ist hier wesentlich mehr Schaden anzurichten. Auch wer während des Spiels bereits eine Gehirnerschütterung erlitten hat, muss extrem vorsichtig sein – das Gehirn ist dann sehr empfindlich. Angeschlagene Spieler gehören deshalb sofort auf die Bank.“

An diesen Faktoren wird deutlich, dass sicheres Köpfen vor allem eine Frage des Trainings ist. Amateurläufer sollten Kopfbälle beherrschen und vor allem ihre Nackenmuskulatur trainieren, bevor sie mit vollem Einsatz spielen. Ansonsten ist ein Fußballer bei gelegentlicher Kopfarbeit kaum gefährdet, wenn er mögliche Gehirnerschütterungen nicht ignoriert.

Anders sieht es bei Kindern aus. Ihre Schädelknochen sind noch nicht vollständig entwickelt und daher empfindlicher. Der Deutsche Fußball-Bund empfiehlt deshalb, erst mit 13 oder 14 Jahren mit dem Kopfballtraining anzufangen – und dann zunächst mit einem Softball.



>> Drei Faktoren sind jedoch wichtig, um die Gefahr eines Kopfballes richtig einschätzen zu können.

# FAMILIALE PFLEGE

BERATUNG UND SCHULUNG FÜR ANGEHÖRIGE VON DEPRESSIV UND DEMENTIELL ERKRANKTEN MENSCHEN



Die LVR-Klinik Mönchengladbach bietet seit November 2013 durchgehend einen neuen Service der kostenlosen Beratung für Angehörige. Das in anderen Krankenhäusern seit 2006 bekannte Projekt der „Familialen Pflege“ wurde um die Krankheitsbilder „Depression“ und „Demenz“ erweitert, zu denen die LVR-Klinik jeweils einen so genannten Initialpflegekurs anbietet. Die Pflegetrainer vermitteln Wissen rund um die Erkrankungen und geben praktische Tipps für den Alltag, um diese herausfordernde Aufgabe besser zu bewältigen. Pflegenden Angehörige von depressiven und dementen Menschen sind nach neuester Studienlage besonders stark belastet: Daher bekommt der Aspekt der Selbstpflege ebenfalls einen hohen Stellenwert in den Kursen.

Die Kurse finden jeweils in den frühen Abendstunden in den Räumlichkeiten der LVR-Klinik statt. Für die Anmeldung und genauere Informationen nutzen Sie bitte die zentrale Rufnummer 02166/6180 und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Ebenso ist eine Kontaktaufnahme per E-Mail möglich unter: [familiale.pflege@lvr.de](mailto:familiale.pflege@lvr.de)



**LVR-Klinik**

Heinrich-Pesch-Str. 39-41  
41239 Mönchengladbach  
[www.lvr.de](http://www.lvr.de)  
Tel. 02166/6180

FOTO: ISTOCK.COM © NVAL



**MEIN KÖRPER IST STARK**  
FÜR ALLES, WAS MICH BEWEGT

**KRAFT AUS DER KÖRPERMITTE.**

Der Beckenboden trägt und schützt nicht nur die Beckenorgane. Gut trainiert, unterstützt er die Schließmuskeln von Blase und Darm, ist Grundlage für eine ungestörte Sexualität und eine klangvolle Stimme. Zudem bilden die Beckenmuskeln das Fundament für eine gute Körperhaltung. Mit Kieser Training können Sie gezielt und isoliert den Beckenboden trainieren. Wir erstellen Ihnen gerne ein Trainingsprogramm, mit dem Sie Ihre individuellen Ziele erreichen. Vereinbaren Sie jetzt Ihr kostenloses Einführungstraining: [kieser-training.de/testen](http://kieser-training.de/testen)

**Mönchengladbach**

Prosano Mönchengladbach GmbH & Co. KG  
Berliner Platz 12, Telefon (02161) 20 63 03  
[moenchengladbach1@kieser-training.com](mailto:moenchengladbach1@kieser-training.com)

**KIESER  
TRAINING**  
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



**PRAXIS** für  
Zahnheilkunde & Implantologie  
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc  
& Partner

### Unser Leistungsspektrum:

#### Zahnärztlicher Bereich

- Ästhetische, kosmetische Zahnrestauration
- Hochwertiger, langlebiger Zahnersatz
- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitis-behandlung
- Behandlung unter Vollnarkose
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause sowie in Heimen
- Zahnärztliche Schlafmedizin/Schnarchtherapie

#### Prophylaxebereich

- Professionelle Zahnreinigung
- Präventionskonzepte für Senioren, Kinder und Menschen mit Behinderung
- Implantatprophylaxe
- KFO-Prophylaxe
- Praxiseigenes Dentallabor unter Leitung eines Zahntechnikermeisters

### SPRECHSTUNDEN

auch MI und FR nachmittags.

MO 8 - 18.00 Uhr  
DI 7 - 18.00 Uhr  
MI 7 - 18.00 Uhr  
DO 8 - 19.30 Uhr  
FR 7 - 17.00 Uhr

Termine auch außerhalb  
der Sprechstunden möglich.



ROLLSTUHL-  
GERECHTE  
PRAXIS



**Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc  
und Partner**

Krahnenondk 7  
41066 Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 666360  
Fax 021 61 / 6651 59

info@bongartz-msc.de  
www.zahnarzt-drbongartz.de

2013 MARKTBESUCHE

# MASCHINE STATT TROMMEL

MINDMACHINES VERHEISSEN  
GLÜCKSGEFÜHLE, MEDITATION UND ENTSPANNUNG.  
WAS IST DRAN?

