

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 4
3. QUARTAL 2014
2. JAHRGANG



TIERISCHE THERAPIE

Diabetikerwarnhunde und Therapiepferde
.....

RÜCKENSCHMERZEN

Heilung ohne Operation
.....

SOMMER

Reiseimpfung, Reiseapotheke, Reiseversicherung

MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH/ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Mit präziser Diagnostik zur Behandlung von Fehlsichtigkeiten, Grauem Star, Grünem Star, altersbedingter trockener und feuchter Makuladegeneration, Makulaödem bei Diabetes, Venenverschlüssen, hoher Kurzsichtigkeit und Uveitis.

» MODERNE GLAUKOMDIAGNOSTIK

Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenlinik Bethesda

» Dr. Cordula Hörster

» Geschäftsführerin Dr. Ruth Kölb-Keerl

Ludwig-Weber-Straße 15b
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 . 85200

www.augenlinik-bethesda.de



■ DR. CORDULA HÖRSTER

Augencentrum Erkelenz

» Dr. Bernd Hörster
» Dr. Erdal Tahmaz
» Prof. Dr. Hans-Reinhard Koch
» André Mosblech
» Dr. Jan Michel

Ostpromenade 41 · 41812 Erkelenz
Tel. 02431 . 96620

www.augencentrumerkelenz.de



■ DR. BERND HÖRSTER



■ DR. ERDAL TAHMAZ



Marc Thiele, Herausgeber

URLAUBSFIEBER

Sommerzeit ist Urlaubszeit und daher haben wir in dieser Ausgabe einige nützliche Informationen für Sie zusammengetragen. Für kleinere Notfälle und Erkrankungen am Urlaubsort ist eine Reiseapotheke ein schneller und guter Helfer. Was genau in diese gehört, haben wir für Sie recherchiert und ab Seite 8 zusammengestellt. Auch Impfungen sind in dieser Zeit ein wichtiges Thema – nicht nur, wenn es in die Ferne geht. Seien es Impfungen gegen Tropenkrankheiten oder „nur“ eine Zeckenschutzimpfung – oft ist man hier nicht ausreichend informiert. Wir haben drei Experten befragt. Dr. Ralph Köllges, und die Ärzte Ute und Neihart Zimmermann haben uns ab Seite 14 Antworten gegeben. Wenn die Reiseapotheke dann doch nicht ausreicht und man vor Ort einen Arzt benötigt, ist eine Auslandsrankenversicherung unabdingbar. Worauf man hier achten sollte, erfahren Sie auf Seite 30. Aber es gibt leider nicht nur Urlaub und Entspannung. Im alltäglichen Leben begegnen wir oft Krankheiten und Belastungen, bei denen wir Hilfe und Unterstützung brauchen. Auch hier haben wir in dieser Ausgabe von Medizin + Co. interessante Artikel und Informationen für Sie zusammengestellt. Was tun bei Problemen mit dem Rücken oder dem Gehör, was macht eigentlich ein Logopäde oder auch interessante Informationen zum Thema Therapiepferde und -hunde, Aber lesen Sie selber.

Das können Sie ab sofort übrigens nicht nur in gedruckter Form, sondern auch mobil mit unserer neuen Verlagsapp (aktuell für IPAD und IPHONE). Neben Medizin + Co finden Sie hier übrigens auch die aktuellen Ausgaben des HINDENBURGER – Der Stadtzeitschrift für Mönchengladbach und Rheydt.

Wo und wie auch immer Sie Medizin + Co lesen, ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

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. Wir freuen uns darauf!

Neu im APP STORE

markimpuls
werbeagentur + verlag
Kiosk

**HINDENBURGER und
MEDIZIN + CO**
jetzt auch mobil lesen
mit unserer neuen
KIOSK APP
für **IPAD und IPHONE**

APP für Android Systeme demnächst verfügbar



QR-Code scannen und unsere
Kiosk-App kostenlos herunterladen.





10 FAHRZEUGE Für Menschen mit Behinderung



14 IMPFUNGEN Basisimpfung, Zeckenimpfung, Reiseimpfung



26 THERAPIE MIT TIER Therapie-Hunde, Therapie-Pferde

> GESUNDHEIT AKTUELL

- 5 **KEINE HEMMUNGEN**
Trinkwasser im Restaurant
- 6 **MG UND UMGEBUNG**
Explorado Kindermuseum
Nobelpreisträger in MG
- 7 **DIAKONISCHES WERK**
Wohnen im Alter

> MEDIZIN + WISSEN

- 8 **REISEAPOTHEKE**
Was muss mit in den Koffer?

> MEDIZIN + ALLTAG

- 10 **FAHRZEUGUMBAU**
Geht nicht gibt's nicht!

> MEDIZIN + KINDER

- 12 **Film zu ADHS**
Schwangerschaft & Alkohol
Kleine Wunden versorgen
- 13 **RÖTELN**
Viele Frauen ungeschützt

> MEDIZIN + IMPFUNG

- 14 **WICHTIGE IMPFUNGEN**
Kinderarzt Ralph Köllges
- 15 **ZECKENIMPFUNG**
Kinderarzt Neithart Zimmermann
- 16 **REISEIMPFUNG**
Ärztin Ute Zimmermann
- 17 **BKK VOR ORT**
Urlaub mit Impfschutz

> MEDIZIN + ALLTAG II

- 18 **RÜCKENSCHMERZEN**
Dr. med. Patrick A. Weidle
- 20 **LNB**
Gesunder Rücken

> MEDIZIN + ZÄHNE

- 21 **ZAHNPUTZSITTEN**
Kaustöcke und Spülung

> MEDIZIN + HÖREN

- 22 **URLAUB FÜR DIE OHREN**
Ohrstöpsel für Flugreisen
- 24 **OHRRGERÄUSCHE**
Dr. Thomas Vossieck
- 25 **WIE BITTE?**
Hören im Job

> MEDIZIN + TIERE

- 26 **DIABETIKERWARNHUNDE**
Amelie und Balu
- 27 **THERAPIEBEGLEITHUND**
Labradormischung Lotta
- 28 **THERAPEUTISCHES REITEN**
Reitpädagogin Elke Schulz

> GESUNDHEIT AKTUELL II

- 30 **GESUND AUF REISEN**
AOK Schutz fürs Ausland
- 31 **KUREN IN MG**
Entschlackung und Stoffwechsel
- 32 **NACHGEFRAGT**
Was macht ein Logopäde?
- 33 **LOGOPÄDIE**
Margo Boekema-Lambeck
- 34 **AUSZEIT VON DER PFLEGE**
Urlaub für Angehörige
- 35 **DIGITALE KÖPFE**
Prof. Dr. Sylvia Thun
- 35 **SINNESRAUM**
Strahlend schöne Haut

> STANDARDS

- 36 **TERMINE & TIPPS**
- 38 **SERVICE**
Notrufnummern & Adressen
- 39 **IMPRESSUM**

KEINE HEMMUNGEN!

Im Restaurant nach Trinkwasser fragen.

Endlich lockt der Sommer uns wieder aus dem Haus – was gibt es Schöneres, als Freizeit im Gartenlokal oder in der Eisdielen zu genießen? Dabei sollte man neben dem Essen auch immer ein Glas Wasser bestellen, denn gerade jetzt benötigt der Körper Flüssigkeit – bei Hitze weitaus mehr als die üblicherweise empfohlenen 1,5 Liter pro Tag. Idealer Durstlöcher ist Trinkwasser aus der Leitung, das gehört aber in Deutschland – anders als in vielen Urlaubsregionen – selten zum festen Getränkeangebot. Dabei ist Trinkwasser in Deutschland ein Qualitätsprodukt und die meisten Bundesbürger trinken es täglich zuhause direkt aus der Leitung.



Blick über die Grenze

Sei es das „tap water“ in England oder das „Eau d’table“ in Frankreich – das Glas Trinkwasser auf dem Tisch, als Bestellmöglichkeit auf der Karte oder kostenlos in vielen Ländern gang und gäbe. In Österreich serviert ein Großteil der Gastronomiebetriebe gerne Leitungswasser auf Kundenwunsch, wie eine Analyse des Forums Trinkwasser herausfand. Über diesen Service freut man sich als Urlauber besonders, wenn man an einem warmen Sommertag durch Wien, London oder Paris streift. Dann ist das kühle, natürliche Wasser eine willkommene Erfrischung zum Essen.



Den Wunsch nach Wasser äußern

Gerade im Sommer ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Deshalb würden sich auch hierzulande viele Restaurantbesucher über ein zusätzliches Glas erfrischendes Leitungswasser freuen. Leider ist das aber in Deutschland noch lange keine Selbstverständlichkeit. Doch das liegt nicht an den Restaurant- und Cafébetreibern, sondern an der fehlenden Nachfrage der Gäste. Während in Österreich die Nachfrage nach Trinkwasser im Restaurant in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist, äußern die deutschen Gäste selten das Bedürfnis nach einem Glas Leitungswasser. Vielleicht aus Angst, der Wirt könnte diesen Wunsch ablehnen? Falls ja, ist diese Befürchtung unbegründet. Eine Umfrage unter deutschen Gastronomiebetrieben im Auftrag von Forum Trinkwasser ergab, dass 83 Prozent der befragten Gastronomen bereit wären, dem Wunsch zu entsprechen. Deshalb sollte man im Restaurant ruhig einmal um ein Glas Wasser bitten. Trinkwasser ist ein kalorienfreier Durstlöcher, umweltschonend und besonders in Deutschland von erstklassiger Qualität.



INFORMATION

Gedanken über verunreinigtes Trinkwasser in deutschen Restaurants muss sich niemand machen. Trinkwasser aus der Leitung ist eines der am besten kontrollierten Lebensmittel und bietet viele Vorteile: Es ist nicht nur ein kalorienfreier Durstlöcher, sondern auch preiswert, umweltschonend und jederzeit und nahezu überall verfügbar. Der Trinkwasserbericht 2012 des Bundesministeriums für Gesundheit und des Umweltbundesamtes bescheinigte dem Trinkwasser in Deutschland eine sehr gute Qualität. Weitere Informationen gibt es unter: www.forum-trinkwasser.de



TUT MIR GUT

Bis zum 5. September läuft noch die Ausstellung „Unterwegs nach Tutmirgut“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – eine Mitmachausstellung mit hohem Erlebnisfaktor im Explorado Kindermuseum. Kleine Besucher starten ihre Reise auf Luises Wiese, gehen durch Ballonien bis zur Berg- und Talfahrt. Nach Rangelhausen machen sie eine Pause in der blauen Grotte. Die Ausstellung ist im Eintrittspreis inbegriffen. Das Explorado Kindermuseum im Duisburger Innenhafen ist ein Mitmachmuseum für 4-12-jährige, das größte Kindermuseum Deutschlands. Herz des Hauses ist die große Mitmachausstellung auf drei Etagen, in der Kin-



Kinder entdecken Phänomene des Alltags.

der spielerisch faszinierende Phänomene ihres Alltags erforschen können. Sie testen ihre Reaktionszeit und Geschwindigkeit. Ihre Motorik kommt beim „Bergsteigen“ oder dem Glöckchenparcours auf den Prüfstand. Im Techniktester eröffnen sie sich die Welt der Bauberufe. Außerdem locken Verkehrslandschaft, Morse-Alpha-Set, Satelliten und vieles, vieles mehr.

In den Sommerferien NRW ist das Explorado täglich, auch montags, von 10 bis 19 Uhr geöffnet. Infos und günstige Online-Tickets gibt es unter www.explorado-duisburg.de

Explorado Duisburg

Philosophenweg 23-25
47051 Duisburg, Tel. 0203/29823340
www.explorado-duisburg.de



NOBELPREISTRÄGER DER WELT

NEUROWISSENSCHAFTLER PROFESSOR DR. THOMAS SÜDHOF
ZU GAST BEIM INITIATIVKREIS MÖNCHENGLADBACH.

2013 wurde dem gebürtigen deutschen Medizinwissenschaftler Professor Dr. Thomas Südhof gemeinsam mit den beiden US-Forschern James Rothman und Randy Schekman der Nobelpreis für Medizin verliehen. In Mönchengladbach erklärt Thomas Südhof für welche Entdeckung sie die begehrteste Auszeichnung der Welt erhielten. Der Titel seines Vortrags: „Mein Weg nach Stockholm: Hirnforschung im 21. Jahrhundert“.

1986: Am Medical Centre in Dallas baut der zu diesem Zeitpunkt bereits seit drei Jahren in den USA lebende Thomas Südhof sein eigenes Labor auf. Er wendet sich der Erforschung des Gehirns zu, will wissen, wie dort Zellen Stoffe transportieren, damit das „System Mensch“ leben kann. Doch wie Nervenzellen miteinander kommunizieren, ist zu dieser Zeit nur in groben Zügen bekannt. Dabei ist diese Kommunikation von Milliarden Nervenzellen ein fundamentaler Prozess, der für alle Hirnfunktionen wichtig ist, vom Laufen und Sprechen bis zur Erinnerung und zum Bewusstsein. Man weiß lediglich, dass sobald ein elektrisches Signal eine Verbindungsstelle (Synapse) zwischen zwei Nervenzellen erreicht, eine Zelle einen Botenstoff aussendet, die ihre Nachbarin erkennt. Südhof will wissen, wie die Nervenzellen das präzise und innerhalb von Millisekunden schaffen. Er sucht nach den Eiweißen, die diesen Prozess steuern. Und findet sie.

Dass Forscher heute eine sehr genaue zeitliche und räumliche Vorstellung davon haben, was mit den Botenstoffbläschen in den Synapsen passiert, ist sein Verdienst und das seiner Kollegen Randy Schekman und James Rothman, mit denen er für die Entdeckung 2013 gemeinsam den Medizin-Nobelpreis erhielt. Südhof fasst die Entdeckung bescheiden zusammen: „Unsere Forschung zeigte, dass die zur korrekten Zellkommunikation nötige Maschinerie nicht besonders kompliziert ist. Es sind ein paar Eiweiße, die zusammenarbeiten. Wir haben untersucht, wo und wie sie das tun.“

Den Abend moderiert der aus Fernsehen und Hörfunk bekannte Journalist Sven Lorig. Schirmherr des Abends ist Torsten Heising, Geschäftsführer SMS Meer und persönliches Mitglied im Initiativkreis Mönchengladbach.

+ INFORMATION

29. August 2014, Beginn der Veranstaltung: 20:00 Uhr
Kaiser-Friedrich-Halle, Hohenzollernstr. 15, 41061 MG
Tickets: 20,- € alle Plätze. Erhältlich an allen bekannten
Vorverkaufsstellen und unter www.adticket.de

GUTES WOHNEN IM ALTER

DAS WOHNKONZEPT IM NEUBAU AM LUDWIG-WEBER-HAUS KOMMT AN

Seit knapp einem Dreivierteljahr hat der Neubau am Ludwig-Weber-Haus seine Tore geöffnet. Die Kombination aus Wohnen in den eigenen vier Wänden in bestens ausgestatteten, seniorenrechten Apartments und einem Betreuungsangebot, das flexibel gestaltet und speziell auf Demenzerkrankungen ausgerichtet ist, kommt an. Großzügige private Rückzugsmöglichkeiten in der eigenen Wohnung kombiniert mit wohnlich hellen Gemeinschaftsräumen sind die architektonischen Besonderheiten der neuen Wohnanlage in Mönchengladbach-Bettrath. Von den 24 Wohnungen steht nur noch ein Appartement zur Verfügung.

Bei uns darf jeder so sein wie er ist

„Es gibt viele Menschen, die im Alter nach einer Alternative zu klassischen Heimen suchen“ – so Geschäftsführer Herbert Paulus. „Schon der Besucheandrang am Tag der offenen Tür zeigte, dass wir mit unserer Wohngemeinschaftsform eine Lücke füllen“. Dafür sind zwei eigene Wohngemeinschaften mit jeweils zwölf Wohneinheiten eingerichtet worden. Jede Gemeinschaft hat ein gemeinsames „Wohnzimmer“ mit offener Küche und Essbereich. Der Vorteil der Wohngruppen für Demenzerkrankte ist das familiäre Zusammensein, das dem örtlich, zeitlich und persönlich desorientierten Bewohner Sicherheit und Geborgenheit gibt.

Wir sorgen für einen geregelten Tagesablauf mit Kreativität

Die Demenz-WG im Erdgeschoss beispielsweise ist voll belegt. Hier haben zwölf Senioren im Alter zwischen 72 und 92 Jahren nicht nur ein neues Zuhause gefunden, sondern auch eine Betreuung rund um die Uhr, die ihnen ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Tagsüber sind mindestens zwei bis drei Betreuungskräfte vor Ort, dazu gibt es eine Nachtwache. Spezielle Beschäftigungsangebote fördern die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Dazu zählen hauswirtschaftliche Angebote, wie gemeinsames Kochen und Backen, aber auch kreative spielerische Tätigkeiten wie Kraft- und Balance- sowie Gedächtnistraining. „Wichtig ist, unseren Bewohnern aufgrund ihrer Erkrankung einen geregelten Tagesablauf zu ermöglichen, gleichzeitig aber auch auf ihre individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse einzugehen.“

INFORMATION

Helga-Stöver-Haus, Ehrenstr. 31, 41066 MG, Tel. 02161/98008663
Frau Marlene Ropertz, E-Mail: mropertz@diakonie-mg.de



Nur noch
1 Wohnung frei!



