

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 5
1. QUARTAL 2015
2. JAHRGANG

MAN IST, WAS MAN ISST

Mit Genuss und Freude zum Traumgewicht
.....

BORUSSIA IM ELI

Nordkurven-Feeling auf K4
.....

WINTER

Schneblindheit, Arthrose, Eiszeit fürs Herz



AUSGABE 2014/2015 · 4,50 €

GASTROGUIDE

LINKER NIEDERRHEIN



Mönchengladbach

Krefeld

JETZT IM HANDEL

Ihre Verkaufsstelle finden Sie auf www.presse-kaufen.de

Genuss-Manufakturen



Handgemachte
Genüsse aus der
Region für die
Region.

Vegetarisch & vegan



Alles ist möglich.
Vegetarisch braten
oder vegan backen
mit Tofu und Co.

Gut frühstücken



Empfehlenswerte
Locations der Regi-
on für den gemüt-
lichen Tagesstart.



Marc Thiele, Herausgeber

realisation und umsetzung
m marktimpuls
werbeagentur + verlag

HERBSTGEFLÜSTER

Liebe Leserinnen und Leser,
willkommen zur ersten Ausgabe im zweiten Erscheinungsjahr von
MEDIZIN + CO - Ihrem Gesundheitsmagazin.

In den vergangenen zwölf Monaten haben wir versucht das Thema
Gesundheit in seinen vielen Aspekten auf lokaler Ebene zu beleuch-
ten und ein Magazin zu entwickeln, dass interessiert und gelesen
wird. Das Feedback, das wir erhalten zeigt uns, dass wir auf dem
richtigen Weg sind.

Auch im zweiten Erscheinungsjahr werden wir alles versuchen, die-
se Entwicklung fortzusetzen und von Ausgabe zu Ausgabe besser
zu werden. Dies betrifft aber nicht nur die gedruckte Ausgabe son-
dern auch unsere digitalen Angebote.

Ganz weit oben auf unserer "Zu erledigen" Liste steht der Neustart
des MEDIZIN + CO Internetauftrittes sowie unsere Facebook Fan-
seite und auch die APP wird demnächst dann auch für Android Mo-
bilgeräte verfügbar sein. Sie sehen, es wird sich einiges tun. Seien
Sie gespannt.

Wir hoffen, dass Ihnen auch diese Ausgabe wieder gefällt und Sie
uns auch hierzu wieder Ihre Rückmeldungen geben.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr
Marc Thiele

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

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

Neu im APP STORE



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.



Marktimpuls
Die besten Seiten der Region
www.marktimpuls.de



8 BORUSSIA IM ELI
Nordkurvenfeeling auf K4



14 GESUNDHEIT-APPS
Tipps und Infos



22 TURMFEST IN RHEYDT
Sportschwimmen auf dem Marktplatz

> GESUNDHEIT AKTUELL

- 5 WINTERLEIDEN**
Top 5 von Grippe bis Arthrose
- 6 TRINKWASSER IN MG**
Beste Werte für die NEW
- 6 NRW NIMMT SICH WAS VOR**
Gute Vorsätze für 2015
- 7 PATIENTENDATENERFASSUNG**
Rettungsdienst der Feuerwehr
- 7 KRANKENHAUS NEUWERK**
125 Jahre Gesundheit für MG
- 8 BORUSSIA IM ELI**
Nordkurvenfeeling auf K4

> MEDIZIN + AUGEN

- 10 SCHNEEBLINDHEIT**
Gesunde Augen im Winter
- 10 SCHLITTEN UND HELME**
Aufs Prüfsiegel achten
- 12 BLINDE FLECKEN, GRAUE SCHATTEN**
Mit moderner Technik gegen AMD
- 12 ERNÄHRUNG BEI AMD**
Neue Studienergebnisse

> MEDIZIN + ZÄHNE

- 13 RAUCHEN & ZÄHNE**
Kostenloser Flyer
- 13 ZAHNBÜRSTE & KRANKHEIT**
Wechsel nach der Grippe
- 14 GESUNDHEIT-APPS**
Tipps und Infos
- 15 ZAHNMEDIZIN**
Keramikimplantate
- 16 MAN IST, WAS MAN ISST**
Beratung im ZMG

> MEDIZIN + KINDER

- 18 NEWS & TIPPS**
Rezepte-Wettbewerb
Sport für übergewichtige Kinder
Gespräche mit dem Arzt
Bücher, Spiele, CDs

> MEDIZIN + WISSEN

- 20 ARTHROSE**
Ursachen, Diagnose, Therapie
- 21 KIESER TRAINING**
Den Rücken stärken

> MEDIZIN + SPORT

- 22 TURMFEST RHEYDT**
Sportschwimmen auf dem Marktplatz
- 23 FITGYM24**
Sport- und Fitnessstraining
- 24 BURNOUT**
Der heimliche Stress-Begleiter
- 25 E-ZIGARETTE**
Gefährdung nicht ausgeschlossen
- 26 NEURODERMITIS BEI KINDERN**
Tipps zur richtigen Behandlung
- 27 EISZEIT FÜRS HERZ**
Vorsicht bei Minusgraden
- 28 WOHNEN IM ALTER**
Haus und Wohnung umbauen

> STANDARDS

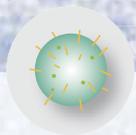
- 30 SERVICE**
Notrufnummern & Adressen
- 31 IMPRESSUM**



NEURODERMITIS

Charakteristisch für die chronische Hauterkrankung Neurodermitis, medizinisch auch als atopisches Ekzem bezeichnet, sind heftiger Juckreiz und der Verlauf in Schüben. Dass diese vermehrt im Winter auftreten, ist kein Zufall: Der Kontrast aus kalter Luft draußen und extrem trockener Heizungsluft in geschlossenen Räumen ist eine echte Belastungsprobe für die Haut.