Text >> PP/Bobby Langer

Ein Kästchen, ein paar Kabel, eine Art Sonnenbrille und ein Kopfhörer sind der Zugang zum Glück. Vielleicht. Quasi auf Knopfdruck soll eine Mindmachine ihrem Nutzer in kurzer Zeit die gewünschte Stimmung liefern: Entspannung, Heiterkeit, Kreativität. Sie soll die wild gewordenen Affen in unserem Kopf an die Leine legen, ihnen Manieren beibringen oder ihre Kreativität locker machen. Eine Mindmachine soll nichts weniger tun, als die Frequenz unserer Gehirnwellen verändern, unsere banalen Beta-Wellen zum Beispiel in die gemütlichen Alpha-Wellen transponieren oder gar in Theta-Wellen, die für den Zustand tiefer Meditation kennzeichnend sind. Das geschieht ganz ohne Zwang. Denn unser Gehirn hat die Tendenz, sich dem Schwingungsmuster von rhythmisch blitzenden Lichtern anzupassen. Andererseits schwingen sich die Neuronen auf die Differenz unterschiedlicher Schwingungen ein, die beide Ohren erreichen. Ertönt also im einen Ohr ein Ton mit 410 Hertz und im anderen einer mit 400 Hertz, dann beginnt das Gehirn im Rhythmus von 10 Hertz zu schwingen, kommt also in einen Alpha-Zustand.



ternde Frauenstimmen und rhythmische Töne, welche die Schwingungen in unserem Kopf verändern, uns kriegerisch stimmen oder friedlich, verträumt oder visionär. Das ist vermutlich auch einer der Gründe, weshalb Musik und Sonnenlicht unsere Stimmung so stark beeinflussen können.

#### Stimmungsbeeinflussung ohne Kater

Tatsächlich funktionieren Mindmachines aber nicht so idiotensicher, wie die Theorie es wahrhaben will. Während die einen die virtuelle Entspannung als wohltuend erleben, geht sie anderen auf die Nerven. Gründe dafür gibt es mehrere. Anders als in der Theorie produziert das Gehirn nämlich keineswegs immer die gleiche Wellenlänge, sondern mehrere Wellenlängen gleichzeitig. Sind wir also in einem Beta-Wellen-Zustand, dann sind wir das nur rein statistisch gesehen, in der Praxis produzieren wir ein Wellenrauschen. Weiteres Chaos entsteht in der Theorie dadurch, dass die linke und die rechte Hirnhälfte keine identischen Schwingungen produzieren. Selbst der Berliner Mindmachine-Kenner Hans Freudenreich bekennt: „Der Umstand der individuellen Akzeptanz gegenüber Mindmachines erscheint auch nach unseren Erfahrungen besonders wichtig, ähnlich wie bei der Meditation oder dem autogenen Training.“

#### Waren Trommeln und Tanz die ersten Mindmachines?

Die Verteidiger der mentalen Stimulationsmaschinen argumentieren, Mindmachines habe es als schamanische Techniken schon immer gegeben: Die alten Mindmachines waren Trommeln, waren stampfende Körperbewegungen oder das Singen von Mantras. Und vielleicht rührt unsere Faszination des Feuers, die Hingabe, mit der wir beim Schauen in die zuckende, züngelnde Glut die Zeit vergessen, aus derselben Quelle, aus der auch die modernen Hightech-Geräte ihre Wirkung beziehen: rhythmische Lichter, flüs-

Der Preis für eine Mindmachine liegt je nach Hersteller und Softwareaufwand zwischen 150 Euro und 1.500 Euro. Nicht viel für Glück und Entspannung, aber zu viel, wenn's nicht funktioniert. Und schlimm, falls man an Epilepsie leidet. Dann kommen die Schübe nämlich unter Umständen schneller als sonst. Eine spannende Herausforderung für alle, die gerne mit ihrem Geist experimentieren, sind die Maschinchen allemal.

# LEICHTER DURCHS LEBEN

EASYLIFE BIETET EINEN EINFACHEN WEG ZUM WUNSCHGEWICHT.

Schon jetzt stapeln sich lauter weihnachtliche Köstlichkeiten in den Supermarkt-Regalen. Jedes Jahr schmücken reichlich Printen, Schokolade und zu guter Letzt die Weihnachtsgans unsere Teller. Wenn wir ehrlich sind, bereuen wir die Schlemmerei spätestens an Neujahr und stürzen uns – zumindest bis Ostern – in eine neue Diät. Dabei wäre es viel sinnvoller und gesünder, das eigene Essverhalten dauerhaft umzustellen. Mit dem Konzept von „easylife“ gelingt es endlich – ganz ohne Diät, dafür aber mit einer Umstellung des Stoffwechsels. Die seit 25 Jahren erprobte Therapie garantiert einen leichten Weg zur Wunschfigur. Da jeder Stoffwechsel individuell funktioniert, wendet man sich den Kunden ganz persönlich zu. Mit einer speziellen Analyse durch moderne Technik und die Beratung durch ein erfahrenes Personal erhält jeder Kunde einen Plan mit Lebensmitteln, die förderlich für seinen Stoffwechsel sind. Denn ein intaktes Stoffwechselsystem ist Voraussetzung dafür, dass die Pfunde purzeln. Außerdem bespricht man im Therapiezentrum persönliche Ziele und berücksichtigt auch gesundheitliche Probleme der Kunden, bevor es mit dem Abnehmen losgehen kann. Zusammen mit



Sven Obran, Geschäftsführer von easylife in Mönchengladbach.

medizinischen Fachkräften und Ernährungsberatern bietet die easylife-Methode eine unkomplizierte Therapie ganz ohne Diäten, Heißhunger und Rückfälle. Hier setzt man auf eine liebevolle Betreuung und regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten statt auf zwanghaftes Kalorienzählen, da der altbekannte Jojo-Effekt ausbleiben soll. Außerdem ist gute Laune eine der wichtigsten Voraussetzungen auf dem Weg zum Wunschgewicht. Ohne Sport und ohne die Belastung der Gelenke, wird der Körper hier auf Hochtouren gebracht. Dabei verlieren die Kunden ihre Kilos genau da, wo sie es sich am sehnlichsten wünschen und müssen sich keine Gedanken über zurückbleibende Falten machen: Durch die Unterscheidung zweier Fettarten, gelingt es, die unnötigen Depotfette zu beseitigen, während die wichtigen Strukturfette dem Körper erhalten bleiben und weiter zu einer gesunden Ausstrahlung beitragen können. Durch die dauerhafte Lebensumstellung verhilft „easylife“ seinen Kunden nicht nur zu einem besseren Aussehen oder größerem Selbstbewusstsein, sondern mindert auch gesundheitliche Probleme. Krankheiten wie Bluthochdruck und erhöhte Gichtwerte können so verbessert werden.

FOTO: UVA HILBERS

## easylife® Stoffwechseltherapie

easylife. Weil der Körper zu schlau ist für dumme Diäten!