Ein Zuhause für Menschen mit Demenz

Neues Wohnkonzept im Helga-Stöver-Haus, Mönchengladbach, Neuwerk

Demenzgerechtes Wohnen bedeutet in unseren seniorenrechten Apartments eine Kombination aus „Wohnen“ und „Betreuung“ in eigenen vier Wänden. Dies bietet Freiheit, aber auch Sicherheit und individuellen Komfort. Die Bewohner leben unabhängig in ihrer Wohnung, können aber an den vielfältigen Alltagsaktivitäten, Freizeit- und Therapieangeboten teilnehmen und profitieren von einer 24-Stunden-Rundumbetreuung mit Nachtbereitschaft.

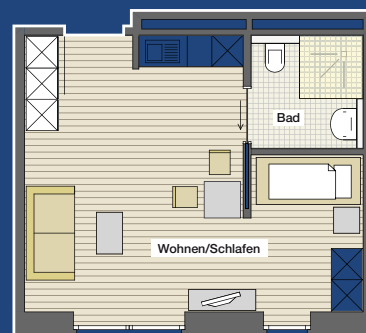
Ihre Ansprechpartnerin: Frau Marlene Ropertz
Tel.: 02161 98008-663, E-Mail: mropertz@diakonie-mg.de
Ehrenstraße 31, 41066 Mönchengladbach



Diakonisches Werk
Mönchengladbach

24 1½-Raum-Wohnungen

ca. 50-57 m² (inkl. Gemeinschaftsflächen), abgetrenntem Schlafbereich, Pantry-Küche u. a. mit Külschrank und behindertem/rollstuhlgerechtem Bad mit Dusche und WC, Telefon- und TV-Anschluss, Internet, Rufanlage



IM URLAUB GESUND BLEIBEN

Sommerzeit heisst Reisezeit

Mit den Sommerferien beginnt zugleich die beliebteste Reisezeit des Jahres. Die flächendeckende Versorgung mit Arzneimitteln und kompetente Beratung über die Risiken- und Nebenwirkungen sind in Deutschland 24 Stunden am Tag selbstverständlich. Doch wer in die Ferne reist, macht nicht selten ganz andere Erfahrungen. Medikamente haben im Ausland oft andere Namen, Apotheken sind schwer zu finden und vielleicht erst nach einer langen und teuren Taxifahrt erreichbar. Wer seine Nerven und seinen Geldbeutel schonen will, sollte daher vor Abreise in die schönsten Tage des Jahres rechtzeitig an die Reiseapotheke denken.

„Eine gut bestückte und auf das Ziel der Reise abgestimmte Reiseapotheke gehört bei jedem Urlaub ins Gepäck“, empfiehlt Apothekerin Gabriele Regina Overwiening, Präsidentin der Apothekerkammer Westfalen-Lippe. Umfang und Zusammenstellung hängen dabei vom Reiseziel ab: „Wer eine Paddeltour auf dem Amazonas plant, muss anders vorsorgen als der Pauschaltourist im spanischen Vier-Sterne-Hotel“, betont Overwiening. Ob die Reiseapotheke noch auf dem aktuellen Stand ist, lässt sich bei einem unverbindlichen Check in der Apotheke vor Ort überprüfen - das pharmazeutische Fachpersonal hilft gerne weiter.

» » „Eine gut bestückte und auf das Ziel der Reise abgestimmte Reiseapotheke gehört bei jedem Urlaub ins Gepäck“



Sonnenschutz

In der Apotheke werden Menschen mit empfindlicher Haut und Allergien über geeignete Sonnenschutzmittel beraten.

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte beim Sonnenbad besonders vorsichtig sein, weil dies bei manchen Arzneimitteln zu unerwünschten Wechsel- oder Nebenwirkungen führen kann.

Diese und andere Fragen beantworten die Fachleute in der Apotheke.



Vor Ort

Welche Arzneistoffe besonders empfindlich auf äußere Einwirkungen reagieren, erklärt der Apotheker vor Ort.

Bei aller Unbeschwertheit im Urlaub kann auch ein gewisses Maß an Vorsicht nicht schaden - damit die Reiseapotheke erst gar nicht in Anspruch genommen werden muss.

Daher betont Apothekerin Gabriele Regina Overwiening: „Wenn man kein Leitungswasser trinkt, auf Eiswürfel verzichtet und nur geschältes Obst und Gemüse isst, lässt sich Durchfall oftmals vermeiden.“

GABRIELE REGINA OVERWIENING,
 PRÄSIDENTIN DER APOTHEKERKAMMER WESTFALEN-LIPPE
 ERKLÄRT, WAS IN DIE REISEAPOTHEKE GEHÖRT.



Grundausrüstung für die schönsten Tage des Jahres

Mittel gegen Reisekrankheiten

- + Durchfall
- + Verstopfung

Wer mit Kindern reist, darf

- + das Fieberthermometer
nicht vergessen.

Erste-Hilfe-Ausrüstung

- + Pflaster
- + Mullbinden
- + Elastische Binden
- + Schere
- + Pinzette

Gerade bei Aufenthalten in ärmeren Ländern sind eigene

- + Einwegspritzen und
- + Kanülen im Reisegepäck ratsam.

Sonnenschutz

- + Als Creme oder Lotion mit
ausreichendem Lichtschutzfaktor

Erste-Hilfe-Ausrüstung

- + Schmerzmittel
- + Brand- und Wundheilsalbe
- + Desinfektionsmittel
- + Mückenschutz

Hinzu kommen die Arzneimittel für den individuellen Bedarf

- + z. B. Insulin für den Diabetiker
- + _____



Wilhelm Költgen mit seiner umgebauten BMW.

GEHT NICHT, GIBT'S NICHT

INDIVIDUELLE FAHRZEUG-
UMBAUTEN FÜR MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG

TEXT >> EVA-MARIA GEEF

Polo, einen Audi A5 Sportback, ein Sprinter sowie ein Reisemobil, dazu kommen BMW Motorräder, eine R(L)100R und eine R1200GS. Das Besondere: Sie alle sind so umgebaut, dass Menschen mit Behinderung sie fahren können. Hand- bzw. Fußbediengeräte für Gas oder Bremse, pneumatische Schaltungen oder Seitenständer und Multifunktionsdrehknöpfe ermöglichen für nahezu jedes Handicap eine passende und vor allem individuell auf die Erfordernisse zugeschnittene Lösung. Umgerüstet wurden die Fahrzeuge bei der Költgen GmbH, einer Firma, die sich auf Umbauten von Motorrädern und PKW spezialisiert hat. Geschäftsführer Wilhelm Költgen, selber vom Verlust einer Hand betroffen, sucht für jedes Handicap eine Lösung: „Geht nicht, gibt's nicht“.

Die Fahrschule Schopphoven gibt es bereits seit 60 Jahren, Roland Zachau hat sie im Jahr 1998 übernommen. Zurzeit passt er die Website an, der Bereich Führerscheine für Menschen mit Handicap soll einen größeren Raum einnehmen. Seine Fahrschule beschäftigt insgesamt drei Fahrlehrer, er schult inzwischen fast ausschließlich Gehandicapte: „Die Zahl der Anfragen nach dem

Erwerb von PKW- sowie Motorradführerscheinen für Menschen mit Handicap steigen rapide“, erklärt Zachau. Daher spezialisierte er sich zunehmend auf diesen Bereich. Und mit Wilhelm Költgen habe er den richtigen Partner an der Seite. „Bisher haben wir jeden, der wollte, zum Fahren gebracht“, so Zachau. In Kooperation mit dem TÜV haben sie einen eingezäunten Bereich auf dem Parkplatz am Borussia-Stadion angemietet, damit erste Fahrversuche ungestört abgehalten werden können.

Über 400 Menschen pro Jahr verhelfen Zachau und Költgen seit Beginn ihrer Zusammenarbeit (wieder) zu mehr Mobilität. „Dabei arbeiten wir Hand in Hand“, erläutert Zachau. „Ein Umbauer ist nichts ohne die Fahrschule und umgekehrt.“ Kennengelernt haben die beiden sich im Jahr 2001 in Österreich. Roland Zachau war auf einem Fahrlehrer-Ausflug, Wilhelm Költgen befand sich mit 37 Kunden auf einer gemeinsamen jährlichen „Handicap-Tour“. Zum ersten Mal trafen die Niederrheiner in der Tiefgarage aufeinander. „Das ist natürlich ein Treffpunkt für Benzingespräche“, lächelt Költgen. Man informierte sich, wer mit welcher Maschine da sei, ob es Besonderheiten gebe etc. Eine Besonderheit war dann die Ankunft von Költgen und einem querschnittsgelähmten Freund, beide auf Motorrädern. „Da kommt dann eine sportliche Maschine, und in dem Moment, in dem die Füße zum Anhalten runterkommen, fahren stattdessen Stützen herunter, das sogenannte „Feedless Biking System“, so Költgen. Und bei ihm sei die Armprothese auf dem Motorrad verblieben. Die Kennzeichen, eines aus Mönchengladbach, eines aus Krefeld, taten ein Übriges. Man kam ins Gespräch, daraus ergab sich eine langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Inzwischen haben sie sich einen Ruf erworben, im Auto-Bereich kommen die Kundenanfragen deutlich über die Bundesgrenzen hinaus, im Motorrad-Bereich aus der ganzen Welt. „Wir arbeiten im Moment an Aufträgen aus Dubai und Norwegen, haben Anfragen aus Brasilien und Miami“, freut sich Költgen. Er ist seit 25 Jahren im Bereich behindertengerechter Umbau sowie der Anpassung von Fahrzeugen tätig, die Firma beschäftigt inzwischen bis zu 14 Mitarbeiter. „Es hat schleppend angefangen“, erinnert er sich. „Doch nun entwickelt es sich.“ Geholfen habe dabei beispielsweise das Internet: Bei Youtube gebe es eine Reihe von Filmen, die nach Umbauten und den ersten Fahren danach zustande gekommen sind. Im deutschsprachigen Raum, in der Schweiz, Österreich und Südtirol haben diese spektakulären



Der dänische Tourenwagen-Rennfahrer Jason Watt auf seinem umgebauten Motorrad.



Der Umbau umfasste u.a. die Umstellung auf Handbetrieb, den Einbau eines elektropneumatischen Stützfahrwerks sowie des Feedless Biking Systems (auf Knopfdruck fahren innerhalb von einer Sekunde die Stützräder heraus).

Geschichten, wie Költgen die Videobeiträge nennt, schnell die Runde gemacht. Bei Bikertreffen käme man zudem bei offensichtlichen Behinderungen schnell miteinander im Gespräch. Motorradfahrer seien lebenslustig und kontaktfreudig, es gebe keine Scheu, aufeinander zuzugehen, das offenkundige Interesse an den Umbauten und der dahintersteckenden Technik überwiege.

Durch die Publikationen erhalten wir natürlich Vorschusslorbeeren“, formuliert es Költgen. Zusätzlich bestehen gute Sport-Bekanntschaften, unter anderem zu Teilnehmern der Paralympischen Spiele. Er sei aber kein Marktschreier, eher jemand, der bei Anfragen sage, „das schauen wir uns mal an.“ Er müsse sich bei jedem vergewissern, wen er vor sich habe und dann eine spezielle Strategie entwickeln. Dies geschehe in einem internen Eignungstest. „Manche Menschen sind traumatisiert, beispielsweise nach einer Amputation, man muss also herausfinden, ob der Aspirant eventuell ungeeignet ist.“ Und in diesem Fall müsse eben tatsächlich „die Handbremse gezogen werden“. Wenn das Vorgespräch hingegen positiv verlaufe, was meistens der Fall sei, können die Umbaukriterien für PKW, Motorrad oder Wohnmobil etc. besprochen werden. Wichtig sei die Authentizität bei diesen Gesprächen, findet Költgen. Es sei ihm wichtig, als Botschafter unterwegs zu sein, den Menschen eine Vision aufzuzeigen, auch wenn diese vielleicht nicht nächsten Monat, aber eben vielleicht nächstes Jahr realisierbar sei.



INFORMATION

Wenn keine Fahreignungsprüfung durch den TÜV erfolgt, erlöschen bei Eintritt einer körperlichen Einschränkung automatisch sämtliche zuvor erlangten Fahrerlaubnisklassen. Laut Gesetz ist der Fahrzeugführer zu einer Selbstanzeige verpflichtet, ansonsten heißt der Tatbestand „Fahren ohne gültige Fahrerlaubnis“. Dann erlischt auch der Versicherungsschutz.

Fahrschule Schopphoven: www.fahrschule-schopphoven.de

Den behindertengerechten Umbau und die Anpassung von Fahrzeugen ermöglicht die Költgen GmbH: www.koeltgen.de



FAHRSCHULE schopphoven
 Inh.: Roland Zachau
 Beckrather Str. 16 · 41189 Mönchengladbach
 Telefon: 0 21 66 - 13 43 251 · Fax: 0 21 61 - 57 22 93
 info@fahrschule-schopphoven.de · www.fahrschule-schopphoven.de



Wissen schützt Leben und Gesundheit

1.700 000 Unfälle / Jahr von Kindern und Jugendlichen*

**Wir tun was dagegen:
 – Workshops zur Unfallvermeidung
 – Wiederbelebungs-Training
 in kleinen Gruppen**

**Die Eltern-Akademie
 Mönchengladbach-Rheydt e.V.
 Moses-Stern-Str. 28
 41236 Mönchengladbach
 Anmeldung: Tel. 02166 61 88 299**

Info unter: www.elternakademie-mg.de

* jährlich, Quelle BAG Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

MINIS

WARUM TROMMELT TOM?

EIN KURZER FILM REGT DAZU AN, ÜBER ADHS NACHZUDENKEN.



Tom hat ADHS. Wenn Tom trommelt, ist er voll bei der Sache. Nichts bringt ihn aus dem Takt. Doch wenn es um andere Dinge geht - Unterricht, Hausaufgaben, Zuhören - fällt es ihm oft schwer, sich zu konzentrieren. Tom trommelt auf dem Weg zur Schule, im Unterricht, auf dem Fußballplatz - seine ADHS ist immer da. Die Website www.adhs-zukunftstraume.de zeigt den Film mit Tom und bietet umfassende Informationen sowie hilfreiche Tipps und Links zur Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung.

VERANTWORTUNG VON ANFANG AN

VERZICHT AUF ALKOHOLHALTIGE GETRÄNKE IN DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT.



Der „Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung“ klärt in der Broschüre „Verantwortung von Anfang an! – Leitfaden für den Verzicht auf alkoholhaltige Getränke in Schwangerschaft und Stillzeit“ auf: Das Fetale Alkoholsyndrom (FAS) ist ein Überbegriff für die Folgen alkoholbedingter Schädigungen des Kindes, die in drei Bereichen auftreten können:

1. im Bereich der Schädigung des zentralen Nervensystems,
2. als körperliche Fehlbildungen und
3. in Form von Wachstumsstörungen.

Mehr Informationen gibt es unter www.verantwortung-von-anfang-an.de.



VON DER BAGATELLE ZUR ENTZÜNDUNG

AUCH KLEINE WUNDEN ERNST NEHMEN UND SORGFÄLTIG VERSORGEN.



Im Familienalltag kommt es immer wieder zu kleinen Blessuren:

Mama rutscht beim Gemüseschneiden mit dem Messer ab, der Nachwuchs schürft sich beim Spielen das Knie auf und der Herr des Hauses bleibt in der Rosenhecke hängen. Solche Wunden werden oft als Lappalie betrachtet, doch wer die Verletzung nicht richtig versorgt, muss mit einer Heilungsverzögerung oder Schlimmerem rechnen. So kann es durch eingedrungene Keime wie Bakterien, Viren oder Pilze zu Entzündungen kommen oder sich im Heilungsverlauf unschöne Narben bilden.

Vor dem Verbinden der Wunde lohnt sich also in jedem Fall der Griff zu einem guten **Desinfektionsmittel** – auch bei einer vermeintlichen Bagatellverletzung. Auf diese Art und Weise werden Krankheitserreger abgetötet und können sich nicht in der Wunde vermehren. Ein breites **Wirkpektrum** gegen vielfältige

Eindringlinge bietet der Inhaltsstoff **Polyhexanid**, zum Beispiel enthalten in „**pharmaCUR**“ aus der Apotheke. Wenn sich Kinder verletzen, können sich manchmal Splitter oder auch größere Fremdkörper in der Wunde festsetzen. Diese sollten von einem Arzt entfernt werden, um größere Blutungen zu vermeiden. Oberflächliche Schürfwunden, die mit Schmutz verunreinigt sind, können mit Kochsalzlösung gereinigt, anschließend desinfiziert und dann locker verbunden werden.

Fängt die Wunde trotz aller Vorsicht nach ein bis zwei Tagen an, sich zu röten, zu nässen oder zu pochen, so deutet dies auf eine beginnende Entzündung hin, die ein Fachmann begutachten und weiterbehandeln sollte. Bei allen auftretenden Wunden ist zudem ein vollständiger **Tetanusimpf-schutz** wichtig. Auskunft hierüber gibt das Impfbuch – im Zweifel nachimpfen lassen.