Das hilft: Feuchtigkeitsspendende und teilweise auch fetthaltige Cremes speziell für Neurodermitispatienten sollten konsequent und regelmäßig aufgetragen werden, um die Haut so vor dem Austrocknen zu schützen. **Weitere Infos dazu auf Seite 26.**



GRIPPE

Auch eine Grippe ist eine typische Winterkrankheit. Durch die Kälte wird unser Immunsystem geschwächt und die Grippeviren haben leichtes Spiel. Eine Virusgrippe ist ansteckend und kann eine Krankheitsdauer von etwa 3 Wochen erreichen. Im Gegensatz zu einer vergleichsweise harmlosen Erkältung beginnt eine Grippe meist sehr plötzlich mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost und einem starken Krankheitsgefühl.

Das hilft: Hat einen die Grippe erwischt, hilft nur auskurieren. Genügend Schlaf und Flüssigkeitszufuhr und wenn nötig antivirale und fiebersenkende Medikamente helfen dabei. Vor dem Beginn der „Grippesaison“ kann auch eine Grippeimpfung durchgeführt werden.



ARTHROSE

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung; in Deutschland sind etwa 5 Millionen Menschen von Gelenkverschleiß betroffen. In den meisten Fällen ist Arthrose mit Schmerzen verbunden, deren Intensität variieren kann. Warum Arthrosepatienten in der kalten Jahreszeit vermehrt unter Schmerzen leiden, ist noch nicht abschließend geklärt. Fakt ist jedoch: Die klimatischen Bedingungen im Winter mit Kälte, Feuchtigkeit und niedrigem Luftdruck tragen zu einer Verstärkung der Symptome bei. Das Problem dabei ist, dass viele Arthrosepatienten sich in diesem Fall lieber drinnen aufhalten und körperliche Bewegung aufgrund der Schmerzen so weit wie möglich meiden. Allerdings droht hier ein Teufelskreis, denn Bewegungsmangel kann die Schmerzen verstärken. **Weitere Infos dazu auf Seite 20.**



WINTERDEPRESSION

Nicht die Kälte, sondern vor allem die Dunkelheit ist es, die einigen Menschen im Winter besonders zu schaffen macht. Eine niedergeschlagene Grundstimmung, Heißhunger, Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind die typischen Anzeichen einer Winterdepression. Als Hauptursache gilt eine verminderte Produktion des Hormons Serotonin bei Dunkelheit.

Das hilft: Eine Lichttherapie wirkt bei vielen Betroffenen stimmungsaufhellend. Auch sportliche Aktivitäten sowie Bewegung an der frischen Luft können sich positiv auswirken. Bei schwerwiegenden und länger andauernden Symptomen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Gegebenenfalls kann dann eine Kombination aus Antidepressiva und Psychotherapie sinnvoll sein.

DIE TOP 5 DER WINTERLEIDEN

... und was Sie dagegen tun können



HERZKRANKUNG

Auch Herzpatienten müssen in der kalten Jahreszeit oft einen Gang zurück schalten. Die Kälte verengt nämlich die Blutgefäße – bei Menschen, die ohnehin unter Gefäßverengung leiden, kann dies in Kombination mit Überanstrengung fatale Folgen haben.

Das hilft: Bei einer diagnostizierten Herzkrankheit, beispielsweise Arteriosklerose oder der koronaren Herzkrankheit, ist es im Winter vor allem wichtig, zu viel körperliche Anstrengung zu vermeiden. Moderate Bewegung und Sport sind aber nicht nur erlaubt, sondern auch empfehlenswert. Alarmzeichen wie Brustenge oder Atemnot sollten Herzpatienten aber ernst nehmen und eine Pause einlegen. Bei anhaltenden Beschwerden gilt: Sofort zum Arzt!
Weitere Infos dazu auf Seite 27.



NRW NIMMT SICH WAS VOR: GUTE VORSÄTZE 2015

Jüngere wollen eher mal das Smartphone abschalten

Rauchen aufhören, weniger Stress, eben gesünder leben – Jahr für Jahr nehmen sich Viele in Nordrhein-Westfalen einiges vor. Jüngere Menschen setzen dabei andere Prioritäten, wie eine aktuelle Forssa-Studie mit 1.005 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit zeigt. Stress abbauen steht zwar mit 66 Prozent im Durchschnitt aller Altersgruppen auf Platz eins der guten Vorsätze für 2015. Bei den unter 30-Jährigen steht der Wunsch nach mehr Bewegung mit 66 Prozent an erster Stelle. Erstmals untersuchte die Krankenkasse auch den Faktor Mediennutzung. Ergebnis: 29 Prozent der jungen Erwachsenen wollen 2015 öfter das Smartphone oder den PC abschalten.