Anna Katz  
aus 52445 Jackerath

**Sichtbarer Erfolg:**  
43 cm Taille  
30 cm Bauch  
10 cm je Obersch.



**-35,2 kg**  
in nur  
10 Wochen

Batriec Avent  
aus 41239 Mönchengladbach

**Sichtbarer Erfolg:**  
24 cm Taille  
18 cm Bauch  
14,5 cm je Obersch.



**-44 kg**  
in nur  
14 Wochen

Beate Schumacher  
aus 41066 Mönchengladbach

**Sichtbarer Erfolg:**  
17 cm Taille  
22 cm Bauch  
11 cm je Obersch.



**-16 kg**  
in nur  
8 Wochen

Wir verbürgen uns für die Echtheit unserer Fotos!

• Ohne Sportprogramm • Ohne lästiges Kalorienzählen • Ohne Hungergefühle • Keine Hormonbehandlung

Dafür mit Freude am Essen  
und liebevollem Coaching!

(nicht bei krankhafter Fettsucht)

Ihr unverbindliches Beratungsgespräch  
wartet auf Sie.

KONTAKT AUFNEHMEN UND ABNEHMEN!

easylife M'Gladbach, Moses-Stern-Str.1

Aachen, Von-Coels-Str. 214, Tel: 0241-912 78 355  
Kerpen, Am Falder 36, Tel: 02237-979 95 05

**0 21 66 - 9 40 86 55**

[www.easylife-NRW.com](http://www.easylife-NRW.com)



# TANZ DICH JUNG!

TANZEN VERBESSERT SENSORISCHE, MOTORISCHE UND KOGNITIVE FÄHIGKEITEN  
ÄLTERER MENSCHEN.

Text >> pp/Eike Strunk / Bobby Langer

„Wenn ich früher unten im Keller angekommen war, hatte ich oft bereits vergessen, was ich dort eigentlich holen wollte“, erzählt der 70-jährige Klaus Schelkmann. Er beschreibt eine typische Alterserscheinung, die viele Senioren als unveränderlich akzeptieren. Zu Unrecht, vermuten Neurowissenschaftler. „Solche Veränderungen sind auch Anpassungen an geringer

werdende Anforderungen. Das Gehirn kann sich aber bis ins hohe Alter hinein neu organisieren, wenn es ausreichend gefordert wird“, erklärt der Leiter des Neural Plasticity Lab am Institut für Neuroinformatik der Ruhr Universität Bochum, PD Dr. Hubert Dinse. Eine Studie, an der das Ehepaar Schelkmann teilnahm, sollte dem Thema beim Tanzen auf den Grund gehen.



„Wir wurden durchleuchtet wie ein Schweizer Käse.“

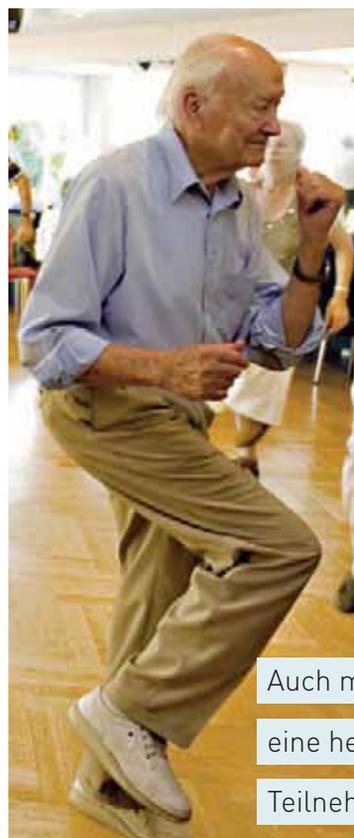
In einer vorangegangenen Erhebung hatten die Forscher bereits festgestellt, dass Senioren mit langjähriger Tanzaktivität im Vergleich mit betagten Tanzmuffeln in sensorischen, motorischen und kognitiven Tests deutlich bessere Ergebnisse erzielen. Die aktuelle Studie sollte zeigen, dass dieser Effekt auch bei zuvor eher inaktiven Senioren eintritt, und zwar bereits nach einer vergleichsweise kurzen Zeit. Über einen Zeitraum von sechs Monaten absolvierten die 25 „Versuchskaninchen“ einen speziellen Tanzkurs, der auf dem so genannten Agilando-Programm des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbandes (ADTV) basiert. In einer Mischung aus gymnastischen Fitnesselementen und Choreografien erlernten die Tänzer an jedem wöchentlichen Kurstag neue Bewegungsabfolgen.

„Wir wurden durchleuchtet wie ein Schweizer Käse, das war schon sehr anspruchsvoll“, erinnert sich Werner Rogert, einer der Teilnehmer. Insgesamt durchliefen die betagten Tänzer 22 verschiedene Untersuchungen, in denen die Forscher unter anderem Konzentration und Aufmerksamkeit, körperliche und geistige Fitness, Reaktionszeiten, Bewegungsgeschwindigkeiten sowie feinmotorische und sensorische Fähigkeiten der Senioren erfassten.

Unvergesslich bleibt für viele Senioren die Elektroenzephalographie (EEG), für die sie eine Art „Badekappe“, bestehend aus 256 Elektroden, auf den Kopf setzen mussten. Während

der Untersuchung in einem Faradayschen Käfig stimulierten die Neurowissenschaftler zwei Finger jeder Hand der Probanden mittels Druckluft. Um höchste Aufmerksamkeit auf den Reiz zu gewährleisten, unterbrachen die Forscher diesen in unregelmäßigen Abständen. Nach dem Tanzkurs ließ sich vergleichen, ob sich die entsprechenden Hirnregionen verändert hatten, weil zusätzliche Bereiche des Gehirns für diese spezielle Aufgabe eingesetzt wurden. Zusätzlich wurde der allgemeine Gesundheitszustand vor und nach dem Kurs überprüft, um sicherzustellen, dass beobachtete Effekte tatsächlich auf den Auswirkungen des Tanzkurses beruhen und nicht dadurch zustande kamen, dass die Teilnehmer möglicherweise gerade nur einen schlechten Tag hatten.