VIELE FRAUEN UNGESCHÜTZT

TROTZ RISIKEN SIND DIE DURCHIMPFUNGSRATEN
IMMER NOCH UNZUREICHEND

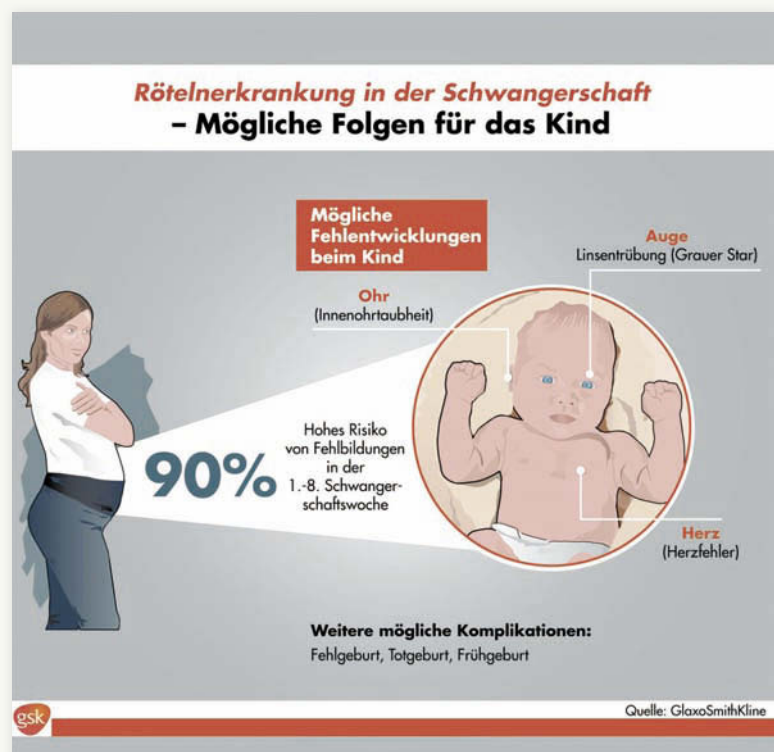
„Erkrankt eine Frau innerhalb der ersten acht Schwangerschaftswochen an dem Rötelnvirus, trägt das Kind in 90 Prozent der Fälle Schäden davon.“

Zwar gelten Röteln im Kindesalter als harmlos. Erkrankt aber eine schwangere Frau an dem Virus, kann dies zu Fehlbildungen beim Kind oder zu einer Fehlgeburt führen. Trotz dieses hohen Risikos besteht immer noch eine unzureichende Durchimpfung bei Röteln, aber auch bei Masern.

Laut einer Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland hat mit etwa 46 Prozent fast die Hälfte aller Frauen im Alter von 30 bis 39 Jahren keinen ausreichenden Rötelnimpfschutz (Bundesgesundheitsblatt 56, 2013). Dies stellt ein bedeutendes Risiko für ungeborene Kinder dar.

Dr. med. Heike Perlit, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, erklärt, dass das Virus bei Erkrankung einer Frau während der Schwangerschaft auf dem Blutweg über die Plazenta direkt in den Kreislauf des Embryos gelangen kann. Dadurch werde laut Dr. Perlit das ungeborene Kind ebenfalls infiziert, was zu einer Schädigung der Zellen führt und somit eine Fehlbildung der Organe oder eine Fehlgeburt auslösen kann. Das Risiko und der Schweregrad einer solchen Fehlbildung hängen davon ab, zu welchem Zeitpunkt der Schwangerschaft sich das Kind infiziert.

Die Expertin warnt: „Erkrankt eine Frau innerhalb der ersten acht Schwangerschaftswochen an dem Rötelnvirus,



trägt das Kind in 90 Prozent der Fälle Schäden davon. In den darauffolgenden Wochen (12. bis 24.) sinkt das Risiko der Fehlbildung zwar, liegt aber immer noch bei 25 bis 35 Prozent.“

Eine vorgeburtliche Schädigung des Kindes als Folge einer Rötelninfektion der Schwangeren nennt man Röteln-Embryopathie. Die Entwicklungsstörungen des Kindes zeigen sich meist an Augen, Ohren und am Herzen. Blindheit, Innenohrtaubheit und Herzfehler können die Folgen sein. Auch geistige Behinderungen oder eine Leberentzündung sind möglich.

Eine Impfung während der Schwangerschaft ist nicht möglich, da die Impfung mit einem Lebendimpfstoff durchgeführt wird. Daher sollten Frauen im gebärfähigen Alter dringend ihren Impfstatus überprüfen lassen. Laut Ständiger Impfkommision STIKO sollten alle Frauen im gebärfähigen Alter zweimal geimpft sein.

JEDE IMPFUNG ZÄHLT

Der Kinder- und Jugendarzt Ralph Köllges über Impfgegner und das Ausrotten von Krankheiten zum Schutz der Gemeinschaft.

Für jeden Patienten mit Fragen zu Impfungen nimmt er sich gerne ausreichend Zeit, hört sich Einwände und Vorbehalte an und versucht, Ängste zu nehmen. Da Impfungen neben Individualschutz auch Schutz der Gemeinschaft bedeuten, ist in seiner Praxis für Impfgegner kein Platz: Wir sprachen mit dem Rheydter Kinder- und Jugendarzt und Impfexperten Ralph Köllges über unterschätzte Krankheiten, die Bedeutung von Impfungen sowie Durchimpfungsraten in Deutschland.

► Kann man tatsächlich von einer Impfmüdigkeit in Deutschland sprechen?

Leider ist das so. Viele Krankheiten sieht man nicht mehr täglich und bewertet sie fälschlicherweise als ausgerottet. Dabei haben die Impfprogramme lediglich die Zahl der Krankheitsfälle deutlich reduziert. Hinzu kommt: Mit dem Verlassen der Kinder- und Jugendmedizin nimmt die Durchimpfungsrate stetig ab, da Impfungen zu wenig kommuniziert werden. Seit 2006 gibt es zudem alleine 14 neue Impfstoffe. Wer sich nicht täglich mit Impfungen beschäftigt, tut sich schwer, da den Überblick zu behalten. Auch werden viele Krankheiten als „harmlose Kinderkrankheiten“ abgetan, beispielsweise der Keuchhusten. Das durchschnittliche Alter für eine Erkrankung liegt bei 42 Jahren. Erwachsene erkranken, stecken ungeimpfte Säuglinge an, für die der Keuchhusten dann lebensbedrohlich oder mit dauerhaften Hirnschäden verlaufen kann.

► Wie würden Sie die Durchimpfungsrate in Deutschland bezeichnen?

Die meisten Erwachsenen sind hauptsächlich gegen Tetanus geimpft, aktuell liegt der Impfschutz bei 73 %. Bei Diphtherie sieht es schon schlechter aus. In Deutschland haben ca. 40 % bis 50 % der Erwachsenen nach dem 30. Lebensjahr keinen sicheren Diphtherieschutz, obwohl es viele Länder gibt, in die man gerne reist, wo die Diphtherie noch vorkommt. Beim Polioschutz wird es dann noch schlechter und beim Keuchhustenschutz katastrophal.



► Welche Impfungen werden von den Krankenkassen übernommen?

Nahezu alle werden übernommen. Dies legt der gemeinsame Bundesausschuss als Pflichtleistung der Krankenkassen fest. Bei wenigen zumeist neuen Impfungen (z. B. gegen Meningokokken vom Typ B) ist dies nicht der Fall und der Arzt muss eine Rechnung erstellen. Hier lohnt sich immer ein Gespräch mit der Krankenkasse, die diese Rechnung oft nach Einreichung teilweise oder ganz erstatten.

► Welche Impfungen empfehlen Sie?

Grundsätzlich gilt: Die Patienten sollten alle von der STIKO (=Ständige Impfkommission am Robert Koch Institut) empfohlenen Impfungen durchführen lassen. Dazu gehören im Erwachsenenbereich folgende Impfungen: alle 10 Jahre gegen Tetanus und Diphtherie, gegebenenfalls gegen Polio und nahezu immer gegen Keuchhusten. Alle ab 1970-Geborenen benötigen eine Überprüfung des Masern-Schutzes. Bei Frauen im gebärfähigen Alter gehört die zweimal durchgeführte Rötelschutzimpfung dazu. Frauen mit Kinderwunsch benötigen einen sicheren Windpocken-Schutz, Schwangere dann saisonal die Grippeimpfung. Alle über 60 Jahre benötigen zudem eine jährliche Grippe-Impfung und eine einmalige Impfung gegen Pneumokokken.



Ralph Köllges

Praxis für Kinder und Jugendliche

Moses-Stern-Str. 28
41236 Mönchengladbach

Tel. 02166/618822
www.kinderarzt-rheydt.de

KLEINER STICH, GROSSE FOLGEN



Zecken können mit ihrem Stich in Deutschland zwei unterschiedliche Krankheiten übertragen: die durch Bakterien verursachte Borreliose und die durch Viren bedingte FSME-Erkrankung.



› Den Zeckenstich verhindern

Zur Ernährung benötigt die Zecke ausschließlich das Blut von Wirbeltieren. Um auf einen Wirt zu gelangen klettert die Zecke zunächst auf eine exponierte Stelle, wie einen Grashalm oder ein Gebüsch. Dort wartet sie, bis ein Tier oder ein Mensch vorbeikommt, an dem sie sich bei Kontakt innerhalb von Sekundenbruchteilen festhält. Weder fallen Zecken von Bäumen noch können sie springen. Da Zecken nicht sofort zustechen, sondern auf der Suche nach einer geeigneten Stichstelle zunächst auf dem Körper bzw. der Kleidung umherlaufen, können sie durch regelmäßiges Absuchen bereits vor dem Stechen entfernt werden. Es ist daher überaus sinnvoll, den Körper zumindest abends gründlich nach eingestochenen Zecken abzusuchen und diese sogleich zu entfernen. Das rechtzeitige Entfernen von Zecken vermindert das Risiko einer Infektion mit Borrelien erheblich, auch wenn die eingestochene Zecke selbst infiziert ist.

› So entfernen Sie Zecken

Hierzu greift man die Zecke mit einer Pinzette nahe der Hautoberfläche, also an ihren Mundwerkzeugen (niemals am vollgesogenen Körper!) und zieht sie langsam und gerade aus der Haut. Die Zecke sollte dabei nicht gedreht werden (Zecken haben kein Gewinde) und auf keinen Fall darf sie vor dem Entfernen mit Öl oder Klebstoff beträufelt werden. Dies würde das Tier unnötig reizen und könnte dazu führen, dass es seinen Speichel und somit mögliche Infektionserreger abgibt. Die Zecke vorsichtig so anheben, dass die Haut wenig hochgezogen wird. In dieser Position für einen Moment verweilen, bis die Zecke ihren Stechapparat lockert. Dann kann sie meist komplett herausgezogen werden. Nach Entfernung der Zecke ist eine sorgfältige Desinfektion der Wunde wichtig. Die mitunter empfohlene Untersuchung der Zecke, die einen gestochen hat, hat keine Vorteile. Die Analyse ist teuer und bietet keine Sicherheit.

› Stichstelle beobachten

Um die eventuelle Ausbildung eines roten Infektionsrings - ein früher Hinweis auf eine beginnende Borreliose - in der Haut besser verfolgen zu können, empfiehlt es sich, die Einstichstelle mit einem kleinen Kreis mittels Kugelschreiber zu markieren und zu beobachten. Auch ein Foto von der Stichstelle kann hilfreich sein. Sollte sich nach einigen Tagen (bis Wochen) eine deutliche ringförmige Hautrötung, typischerweise im Zentrum blasser als am Rand, ausweiten, sollte der Arzt zwecks weiterer Abklärung aufgesucht werden.



Praxis

Neithart Zimmermann

Steinmetzstr. 41

41061 MG

Tel. 02161/10464

› Mögliche Folgen

Nach einer Infektion entwickeln bis zu 30 Prozent der infizierten Personen Symptome einer FSME: grippeähnliche Zeichen, Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen und Schwindel. Nach Besserung folgen nach ein bis drei Wochen Zeichen einer zentralnervösen Erkrankung: hohes Fieber, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwächegefühl, Müdigkeit, Apathie bis zur Bewusstlosigkeit und Krampfanfälle. Schwere Komplikationen mit Koma, Lähmungen, Sprachstörungen können auftreten.

› Was ist gefährlich an einem Zeckenstich?

Durch mit FSME-Viren befallene Zecken können schwere Hirnentzündungen beim Menschen verursacht werden. Auch die Borrelienbakterien, die möglicherweise übertragen werden, können zu schweren zentralnervösen Komplikationen führen. Gegen FSME kann man sich impfen lassen, bei der Infektion mit Borreliose gibt es mit Antibiotika eine Behandlungsmöglichkeit.

› Wer sollte sich impfen lassen, wer auf keinen Fall?

Personen in Risikogebieten sollten sich auf jeden Fall impfen lassen, insbesondere Waldarbeiter. Nicht geimpft werden Menschen mit schwerer Allergie gegen Hühnerei. Auch in der Schwangerschaft und in der Stillzeit sollte man auf eine Impfung verzichten. Ebenso bei vermuteter oder bekannter Autoimmunerkrankung oder bei hohem Fieber.

› Welche Risiken birgt die Impfung?

Es kann zu Fieberreaktionen kommen, Schmerzen und Spannungsgefühl an der Impfstelle, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen

INFORMATION

Gegen diese FSME-Infektion, die eine schwere durch Viren bedingte Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Rückenmarks auslösen kann, gibt es eine wirksame Schutzimpfung.

Als Risikogebiete für FSME gelten in Deutschland: Bayern, Baden-Württemberg, einzelne Regionen in Hessen, Rheinland-Pfalz und Thüringen.

TOLLWUT, TYPHUS, TETANUS

- WELCHE IMPFUNG VOR DER REISE?

Reisemediziner erleben immer wieder, dass die Reisenden sehr exotische Impfungen verlangen, aber beispielsweise Basisimpfungen wie den Tetanusschutz nicht auffrischen lassen.



► Der Basisschutz muss stimmen, bevor man sich den exotischeren Impfungen widmet. Welche Impfungen werden in Deutschland empfohlen?

Eine relativ neue Empfehlung ist die Auffrischimpfung gegen Tetanus/Diphtherie und Keuchhusten für Erwachsene. Diese Impfung kann auch als Vierer-Impfung gegen Tetanus/Diphtherie/Keuchhusten und Kinderlähmung durchgeführt werden. Die zweite Empfehlung ist eine Masern/Mumps/Röteln-Impfung für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit. Auch eine Impfung gegen die Virusgrippe kann sehr sinnvoll sein.

► Was sind die typischen Reiseimpfungen?

Der Reisende kann sich zunächst selbst über die Situation und Anforderungen seines Reiselandes informieren, beispielsweise mit Hilfe der Internetseiten des Auswärtigen Amtes. Danach sollte er rechtzeitig, das heißt sechs bis acht Wochen vor der Reise, einen Arzt aufsuchen, der sich mit diesen Impfungen gut auskennt und sich beraten lassen.

► In welchem Zeitraum vor Reisebeginn sollte geimpft werden?

In der Regel sollten die Impfungen 14 Tage vor Urlaubsbeginn beendet sein, damit unser Körper den Impfschutz aufbauen kann. Da der Arzt Impfabstände einhalten muss und auch eventuell nicht alle Impfungen miteinander



Praxis

Ute Zimmermann
Steinmetzstr. 41
41061 MG
Tel. 02161/10464

kombinieren kann, sollte man so früh wie möglich beginnen – im Schnitt zwei Monate vor Reiseantritt. Bei länderübergreifenden Trekkingreisen und Langzeitaufenthalten kann ein noch früherer Impfbeginn durchaus sinnvoll sein.

► Wann raten Sie von Impfungen oder bestimmten Reisezielen ab?

Chronisch kranke Menschen sollten unbedingt eine qualifizierte Reiseberatung erhalten. Auch gibt es Impfungen, die bei bestimmten Erkrankungen oder bei Medikamenten, die das eigene Immunsystem schwächen, nicht durchgeführt werden können. Dann ist eventuell auch von Reisen in bestimmte Länder abzuraten.

► Was wird von den Krankenkassen übernommen und was muss der Patient selbst bezahlen?

Die ganz oben genannten Auffrischimpfungen oder auch Neuimpfungen bei ungeimpften Personen sind Kassenleistungen. Die Erstattung der Grippeimpfung ist leider jedes Jahr unterschiedlich und wird uns Anfang Oktober mitgeteilt. Einige Kassen haben bezüglich der Reiseimpfungen Verträge mit der kassenärztlichen Vereinigung abgeschlossen, und ermöglichen eine Abrechnung per Versichertenkarte. Ansonsten zahlt der Patient die Rechnung in der Praxis und kann gegebenenfalls die Rechnung einreichen und bekommt einen Teil oder die ganze Rechnung erstattet. Das ist jedoch bei 131 gesetzlichen Krankenkassen und 46 Privatkassen relativ unübersichtlich.