Wie unterschiedlich die guten Vorsätze für das kommende Jahr ausfallen, zeigt sich auch in anderen Punkten. Befragte zwischen 14 und 29 Jahren geben öfter als ältere an, dass sie 2015 sparsamer sein, weniger fernsehen, weniger Alkohol trinken und das Rauchen aufgeben wollen.

Die TOP-TEN der guten Vorsätze in NRW für 2015:

- Stress vermeiden oder abbauen **(61 Prozent)**
- Mehr bewegen/Sport **(57 Prozent)**
- Mehr Zeit für Familie / Freunde **(56 Prozent)**
- Mehr Zeit für mich selbst **(48 Prozent)**
- Gesünder ernähren **(47 Prozent)**
- Abnehmen **(35 Prozent)**
- Sparsamer sein **(28 Prozent)**
- Weniger fernsehen **(17 Prozent)**
- Weniger Handy, Computer, Internet **(15 Prozent)**
- Weniger Alkohol trinken **(12 Prozent)**

BESTE WERTE BEIM TRINKWASSER

Das im Versorgungsgebiet der NEW AG verteilte Trinkwasser der Wasserwerke Helenabrunn, Gatzweiler und Hoppbruch liegt im mittleren Härtebereich. Das vom Wasserwerk Rasseln, Rheindahlen und Reststrauch abgegebene Wasser übersteigt den mittleren Härtebereich geringfügig.



Detlef Schumacher, Geschäftsführer der NEW NiederrheinWasser GmbH, und Dr. Klaus Laumen, stellvertretender Leiter des Mönchengladbacher Gesundheitsamtes, bei einer gemeinsamen Begehung im Wasserwerk Helenabrunn. Foto: NEW AG.

Für Trinkwasser gelten strenge Grenz- und Vorsorgewerte, die in der Trinkwasserverordnung festgelegt sind. Die NEW NiederrheinWasser GmbH, eine Tochtergesellschaft der NEW AG, lässt das Trinkwasser regelmäßig durch das Wasserlabor Niederrhein kontrollieren. Neben diesen Kontrollen erfolgt einmal jährlich eine Begehung gemeinsam mit Vertretern des Gesundheitsamtes, der Unteren Wasserbehörde und der Bezirksregierung Düsseldorf.

Dr. Klaus Laumen, stellvertretender Amtsarztleiter des Mönchengladbacher Gesundheitsamtes, sagte im Rahmen dieser Begehung: „Die NEW hält sich an die Vorschriften – und geht sogar darüber hinaus. Die technischen Anlagen sind in einem sehr guten Zustand und es wird großen Wert auf Hygiene gelegt. Wird bei den Begehungen dennoch etwas festgestellt, so können wir sicher sein, dass dies umgehend abgestellt wird. Sollte es Hinweise auf eine mögliche Belastung des Trinkwassers geben, so lässt die NEW NiederrheinWasser von sich aus die Werte noch einmal speziell testen“, so Dr. Laumen.

„Die Qualität des Trinkwassers der NEW ist sehr hoch“, unterstreicht auch Christina Weber von der Bezirksregierung Düsseldorf. Ihre Behörde ist für die Überwachung des Rohwassers zustän-

dig. Unter Rohwasser versteht man das Grundwasser aus den Brunnen, bevor es im Wasserwerk zu Trinkwasser aufbereitet wird. Bei der NEW sind diese Brunnen zwischen 20 und 140 Meter tief. Zur Aufbereitung wird die überschüssige freie Kohlensäure entzogen. Eisen und Mangan werden durch Filterverfahren entfernt. Weitere Aufbereitungsschritte sind in der Regel nicht nötig. Auf eine Chlorung des Trinkwassers kann verzichtet werden. Gisela von Holten von der Unteren Wasserbehörde der Stadt Mönchengladbach überwacht unter anderem die Wasserschutzgebiete in der Stadt. Damit diese nicht gefährdet werden, treffen sich die zuständigen Behörden regelmäßig, um sich über Vorkommnisse und Änderungen in den Gebieten auszutauschen und gegebenenfalls Gegenmaßnahmen zu veranlassen.

„Wir arbeiten seit Jahren vertrauensvoll mit allen Behörden zusammen, um die hohe Qualität unseres Trinkwassers zu gewährleisten“, so Detlef Schumacher, Geschäftsführer der NEW NiederrheinWasser. Alle Analysen zeigen: „Das Trinkwasser in Mönchengladbach unterschreitet die gesetzlichen Grenzwerte deutlich. Das ist auch wichtig, wird doch in Mönchengladbach rund eine viertel Million Menschen mit Trinkwasser durch die NEW versorgt“, so Schumacher.

MOBILE PATIENTENDATEN- ERFASSUNG

MOBILEN PATIENTENDATENERFASSUNG



Mit der mobilen Patientendatenerfassung (MDE) können Patientendaten im Rettungswagen elektronisch erfasst und unmittelbar weitergeleitet werden. „Nach dem Eintreffen am Einsatzort steht selbstverständlich als erstes die optimale Patientenversorgung an erster Stelle. Unmittelbar danach, also bereits auf dem Weg zum Krankenhaus, beginnt die Dokumentation mit zahlreichen bisher handschriftlichen Eintragungen auf einem speziellen Vordruck“, erklärt der Mönchengladbacher Feuerwehrchef Jörg Lampe.