Die bisher ausgewerteten Ergebnisse der Studie sind vielversprechend: Körperliche und geistige Reaktionszeiten waren um zwölf bzw. 13 Prozent deutlich verkürzt, das heißt, die Probanden konnten wesentlich schneller reagieren. Die Leistungsfähigkeit des Tastsinns und die Fähigkeit, verborgene Formen zu erfühlen, verbesserten sich ebenfalls deutlich. Für das tägliche Leben ein besonders greifbares Ergebnis ist die verbesserte Stand- und Gangsicherheit, die anhand der Verlagerung des Körperschwerpunkts auf einer Drucksensorplatte gemessen wurde. Infolge der Übung konnten die Testpersonen nun plötzliche Gewichtsverlagerungen, wie etwa beim Stolpern, besser abfangen.



Für die Wissenschaftler waren die Versuche erst ein Anfang einer Beweiskette, dass sich neuronale Alterungsprozesse auch beim Menschen positiv beeinflussen lassen. Die Senioren brauchen die wissenschaftliche Absicherung kaum, denn alle waren froh, an der Studie teilgenommen zu haben, viele von ihnen berichten sogar über eine insgesamt gesteigerte Lebenszufriedenheit. „Wir sind nicht mehr eingerostet, sondern trauen uns jetzt wieder viel mehr zu“, berichten Werner und Monika Rogert. Der mit 94 Jahren älteste Studienteilnehmer Ernst Krück bringt die Ergebnisse auf den Punkt. „Obwohl ich ein halbes Jahr älter geworden bin, fühle ich mich keinen Tag gealtert.“

Auch mit 94 Jahren lässt sich noch eine heiße Sohle aufs Parkett legen: Teilnehmer Ernst Krück.

# NEUE LEBENSQUALITÄT FÜR ALTE MENSCHEN

CARITAS  
ERÖFFNET ERSTE  
TAGESPFLEGE  
IN VENN.



Manuela Jansen, Frank Polixa und Brigitte Stumpf (v.r.) vor der Baustelle der Caritas-Tagespflege in Venn.

Anfang April eröffnete der Caritasverband Region Mönchengladbach in Venn seine erste Tagespflege für Senioren. Bis zu 14 Gäste werden im Neubau an der Mürrigerstraße/Ecke Stationsweg tagsüber in der Gemeinschaft mit anderen älteren Menschen fachkundig betreut. „Wir ergänzen mit diesem Angebot unsere bewährten Einrichtungen, wie etwa den Caritas-Pflegedienst, die vier Caritaszentren, den Mobilen Mahlzeitendienst oder den Hausnotruf“, sagt Caritas-Geschäftsführer Frank Polixa. Durch dieses große Netzwerk erhalten ältere Menschen und ihre Angehörigen kompetente Hilfe aus einer Hand. Die meisten Senioren wollen möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld wohnen. Aber viele ältere Menschen sind tagsüber oft allein oder fühlen sich einsam, leiden an körperlichen Einschränkungen oder müssen etwa aufgrund einer Demenz ständig betreut werden, was die Angehörigen oft nicht leisten können. „Für diese Menschen ist die künftige Tagespflege des Caritasverband genau das richtige Angebot, hier können sie Abwechslung und Geselligkeit erleben“, so Polixa.

Dabei gilt: „Der Gast bestimmt, wie er den Tag verbringen möchte“, wie Manuela Jansen, Bereichsleiterin „Alter und Pflege“ beim Caritasverband, erläutert. In der Einrichtung werden Betreuungs- und Freizeitangebote mit einfachen pflegerischen Leistungen verbunden. Die möglichen Aktivitäten reichen vom begleiteten Spaziergang und Mobilitätsübungen über Zeitunglesen und Gedächtnistraining bis hin zu Ausflügen und Gesprächskreisen. Außerdem hat die Tagespflege eine Terrasse zur Verfügung, so dass die Gäste bei schönem Wetter viel Zeit draußen verbringen können. Gemeinsam nehmen die Gäste die Mahlzeiten ein. „Durch die Kontakte mit anderen Besuchern, die klare Tagesstruktur und unsere aktivierenden Beschäftigungsangebote gewinnen unsere Gäste eine ganz neue Lebensqualität“, betont Brigitte Stumpf, die Leiterin der künftigen Tagespflege. Gleichzeitig versteht die Caritas die Tagespflege auch als „Kraftquelle für pflegende Angehörige“. Wer seinen Partnern oder die Eltern pflege, sollte auch sich selbst pflegen, so Frank Polixa. Mit dem Besuch der Einrichtung werde die Belastung auf mehrere Schultern verteilt. Die Angehörigen gewinnen wieder mehr persönlichen Freiraum. „Dabei wissen sie, dass Mutter, Vater oder der Partner gut aufgehoben sind“, erklärt der Caritas-Geschäftsführer.

Die Tagespflege ist von montags bis freitags geöffnet, der Besuch wird – bei Vorliegen einer Pflegestufe – von der Pflegeversicherung unterstützt.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter:  
[www.caritas-mg.de](http://www.caritas-mg.de) oder per Telefon 02161/2472755.



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort

## Freie Mitarbeiter für die Redaktion (m/w)

**marktimpuls** ist eine inhabergeführte Werbeagentur und Verlag mit Sitz in Mönchengladbach. Seit 2007 entwickeln und realisieren wir erfolgreich Magazine und Printpublikationen für lokale und regionale Märkte. Zu unserem Verlagsportfolio gehören u.a.: der HINDENBURGER - Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt, der GASTROGUIDE linker Niederrhein sowie CARE4 - Das lokale Gesundheitsmagazin.

### Sie sind

- ein zuverlässiger und ortskundiger „rasender Reporter“ mit weitreichenden Erfahrungen im Schreiben sowie Kenntnissen in den verschiedenen Präsentationsformen vom Interview bis zur Reportage. Sie haben Lust, lokale und regionale Themen aus den unterschiedlichsten Bereichen zu recherchieren und in Artikel zu verwandeln, die unsere Leser begeistern.

Sie machen gute Fotos, sind im Internet zuhause, sind neugierig, engagiert, entwickeln eigene Ideen und haben das „Mitdenk-Gen“.

In Mönchengladbach und dem Umland kennen Sie sich aus, sind mobil, zeitlich flexibel und können auf Honorarbasis arbeiten.

### Wir bieten Ihnen

- anspruchsvolle und abwechslungsreiche, redaktionelle Aufgaben in einem seriösen, wachstumsorientierten Medienunternehmen mit spannenden Verlagsprodukten und tollen Ideen für die Zukunft.