■ Gelbfieber

Die Krankheit wird durch den Stich infizierter Aedes-Mücken übertragen und kommt in den tropischen Regionen Afrikas und Südamerikas vor. Für viele Länder dieser Regionen gibt es eine Einreisevorschrift, daher ist es wichtig einen internationalen Impfausweis mitzuführen, der eventuell an der Grenze vorgezeigt werden muss.

■ Hepatitis A

Die Viren werden mit dem Stuhl infizierter Menschen ausgeschieden. Bei schlechten hygienischen Verhältnissen kann es dann zu Verunreinigung von Nahrungsmitteln und Trinkwasser mit diesen Keimen kommen. Die Impfung wird vor allem für Süd- und Mittelamerika, Afrika, Asien, Grönland empfohlen, aber auch Teile der USA, Russland und die Mittelmeerländer haben ein mittleres Erkrankungsrisiko.

■ Hepatitis B

Das Virus ist im Blut und anderen Körperflüssigkeiten infizierter Menschen enthalten und wird durch diese übertragen. Diese Impfung kann mit der Hepatitis A kombiniert werden und ist dann zweimal im Abstand von vier Wochen durchzuführen.

■ Malariaprophylaxe

Es gibt keine Impfung, nur Tabletten.

■ Meningokokken

Diese Bakterien können durch Tröpfcheninfektion zu einer eitrigen Entzündung des Gehirns führen, die hochakut verläuft und lebensgefährlich sein kann. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Jugendliche. Ihr Arzt hält eine Karte bereit, die die weltweite Verteilung der verschiedenen Meningokokken aufzeigt.

■ Tollwut

Das Virus wird durch den Biss oder den direkten Schleimhautkontakt eines infizierten Tieres auf den Menschen übertragen, ist sehr gefährlich und führt ohne Behandlung immer zum Tod. In fast allen Ländern gibt es die Tollwut, am häufigsten in Asien, Mittel- und Südamerika, Afrika aber auch in Osteuropa. Die Impfung ist gut verträglich und muss dreimal vor Antritt der Reise durchgeführt werden.

■ Typhus und Cholera

Diese Impfungen sind sinnvoll für alle Reisenden, die unter einfachen Bedingungen - z.B. Trekking in Ländern mit Hygienemängeln - unterwegs sind. Ihr Reisemediziner wird Sie gerne über das Risiko Ihres Reisezieles beraten und Ihnen auch Hygieneregeln zur Vorbeugung dieser Krankheiten vermitteln.

URLAUBSZEIT IST REISZEIT – ABER BITTE MIT IMPFSCHUTZ!

Der Sommer naht und viele freuen sich schon auf ihren bevorstehenden Urlaub. Viele Dinge werden dabei geplant: Wo geht die Reise hin? Lieber ans Meer oder doch in die Berge? Hotel oder Ferienwohnung? Mit dem Auto anreisen oder fliegen? An eventuelle Gesundheitsrisiken denken dabei die Wenigsten. Dabei sind gerade ein ausreichender Impfschutz, eine gültige Auslandsreiseversicherung sowie eine gut ausgestattete Reiseapotheke nicht zu unterschätzen. Die BKK vor Ort unterstützt ihre Kunden hierbei und hilft Ihnen. Denn ein guter Schutz beugt Krankheiten vor.

BESONDERE BEDEUTUNG ERHÄLT HIERBEI DER IMPFSCHUTZ

Damit Urlaubsreisende keine unliebsamen Reiseandenken behalten, ist eine Prüfung des notwendigen Impfschutzes auf jeden Fall ratsam. Oft sind es unzureichende Hygienestandards, die zu Infektionen führen. Aber auch Insektenstiche und Tierbisse können gefährliche Erkrankungen auslösen. Das ist nicht ausschließlich im fernen Ausland so. Einigen regionalen Risiken für die Gesundheit lässt sich allerdings wirksam vorbeugen – zum Beispiel durch Schutzimpfungen. Gegen welche Erkrankungen eine Impfung sinnvoll oder sogar notwendig ist, können Reisende beim Auswärtigen Amt oder Reisemedizin-Zentren erfragen.



Für Kunden der BKK vor Ort gibt es eine kostenlose Impfberatung für In- und Auslandsreisen. Dabei wird neben Reiseland und Reisedatum auch die Art der Reise berücksichtigt. Rucksack-Touristen benötigen unter Umständen einen anderen Impfschutz als Touristen, die ihren Urlaubsort nicht verlassen. Rechtzeitiges Handeln ist angesagt, denn ein ausreichender Impfschutz braucht seine Zeit – vier bis sechs Wochen Vorlauf sollte man schon einplanen, um einen ausreichenden Impfschutz aufzubauen. Oft benötigt man dazu mehr als einen Arzttermin – etwa bei Tollwut (dreimalige Impfung innerhalb 4 Wochen) oder FSME (drei Injektionen, die zweite ein bis drei Monate, die dritte ca. 12 Monate nach der Ersten).

Eine Grundimmunisierung gegen Infektionskrankheiten, die auch hier im Land auftreten, sollte jedoch jeder haben. Jetzt ist dazu die beste Gelegenheit. Auskunft darüber, ob der Impfschutz zum Beispiel gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten noch aktuell ist – hier empfiehlt die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) eine Auffrischung spätestens alle zehn Jahre – gibt der Impfpass. Die Kosten für Auffrischungs- und Reiseimpfungen ihrer Kunden, die von der STIKO empfohlen werden, übernimmt die BKK vor Ort. Informationen zum Thema Impfschutz und Impfberatung unter www.bkkvorort.de oder am kostenlosen Service-Telefon unter 0800/2221211. Die BKK vor Ort bietet übrigens mit ihren Kooperationspartnern eine günstige Auslandskrankenversicherung für die ganze Familie im Ausland an. Einfach nachfragen.

Urlaub, aber
sicher!



... mit den Leistungen der BKK vor Ort:

- Kostenlose und individuelle Impfberatung fürs In- und Ausland
- Kostenübernahme für alle Standard- und Auffrischungsimpfungen, die von der STIKO empfohlen werden – sowohl fürs Inland als auch fürs Ausland (abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung)

**Mehr Infos unter: www.bkkvorort.de
Webcode: 1583**

... und mit dem Tarif BKKR:

- Schutz für weltweite Urlaubsreisen bis zu sechs Wochen

Mehr Infos zur Reisezusatzversicherung unter: www.zwei-fuer-mich.de

BKK vor Ort in Mönchengladbach
Hindenburgstraße 140
41061 Mönchengladbach



Kostenlose Servicenummer
0800 2221211
www.bkkvorort.de

ORTHOPÄDIE

BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, HALTUNG

EIN GROSSTEIL ALLER RÜCKENPROBLEME KANN OHNE
OPERATION THERAPIERT WERDEN



Dr. med. Patrick A. Weidle erklärt am Skelett mögliche Ursachen für Rückenprobleme.

Rückenschmerzen können jeden treffen – wenn es chronisch wird, sollten Betroffene einen Experten aufsuchen. Dr. Patrick A. Weidle ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Chefarzt der Sektion Wirbelsäulentherapie am Krankenhaus Neuwerk „Maria zu den Aposteln“.

Hier ist der Name Programm: Schmerzen können verschiedene Ursachen haben, die zum Großteil zunächst einmal nicht-operativ behandelt werden können. Dr. Weidle stellt die verschiedenen Therapieformen vor und gibt Tipps, wie es gar nicht erst so weit kommen muss.

› Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulentherapie sind in Neuwerk eng in einer Klinik vernetzt, wie kommt das?

Die Klinik ist aufgeteilt in die drei Sektionen Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulentherapie. Dies ist als Ausdruck einer zeitgerechten Spezialisierung anzusehen, ohne dabei eine intensive interdisziplinäre Zusammenarbeit zu vernachlässigen. Auch innerhalb der jeweiligen Sektionen arbeiten Mediziner aus verschiedenen Facharzttrichtungen: So besteht das Team der Sektion Wirbelsäulentherapie nicht nur aus Orthopäden und Unfallchirurgen, sondern wird ergänzt durch einen Neurochirurgen und einen Anästhesisten mit der Zusatzbezeichnung spezielle Schmerztherapie. Unsere Patienten profitieren von einem individuellen Therapiekonzept: In regelmäßigen Besprechungen werden die individuellen Erkrankungen aus verschiedenen Blickwinkeln beurteilt. Dies gewährleistet, dass ein Großteil aller verschleißbedingten Rückenschmerzen sehr erfolgreich durch eine konservative, d. h. nicht-operative Therapie gelindert werden kann.

› Wie kommt es zu Rückenschmerzen, was sind häufige Ursachen?

Der Klassiker ist eine schlechte Körperhaltung: Die meisten Menschen sitzen oft zu viel, meist in eintöniger Haltung, arbeiten mit der Computermaus und haben wenig körperlichen Ausgleich, bewegen sich in ihrer Freizeit kaum. Dazu kommt: Die Menschen werden immer älter und somit häufen sich die typischen Verschleißerscheinungen der Bandscheiben, Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln, welche allesamt eine mögliche Ursache vom typischen Kreuzschmerz darstellen. Zudem kann im Alter auch die Knochenfestigkeit abnehmen – auch bekannt als Osteoporose.

› Was geschieht, bevor Sie einen Patienten vorgestellt bekommen? Wie ist der Ablauf?

Der klassische Weg folgt über den Hausarzt, der zunächst eine Schmerzbehandlung versucht. Falls diese nicht anspricht, überweist der Hausarzt an den niedergelassenen Orthopäden. Dieser erstellt zunächst Röntgenbilder, und je nach Krankheitsbild verschreibt er eventuell Krankengymnastik oder versucht, die Schmerzen durch eine individuelle Behandlung wie etwa Akupunktur zu mildern. Falls all diese Ansätze nichts bewirken, schickt der Orthopäde den Patienten in die Sprechstunde eines Krankenhauses, beispielsweise zu uns. Diese Abläufe sind wichtig. Umgekehrt überweisen wir nach

einer Operation wieder an den niedergelassenen Facharzt zur Weiterbehandlung.

► **Wie sehen generell Behandlungsmöglichkeiten aus?**

Möglichkeiten sind standardisierte Übungen, welche die Wirbelsäule stabilisieren. Oft rate ich auch zu einer Haltungsschulung, in Kombination mit Krankengymnastik: Fango, Massagen sowie spezielle Übungen, die die Muskulatur stärken und Fehlhaltungen korrigieren. Wir bieten zudem eine gezielte wirbelsäulennahe ambulante Schmerztherapie mit Spritzen an. In der Regel hilft man mit diesen Verfahren jedem Patienten – die Frage ist nur: Wie lange bleibt der Patient nach einer Behandlung schmerzfrei? Auf Dauer soll ein schmerzärmerer Zustand erreicht werden, um dann ambulant auf längere Sicht die Rückenmuskulatur aufzubauen und die Haltung dauerhaft zu verbessern.

► **Und wenn diese Maßnahmen nicht greifen?**

Wenn die Schmerzen nach Ausbleiben der Spritzen erneut auftreten, entscheidet man sich für eine stationäre Therapie, dann ist eventuell auch eine Operation vonnöten. Aber: Bei jungen Menschen mit Haltungsproblemen hilft eine OP nicht, da sollten andere Wege gefunden werden.

► **Zur Vorbeugung von Rückenproblemen wird oft Krafttraining empfohlen, was halten Sie davon?**

Viel! Eine Rückenschule oder auch muskuläre Stabilisierung empfehle ich immer wieder. Aber nur unter korrekter und fachlicher Anleitung. Man kann mit jedem Fitnessgerät eben so viel Schaden anrichten wie Nutzen. Mein Tipp: Nehmen Sie bei einer diagnostizierten Rückenkrankheit den Arztbrief mit ins Fitnessstudio – dann kann der Trainer in Kenntnis der Erkrankung einen gezielten Trainingsplan erarbeiten. Wer nicht weiß, wohin: Das Krankenhaus Neuwerk arbeitet mit dem Gesundheits- und Bewegungszentrum savita zusammen. Hier können Krankengymnastik, Fitness- und Sporttraining, Präventions- oder Reha-Kurse absolviert werden.

► **Welche Alltags-Tipps zur Vorbeugung haben Sie?**

Grundsätzlich ist Bewegung wichtig, als Ausgleich für den Alltag, den wir oft sitzend verbringen, dazu kommt eine gesunde Ernährung. Während des Tages ruhig zwischendurch mal aufstehen, öfter die Sitzposition wechseln. In Amerika ist man bereits weiter, hier ist es üblich, dass alle anderthalb Stunden mittels Signal alle Mitarbeiter aufgefordert werden, gemeinsam Übungen direkt am Arbeitsplatz durchzuführen. Aber auch in Deutschland gibt es mittlerweile viele Firmen, die ihren Mitarbeitern die Nutzung von Krafträumen anbieten.

INTERVIEW ►► **EVA-MARIA GEEF**

INFORMATION

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulentherapie, Sektion Wirbelsäulentherapie

Dünner Str. 214-216
41066 Mönchengladbach

Tel. 2161/6682117
wirbelsaeulentherapie@kh-neuwerk.de
www.kh-neuwerk.de

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

MEDIZINISCHES
LEISTUNGSZENTRUM

Herzlich
WILLKOMMEN
im neuen **ZMG!**

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

UROLOGIE.



UROLOGIE

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

ALLGEMEINMEDIZIN.



ALLGEMEINMEDIZIN

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

GYNÄKOLOGIE.



GYNÄKOLOGIE

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

ERNÄHRUNGS-
MEDIZIN.



ERNÄHRUNGSMEDIZIN

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

RADIOLOGIE QEB.



RADIOLOGIE QEB

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE
PSYCHOLOGIE.



MED. PSYCHOLOGIE

MEDIZINISCHES
LEISTUNGSZENTRUM

Medizinisches Leistungszentrum | Kaiserstraße 98-100 | M'Gladbach
Tel. 021 61 / 56 78 0-0 | www.z-m-g.de | facebook.com/mein.ZMG



LNB SCHMERZTHERAPIE SCHNELL SCHMERZFREI

Schmerz ist ein Alarmsignal, das unseren Körper in eine Schonhaltung zwingt. Mangelnde Bewegung lässt den Schmerz steigen. Die LNB Schmerztherapie durchbricht diesen Kreislauf und kann in 90 Prozent der Fälle den Schmerz ursächlich, nachhaltig und auf natürliche Art und Weise beseitigen.

Erfahren Sie mehr über die LNB Schmerztherapie bei einem kostenlosen Informationsgespräch in unserer Praxis. Jetzt anmelden unter 02161-5764711.

 **LNB**
SCHMERZTHERAPIE
nach Liebscher & Bracht

PRAXIS

Ihre Gesundheitspraxis Richter & Lopez
Kapuziner Platz 6 · 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 57647 11
E-Mail: info@richterlopez.de
www.richterlopez.de

KAUSTÖCKE UND GEWÜRZSPÜLUNG

ZAHNPUTZSITTEN – ANDERE LÄNDER, ANDERE ZEITEN

Optimal gepflegt und strahlend weiß sorgt das Gebiss für ein schönes Lachen und bleibt uns hoffentlich sehr lange erhalten. Eine optimale Pflege ist dafür unbedingt erforderlich. Früher war es nicht üblich und häufig auch nicht möglich, die Zähne zu pflegen. Das desolatte Gebiss war häufig der Grund für die geschlossenen Münder auf alten Gemälden oder Fotos. Wer weiß, was die Mona Lisa hinter ihrem Lächeln versteckt hatte?



Ansätze zur Zahnpflege hat es schon immer gegeben: Bereits Neandertaler stocherten mit Weidenstöcken die Zähne sauber. Es folgten Kaustöckchen, Schwämmchen und Lappen. Die Römer brauten eine Mundspülung aus in Essig gekochten Fröschen, die Ergebnisse überzeugten nicht unbedingt. In China gab es um 1.500 die ersten Pinselähnlichen Borsten, während man in Deutschland noch kleine Knochen zum Reinigen zur Hilfe nahm. Erst im 17. Jahrhundert fand die Zahnbürste ihren Weg nach Europa und brauchte dann noch gut weitere 300 Jahre, bis sie dank weichen Nylons um 1950 zum Massenprodukt wurde und sich die konsequente Zahnpflege hierzulande durchsetzte. Seither sind Zahnbürsten, Interdentalbürsten, Zahnseide und Co. eine Normalität in unserer Kulturtasche. Allerdings gibt es auch heute noch für uns ungewohnte Zahnpflege Mittel:

Text: Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Steffen Klabunde



INDIEN

In Indien geht der Griff ins Gewürzregal. Eine Mischung aus Fenchel, Anis und Koriander wird im Mund zerkaut und nach ein paar Minuten wieder ausgespuckt. Wer mutig genug ist, kann dadurch ein ganz neues Mundgefühl erleben!

AFRIKA

Überall, wo der Neembaum wächst, ist die Zahnpflege gesichert: Ein dünner junger Zweig wird abgebrochen und die Rinde an einem Ende abgeschält. Dieses Ende wird nun solange gekaut, bis es zerfasert. Die dabei freigesetzten Säfte wirken antibakteriell und beugen damit Entzündungen usw. im Mund-Rachen-Bereich vor. Das Kauen stärkt zudem die Kiefermuskulatur und festigt die Zahnwurzeln. Mit dem zerfaserten Ende können anschließend die Zähne wie mit einer Bürste gereinigt werden. Eine natürlichere Zahnpflege gibt es kaum.