Da während des Transports auch die medizinische Versorgung des Patienten weiter geführt werden muss, können einige Eintragungen oft erst später, aus dem Gedächtnis heraus, nachgetragen werden und unter ungünstigen Bedingungen wichtige Punkte in Vergessenheit geraten, so dass das handschriftliche Protokoll unvollständig sein kann. Außerdem liegen die Unterlagen für spätere Rückfragen – zum Beispiel der Kriminalpolizei – teilweise erst nach mehreren Tagen vor.

Mit dem Einsatz der MDE werden vorhandene Daten an mobile PC im Fahrzeug übertragen und damit die Patientenversorgung optimiert. Vor Ort erhobene Befunde und Diagnosen können unmittelbar eingetragen und schon auf der Anfahrt zum Krankenhaus übertragen werden, so dass das dortige Personal sich bereits auf den Patienten und dessen weiterführende klinische Behandlung einstellen kann.

Darüber hinaus ist die Lesbarkeit perfekt und auf „vergessene“ Eintragungen wird automatisch hingewiesen, so dass eine lückenlose Dokumentation gewährleistet ist. Die geschätzten Kosten von 150.000 Euro für die Einführung des MDE sind im Haushalt der Stadt Mönchengladbach 2014 bereits veranschlagt. Diese Kosten als auch die zukünftig anfallenden laufenden Aufwendungen werden über die rettungsdienstliche Gebühr refinanziert.

Der Rettungsdienst der Feuerwehr führte im Jahr 2013 insgesamt 38.007 Einsätze einschließlich Krankentransporte durch. Davon waren 21.843 Notfalleinsätze ohne und 6.474 mit Notarzt. In 90 Prozent der Fälle ist dabei der Rettungswagen innerhalb von acht Minuten vor Ort.



125
JAHRE
KRANKENHAUS
NEUWERK

125 JAHRE INNOVATION MIT TRADITION

UNSER ANGEBOT FÜR IHRE GESUNDHEIT

- **29. Januar 2015 | 18:00 Uhr**
Vortrag: „Blasenschwäche bei Frauen“
- **21. Februar 2015 | 10:00 - 16:00 Uhr**
2. Babymesse Mönchengladbach
- **26. März 2015 | 14:00 - 18:00 Uhr**
Aktionstag „Gesunder Darm“

Dünner Straße 214 - 216 | 41066 Mönchengladbach
www.kh-neuwerk.de



KRANKENHAUS NEUWERK
MARIA VON DEN APOSTELN



Das Krankenhaus Neuwerk damals und heute.

KRANKENHAUS NEUWERK MEDIZIN AM PULS DER ZEIT

125 JAHRE GESUNDHEIT FÜR MÖNCHENGLADBACH

1890 mit gerade einmal zwei Abteilungen gestartet, ist das Krankenhaus Neuwerk 125 Jahre und weitere neun Kliniken später nach wie vor dicht am Puls der Zeit. Egal ob Geburtshilfe mit Kinderklinik, Orthopädie oder Altersmedizin: Damals wie heute werden "kleine und große" Mönchengladbacher mit innovativer Medizin und christlich orientierter Zuwendung gesund gepflegt. Mit seinem erweiterten Behandlungsangebot ist das ehemalige Ordenskrankenhaus im Herzen von Neuwerk auch zentrale Anlaufstelle für Patienten aus der Region. Anlässlich des Jubiläums öffnet das Krankenhaus Neuwerk in 2015 seine Türen und lädt Interessierte und Betroffene herzlich zu informativen Gesundheitstagen und gemeinsamen Erinnerungen ein.



Granit Xhaka und Tony Jantschke mit Chefarzt Prof. Dr. Kölfen.



NORDKURVEN-FEELING AUF K4

BORUSSENSPIELER BESCHENKEN KRANKE KINDER

Die Station „Kinder 4“ des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin der Städtischen Kliniken Mönchengladbach stand an einem Nachmittag kurz vor Weihnachten ganz im Zeichen der Fohlen von Borussia. Girlanden in VfL-Farben, überall gestrickte Mützen in Schwarz, Grün und Weiß, einige der kleinen Patienten waren sogar im Trikot erschienen, um die beiden Profis Tony Jantschke und Granit Xhaka standesgemäß zu begrüßen. Anlass war der traditionelle Besuch einer Abordnung des Vereins rund um den Nikolaustag. Zur Dekoration gehört auch ein ganz besonderes Kinderbett, erzählt eine Schwester: „Das alte Bett haben wir behalten, weil es grün gestrichen ist. Das `VfL-Bett´ gehört unbedingt zu diesem Besuch dazu.“ Die beiden Kicker müssen sich gefühlt haben wie vor der Nordkurve, denn nicht nur der Applaus der kleinen und großen Fans brandete auf, Mitarbeiter Ralf Gruner hatte zum Empfang eigens die Hymne „You´ll never walk alone“ aufgelegt. Er kennt sich aus mit der Borussia, denn Gruner hat lange als Ordner bei seiner Borussia gearbeitet.