### Wir haben Ihr Interesse geweckt?

- Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung mit Honorarvorstellung und Arbeitsproben - bevorzugt per E-Mail an [jobs@marktimpuls.de](mailto:jobs@marktimpuls.de).

Mehr Informationen zur Stelle finden Sie unter [marktimpuls.de/jobs.html](http://marktimpuls.de/jobs.html)

**marktimpuls**  
werbeagentur + verlag

**marktimpuls** gmbh & co. kg.  
kaiserstraße 68  
41061 mönchengladbach  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)

# TERMINE &

## 1. April 2014 - 02. Juli 2014

### Krankenhaus Neuwerk



Vortrag:

#### Verstopfung der Gallenblase durch Gallensteine

Experten zufolge hat jeder sechste Deutsche Gallensteine. Diese bemerkt jedoch nur jeder vierte Betroffene. Kolikartige Bauchkrämpfe, die vom rechten Oberbauch aus in Rücken und Schulter ausstrahlen, sollten daher ernst genommen und internistisch untersucht werden. Prof. Dinko Berkovic, Chefarzt Innere Medizin, und Prof. Frank A. Granderath, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie, erklären, wie Gallensteine entstehen, wann Betroffene einen Arzt aufsuchen sollten und welche erfolgversprechenden Behandlungsmethoden es heute gibt.

Di. | 01.04. | 18 Uhr

**Krankenhaus Neuwerk**  
Dünner Str. 214 - 216  
41066 MG  
Veranstaltungssaal unter der Kapelle

Vortrag:

#### Suchtgefahr bei Jugendlichen

Zu den häufigsten Suchtmitteln von Jugendlichen zählen Nikotin, Alkohol und Drogen. Ob aus Gruppenzwang oder eigenem Interesse fast immer werden diese Substanzen ohne das Wissen der Eltern konsumiert, so dass ihnen nach und nach der Überblick entgleitet. Gemeinsam mit einem Drogenbeauftragten der Stadt Mönchengladbach klärt Dr. Wolfgang Müller, Chefarzt der Kinder- und Jugendmedizin am Eltern-Kind-Zentrum Mönchengladbach, über das Gefährdungspotenzial von Suchtmitteln auf. Im Fokus des Vortrages stehen hierbei vor allem Aufklärung und Hilfestellungen, welche Eltern und Großeltern ihren (Enkel-)Kindern geben können.

Do. | 08.05. | 18 Uhr

**Krankenhaus Neuwerk**  
Dünner Str. 214 - 216  
41066 MG  
Veranstaltungssaal unter der Kapelle

Vortrag:

#### Behandlungsmethoden bei Schulterbeschwerden

Jährlich haben etwa 10 - 15 % der Deutschen eine kurze oder länger andauernde Periode mit Schulterbeschwerden, die bis in den oberen Teil des Oberarms und den Nackenbereich ausstrahlen. Ursachen hierfür können neben Arthrose des Schultergelenks auch rheumatische Erkrankungen oder Sportverletzungen sein. Wenn die Schmerzen nachts nicht besser, sondern schlimmer werden, sollten Betroffene den Orthopäden aufsuchen. Prof. David Pfander gibt einen Überblick über die zahlreichen konservativen Behandlungsmethoden und erklärt Interessierten und Betroffenen, ab wann minimal - invasive Operationstechniken bessere Behandlungserfolge erzielen und so sprichwörtlich die Last von den Schultern nehmen können.

Do. | 26.06. | 18 Uhr

**Krankenhaus Neuwerk**  
Dünner Str. 214 - 216  
41066 MG  
Veranstaltungssaal unter der Kapelle

# TIPPS

## Kliniken Maria Hilf



### Akut krank - wer hilft Ihnen täglich 24 Stunden?

Priv.-Doz. Dr. med. Karl-Heinz Konz, Chefarzt der Zentralen Notaufnahme am Krankenhaus St. Franziskus

Mi. | 09.04. | 19 Uhr

#### Krankenhaus St. Franziskus

Viersener Str. 450  
41063 MG  
Neues Forum  
Dauer: 45 Minuten Eintritt: frei

### Der schmerzende Fuß – aktuelle Therapien in der Fußchirurgie

Dr. med. Hans-Peter Tüttenberg, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Dr. med. Joachim Rödiger, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Mi. | 21.05. | 19 Uhr

#### Krankenhaus St. Franziskus

Viersener Str. 450  
41063 MG  
Neues Forum  
Dauer: 45 Minuten Eintritt: frei

### 9. Literaturabend – aktuelle und interessante Leseempfehlungen

Degenhardt und prolibri,  
Buchhandlungen aus Mönchengladbach

Mi. | 02.07. | 19 Uhr

#### Krankenhaus St. Franziskus

Viersener Str. 450  
41063 MG  
Neues Forum  
Dauer: 45 Minuten Eintritt: frei



### Ärzte ohne Grenzen

## Für die Würde von Menschen in Not

Zu den Highlights der Initiativkreis-Veranstaltungen 2014 zählt zweifelsfrei der Abend mit „Ärzte ohne Grenzen“, der am 5. Mai um 20 Uhr im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Nobelpreisträger der Welt“ in der Kaiser-Friedrich-Halle stattfindet. Das Interview mit „Ärzte ohne Grenzen“ an diesem Abend führt Dunja Hayali. Tickets 25 Euro, Vorverkauf an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Schirmherr ist Professor Dr. Andreas Lahm, Geschäftsführer der Kliniken Maria Hilf und persönliches Mitglied des Initiativkreises Mönchengladbach.

August 2010: Mobile Klinik von Ärzten ohne Grenzen in Utmanzai, 45 Minuten von Peshawar entfernt.

## BESSERE VERSORGUNG VON NOTFALLPATIENTEN

RETTUNGSDIENST DER FEUERWEHR HAT 14 HOCH MODERNE  
EKG-GERÄTE ANGESCHAFFT.



Der Caritasverband in  
Mönchengladbach –  
immer an Ihrer Seite

- Mobiler Mahlzeitendienst
- HausNotRuf
- Pflege zu Hause
- Palliativpflege
- Hauswirtschaftlicher Dienst
- Kurzzeitpflege
- Wohnungen für Senioren
- Altenheime in Ihrer Nähe
- Tagespflege

Ein Anruf genügt. Wir sind für Sie da!  
Tel.: 02161 / 81020, [www.caritas-mg.de](http://www.caritas-mg.de)

Herzlich gern. 