ARABISCHE LÄNDER

Hier wachsen Zahnbürsten ebenfalls direkt am Baum. Das Holz des Miswak oder Siwak, auch Zahnbürstenbaum genannt, ist vor allem in den arabischen Ländern sehr beliebt. Es wird, genau wie das Holz des Neembaum, als Zahnbürste und auch Zungenschaber genutzt. Der Miswak besitzt einen relativ hohen Fluoridgehalt und wird schon seit dem Altertum zur Zahnreinigung verwendet.

TIBET UND RUSSLAND

Ölziehen ist hier das Mittel der Wahl. Durch eine 10- bis 20-minütige Spülung mit Sonnenblumen- oder Sesamöl werden Zähne, Zahnfleisch und Kiefer gestärkt sowie kariesfördernde Keime aufgenommen und ausgespült. Gleichzeitig werden die Schleimhäute mit Vitaminen und Mineralstoffen des Öls genährt und das Gleichgewicht in der Mikroflora wieder hergestellt.



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 Periimplantitisbehandlung
- 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
- Praxis eigenes 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**

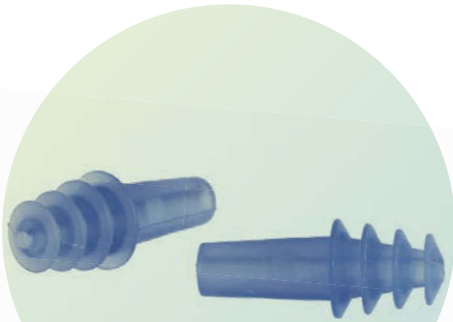
Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 66 63 60
Fax 021 61 / 66 51 59

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

URLAUB FÜR DIE OHREN

MIT SPEZIELLEN OHRSTÖPSELN FLIEGT MAN SCHMERZFREIER.



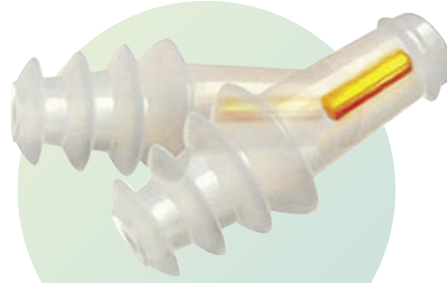
EARPLANES®

EarPlanes® sind antiallergische Silikonohrstöpsel mit vier Ringen, die den luftdichten Sitz im Ohrkanal sicherstellen. In ihrem Inneren befindet sich ein Hohlraumfilter aus Keramik. Dieser reguliert die in den Kanal ein- und ausströmende Luft und entlastet so das Trommelfell. Werden die EarPlanes® vor dem Start und mindestens eine Stunde vor der Landung eingesetzt, beugen sie den Druckausgleichsbeschwerden vor. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass die Ohrstöpsel auch die Umgebungsgereusche leicht reduzieren. So werden etwa die unangenehmen Frequenzen der Flugzeugturbinen herausgefiltert, während die Durchsagen in der Kabine noch gut zu hören sind.

Viele Flugreisende leiden unter Ohrenschmerzen an Bord. Nicht selten wandelt sich der Druck auf dem Ohr in einen stechenden Schmerz, der auch noch lange nach der Landung anhält und auf die Urlaubsstimmung schlägt. Auf den sich rasch verändernden Luftdruck bei der Landung reagiert das Ohr besonders empfindlich. Im Mittelohr befinden sich die eigentlichen Sinnesorgane, geschützt hinter dem Trommelfell. Druckveränderungen werden durch die sogenannte Eustachische Röhre ausgeglichen. Bei der Landung muss der ansteigende Umgebungsdruck

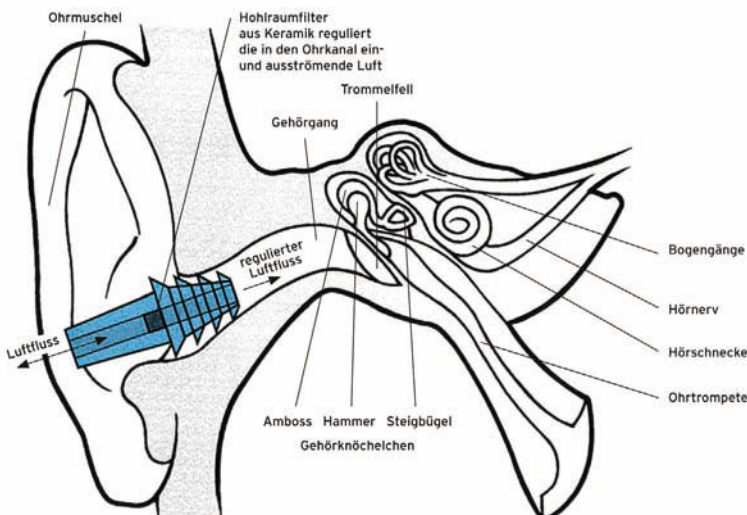
durch die Eustachische Röhre aktiv zum Mittelohr hin ausgeglichen werden. Geschieht dies nicht schnell genug, kommt es zu einer Wölbung des Trommelfells in Richtung des im Mittelohr noch bestehenden niedrigeren Luftdruckes.

In den meisten Fällen kommt es nur zu einem unangenehmen Druckgefühl; es können aber auch Ohrenschmerzen auftreten, die noch lange nach dem Flug anhalten. In seltenen Fällen kann es sogar zu einem Einriss des Trommelfells kommen.



SANOHRRA FLY

SANOHRRA fly ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder in Apotheken und bei ausgewählten Hörgeräteakustikern erhältlich. Die Stöpsel schützen die Ohren nicht nur beim Fliegen, sondern auch in anderen Situationen mit starken Luftdruckveränderungen wie Fahrten mit Bergbahnen oder in schnellen Aufzügen in Hochhäusern. Mehr Informationen gibt es online unter www.fliegen-ohne-ohrenschmerzen.de oder www.sanohra.de.



LUFTDRUCK

Während auf einem Flughafen auf Meereshöhe normalerweise ein Luftdruck von rund 1.000 Hektopascal (hPa) herrscht, sinkt der Luftdruck im Steigflug innerhalb weniger Minuten um 200 bis 250 hPa ab. Nach Erreichen der Reiseflughöhe entspricht der Luftdruck in der Flugzeugkabine in etwa den Verhältnissen auf einem Berg von 2.000 bis 2.500 Metern Höhe. Beim Landeanflug wird innerhalb weniger Minuten wieder der am Boden vorherrschende Luftdruck hergestellt.

Gutes Verstehen ist Lebensqualität



Wie wäre es, wenn Sie Ihre Hörgeräte kabellos mit TV, Handy, PC, Festnetztelefon usw. verbinden könnten?

Wir machen dies für Sie möglich. Herzstück ist die sogenannte „Schnittstelle“, die Töne naturgetreu und brillant drahtlos direkt in Ihre Hörgeräte überträgt. Wie in einem sehr hochwertigen, kabellosen Kopfhörer. Sie können einerseits die Lautstärke und Programme bearbeiten und andererseits zwischen bis zu fünf einzelnen Geräten umschalten. Viele Geräte nutzen heutzutage die neue Bluetooth-Technologie. Ihre „Schnittstelle“ erkennt diese Signale und überträgt sie in Spitzenqualität an Ihre Hörgeräte weiter. Das gilt für die meisten Handys, Computer und Musikanlagen. Die Einstellungen sind kinderleicht ... sprechen Sie uns an.



**TOP
AKUSTIKER
2013/2014**

INHABERGEFÜHRTE MITTELSTÄNDISCHE
UNTERNEHMEN, AUSGEZEICHNET
FÜR BESONDERE KUNDENORIENTIERUNG
VOM BGW INSTITUT FÜR
INNOVATIVE MARKTFORSCHUNG, ESSEN
Mehr Infos: www.topakustiker.info

Ihr Hörgeräteakustiker des Vertrauens
Hörgeräte Münz

Hörgeräte - Pädakustik - Tinnitus - Zentrum

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Das „Ohr“ auf der
Stresemannstraße

Stresemannstraße 54
41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 94 43 10
www.hoergeraete-muenz.de

WENN DER KLEINE MANN IM OHR KEINE RUHE GIBT

OHRGERÄUSCHE GANZHEITLICH BETRACHTEN

Etwa 10 Millionen Bundesbürger kennen sie und etwa 3 Millionen leiden darunter: Ohrgeräusche auch Tinnitus genannt. Jung oder Alt, jeden kann es treffen. Einige nehmen die Töne oder Geräusche kaum wahr, bei anderen führen sie zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen bis zu starken Einschränkungen des privaten und beruflichen Lebens. Besonders belastend wird von den Betroffenen empfunden, dass das Leiden von Außenstehenden nicht nachempfunden werden kann und oft sogar nicht ernst genommen wird. Zudem erhielten die Betroffenen oft von medizinischer Seite nach der Diagnose chronische Tinnitus die Aussage: „Damit müssen Sie leben!“.

Damit muss man sich aber nicht zufrieden geben. In Mönchengladbach wird nun mit dem audiologischen Retraining ein einzigartiges Verfahren angeboten, welches den Tinnitus ganzheitlich behandelt. Die Methode basiert auf den Erkenntnissen der modernen Gehirnphysiologie nach Dr. Klinghardt (USA). Sie besteht aus der systematischen Abklärung der organischen Ursachen,

Aufklärung über die Entstehung und Wahrnehmung des Ohrgeräusches, die Wahl der geeigneten akustischen Stimulation des Hörnerven, einer ganzheitlichen Ursachenforschung und der Erstellung eines individuell zugeschnittenen Therapieplans. Regelmäßige Nachkontrollen mit Neueinstellung bei Veränderung des Ohrgeräusches sichern den Erfolg ab.



Die Hilfe gegen Tinnitus: Dr. Thomas Vossieck, Nicolas Schwalm und Esther Visscher (v.l.)

Sie wird in Mönchengladbach von Dr. Thomas Vossieck und der Tinnitus-Akustikerin Esther Visscher in Zusammenarbeit mit Ohrenärzten, die sich auf Tinnitus spezialisiert haben, seit 7 Jahren angewandt. Die Therapie arbeitet bei chronischem Tinnitus mit einer Erfolgsrate von über 65%. Die Dr. Vossieck Hörakustik GmbH verfügt am linken Niederrhein mit über 1000 versorgten Patienten die mit Abstand größten Erfahrungen im Bereich der Tinnitusversorgung.

Die Versorgung mit Tinnitus-Instrumenten wird von den gesetzlichen Krankenkassen meist komplett übernommen (ges. Zuzahlung 10,-A p. S.). Die Kosten für die Tinnitustherapie sind im Rahmen der Versorgung kostenfrei.

Vereinbaren Sie telefonisch einen unverbindlichen Beratungstermin oder benutzen Sie den unten stehenden Gutschein. Weitere Informationen zu allen Fragen des Hörens gibt es auch unter www.vossieck.de. Auch beim Thema Hörsysteme sind wir der richtige Ansprechpartner.

NEUE METHODE ZUR TINNITUSBEHANDLUNG

DR. VOSSIECK HÖRAKUSTIK PRÄSENTIERT NEUES AUDIOSYSTEM GEGEN OHRGERÄUSCHE (TINNITUS)

Entspannung und Stressabbau sind maßgebliche Faktoren einer effektiven Tinnitusbehandlung. Die Firma Widex hat ein Audiosystem entwickelt, das die Wahrnehmung des Tinnitus effektiv reduziert und die Entspannung fördert.

Das Audiosystem von Widex verfügt über einzigartige ZEN-Tinnitus-Programme. Die Programme beinhalten unterschiedliche Klangkompositionen sowie ein Rauschen und minimieren den Kontrast zwischen Umgebungsgereuschen und dem Tinnitus. Die Kompositionen wurden speziell von der Forschungsabteilung von Widex entwickelt und basieren auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass bestimmte musikalische Strukturen, etwa ein langsames Tempo, niedrige Tonhöhe und das Fehlen von emotionalen Inhalten, eine beruhigende Wirkung haben.

Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt.

Die Eignung der ZEN-Klänge wurde in wissenschaftlichen Studien mit Tinnituspatienten untersucht und nachgewiesen. Das innovative Audiosystem ist individuell auf ihre Bedürfnisse einstellbar und einfach in der Handhabung. Nach individueller Einstellung durch Frau Esther Visscher von Dr. Vossieck Hörakustik tragen Sie das ultrakleine Audiosystem unauffällig hinter dem Ohr und können Ihr persönliches ZEN-Programm an jedem Ort und zu jeder Zeit abrufen.

Je nach Art und Grad der Hörbeeinträchtigung zahlen die gesetzlichen Krankenkassen einen Zuschuss zwischen 300,- € und 500,- € pro Seite gegen Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Genaue Informationen erhalten Sie bei uns. In einem individuellen Beratungsgespräch.

Martina Stolte (48) hat mit den entspannenden ZEN-Klängen bereits positive Erfahrungen gemacht. Die Rechtsanwaltsgehilfin litt seit mehr als 20 Jahren unter ihrem Tinnitus: „Ich fühlte mich vom Tinnitus auf Schritt und Tritt verfolgt und war nur noch genervt. Sehnte ich mich nach Stille, war der Tinnitus am lautesten“, so Martina Stolte über ihre damaligen Erlebnisse. Sie zog sich immer mehr zurück, bis sie das Widex-System mit ZEN-Klängen testete: „Der Erfolg ist erstaunlich, endlich lassen die Ohrgeräusche spürbar nach und ich kann wieder zur Ruhe kommen. Die Klänge sind eine Wohltat für meine Seele“, freut sich die Mutter zweier Kinder über Ihre wiedergewonnene Lebensqualität.

Dazu meint Hörakustiker-Meisterin Esther Visscher:

„Das ZEN2GO-System ist ein echter Allrounder. Man kann die Geräte sowohl als Tinnitus-Therapiegeräte verwenden, aber auch als dezentes Hörgerät tragen. Die Funktion kann der Benutzer ganz einfach mit einer kleinen Funk-Fernbedienung wählen.“



TINNITUSZENTRUM:

Dr. Vossieck Hörakustik GmbH

Waisenhausstraße 1
41236 Mönchengladbach

FILIALE NEUWERK:

Dünnerstraße 207
41066 Mönchengladbach

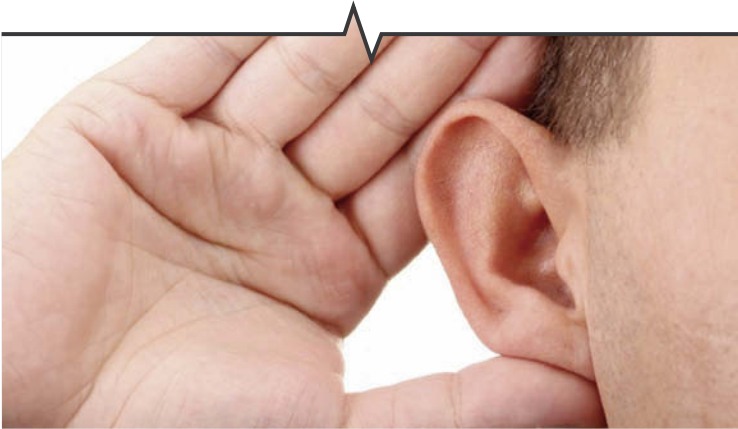
KONTAKT:

Tel.: 021 66 - 14 65 888
Fax: 021 66 - 14 65 889

www.vossieck.de

WIE BITTE?

GUTES HÖREN IST NICHT NUR IM PRIVATLEBEN,
SONDERN AUCH IM JOB EXTREM WICHTIG.



Die Arbeitswelt ist heute stärker denn je von Kommunikation geprägt und stellt höchste Anforderungen an das Hörvermögen. Gleichzeitig geht von vielen beruflichen Tätigkeiten eine starke Beanspruchung des Gehörs aus, die sich auf lange Sicht auch schädigend auswirken kann. Gespräche mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden oder Geschäftspartnern können im hektischen Berufsalltag schnell zur Herausforderung für den Hörsinn werden. Noch schwieriger wird das Verstehen meistens in Meetings, bei Konferenzen oder Telefonaten, wenn durcheinander gesprochen wird oder der Nebengeräuschpegel einfach zu hoch ist. Hörprobleme können das Verstehen erheblich einschränken oder sogar ganz unmöglich machen. Besonders schwierig gestalten sich dann Jobsituationen, in denen Stimmengewirr herrscht oder der Hintergrundlärm das Verstehen erschwert, etwa in Messe- oder Kongresshallen, in Tagungsräumen, an Flughäfen und Bahnhöfen, in Fabriken, auf Baustellen oder in Gesundheitsbüros. In diesen akustisch schwierigen Situationen haben Menschen mit Hörschwäche große Probleme, die Stimme des Gegenübers aus der akustischen Kulisse herauszufiltern und das Gesagte fehlerlos zu erfassen.