Tony Jantschke und Granit Xhaka hatten alle Hände voll zu tun, um alle Autogrammwünsche zu erfüllen. Außerdem waren die beiden Borussenspieler gefragt für Fotos, besonders für Selfies. Wann hat man nämlich schon mal die Chance auf diese Nähe zu den Profis des VfL? Für die kleinen Patienten des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt war der Besuch der beiden Kicker der unbestrittene Höhepunkt ihres Aufenthaltes. Das war auch für die Eltern der Patienten so, aber auch für manche Schwester und für Eli-Mitarbeiter Georg Himmel, der sich unter die Zuschauer gemischt hatte: „Ich habe selbst früher Fußball gespielt.“ Auch Ralf Klinger, Leiter der IT, war gekommen, um ein paar Autogrammkarten für seine Kinder zu ergattern. Der Empfang der Spieler

war über mehrere Tage vorbereitet worden, erzählt Erzieherin Iris Inanici: „Wir basteln zum Beispiel zum Thema Borussia. Und dann treibt die Kinder natürlich die Spannung um, wer denn kommt.“ Der Besuch der Idole hat durchaus auch einen therapeutischen Wert, erklärt Schwester Margot Keidel, die den Pflegedienst leitet: „Die Kinder vergessen für einen Augenblick, warum sie bei uns sind. Das Erlebnis wirkt sich positiv auf den Gesundheitsprozess aus.“ Margot Keidel trägt eine besondere Mütze, wie sie auch bei anderen Fans zu sehen ist. Die Kopfbedeckung „kommt von Frau Schulte aus Odenkirchen. Die Dame ist 80 Jahre jung und hat uns schon mehr als 300 Mützen in den Farben der Bundesligaclubs gestrickt und gespendet. Allein 50 sind in den Farben der Borussia gehalten.“

Die beiden Spieler beschenkten die Kinder in der Kinderklinik unter anderem mit Schoko-Nikoläusen in VfL-Farben. Der Chefarzt des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin am Eli, Prof. Dr. med. Wolfgang Kölfen, ließ die Abordnung der Borussia nicht ohne Gegengeschenk ins Training zurückkehren. „Wir haben einen Tannenbaum für Sie, an dessen Spitze natürlich die Borussiaaraute angebracht ist. Auf den Kugeln steht der Name des Clubs, aber auch die Namen der europäischen Teams, gegen die Sie spielen. Der Baum wird Ihnen aber auch im Alltag der Bundesliga Glück bringen“, schmunzelte Kölfen. Der Mediziner knüpfte damit an die Tradition der „drei Punkte“ an, die die Borussen bei ihren vergangenen Besuchen in der Kinderklinik stets als Motivation und Glücksbringer überreicht bekommen. „Spieler und Trainer kommen bereits seit 14 Jahren zu uns. Über die Zeit betrachtet bin ich sicher, dass unsere symbolischen drei Punkte dazu beigetragen haben, dass der VfL im Augenblick im oberen Tabellendrittel steht.“ Kölfen hielt denn auch einen Filzstift bereit, damit die Spieler sich



Weihnachte



Autogramme für die kleinen Fans

n in VfL-Farben

mit ihrem Autogramm auf einem seiner Kittel verewigen konnten. Kölfen: „Das gute Stück ist wohl der weltweit einzige Arztkittel, der solch prominente Unterschriften trägt. Er wird natürlich niemals gewaschen.“ Nicht nur für die Menschen im Eli, auch für Granit Xhaka und Tony Janschke gehörte der Besuch bei den kleinen Patienten zu den ganz besonderen Erlebnissen. Sie kommen gerne, bestätigte VfL-Sprecher Markus Aretz: „Die Spieler müssen für diesen Termin nicht extra motiviert werden. Ihnen ist es ein Anliegen, die Schwächsten nicht zu vergessen. Gerade vor Weihnachten nicht.“ Das sieht man Tony Janschke und Granit Xhaka an, als sie nach der Autogrammstunde unter anderem die Kinderintensivstation besuchen und Chefarzt Prof. Dr. Kölfen mit ihren Fragen regelrecht „löchern“. Für den Schweizer Xhaka ist es bereits der zweite Besuch im Eli. Er ist völlig fasziniert von der kleinen Handvoll Mensch vor ihm. „Der Junge ist mit rund 870 Gramm zur Welt gekommen und er entwickelt sich gut“, beruhigt Kölfen den sorgenvollen Spieler.



Das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin an den Städtischen Kliniken Mönchengladbach verfügt über 96 Betten. In der Klinik für Kinder und Jugendliche werden jährlich 6.400 Patienten stationär versorgt sowie 15.000 Patienten ambulant pro Jahr behandelt.



Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

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:
Stadtsparkasse 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

MIT GESUNDEN AUGEN DURCH DEN WINTER

WENN DER SCHNEE ZUR AUGENFALLE WIRD



Ausgelassene Schneeballschlachten, Ski-Urlaub oder romantische Spaziergänge in weißer Landschaft. Was für uns bezaubernd klingt, ist für unsere Augen oft großer Stress. Die Kombination aus Sonnenschein und Schnee ist sehr gefährlich für unsere Augengesundheit. „Der Schnee reflektiert die Sonne und die UV-Strahlung kann sonnenbrandähnliche Verletzungen an den Augen verursachen“, erklärt Dr. Wilhelm Ekrod, Facharzt für Augenheilkunde bei CARE Vision Germany. Treffen Schnee und Sonne zusammen, gilt besondere Vorsicht:

Unterschätzte Gefahr Wintersonne

Bei winterlichen Temperaturen geraten die Gefahren der Sonne gerne in Vergessenheit. Das kann fatale Folgen haben, warnt Dr. Ekrod: „Die weiße Schneelandschaft reflektiert die Sonnenstrahlung und verstärkt sie um bis zu 95 Prozent. Ohne ausreichenden UV-Schutz entzündet sich Horn- und Bindehaut. Die Betroffenen sind sehr lichtempfindlich, leiden unter stechendem Schmerz, einem starken Fremdkörpergefühl sowie Sehstörungen. Die Augen sind gerötet, geschwollen und tränen.“ Durch das reflektier-

te Sonnenlicht kann die Horn- und Bindehaut Schaden nehmen. Zur Linderung der Beschwerden und Heilungsbeschleunigung verschreibt der Arzt Augentropfen oder Salben. „Der Patient sollte sich in abgedunkelten Räumen aufhalten und die Augen mit einem kühlenden Umschlag abdecken“, empfiehlt Dr. Ekrod. In der Regel heilt die Entzündung innerhalb von zwei bis drei Tagen ab. Kopfschmerzen und Sehstörungen können aber noch mehrere Wochen anhalten.

Der richtige UV-Schutz bei Sonne im Winter

Vor allem in den Bergen ist die Sonneneinstrahlung sehr stark und gefährlich. Je 1000 Höhenmeter nimmt sie um 20 Prozent zu. Wintersportler sollten eine sogenannte Gletscherbrille tragen. Sie ist rundum geschlossen und filtert nahezu 100 Prozent der UV-Strahlen. Wichtig ist, dass die Brille der Schutzkategorie 4 entspricht und CE-zertifiziert ist. „Bei Schnee sollte man auch bei bewölktem Wetter nicht auf die Sonnenbrille verzichten. Die UV-Strahlen durchdringen die Wolkendecke und bleiben durch die Schneereflektion gefährlich. Im Alltag, beim Autofahren und bei winterlichen Spaziergängen bietet eine normale Sonnenbrille ausreichenden Schutz“, weiß Dr. Ekrod. „Sie sollte die Tönungsstufe 2 oder 3 aufweisen.“

Sonnenschutz bei Fehlsichtigkeit

Sonnen- und Gletscherbrillen lassen sich mittlerweile in individuellen Sehstärken anpassen. Diese optischen Brillen bringen jedoch einige Nachteile mit sich. „Die teure Investition macht nur Sinn, wenn die Sehstärke über längere Zeit konstant bleibt. Außerdem lässt sich aufgrund von Form und Beschaffenheit nicht jede Sonnenbrille mit optischen Gläsern ausstatten“, erklärt der Experte. Gletscherbrillen lassen sich u.a. durch zusätzliche innenliegende Gläser auf die jeweilige Fehlsichtigkeit einstellen. Das Problem: Die Gläser können leicht beschlagen. Eine Gletscherbrille mit Gläsern in Sehstärke ist zudem äußerst kostspielig. Da sie mit zur Wintersport-Ausrüstung gehört, kann sie bei der Abfahrt schnell Schaden nehmen. Eine gute und langfristige Lösung für diese Probleme bietet eine Augenlaserkorrektur.

Ganz wichtig:

Bei Augenproblemen sollten Sie sofort den Facharzt aufsuchen und die Ursachen klären lassen.



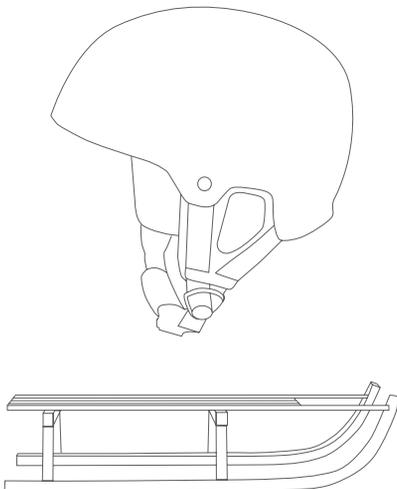
TIPP

SCHLITTEN UND HELME

Auf einer schneeweißen Piste mit dem Schlitten ins Tal zu sausen – für viele gehört das zum Winter dazu wie klirrende Kälte. Rodelfans sollten sich daher rechtzeitig nach einem Schlitten umsehen. „Beim Kauf eines Schlittens empfiehlt es sich, die Verarbeitung genau zu prüfen“, sagt Wilhelm Sonntag, Experte für Produktprüfung bei TÜV Rheinland. Sitzen die Schrauben fest, macht der Schlitten einen stabilen Eindruck und sind die Kufen glatt? Weist der Schlitten ein GS-Zeichen von TÜV Rheinland auf, würde er von den unabhängigen Fachleuten im Labor auf Sicherheit geprüft.