**KEIN  
EIGENTOR  
RISKIEREN!**

Sorgen Sie vor!  
Lassen Sie Ihren  
Blutdruck regelmäßig  
prüfen.



[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

Bereits seit Beginn des Jahres setzt der Rettungsdienst der Mönchengladbacher Feuerwehr neue EKG-Defibrillatoren zur Versorgung von Schwersterkrankten ein. Mit den 14 hochmodernen Geräten ist es durch eine völlig neue innovative Technik möglich, im Rahmen von Wiederbelebensmaßnahmen die Qualität vor Ort zu erfassen und gegebenenfalls zu optimieren. Die bisher eingesetzten Geräte waren rund 20 Jahre alt und entsprachen nicht mehr den neuen medizinischen Standards.

„Ein Messsensor zeigt den Mitarbeitern des Rettungsdienstes, ob die getroffene Maßnahme korrekt durchgeführt wird und entsprechend wirkt“, erklärt Dr. Marc Deussen, Leiter des Rettungsdienstes. Ein kleines Pad mit Sensoren ist mit dem Minicomputer verbunden und wird vom Ersthelfer auf den Brustkorb des Patienten gedrückt. Auf dem Bildschirm werden dann Herzfrequenz, Blutdruck, Sauerstoffgehalt im Blut, Temperatur und weitere Werte des Patienten angezeigt. Ein „Balken“ in unterschiedlicher Stärke, je nach ausgeübtem Druck, zeigt dem Ersthelfer an, ob er den richtigen Druck auf den Brustkorb des Patienten ausübt. „Ist der Druck richtig, wird der Helfer mit einer Ansage wie „Herzdruckmassage gut“ darauf hingewiesen“, so Deussen weiter. Bei einer Reanimation muss der Brustkorb des Patienten 100 Mal in der Minute fünf bis sechs Zentimeter tief eingedrückt werden. Im Extremfall kann eine solche Reanimation bis zu 90 Minuten dauern.

Mit den neuen Geräten lässt sich aber nicht nur die Wirkung der getroffenen Hilfsmaßnahmen kontrol-



Stefan Niessen mit einem neuen EKG-Gerät.

lieren. Die gemessenen Werte werden unmittelbar per Mail in die Gladbacher Kliniken oder direkt auf die Handys der Ärzte übermittelt. „Damit wird sicher gestellt dass bei der Ankunft des Patienten im Krankenhaus unmittelbar die notwendigen lebensrettenden Maßnahmen einsetzen können und keine Zeit für weitere diagnostische Untersuchungen vergeht.“ erklärt Jörg Lampe, Leiter der Mönchengladbacher Feuerwehr. Die Geräte wurden von Dr. Deussen nach einer Marktanalyse ausgesucht und kamen schon im Afghanistan- und Irakkrieg zum Einsatz. In die neuen, lebensrettenden Geräte wurden rund 420.000 Euro investiert.

Eine weitere Neuheit sind die „Rucksäcke“ der Rettungshelfer, die die bisherigen „Koffer“ ersetzen. „Es war nicht immer leicht mit den sperrigen Koffern, in engen Einsatzorten oder über schmale und gewundene Treppen die Patienten vor Ort zu erreichen“, erklärt Lampe. Oftmals mussten Koffer einzeln über Treppen getragen werden. Mit den Rucksäcken haben die Rettungshelfer beide Hände frei und können so leichter und unter Umständen auch schneller ihren Patienten am Einsatzort erreichen und Notversorgen.

Text: pmg/schr



# NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN



## NOTRUF 112 (RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR) POLIZEI 110

### AIDS-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt e. V.

Tel. 0 21 61 / 17 60 23, [www.aidshilfe-mg.de](http://www.aidshilfe-mg.de)

### Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat. Tel. 0 21 66 / 43 59 5

### Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

### Arzt-Bereitschaftsdienst

Wer nachts oder am Wochenende dringend einen Arzt braucht, der kann in Deutschland die kostenlose Telefonnummer 11 61 17 anrufen.

### ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG  
Tel. 0 21 66 / 10 097, [www.asb-mg.de](http://www.asb-mg.de)

### Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda, Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG  
Tel. 0 21 61 / 89 046 46, [www.augenklinik-bethesda.de](http://www.augenklinik-bethesda.de)

### Babyfenster im Krankenhaus Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 0 21 61 / 668-0  
[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)  
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

### Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 18 19 73  
Neben den direkt Betroffenen können sich auch Angehörige von blinden und sehbehinderten Menschen zu allen Aspekten der Behinderung beraten lassen.

### Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

Fliethstr. 114, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 81 49 40, [www.daab.de](http://www.daab.de)  
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

### Deutscher Hilfsdienst MG/Viersen e. V.

Fliethstr. 76, 41061 MG  
Tel. Einsatzzentrale: 22 22 2  
Der Deutsche Hilfsdienst leistet qualifizierte Krankentransporte und Notfallrettung in Mönchengladbach.

### Drogenberatung Mönchengladbach e. V.

[www.drogenberatung-mg.de](http://www.drogenberatung-mg.de)  
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG  
Tel. 0 21 61 / 83 70 77  
Waisenhausstr. 22c, 41236 MG  
Tel. 0 21 66 / 97 52 976  
Die Drogenberatung ist zuständig für die Beratung von Konsumenten illegaler Drogen und deren Angehöriger sowie für die Suchtvorbeugung.

### Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG  
Tel. 0 21 66 / 394-0, [www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)  
Akutkrankenhaus der Schwerpunktversorgung mit den Abteilungen Anästhesie/Intensivmedizin, Chirurgie, Frauenheilkunde/Geburtshilfe, Geriatrie mit Tagesklinik, Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Innere Medizin/Kardiologie, Kinder- und Jugendmedizin, Radiologie/Nuklearmedizin und Urologie.

### Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,  
Tel. 0 21 61 / 981-0, [www.bethesda-mg.de](http://www.bethesda-mg.de)  
Augentagesklinik, Brustzentrum Niederrhein, Chirurgische Klinik, Darmzentrum, Geburtshilfe, Plastische und ästhetische Operationen, Onkologie, Radiologie.

### Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 23 23 7  
[www.frauenberatungsstellen-nrw.de](http://www.frauenberatungsstellen-nrw.de)  
Den Arbeitsschwerpunkt der Frauenberatungsstelle bildet das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Darüber hinaus wird allgemeine Beratung für Frauen in Trennungssituationen angeboten, Beratung zu Essstörungen, Depression, Lebenszykluskrisen, Ängsten, Selbstwertproblemen, Isolation, Lebensplanung, und Fragen zur lesbischen Identität.



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir in Vollzeit eine/n

## Mediengestalter (m/w) Fachrichtung DIGITAL

**marktimpuls** ist eine inhabergeführte Werbeagentur und Verlag mit Sitz in Mönchengladbach. Seit 2007 entwickeln und realisieren wir erfolgreich Magazine und Printpublikationen für lokale und regionale Märkte. Zu unserem Verlagsportfolio gehören u.a.: der HINDENBURGER - Die Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt, der GASTRO GUIDE linker Niederrhein sowie Medizin & Co. - Das lokale Gesundheitsmagazin.

### Du bist

- Digital Native mit dem Gespür für modernes Webdesign, Farben und Formen. Du verfolgst immer die aktuellen Trends und Entwicklungen in der digitalen Welt und weisst, worauf es schon in der Konzeption ankommt, um spannende und fesselnde Websites zu realisieren. Du bist in der Lage, Dein Design selbstständig mittels HTML und CSS in responsive Webtemplates für Contao oder Wordpress umzusetzen. Dein Anspruch an die Qualität Deiner Arbeit ist dabei sehr hoch.

### Wir bieten Dir

- eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Arbeitsstelle in einem wachstumsorientierten Unternehmen der Medienbranche, leistungsgerechte Vergütung, flache Hierarchie, ein junges, zielorientiertes Team und fordernde, vielfältige Aufgaben.

### Deine Aufgaben beinhalten

- Konzeption, Design und Umsetzung von „responsive“ Websites
- Pflege und Wartung von agentureigenen und Kundenwebsites
- Umsetzung der Designs u.a. mittels HTML 4/5 und CSS 2/3
- Programmierung von „responsive“ Templates für Contao und Wordpress

### Dein Profil

- Erfolgreich absolvierte Ausbildung zum Mediengestalter (Digital) mit Projekterfahrung
- Fundierte Kenntnisse von Konzeption und Gestaltung digitaler Projekte
- Sehr gute Kenntnisse der notwendigen Tools (HTML 4/5, CSS 2/3, „Responsive Webdesign“, Javascript, PHP, JSON, den gängigen Softwareprogrammen (DW, FW, IL, ID, FL, AC etc.) sowie Contao und Wordpress.

### Mehr Informationen zur Stelle findest Du unter [marktimpuls.de/jobs.html](http://marktimpuls.de/jobs.html)

**marktimpuls**  
werbeagentur +verlag

**marktimpuls gmbh & co. kg.**  
kaiserstraße 68  
41061 mönchengladbach  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)

**Gehörlosen-Notruf der Arztzentrale der KVNO**

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztzentrale der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versehenen Arzt. Sprach- und Hörbehinderte sollten in dem Fax ihre Adresse und eigene Faxnummer angeben und erklären, ob sie eine Praxis aufsuchen können oder nicht.

**Gehörlosen-Notruf von Polizei und Feuerwehr**

Polizei Tel. 0 21 61 / 29 29 28

Feuerwehr Tel. 0 21 61 / 97 32 116

Feuerwehr Rheydt Tel. 0 21 66 / 99 89 21 16

Auf den Webseiten [www.polizei-mg.de](http://www.polizei-mg.de) und [www.feuerwehr-mg.de](http://www.feuerwehr-mg.de) stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

**Gesundheitsamt Mönchengladbach**

Tel. 0 21 61 / 25 - 65 34 oder - 65 47

**Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen**

Tel. 0 800 / 011 60 16

Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

**Jugendtelefon der Telefonseelsorge**

Tel. 0 800 / 111 04 44 (kostenlos aus dem Festnetz)

Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

**Kliniken Maria Hilf****Krankenhaus St. Franziskus**

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 892-0, [www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de)

**Krankenhaus Maria Hilf**

Sandradstr. 43, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 358-0, [www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de)

Fachkliniken, Onkologisches Zentrum, Darm-, Lungenkrebs- und Prostata-Karzinomzentrum, Ambulanzen, Medizinisches Versorgungszentrum.

**Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“**

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 0 21 61 / 668-0

[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)

Innere Medizin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Unfallchirurgie,

Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Orthopädie, Kinderheilkunde, Anästhesie

mit Intensivmedizin, Radiologie, Physiotherapie.

**LVR-Klinik**

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG, Tel. 0 21 66 / 618-0

[www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere\\_klinik/](http://www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/)

Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

Ückelthofer Str. 20, 41065 MG, [www.malteser-moenchengladbach.de](http://www.malteser-moenchengladbach.de)

Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Krankentransporte, Psychosoziale Notfallversorgung, Rettungsdienst, Rückholdienst.

**Mobbing-Telefon**

Tel. 0 800 / 18 20 182

**Notfallseelsorge Mönchengladbach**

Tel. 0 21 61 / 97 30

In Krisensituationen leistet die Notfallseelsorge Hilfe für die Seele. Mehr als 20 Seelsorger stehen hier zur Verfügung. In Zusammenarbeit mit Feuerwehr, Notärzten und der Polizei leisten sie Opfern, Angehörigen und bei Bedarf auch den Einsatzkräften der Feuerwehr Beistand.

**Notruf 112 (Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)**

**Notruf bei Vergiftungen** Tel. 0 228 / 28 73 211

**Nummer gegen Kummer**

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Tel. 0 800 / 11 10 333 für Kinder und Jugendliche

Tel. 0 800 / 11 10 550 für Eltern

Bundesweite telefonische Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebote.