Viele Erwerbstätige kennen solche Situationen. Dabei ist ihnen vielfach gar nicht bewusst, dass sie unter beginnenden leichten Hörminderungen leiden. Denn die häufigste Ursache ist der allmähliche Verschleiß der Haarsinneszellen im Innenohr, ein schleichender Prozess, der sich mit zunehmendem Alter verstärkt. Für die Betroffenen ist der Verlauf in den ersten Jahren völlig unauffällig. Unmerklich gewöhnen sie sich an das immer schlechtere Hören und entwickeln erst dann ein Problembewusstsein, wenn die Hördefizite massiv werden oder Mitmenschen sie darauf hinweisen. Bei Berufstätigen kann dies im Kollegenkreis oder gar durch Vorgesetzte geschehen, im ungünstigen Fall gerade dann, wenn einmal etwas schief gelaufen ist. Doch soweit muss es nicht kommen. Wer sicher gehen will, dass sein Gehör für den Job noch gut gerüstet ist, sollte sein Hörvermögen rechtzeitig überprüfen lassen. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören (FGH) rät deshalb jedem Berufstätigen zu regelmäßigen Hörtests. **Faustregel:** mindestens einmal im Jahr. Denn gerade im Beruf geht es darum, präzise folgen zu können, Missverständnisse und anschließende Fehler zu vermeiden, sich selbst konstruktiv einzubringen und bestmögliche Arbeitsergebnisse zu erzielen.

HZ Hörzentrum Mönchengladbach, Kaiserstr. 88, 41061 MG
Tel. 021 61 / 29 40 787 und Croonsallee 29, 41061 MG, Tel. 021 61 / 24 74 113

Haben Sie das auch gehört?

Machen Sie noch heute den kostenlosen Hörtest – hier bei uns.

Der Sommer-Check für die Ohren

Erleben Sie den Sommer mit *allen* Sinnen!

Wir testen – ganz unverbindlich – Ihr Gehör und erstellen Ihr persönliches, kostenloses Hörprofil. Nutzen Sie noch heute die Gelegenheit und besuchen uns. Wir freuen uns auf Sie!



Hörzentrum

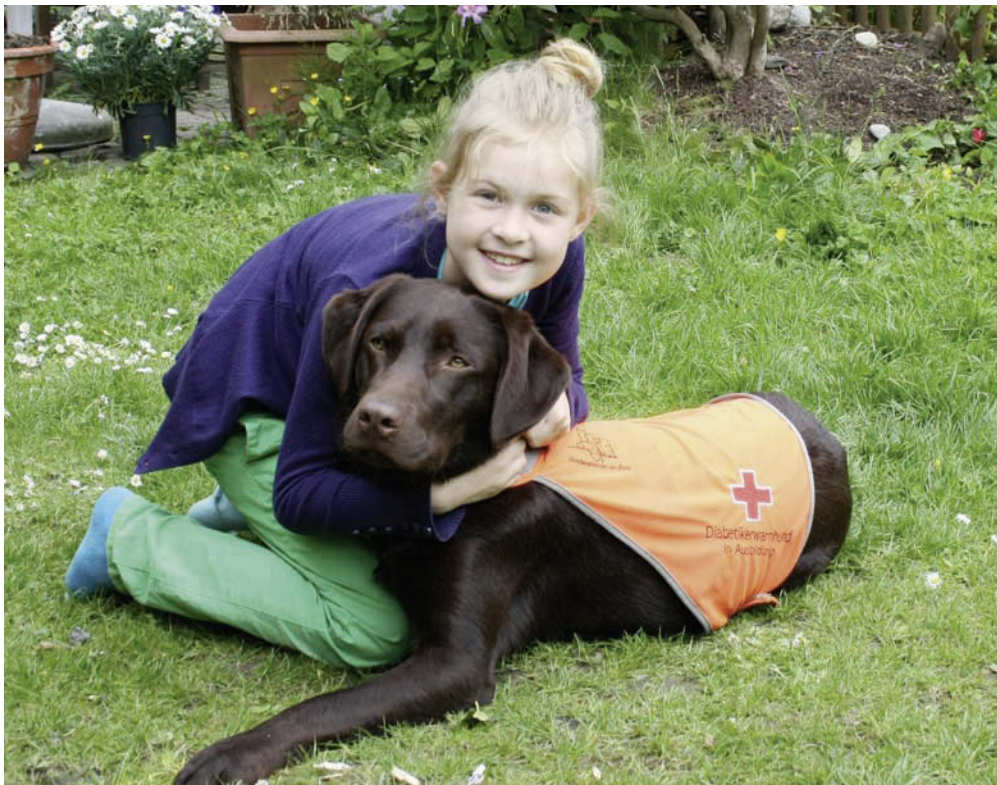
Croonsallee 29

Tel. 02161.2474113
Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr,
Sa. 10.00-13.00 Uhr

HZ Hörzentrum MG
41061 Mönchengladbach

info@hoerzentrum-mg.de
www.hoerzentrum-mg.de





Amelie und ihr Hund Balu.
Der Labrador trägt eine
Weste mit der Aufschrift
„Diabetikerwarnhund in Ausbildung“

HILFE FÜR TYP1-DIABETIKER

DIABETIKERWARNHUND MELDET UNTERZUCKERUNG

Amelie Gebel (8) schiebt sich zwei getragene Socken unter ihr T-Shirt, ruft ihren Hund Balu und lässt ihn an sich schnuppern. Kratzt er dann an ihrem Bein, belohnt sie ihn ausgiebig. Was befremdlich wirken mag, ist eine wichtige Trainingseinheit für einen angehenden Diabetikerwarnhund. Amelie leidet seit ihrem 5. Lebensjahr unter Typ 1 Diabetes, einer Autoimmunkrankheit, bei der das körpereigene Immunsystem sich plötzlich gegen die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse richtet und diese zerstört. In der Folge kommt es zum Ausbleiben der Insulinproduktion, Amelie muss daher mehrfach täglich Insulin spritzen, um ihren Blutzuckerwert zu stabilisieren.

Für das Training wurden die Socken während eines Unterzuckers unter Amelies Achseln gelegt und dann vakuumverpackt, um den Geruch zu erhalten. Ein ausgebildeter Diabetikerwarnhund kann die Unterzuckerung in Atem und Schweiß des Diabetikers riechen. Balu, der anderthalb-

jährige Labrador, ist noch in der Ausbildung. Seit 13 Wochen ist er bei seiner neuen Familie und Amelie und Balu üben bis zu 15mal am Tag. Zusätzlich wird der Hund hinzugeholt, wenn Amelie unterzuckert ist. So lernt er, auf sie zu achten. „Es gibt vier Stufen innerhalb der Ausbildung“, erläutert Amelies Mutter, Kerstin Gebel (44). Zunächst übt man zuhause, anschließend unter Ablenkung, dann wird der Hund nachts geweckt, um nach seinem Schützling zu schauen. Außerdem lernt der Hund, einen Notfallschalter zu betätigen, um andere Bewohner oder den THW zu alarmieren. Balu gibt den Gebels Sicherheit, da sie ihr Kind nicht ständig überwachen und den Blutzucker feststellen müssen. „Ich habe nicht immer Lust, zu messen“, gibt Amelie zu. Die Achtjährige findet es gut, dass Balu nun Teil ihres Lebens ist, das bereits aus vielen Regeln besteht: Ständig durch Messen den Blutzucker-Wert feststellen, mehrfach täglich Insulin spritzen, das Haus nie ohne Messgerät und Traubenzucker verlassen.

Ein austrainierter Hund kostet bis zu 15.000 Euro. „Leider beteiligen sich die Krankenkassen nicht an den Kosten“, bedauert Kerstin Gebel. „Auch die Dualausbildung, die Balu durchläuft, wird nicht unterstützt.“ Bei dieser Form der Ausbildung ist der Hund schon in seiner Familie und zwischendurch eine komplette Woche zum Intensiv-Training in der Hand eines ausgebildeten Trainers. Doch für Familie Gebel sind die Kosten nebensächlich, denn die Ausbildung zeigt bei ihrem Hund bereits erste Erfolge: „Vor zwei Wochen hat Balu nachts angeschlagen und als wir gemessen haben, stellten wir fest, dass Amelie stark unterzuckert war.“

Text: Eva-Maria Geef



Hundezentrum CATU:
www.hundezentrum-catu.de

EIN HUND HILFT HEILEN

LABRADORMISCHLING LOTTA WIRD THERAPIEBEGLEITHUND



Ellen Lenzkes macht mit Lotta eine Ausbildung zum Therapiebegleithund. Während der Ausbildung lernen die Hunde beispielsweise Befehle allein über Körpersprache zu verstehen. Die Kosten der Ausbildung belaufen sich auf ca. 1.800 Euro.

Weniger Schmerzen, niedrigerer Blutdruck, mehr Bewegung – der positive Einfluss eines Hundes auf die Gesundheit des Menschen ist bekannt. Hundetherapien kommen bei vielen verschiedenen Erkrankungen zum Einsatz, es gibt viele Arten, einen Hund im Gesundheitsbereich einzubinden. Eine ist die Ausbildung zu einem Therapiebegleithund: Dieser ist mit seinem Halter ein ausgebildetes, geprüftes Team, das Besuche in sozialen, medizinischen oder pädagogischen Institutionen macht.

Ebendiese Ausbildung, die „Tiergestützte Therapie mit Ausbildung eines eigenen Therapiebegleithundes“ macht zurzeit Ellen Lenzkes (41) mit ihrem Hund Lotta, einem 21 Monate alten Mischling aus Border Collie und Labrador. „Ausschlaggebend war mein Vater, der an Demenz erkrankte und eine besondere Beziehung zu meiner vorherigen Hündin hatte.“ Nach dem Tod ihres Vaters und kurz darauf dem Tod der Hündin fühlte Ellen Lenzkes, dass sie einen Auftrag zu erfüllen habe. Daher die Entscheidung für die zehnmonatige Zusatzausbildung. Seit Februar wird in Kooperation mit der TherDog Akademie einmal im Monat von Freitag- bis Sonntagabend gemeinsam in der Familienbildungsstätte Mönchengladbach trainiert. Hinzu kommt der regelmäßige Besuch des Hundezentrums MG, in dem sie seit Lottas Welpenalter trainiert. „Der zeitliche Aufwand ist recht groß“, sagt Ellen Lenzkes dann auch: „Man trainiert immer und überall mit dem Hund und auch ich muss viel lernen.“

„Ich habe mir Lotta bewusst für die Ausbildung ausgesucht“, führt sie weiter aus. Voraussetzung für die Ausbildung ist, dass der Hund keinerlei Aggressivität an den Tag legt. Zudem muss jeder Hund einen Eignungstest bestehen, der Grundgehorsam, Verhalten gegenüber Personen sowie bei starken Außenreizen, akustischen Einwirkungen oder optischen Umwelteinflüssen beinhaltet. Während der Ausbildung lernen die Hunde dann zum Beispiel Befehle allein über Körpersprache zu verstehen und viele Variationen des Apportierens, etwa ein kleines Körbchen, in dem sie Zucker oder Milch für ältere Menschen, die nicht mehr so mobil sind, transportieren.

Die Kosten der Ausbildung belaufen sich auf etwa 1.800 Euro. Bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen gibt es Zuschüsse zu den Ausgaben für die berufliche Fort- und Weiterbildung durch den Bund oder das Land wie beispielsweise Bildungsschecks.

Von Beruf ist Ellen Lenzkes Erzieherin in einem Waldkindergarten. „Ich möchte Lotta später dort integrieren“, erklärt sie. Aber im An denken an ihren Vater möchte sie später mit Lotta auch regelmäßig in Altenheimen arbeiten.

Text: Eva-Maria Geef

» Kontakt:

TherDog Akademie www.therdog.de
Hundeschule Hundezentrum MG: www.hundezentrum-mg.de



SICHER IM SATTEL

NICHT NUR DAS GLÜCK DER ERDE LIEGT AUF DEM RÜCKEN DER PFERDE -
MANCHMAL SIND ES AUCH GESUNDHEIT, SELBSTBEWUSSTSEIN UND WOHLBEFINDEN.
WIR SPRACHEN MIT REITPÄDAGOGIN ELKE SCHULZ ÜBER IHREN BERUF,
ÜBER IHRE PFERDE UND ÜBER DIE MENSCHEN, MIT DENEN SIE ARBEITET.



INTERVIEW >>
RONJA SCHIFFER
MICHELLE NIX

Durch das therapeutische Reiten können positive Fähigkeiten gestärkt und ausgebaut werden. Einige Beispiele:

Was kann man sich unter therapeutischem Reiten vorstellen?

Das Therapeutische Reiten umfasst drei Bereiche: die Hippotherapie, eine krankengymnastische, bewegungstherapeutische Maßnahme auf dem Pferderücken; den Reitsport für Behinderte, ein Freizeitangebot für sportfähige Menschen mit Behinderung und das heilpädagogische Reiten. Ich biete das heilpädagogische Reiten an, das den pädagogischen und psychologischen Bereich abdeckt. Im Vordergrund steht nicht, das Reiten zu lernen. Die Pferde sind sozusagen „Co-Pädagogen“, die bei der individuellen Förderung helfen.

Wie läuft eine therapeutische Reitstunde ab

In den Ablauf einer Therapieeinheit werden alle anfallenden Aufgaben rund um das Pferd einbezogen: Das Pferd wird geputzt, für das Reiten vorbereitet, geführt und anschließend versorgt. Wichtig ist hierbei, dass Mensch und Pferd eine gute Beziehung aufbauen und ein sicherer Umgang mit dem Pferd erlernt wird. Je nach Wunsch und Ziel erfolgt die Arbeit in Einzeleinheiten oder in einer Kleingruppe. Zusätzlich ist die Erlebnispädagogik eine besonders gute Möglichkeit, im Umgang mit Pferden soziale Kompetenz zu erwerben und auch Nähe, Geborgenheit und Abenteuer zu erleben. Hierzu finden regelmäßig Projekte, wie z. B. Zirkus, Detektive zu Pferd, Schatzsuche, Ritterspiele statt oder es kann der „Ponypass“ kann erworben werden. „Lernen durch Erleben“ steht hierbei im Vordergrund und natürlich soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Die Angebote sind offen für Kinder mit und ohne Entwicklungsstörungen und fördern die Kooperation, den Respekt und die Kommunikation untereinander.

Für wen und für was eignet sich Ihr Angebot besonders?

Pferde sprechen Menschen ganzheitlich an: emotional, geistig und sozial. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichen körperlichen, psychischen, sozialen und geistigen Entwicklungsstörungen durch den Umgang mit den Pferden positiv beeinflusst werden.

Dabei kommt es sicher auch maßgeblich auf den Charakter der Pferde an, oder?

Ja, auf jeden Fall. Therapie-Pferde sollten klein sein – so bis 1,50 Meter, damit man bequem aufsteigen kann. Sie sollten ruhig und gelassen bleiben, auch wenn es mal hektisch wird und durchlaufen ein langjähriges Training.

- Emotional/kognitiver Bereich
- Abbau von Ängsten und Aggressionen
- Einlassen auf Nähe
- Ich-Stärkung
- Förderung von innerer Ruhe und Entspannung
- Stärkung von Mut und Selbstvertrauen
- Verbesserung der Frustrationstoleranz und Ausdauer
- Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Förderung der Vorstellungsfähigkeit und Sprachentwicklung
- Sozialer Bereich
- Kontaktbereitschaft Kooperation und Respekt gegenüber anderen
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme
- Strukturen und Grenzen erkennen und einhalten
- Vertrauen aufbauen und verantwortlich handeln
- Tierliebe
- Aufbau von Beziehungen zum Pferd und zu Menschen
- Motorischer Bereich
- Verbesserung der körperlichen Stärke und Ausdauer
- Abbau von Spannungen
- Förderung der Grob- und Feinmotorik
- Verbesserung des körperlichen Gleichgewichts
- Verbesserung der Körperkoordination
- Sensorischer Bereich
- Stärkung der Eigenwahrnehmung
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Berührungsreize
- Bessere Verarbeitung der Wahrnehmung im visuellen und auditiven Bereich



Kontakt

Elke Schulz, Wilhelm-von-Jülich-Str. 36
 41179 MG, Tel. 02161/958827
www.therapeutisches-reiten-mg.de



GESUND AUF REISEN

ZUSATZSCHUTZ FÜRS AUSLAND SICHERT DEN URLAUB

Europa und die Welt sind zusammengewachsen, doch beim Krankenversicherungsschutz besteht noch manche Hürde. Erkrankte Urlauber erleben immer wieder, dass schon in einigen Ländern Europas, besonders aber außerhalb Europas, Ärzte und Krankenhäuser die europäische Krankenversicherungskarte EHIC nicht akzeptieren. Dann gilt nur Vorauszahlung. Auch dürfen die gesetzlichen Krankenkassen nicht alle Kosten bei einer Auslandsbehandlung und auch keinen Rücktransport übernehmen. Deshalb ist ein zusätzlicher Versicherungsschutz für Auslandsreisen sinnvoll. Darauf weist jetzt die AOK Rheinland/Hamburg hin.