Schlitten für Kinder und Jugendliche zu Spaß- und Hobbyzwecken werden von TÜV Rheinland statischen und dynamischen Belastungstests unterzogen. Bei neuen Konstruktionen testen die Ingenieure die Modelle auch in einer Skihalle. „Mit den praktischen Fahrversuchen testen wir das Lenkverhalten und die Alltagstauglichkeit

von besonderen Kufenstellungen“, erklärt Wilhelm Sonntag. Gewichte auf den Sitzflächen und Falltests aus verschiedenen Höhen zeigen, ob die Stabilität die Anforderungen erfüllt. Besitzt der Schlitten oder Rodel ein GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit, zeigt dies weiterhin, dass keine verletzungsträchtigen Ecken und Kanten vorhanden sind und sich Schnüre oder Bänder von Anoraks und Winterjacken nicht in „Fallen“ verklemmen können. „Beim Wintersport ist man außerdem mit einem Helm auf der sichereren Seite“, empfiehlt Wilhelm Sonntag. TÜV Rheinland testet auch Skihelme. Ein Wintersporthelm für Rodel, Ski oder Snowboard muss dabei den Aufschlags-test bestehen. „Es dürfen sich keine Gegenstände hineinbohren, auch der Kinnriemen muss halten und der Helm wird auf Schadstoffe geprüft“, beschreibt Wilhelm Sonntag die Anforderungen. Die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen auf Pisten und Abhängen bleiben allerdings gegenseitige Rücksicht und Vorsicht.





GEZIELTE ERNÄHRUNG STOPPT SEHKRAFT- VERLUST

Durch eine gezielte Ernährung lässt sich die altersbedingte Makuladegeneration, kurz AMD, wirksam beeinflussen und die Sehkraft sogar verbessern. Das belegen Augenmediziner am Uniklinikum Leipzig in einer Langzeitstudie. Über ein Jahr wurden dafür erstmals 200 Teilnehmer mit einer speziellen Diät behandelt und begleitet.

Untersucht wurde der Effekt einer täglichen Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels mit einer Kombination aus Lutein, Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren. "Das Ergebnis hat unsere Hoffnungen bestätigt", so Prof. Dawczynski. "Wir haben einen deutlichen Anstieg der Makulapigmente als Folge der Nahrungsergänzungsmittelaufnahme gesehen. Damit wird das mit einem Schwund dieser Pigmente verbundene Voranschreiten der Makuladegeneration gestoppt bzw. verlangsamt." Auch die Sehkraft der Studienteilnehmer hat sich als Folge der Nährstoffzufuhr stabilisiert und leicht verbessert. Diese Ergebnisse der Studie wurden in der Zeitschrift Graefes Journal of Clinical & Experimental Ophthalmologie veröffentlicht.

"Wir wissen damit jetzt sicher, dass wir die bisher kaum behandelbare trockene Makuladegeneration wirksam durch eine einfache, gezielte Diätberatung beeinflussen können", zeigt sich Prof. Jens Dawczynski begeistert. "Das ist eine große Chance und Hoffnung für unsere Patienten." Auch wenn in der Studie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln untersucht wurde, kann der Effekt auch durch natürliche Nahrungsmittel erzielt werden.

Lutein steckt vor allem in grünem Gemüse wie Grünkohl oder Brokkoli, Omega 3 Fettsäuren in Seefisch. "Eine ebenfalls gerade erschienene amerikanische Studie zeigt, dass die Stoffe über das Essen sogar besser aufgenommen werden als über eine Kapsel", so der Leipziger Augenmediziner.

BLINDE FLECKEN, GRAUE SCHATTEN

MIT MODERNER TECHNIK GEGEN DEN VERLUST DER SEHKRAFT BEI AMD



In Deutschland leiden bereits zwei Millionen Menschen an der Altersbedingten Makuladegeneration (AMD), und es werden täglich mehr. Der Rheydter Augenoptikermeister Peter Homann von Optic Homann bietet jetzt als Anerkannter Fachberater für Sehbehinderte spezielle Lösungen für Betroffene an.

Immer mehr Menschen gehobenen Alters klagen über „blinde Flecken“ in der Mitte des Gesichtsfeldes: Das Bild verschwimmt, ein grauer Schatten entsteht, Farben sind schwer unterscheidbar, gerade Linien erscheinen verzerrt oder wellig. Treten diese Symptome auf, handelt es sich um eine Altersbedingte Makuladegeneration, kurz: AMD genannt. Bei einer Altersbedingten Makuladegeneration sterben nach und nach die Netzhautzellen ab. Das liegt an der Bildung von kleinen Ablagerungen unter der Netzhaut, die mit dem Alter entstehen, sogenannte Drusen. „Weltweit sind zwischen 25 und 30 Millionen Menschen an der Altersbedingten Makuladegeneration erkrankt, und jedes Jahr kommen etwa 500.000 dazu. In Deutschland leiden etwa zwei Millionen Menschen daran. Die AMD ist die mit Abstand häufigste Ursache für Erblindungen bei Menschen über 50 Jahren“, erläutert Peter Homann, Augenoptikermeister aus Rheydt und Inhaber des Fachgeschäfts Optic Homann an der Hauptstraße. Doch bei der Diagnose AMD lässt sich etwas unternehmen, weshalb sich Pe-

ter Homann aktuell fortgebildet hat und jetzt als Anerkannter Fachberater für Sehbehinderte Menschen mit diesem Augenleiden unterstützt, berät und begleitet. Damit ist er einer der wenigen in der Region. „Durch diese fachlich sehr anspruchsvolle Zusatzausbildung kann ich Betroffenen echte Hilfestellungen leisten“, sagt Peter Homann. Immerhin sei die AMD so etwas wie die „letzte Station vor der Erblindung“ – weshalb es bei einer solchen Erkrankung umso wichtiger sei, dass den Menschen schnell, präzise und individuell geholfen werde.