**Pflegedienste:****Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach**

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 0 21 61 / 811 96 811, [www.sozial-holding.de](http://www.sozial-holding.de)

**Ambulanter Pflegedienst des Vereins „Sport für betagte Bürger e. V.“**

Aachener Str. 418, 41069 MG, Tel. 0 21 61 / 54 681

**Arbeiter-Samariter-Bund**

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 0 21 66 / 18 84 45, [www.asb-mg.de](http://www.asb-mg.de)

**Caritas-Pflegedienst:**

Pflegeamt Nord Tel. 0 21 61 / 24 70 530

Pflegeamt West/Palliativ-Pflegeamt Tel. 0 21 61 / 30 29 716

Pflegeamt Ost Tel. 0 21 61 / 30 29 714

Pflegeamt Süd Tel. 0 21 66 / 55 61 68

**Deutsches Rotes Kreuz**

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 23 023, [www.drk-mg.de](http://www.drk-mg.de)

**Diakonie**

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 02166/144560, [www.diakoniezentrum-rheydt.de](http://www.diakoniezentrum-rheydt.de)

**Provita ambulante Krankenpflege**

Südwall 27, 41179 MG, Tel. 0 21 61 / 30 88 14-0, [www.provita-mg.de](http://www.provita-mg.de)

**Reha-Verein**

Thüringer Str. 6, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 83 91 770

**Polizei 110****Schwangerschaftskonfliktberatung:****Donum Vitae**

Waldhausener Str. 67, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 40 68 35

**Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rheydt**

Hauptstr. 200, 41236 MG, Tel. 0 21 66 / 61 59 21

**Evangelische Beratungsstelle**

Hauptstr. 200, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66 / 61 59 21

Gracht 27, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66 / 94 86 50

**Johanniter Mutter-Kind-Haus**

Markgrafenstr. 19, Tel. 0 21 61 / 46 73 03

**Jugendamt der Stadt Mönchengladbach**

Aachener Str.1, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 25 33 86

**Pro Familia**

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66 / 24 96 71

**Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.**

Lindenstr. 71, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 98 18 89

**Somnia Klinik Mönchengladbach**

Horst 48 (Haus Horst), 41238 MG, Tel. 0 21 66 / 86 85-0

Privates Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

**Suchtberatung:**

**Diakonisches Werk**, Mittelstr. 12, 41236 MG, Tel. 0 21 66 / 17 677

Beratungsstelle für Menschen mit einem problematischen Konsum von Alkohol oder Medikamenten.

**Telefonberatung bei Essstörungen**

Tel. 0 221 / 89 20 31

**Telefonseelsorge**

Tel. 0 800 / 111 0 111 (evangelisch) oder Tel. 0 800 / 111 0 222 (katholisch)

**Zornröschen e. V.**

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 20 88 86, [www.zornroschen.de](http://www.zornroschen.de)

Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen.

**VERLAG****MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin**

Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:  
Marktimpuls GmbH & Co. KG  
Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach  
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer (vertretungsberechtigt):  
Marc Thiele,  
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach  
Handelsregisternummer: HRA 5838  
UStID: DE247211801

Komplementär / persönlich haftende Gesellschafterin:  
Marktimpuls Verwaltungs GmbH  
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach  
Handelsregisternummer: HRB 11530

**REDAKTION****HERAUSGEBER**

Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag

**CHEFREDAKTION**

Sabrina Kirnapci

**KONTAKT REDAKTION**

Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21  
E-Mail: [redaktion@medizin-und-co.de](mailto:redaktion@medizin-und-co.de)

**TERMINKALENDER**

[termine@medizin-und-co.de](mailto:termine@medizin-und-co.de)

**REDAKTIONELLE MITARBEIT**

Sabrina Kirnapci (sk), Martin Huth (mh), Marc Thiele (mt), Franziska Paech, Vanessa Ewert, Sandra Jansen

**FOTOS**

Sabrina Kirnapci, Sandra Jansen, Franziska Paech,  
Fotolia © siehe Bildnachweise, IStockphoto.com ©  
siehe Bildnachweise, Hersteller und Kunden © siehe Bildnachweise

**GRAFIK & SATZ**

Marktimpuls GmbH & Co. KG  
Satz & Layout: Sandra Ophei, René Ludwig, Vanessa Ewert

**DRUCK**

Westermann Druck GmbH  
Georg-Westermann-Allee 66  
38104 Braunschweig

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag.

**ANZEIGEN/VERTRIEB:****Verantwortlich**

Marc Thiele  
Tel. 0 21 61 / 68 695-50 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

**Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung**

André Weiss, Christina Wartenberg

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste  
auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder [media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de)

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im Erscheinungsgebiet sowie über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 28.08.2013 gültig.

Der Bundesfreiwilligendienst:

**Nichts erfüllt mehr, als gebraucht zu werden.**

Jeder kann sich im Bundesfreiwilligendienst engagieren –  
ob alt oder jung, Frau oder Mann. Kinder- und  
Jugendhilfe, Altenpflege, Behindertenhilfe, Kultur,  
Sport, Integration, Umweltschutz – vieles ist möglich.  
Also: direkt informieren und jetzt anmelden!



**Jetzt mitmachen!**

[www.bundesfreiwilligendienst.de](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)

**BFD**   
Der Bundesfreiwilligendienst  
**Zeit, das Richtige zu tun.**



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Schöne Augen machen

Strahlende Augen ziehen Blicke auf sich. Die Augen sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Ausstrahlung. Die faltenfreie Augenpartie vermittelt Frische und Jugendlichkeit. Ein wacher, offener Blick wirkt sympathisch, interessiert und vermittelt seinem Gegenüber Aufmerksamkeit.

Die Ästhetisch-Plastische Chirurgie bietet schonende Methoden, um Augen und Mimik wieder jünger erscheinen zu lassen. Lidkorrekturen/ Blepharoplastiken gehören zu den häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffen in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach. Wenn nach einer Korrektur Oberlid, Wimpernreihe und Unterlid wieder eine harmonische Einheit bilden, strahlt die Augenpartie größer und lebendiger. Patienten wirken mit einer attraktive Augenform wieder jünger, vitaler und attraktiver.

Lidkorrekturen werden ambulant, in örtlicher Betäubung oder Dämmer-schlaf durchgeführt. Sanfte Methodik und angenehme Atmosphäre sorgen für eine entspannte Behandlung. Kompetente, intensive Beratung der Patienten und sensible Betreuung stehen in der Praxis an erster Stelle.

Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden.



**Dr. Dr. Lange & Weyel**

Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie  
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel 021 66 944262