AOK-Regionaldirektor Heinz Frohn betont: „Niemand ist vor einem Unfall, einer Verletzung oder einer Erkrankung im Urlaub gefeit. Mit einem weltweit gültigen Auslandsreisenschutz ist eine optimale medizinische Versorgung garantiert, ohne dass der Versicherte selbst die Kosten tragen muss. Die AOK Rheinland/Hamburg bietet außerdem für Auslandsurlauber einen 24-Stunden-Telefonservice an sieben Tagen in der Woche für Beratung und Hilfestellung an.“ Die Rufnummer aus dem Ausland lautet 0049/221/91406914.

Einen Zusatzschutz bietet auch die AOK Rheinland/Hamburg als größte gesetzliche Krankenkasse in Nordrhein-Westfalen an. Unter der Bezeichnung vigo select Ausland steht eine zusätzliche Absicherung für Auslandsurlauber – ohne Altersbegrenzung oder Gesundheitsprüfung – zur Verfügung. Dieser Wahltarif umfasst neben der Erstattung aller angefallenen Behandlungskosten bei akuter Krankheit oder Unfall einschließlich der verordneten Arzneimittel auch den angeordneten Flugtransport zum nächsten Krankenhaus, ebenso den medizinisch notwendigen Rücktransport nach Deutschland (Jahresbeitrag sechs Euro, ab 65 Jahren zwölf Euro).

Ab sofort übernimmt die AOK Rheinland/Hamburg jetzt zu 100 Prozent die Kosten für Reiseschutz-Impfungen, die von der Ständigen Impfkommission des Robert-Koch-Instituts für private Auslandsreisen empfohlen werden. Das betrifft zum Beispiel die Immunisierung gegen Cholera, Gelbfieber, Hepatitis A und B sowie Typhus. Diese Impfungen werden in der Regel über die Versichertenkarte abgerechnet. Fragen beantworten die Mitarbeiter in den AOK-Geschäftsstellen und bei AOK-Clarimedis. Tel. 0800/0326326 (kostenfrei)

+

INFO

Die AOK Rheinland/Hamburg ist mit rund 2,9 Millionen Versicherten die siebtgrößte gesetzliche Krankenkasse in Deutschland. Das Haushaltsvolumen beträgt 8,5 Milliarden Euro. Im Rheinland und in Hamburg stehen 110 Geschäftsstellen für die Betreuung der Versicherten offen.

Ein besonderer Service sind die langen Öffnungszeiten täglich von 8:00 bis 18:00 Uhr und samstags von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Das telefonische AOK-Servicecenter **Clarimedis** ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr erreichbar unter der Telefonnummer **0800/0326326**.

KUREN IN MÖNCHEGLADBACH

EINE INSTITUTION SEIT NAHEZU 40 JAHREN – PATIENTEN
AUS GANZ DEUTSCHLAND UND DARÜBER HINAUS



Heilpraktiker Günter Brück

Es ist erschreckend, was der Verdauungsapparat alles zu leisten hat, wenn der Körper schlecht ernährt wird. Da sind z. B. die vielen giftigen Substanzen, die unsere Zivilisationskost enthält. Ebenso wie viele der Stoffe, die wir zum Konservieren der Lebensmittel verwenden. Einzeln erscheinen solche Substanzen als unbedenklich. In der Summe stellen sie aber doch eine Belastung für das Immunsystem dar. Mit jedem Atemzug,

jedem Schluck und jedem Bissen gelangen Substanzen in unserem Körper. Der Verdauungsapparat muss hier eine fantastische Leistung erbringen. Er muss das Gute passieren lassen, das Schlechte hinausbefördern. Mehr als 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt laufen über die Darmschleimhaut und das hier besonders ausgeprägte Immunsystem. So ist es einleuchtend und selbstverständlich, dass bei den meisten Menschen der heutigen Wohlstandsgesellschaft eine fatale „Innenweltverschmutzung“ vorliegt, und eine Darmsanierung dringend anzuraten ist. Der Magen- und Verdauungskanal wird entsprechend geschont, und unterstützt wird diese Diätbehandlung mit salinischen Wässern, Bauchbehandlungen und Bauchwickel. Wir leben nicht von dem was wir essen, wir leben von dem, was der Verdauungsapparat daraus macht, so Heilpraktiker Günter Brück.

Während der Kur ist der Organismus in der Lage, überflüssige Stoffwechselprodukte, Schlackenstoffe wie Fäulnis- und Gärungsprodukte über den Darm auszuscheiden. Das Resultat spürt jeder Patient an sich selbst durch die Verbesserung seines allgemeinen Zustandes, seiner Leistungsfähigkeit und seiner inneren und äußeren Ruhe. Nicht nur sämtliche Magen- und Darmerkrankungen klingen nach einer solchen Kur ab, sondern gute Heilerfolge sind auch bei Gicht, Rheuma, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Migräne und Hauterkrankungen zu erzielen. Die Entgiftung des Körpers gibt auch der Haut ihre natürliche Spannkraft zurück. Sie wird wieder rosig und gut durchblutet, die Falten verschwinden und die Frische des Aussehens überträgt sich auf den gesunden Geist. Bei der Brück-Kur geht es nicht darum, das Fasten zu lernen, sondern das Essen zu lernen und somit gibt es keinen „Jojo Effekt“! Man ist mit erstaunlich kleinen Portionen anhaltend und viel früher gesättigt! Die schnelle und hohe Gewichtsabnahme erklärt sich durch das Abführen alter Ablagerungen im Darm, die durch Gärungs- und Fäulnisprozesse entstanden sind. Brücks Rezept für ein ganzheitliches Wohlbefinden beschreibt er in seinen Büchern. „Der kürzeste Weg zur Gesundheit“ und „Der Darm – die teuerste Straße der Welt“.

Wenn der Stoffwechsel auf Sparflamme läuft, hilft das medizinische Stoffwechselkonzept hartnäckige Pfunde zu verlieren. Fett verschwindet dort, wo Sie es nicht haben wollen. Unterstützt als Turbo-Diät nach Brück empfehlen sich homöopathische Injektionen zur Anregung des Stoffwechsels und der Grundumsatzes. Hierauf ist eine Gewichtsabnahme von 10 – 40 Kilo zu erwarten. Der Patient selbst bestimmt, wie viele Injektionen er möchte. Alle Informationen über die Praxis, die Bücher und das Patientenforum erhalten Sie unter: www.heilpraxis-brueck.de

Naturheilpraxis

Günter Brück - Heilpraktiker Ruwerstraße 22

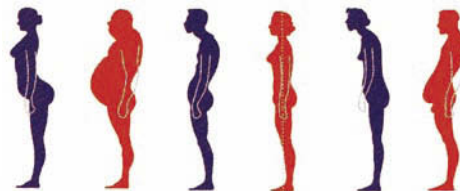
41238 MG

Giesenkirchen

www.heilpraxis-brueck.de

Telefon

02166 / 848168



seit 1976
Mayr-Kuren in der
ambulanten Praxis

Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr

Buchempfehlung

von G. Brück
im Vita Verlag

Magen- und Darmkrankheiten
Reizdarm

Übergewicht
Heilfasten nach DR. F.X. Mayr

Migräne

Rhema / Gicht

Bluthochdruck

Immunschwäche

Allgemeine Erschöpfung

„Der kürzeste Weg
zur Gesundheit“

„Die teuerste
Straße der Welt“

Medizinische Schlankheitskuren
5 Kilo in einer Woche

Alle Privatkassen und Beihilfe

Regelmäßige Vorträge im Gesundheitsforum Giesenkirchen

Kinder

sind

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll



Kinderschutzbund
die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

Anlauf- und Beratungsstelle bei Vernachlässigungen,
Misshandlungen und Missbrauch von Kindern und
Jugendlichen.

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

Spendenkonto:
Stadtparkasse Mönchengladbach
BLZ: 310 500 00
Konto: 128 777

Hindenburgstraße 56 • 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 29 39 48 • Fax: 0 21 61 / 17 72 29
www.kinderschutzbund-mg.de
kinderschutzbund-mg@t-online.de

WAS MACHT EIN LOGOPÄDE?

Ganz einfach gesagt: Menschen zur Sprache bringen. Jeder Patient soll nach einer logopädischen Behandlung eine – jeweils individuell befriedigende – Kommunikationsfähigkeit erreichen. Dies kann bei einem Kind die Schulfähigkeit sein oder bei einem Erwachsenen die Wiedererlangung der Berufsfähigkeit. Die Ursachen für das Aufsuchen eines Logopäden und die anschließende Behandlung sind sehr unterschiedlich. Logopäden untersuchen und behandeln Menschen jeden Alters mit Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, die organisch oder funktionell verursacht sind.

WER MUSS ZUM LOGOPÄDEN?

- ▶ **Säuglinge oder Kinder mit angeborenen Fehlbildungen im Gesichtsbereich, mit zentralmotorischen Körperbehinderungen oder angeborenen Hörstörungen**
- ▶ **Klein- und Schulkinder mit Problemen des Spracherwerbs bzw. der Aussprache oder mit Lese-/Rechtschreibschwierigkeiten**
- ▶ **Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Redeflussstörungen, zum Beispiel Stottern**
- ▶ **Jugendliche und Erwachsene mit Schädel- oder Hirnverletzungen, zum Beispiel nach Verkehrsunfällen**
- ▶ **Erwachsene mit internistischen und neurologischen Erkrankungen wie beispielsweise Schlaganfall, Morbus Parkinson oder Multiple Sklerose**
- ▶ **Berufstätige mit hoher stimmlicher Belastung wie Erzieher, Lehrer, Schauspieler oder Sänger**
- ▶ **Erwachsene mit Kehlkopfoperationen**

Die Logopädie ist Teil der medizinischen Grundversorgung und beinhaltet die Untersuchung sowie die Behandlung krankheitsbedingter Kommunikationsstörungen, aber auch Maßnahmen zur Prävention. Eine Behandlung muss von einem Arzt verordnet werden und erfolgt in Einzel- und Gruppentherapie.

Zu Beginn werden Artikulation, Wortschatz, Grammatik, das Verstehen von Sprache, Schreib- und Leseleistungen, aber auch Atem-, Stimm- und Schluckfunktion getestet. Die Ergebnisse dieser allgemeinen Untersuchung bilden dann zusammen mit dem ärztlichen Befund die Grundlage für die Auswahl der Behandlungsmethoden.

Jede logopädische Therapie beinhaltet neben spezifischen Übungen Gespräche über den Therapieverlauf und den zu erwartenden Erfolg sowie Anleitungen zu selbstständigen Üben. Dabei wird immer auf die individuelle Lebenssituation des Patienten eingegangen. Dazu gehört auch das Einbeziehen von Angehörigen, um Missverständnissen auf Grund der eventuell unzureichenden Kommunikationsfähigkeit des Patienten im familiären Umfeld entgegen zu wirken.

INTERVIEW ZUM THEMA LOGOPÄDIE

MIT MARGO BOEKEMA-LAMBECK

INTERVIEW » EVA-MARIA GEEF

Wie muss ich mir Ihre Patienten vorstellen, wer kommt zu Ihnen in die Praxis?

Die Bandbreite reicht aktuell vom Säugling bis zum 90-Jährigen. Die Gründe für eine Behandlung sind ganz unterschiedlich: Kinder, die nicht oder nicht deutlich sprechen, Erwachsene, die eine Kehlkopf- oder Schilddrüsen-Operation hatten oder einfach welche, die viel sprechen müssen wie Lehrer oder Erzieher.

Wie sieht ein Erstgespräch bei einem Kleinkind aus, das nicht spricht?

Zu einer ausführlichen Anamnese gehören Fragen nach dem Verlauf der Schwangerschaft und Geburt ebenso wie zum Trinkverhalten des Kindes. Bei einem zweijährigen Kind beobachten wir das Spielverhalten sowie die Interaktion mit den Eltern. Bei einem älteren Kind ab vier oder fünf Jahren gibt es bereits standardisierte Tests, die man durchführen kann: Es werden zum Beispiel Bilder gezeigt, das Kind soll sagen, was darauf zu sehen ist. Eine wichtige Frage ist aber immer die, ob das Hörvermögen des Kindes in Ordnung ist.

Im Wartebereich Ihrer Praxis ist ein großer Baum auf die Wand gemalt, welche Bedeutung hat dieser?

Der Sprachbaum geht zurück auf das Buch „Sprachstörungen im Kindesalter“ von Wolfgang Wendlandt und zeigt den Einfluss unterschiedlicher Faktoren auf die Sprachentwicklung von Kindern: Von der Wurzel bis zur Krone werden alle Voraussetzungen, Entwicklungsschritte und äußeren Einflüsse einer gesunden Sprachentwicklung dargestellt.

Welche Ursachen gibt es für eine gestörte Sprachentwicklung?

Es gibt viele Möglichkeiten. Die Wohnsituation der Familien bietet häufig wenig Möglichkeiten, draußen zu spielen, was gut für die motorische Entwicklung wäre. Manche Kinder verbringen viel Zeit vor dem Fernseher oder mit Videospiele. So werden Sprache und Kommunikation nicht gefördert. Bei einer zweisprachigen Erziehung ist es wichtig, dass die verschiedenen Sprachen konsequent getrennt werden (z. B. die Mutter spricht immer deutsch, der Vater immer englisch mit dem Kind). Auch sollte das Kind frühzeitig in Kontakt mit der deutschen Sprache gebracht werden, beispielsweise im Kindergarten.

Hat sich in den 17 Jahren, in denen Sie die Praxis haben, etwas verändert?

Eltern und Kinderärzte werden heute früher aktiv, wenn ihnen etwas auffällt. Für den Behandlungsverlauf ist es hilfreich, wenn Kinder früher vorgestellt werden. Denn wenn Auffälligkeiten früh entdeckt werden, müssen die kleinen Patienten oftmals nicht so lang behandelt werden. Das Ziel der Behandlung ist immer, den Patienten nur so lange in der Therapie zu haben, bis der Patient einen für sich zufriedenstellenden Status erreicht hat.



Margo Boekema-Lambeck (46) ist staatlich anerkannte Logopädin.

Wir sprachen mit ihr über ihre Arbeit und ihre Ziele bei einer Behandlung.

KONTAKT:

Praxis für Logopädie
Margo Boekema-Lambeck
Parkstr. 41, 41061 MG
www.logopaedie-boekema-lambeck.de

AUSZEIT VON DER PFLEGE

Urlaubsanspruch für Angehörige

Endlich Ferien und Sommer, Sonne, Strand genießen! Doch viele Angehörige, die einen hilfsbedürftigen Menschen zu Hause betreuen und pflegen, gönnen sich selten eine Auszeit. Häufig, weil sie schlichtweg nicht wissen, wie sie den Urlaub von der Pflege organisieren sollen. Dabei können schon ein paar Tage fernab des Alltags helfen, um neue Kraft zu tanken und Aufgaben, die zu Hause warten, besser zu meistern. „Diese Verschnauhpause befürwortet auch der Gesetzgeber:

Laut Pflegeversicherungsgesetz stehen Angehörigen und ehrenamtlichen Kräften vier Wochen Urlaub im Jahr zu, um sich zu erholen“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. „Ersatzpflege“ heißt diese Leistung der Pflegekasse. Die Verbraucherzentrale NRW erklärt, wer die Unterstützung beantragen kann, und gibt freiwilligen Helfern, die vorübergehend tief durchatmen möchten, folgende Tipps:

Voraussetzungen

Egal, ob der Jahresurlaub, eine Familienfeier oder ein Arztbesuch anstehen: Pflegenden Angehörigen können sich bis zu 28 Tage im Jahr freinehmen. Kosten, die anfallen, weil der Hilfsbedürftige in Abwesenheit des Betreuers von einem Außenstehenden versorgt werden muss, übernehmen die Pflegekasse auf Antrag. Für die Ersatzpflege zahlt sie maximal 1.550 Euro im Jahr. Dies kann auch gelten, wenn der Helfer im Alltag von einem professionellen Dienst unterstützt wird. Ob Kranke viel oder wenig Beistand benötigen, also einer hohen oder niedrigen Pflegestufe zugeordnet sind, spielt bei der Berechnung der Leistung für die Auszeit keine Rolle. Will ein Pflegebedürftiger diese Unterstützung in Anspruch nehmen, muss der erholungssuchende Helfer allerdings seit mindestens sechs Monaten im Einsatz sein.

Organisation

Wie die Ersatzpflege im Einzelfall organisiert wird, hängt von den Bedürfnissen des Pflegebedürftigen ab. Verlassen Hilfsbedürftige die gewohnte Umgebung nur ungern, ist es sinnvoll, jemanden zu beauftragen, der den Kranken zu Hause betreut, während der vertraute Helfer die Seele baumeln lässt. Wer nahe Angehörige rund um die Uhr versorgt wissen will, kann sich für eine Ersatzpflege außer Haus, beispielsweise in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung, entscheiden. Hierbei übernimmt die Pflegekasse die Kosten für die Pflege. Unterkunft und Mahlzeiten müssen Hilfsbedürftige selbst zahlen. Viele Seniorenwohnanlagen halten für diesen Zweck Betten auf Zeit bereit. Man sollte jedoch frühzeitig fragen, ob zum gewünschten Datum noch Plätze frei sind.

Ausnahmen

Übernimmt ein Nachbar, Freund oder entfernter Verwandter die Urlaubsvertretung, zahlt die Kasse ebenfalls. Springt jedoch ein Familienmitglied ersten oder zweiten Grades ein, dazu zählen zum Beispiel Schwester oder Schwiegersohn, gibt's die Ersatzpflege nur in Höhe des Pflegegeldes, das abhängig von der Pflegestufe ist. Allerdings kommt die Kasse für Kosten auf, die durch die Übernahme der Pflege anfallen,

etwa für Kinderbetreuung oder die Anfahrt zum Pflegebedürftigen. Hintergrund: Der Gesetzgeber hält es für selbstverständlich, dass nahe Angehörige aushelfen, wenn's brennt, und gewährt deshalb keine weitere Unterstützung.

Hilfe für einen Tag

Die Ersatzpflege muss nicht am Stück beansprucht werden. Vor allem für Angehörige, die sich um einen Demenzkranken kümmern, ist es oft sinnvoller, einzelne Urlaubstage statt mehrere Wochen zu nehmen. Auf diese Weise weiß der Helfer den Pflegebedürftigen sicher und versorgt daheim, während er beispielsweise Freunde besucht oder den Wocheneinkauf erledigt. Für Helfer, die eine Ersatzpflege für weniger als acht Stunden am Tag benötigen, gilt nur, dass diese den Betrag von 1.550 Euro nicht überschreiten dürfen. Die Begrenzung auf die 28 Tage entfällt. Auch das Pflegegeld wird bei stundenweiser Ersatzpflege weiter gezahlt.

Urlaub zu zweit

Vielen Angehörigen fällt es schwer, pflegebedürftige Verwandte – etwa den Ehepartner – zu Hause zurückzulassen und alleine in den Ferienflieger zu steigen. Wer nicht auf den gemeinsamen Urlaub verzichten will, kann den Pflegebedürftigen in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung am Urlaubsort unterbringen, wenn es dort eine entsprechende Wohnanlage gibt. Auch immer mehr Pflegehotels bieten ihren bedürfnisorientierten Service für eine gemeinsame Unterbringung an. Diese Möglichkeiten gelten allerdings nur für Reiseziele innerhalb Deutschlands.

Mehr Informationen rund ums Thema Pflege finden Interessenten auch auf den Seiten der Verbraucherzentrale NRW unter www.vz-nrw.de/pflegeurlaub



DIGITALER KOPF AUS MG

HOCHSCHULE NIEDERRHEIN: PROF. DR. SYLVIA THUN IST
EINER VON 39 „DEUTSCHLANDS DIGITALEN KÖPFEN“



Sie ist Medizinerin und Informatikerin und verbindet damit zwei Schlüsselbranchen der Zukunft: Prof. Dr. Sylvia Thun sorgt für einheitliche internationale Normen und Grundsätze in der Informations- und Medizintechnik. Jetzt hat sie eine besondere Auszeichnung erhalten: Die Gesellschaft für Informatik (GI) hat sie im Rahmen des Wissenschaftsjahres 2014 gemeinsam mit führenden digitalen Experten und den wichtigsten Verbänden und Organisationen der IT-Branche zu einem von 39 „Deutschlands digitalen Köpfen“ ernannt.

Die Professorin lehrt am Fachbereich Gesundheitswesen der Hochschule Niederrhein Informations- und Kommunikationstechnologie im Gesundheitswesen. Sie hat den Studiengang „eHealth – IT im Gesundheitswesen“ aufgebaut und den gleichnamigen Forschungsschwerpunkt vorangetrieben. Auf diese Weise, so die Jury, trage sie dazu bei, das europäische Gesundheitswesen weiterzuentwickeln.



Prof. Dr.
Sylvia Thun

Laut GI gehört Sylvia Thun zu 39 Frauen und Männern aus Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft, „die mit ihren Ideen und Projekten die digitale Entwicklung in Deutschland vorantreiben“. Die Professorin der Hochschule Niederrhein arbeitet daran, den Austausch von medizinischen Daten und Informationen sowie den Einsatz von modernsten Diagnose- und OP-Geräten über Grenzen hinweg zu verbessern. Sie setzt sich für medizinische Standardisierung von IT und Medizintechnik ein und macht sich dafür stark, dass die bestmögliche Versorgung von Patienten nicht unter fehlenden einheitlichen Standards leidet.

Das Wissenschaftsjahr 2014 beschäftigt sich mit dem Thema „Die digitale Gesellschaft“. Dabei geht es um die Frage, wie wir uns durch die Digitalisierung als Einzelne und als Gesellschaft verändern. Es handelt sich um eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

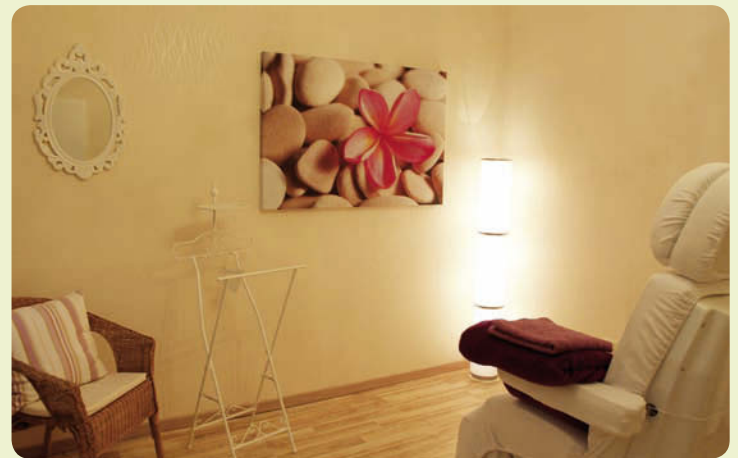
GESUNDE HAUT IST SCHÖNE HAUT

Umweltbelastungen, zu viel Sonne, ungesunder Lebensstil, einseitige Ernährung, aber auch falsche Kosmetikprodukte verursachen Irritationen, Hautunreinheiten, Akne und sogar vorzeitige Hautalterung.

Heutzutage wissen wir, dass Körper und Geist eine Einheit bilden. Die Haut ist das größte Organ des Körpers und somit auch gleichzeitig ein Spiegelbild der Seele und der allgemeinen Verfassung. Daher betrachtet eine ganzheitliche Kosmetikerin die Haut auch nicht isoliert vom Körper, sondern immer in Bezug auf die Lebensumstände ihrer Kunden. Hierzu gehören Ess- und Schlafgewohnheiten ebenso wie Krankheiten oder Medikamenteneinnahme.

Durch eine genaue Analyse des Hautzustandes werden eine passende Behandlung und ein individuelles Konzept für die Heimpflege erstellt. Dazu bedarf es guter, wirksamer Kosmetikprodukte ohne schädliche Inhaltsstoffe wie Silikone, Paraffine oder Parabene, wie sie in vielen herkömmlichen Produkten zu finden sind. Die Haut erhält ihre natürliche Regenerationsfähigkeit zurück. Sie kann wieder sie selbst sein und ihre vielfältigen Aufgaben erfüllen. Das Ergebnis ist eine samtige, glatte und reine Haut, die Sie strahlen lässt.

Ich freue mich darauf, Sie bei mir begrüßen zu dürfen!




SINNESRAUM
Kosmetikstudio

Ganzheitliche Kosmetikerin
& Naturkosmetikerin
Andrea Fischer

Friedrich-Ebert-Str. 185, 41236 MG, Tel. 021 66/555 7970
af@sinnesraum-kosmetik.de
www.sinnesraum-kosmetik.de

TIPPS + TERMINE

1. August 2014 - 1. Oktober 2014



Shiatsu im Alltag

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die den Fluss der Lebensenergie (Ki) durch sanften tiefen Druck anregt. Gleichzeitig ist Shiatsu ein wunderbarer und faszinierender Weg, sich besser zu fühlen und sich selbst auf eine erweiterte Art wahrzunehmen. Mit den Behandlungstechniken von Shiatsu lernen Sie durch Körper- und Energieübungen (Meridian-Stretching), Ihre eigene Konstitution zu unterstützen. Sie erhalten Anregungen wie Sie Partner, Kinder, ältere Familienmitglieder mit Shiatsu-Techniken zu Wohlbefinden und Entspannung verhelfen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine Decke

Mi | 20.08. – 01.10. | 17 Uhr - 18:30 Uhr
7x2 USt. | 53,20 €

Familienbildungsstätte (FBS)

Anna Ladener Haus
Odenkirchener Str. 3a
41236 Mönchengladbach

Gedächtnstraining ganzheitlich

Reize und Anregungen braucht unser Gehirn ständig. Leider verschlechtert sich die Hirnleistung mit zunehmendem Alter, besonders die sogenannte fluide Intelligenz. Hierzu zählt Aufmerksamkeit, Konzentration und die Fähigkeit auf neue Situationen und Probleme schnell zu reagieren. Durch ganzheitliches Gedächtnistraining werden verschiedenste Hirnleistungen angesprochen und trainiert. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht die Hirnleistung nicht isoliert, sondern wie es der Alltagsrealität entspricht, miteinander verknüpft zu trainieren. Das hat Auswirkungen auf situationsgerechtes Verhalten und dient dem langen Erhalt der eigenständigen Lebensführung und der damit verbundenen Selbständigkeit. Auch die lockere und leistungsdruckfreie Atmosphäre der Übungsstunden trägt dazu bei, sich gut erinnern zu können. Eine Materialumlage von 2,50 € bitte bei der Kursleiterin entrichten.

Mi | 03.09. – 1.10. | 10 Uhr - 11:30 Uhr
5x2 USt. | 35,- €

Mi | 22.10. – 3.12. | 10 Uhr - 11:30 Uhr
7x2 USt. | 49,- €

Familienbildungsstätte (FBS)

Hansastr. 65
41066 Mönchengladbach

Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die den Fluss der Lebensenergie (Ki) durch sanften tiefen Druck anregt. Gleichzeitig ist Shiatsu ein wunderbarer und faszinierender Weg, sich besser zu fühlen und sich selbst auf eine erweiterte Art wahrzunehmen. Mit den Behandlungstechniken von Shiatsu lernen Sie durch Körper- und Energieübungen (Meridian-Stretching), Ihre eigene Konstitution zu unterstützen. Sie erhalten Anregungen wie Sie Partner, Kinder, ältere Familienmitglieder mit Shiatsu-Techniken zu Wohlbefinden und Entspannung verhelfen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine Decke

Sa | 27.09. | 11 Uhr - 13:30 Uhr
11,50 €

Familienbildungsstätte (FBS)

Anna Ladener Haus
Odenkirchener Str. 3a
41236 Mönchengladbach

Event Maria-Hilf-Lauf

Geübte und ungeübte, schnelle und langsame Läufer und Walker sind eingeladen sich am Samstagmorgen zu einer sportlichen Einheit am Krankenhaus St. Franziskus zu treffen. Gemeinsam will man sich in Bewegung setzen und etwas Gutes für die Gesundheit tun. Laufen und walken können Sie die 9 oder 16 km-Strecken zwischen den Krankenhäusern St.

Franziskus und Maria Hilf sowie der Akademie für Gesundheitsberufe am St. Kamillus (ehemals Krankenhaus St. Kamillus).

Anmeldung:

Bis zum 29. August 2014
unter Telefon 02161/8921004
oder als E-Mail an lauf@mariahilf.de

... mit Angabe der gewünschten Tempo- bzw. Walkinggruppe. Wer sich bis zum 20. Juli meldet, kann ein Funktionsshirt (Größe S, M,

L, XL, XXL je 5,00 EUR) bestellen.

Zur Unterstützung unseres Fördervereins bitten wir zusätzlich um eine Mindestspende von 5,00 EUR. Bitte bringen Sie das Geld am Veranstaltungstag passend mit.

Treffpunkt:

Krankenhaus St. Franziskus
neuer Parkplatz
Viersener Str. 450
41063 Mönchengladbach

**Reanimationsseminar -
Drücken bis der Arzt kommt**

Die Zahl der tödlichen Kinderunfälle im Straßenverkehr konnte in den vergangenen Jahren deutlich gesenkt werden. In Heim und Freizeit sieht die Bilanz anders aus: Viel zu viele Kinderunfälle in diesem Bereich verlaufen schwer oder gar tödlich, weil Eltern und Betreuer aus Unsicherheit auf professionelle Rettungshelfer warten und so lebenswichtige Minuten verschenken. Daher wurde „Die Eltern-Akademie Mönchengladbach-Rheydt e.V.“ unter Schirmherrschaft von Birgit Bude gegründet. Die Akademie will Eltern wichtige Informationen zur Vermeidung von Unfällen und zum Eingreifen im Ernstfall geben.

Weitere Infos unter: www.elternakademie-moenchengladbach-rheydt.de

**Wirbel- und Gelenkfehlstellungen
mit der Dorn-Methode korrigieren**

Wie das geht sehen und probieren wir an diesem Tag selber aus. Beinlängendifferenzen und eine damit verbundene Hüftfehlstellung können korrigiert werden. Einfache Übungen werden ausprobiert und eingeübt, wie sie gemacht werden und was genau zu beachten ist, damit sich Sehnen, Bänder und Muskeln an die "neue" ursprüngliche Haltung gewöhnen können. Somit kann jeder Verantwortung für seine Heilung und Gesunderhaltung übernehmen.

**Wechseljahre ganzheitlich
begleitet und homöopathisch begleitet**

Der Wechsel in der Lebensmitte ist ein wichtiger Lebensabschnitt, der bei vielen Frauen angstbesetzt und häufig mit Unwissenheit verbunden ist. Seelisch-körperliche Beschwerden, die in der Medizin oft mit Hormongaben korrigiert werden, sind keine Krankheit, sondern Teil eines natürlichen Prozesses. Der Ablauf der Wechseljahre und ihre Symptome sind individuell und bei jeder Frau verschieden. Wir laden Sie ein, zu einer Entdeckungsreise durch Körper, Geist und Seele, um diese Lebensphase aus ganzheitlicher Sicht zu betrachten. Mit dem Wissen um den eigenen Körper und die seelischen Zusammenhänge, kann jede Einfluss nehmen auf die Gestaltung der zweiten Lebenshälfte. Die Referentin gibt Tipps und Anregungen, die neue Lebensphase aktiv, kompetent und mit Lebensfreude zu gestalten.

Di | 26.08. | 20 Uhr
Di | 09.09. | 20 Uhr

Sa | 06.09. | 10 Uhr - 16 Uhr
20,- €

Sa | 06.09. | 10 Uhr - 16 Uhr
20,- €

**Die Elternakademie
Mönchengladbach-Rheydt e. V.**
Moses-Stern-Str. 28
41236 Mönchengladbach

**VHS
Haus Berggarten**
Lüpertzender Str. 85
41061 Mönchengladbach

**VHS
Haus Berggarten**
Lüpertzender Str. 85
41061 Mönchengladbach



Neue Impulse
für Ihr Marketing

Neue Ideen
für Ihre Werbung

Unsere beste Werbung
sind zufriedene Kunden.



Von der Idee über das Design bis zur Produktion.
Bezahlbarer Full-Service wie er sein soll.

einfach marktimpuls

marktimpuls gmbh & co. kg.
kaiserstraße 68 | 41061 m.gladbach
fon 02161.6869520 | info@marktimpuls.de | www.marktimpuls.de



NOTRUF
NUMMERN
& ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

AIDS-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt e. V.

Tel. 021 61 / 17 60 23, www.aidshilfe-mg.de

Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat. Tel. 021 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. 021 66 / 10 097, www.asb-mg.de

Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda, Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG
Tel. 021 61 / 89 046 46, www.augenklinik-bethesda.de

Babyfenster im Krankenhaus Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 021 61 / 668-0
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. 021 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. 02161/81 49 40, 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
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 021 61 / 83 70 77
Waisenhausstr. 22c, 41236 MG
Tel. 021 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. 021 66 / 394-0, 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. 021 61 / 981-0, 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. 021 61 / 23 237
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.

Wir sind uns der Verantwortung bewusst:

Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr Gesicht, Ihre sympathische Ausstrahlung, Ihre persönliche Wirkung – letztendlich um Ihr Wohlbefinden.

- Implantologie
- Oralchirurgie
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
- Ästhetisch-Plastische Gesichtschirurgie
- Sanfte Faltenbehandlung
- Lidlifting
- Schmerzfreie Behandlungen
- Zahnärztliche Schlafmedizin

Besondere Lösungen sind unser Ziel: Sanfte Methodik und angenehme Atmosphäre sorgen in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel für eine spannungsfreie Behandlung. Neueste Verfahren, fachliches Know-how, dreidimensionale Diagnostik, computerunterstützte Implantationsplanung und klinische Erfahrung sind eine solide Basis für überzeugende Ergebnisse.

Beratung schafft Sicherheit und Vertrauen: Patienten sollen sich sicher fühlen und erst nach einer ausführlichen Information die für sie richtige Entscheidung treffen. Sprechen Sie mit uns. Wir werden Ihnen gerne alle Details erläutern und Ihnen mit mehr Informationen mehr Sicherheit vermitteln.



Dr. Dr. Lange & Weyel

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