Im Fokus stehen dabei stark vergrößernde Sehhilfen, die individuell auf den Betroffenen angepasst sind. „Für ein optimales Ergebnis muss in Bezug auf Vergrößerung, auf das Allgemeinbefinden und die Lebensgewohnheiten der Betroffenen individuell Rücksicht genommen werden“, erläutert Augenoptikermeister Homann. Dafür setzen er und sein Team Spezialbrillengläser ein, die noch intakte Netzhautstellen besser in den Sehprozess einbinden, die Blendung reduzieren und für mehr Kontrast sorgen. „Damit nehmen Betroffene Details wesentlich besser wahr, haben eine verbesserte Schärfentiefe und können sich sicherer bewegen“, sagt Peter Homann.

Optic Homann, Hauptstr. 49, 41236 MG, Tel. 02166/614468, www.optic-homann.de



RAUCHEN SCHÄDIGT ZÄHNE UND MUNDHÖHLE

Bundeszahnärztekammer und Deutsches Krebsforschungszentrum informieren über die Gefahren des Rauchens für die Mundgesundheit

„Der Mundraum ist von den negativen Auswirkungen des Rauchens gleich mehrfach betroffen“, so Dr. Martina Pötschke-Langer, Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention im Deutschen Krebsforschungszentrum. „So haben Raucher ein bis zu sechsfach erhöhtes Erkrankungsrisiko für Krebs im Mundraum.“ „Sie leiden wesentlich häufiger unter entzündlichen Veränderungen des Zahnhalteapparats, sogenannten Parodontalerkrankungen“, ergänzt der Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer, Dr. Dietmar Oesterreich. „Raucher haben zudem ein rund doppelt so hohes Risiko für Zahnausfall wie Nichtraucher. Auch Mundgeruch, Verfärbungen an Zähnen, Lippen und Zunge, Karies, Schleimhautveränderungen, eine schlechte Wundheilung oder Implantatverlust sind typische Raucherprobleme“. Der Patienten-Flyer „Rauchen und Mundgesundheit“ fasst die Gefahren des Rauchens für die Zahn- und Mundgesundheit übersichtlich und leicht verständlich zusammen und veranschaulicht mit Grafiken Krankheitsbilder und Zusammenhänge. „Damit bekommt der Patient alle Fakten an die Hand, um sich zu entscheiden“, so



Oesterreich, „der Zahnarzt steht gerne als Partner bei der Tabakentwöhnung zur Seite. Mit der richtigen Unterstützung ist ein Rauchstopp gar nicht so schwierig.“

Den Flyer gibt es kostenlos auf den Internetseiten von BZÄK und DKFZ

NACH DER KRANKHEIT: ZAHNBÜRSTE WECHSELN!

Sobald eine Grippe auskuriert ist, muss eine neue Zahnbürste her



Nach Erkrankungen des Mundraumes muss man die Zahnbürste unbedingt sofort wechseln. Denn nach Erkältungen bzw. grippalen Infekten, behandelten Zahnfleischentzündungen oder abgeheiltem Herpes tummeln sich die Erreger solcher Krankheiten trotz aller Vorsicht weiter hartnäckig auf dem Putzwerkzeug. Benutzt man es nach dem Auskurieren einfach weiter, kann dies zu einer unfreiwilligen Neuansiedlung führen. Generell gilt: So lange keine Krankheiten aufgetreten sind, steht spätestens alle drei Monate der Kauf einer neuen Zahnbürste an. Außerdem sollte jeder nur seine eigene Zahnbürste benutzen und diese auch nicht verleihen, denn zumindest Karies-Bakterien könnten sonst ungewollt in den Mund des Mitbenutzers wandern. Vorsicht bei Bürsten mit Naturborsten. Sie bieten den besten Tummelplatz für Viren und Bakterien. Kunststoffborsten hingegen lassen den Erregern weniger Überlebenschancen.

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

Gesundheit-Apps im Test

WIE SCHNEIDEN APPS FÜR DIABETIKER, ALLERGIKER, SCHMERZPATIENTEN ETC. IM HINBLICK AUF QUALITÄT UND VERTRAUENSWÜRDIGKEIT AB?

Über Healthon erhalten Verbraucher Zugang zur größten Referenzdatenbank mit derzeit über 190 getesteten Gesundheits-Apps in Deutschland. Alle Gesundheits-Apps sind auf die neuralgischen Punkte überprüft, die zur ersten Einschätzung der Vertrauenswürdigkeit wichtig sind. Insgesamt sieben Qualitäts- und Transparenzkriterien umfasst der sogenannte Healthon-Ehrenkodex, den die Initiative Präventionspartner in Zusammenarbeit mit der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen entwickelt hat. Der Qualitätsstandard orientiert sich z. B. am HON-Code oder dem afgis-Siegel für Webseiten mit Gesund-

heitsbezug, die von Gesundheitsexperten sowohl national als auch international anerkannt sind. Verantwortungsvolle Anbieter von health-Apps können sich freiwillig zum Healthon-Ehrenkodex verpflichten, indem sie ihre Verbraucher transparent informieren - z. B. über den Schutz der Nutzerdaten, über die Werbe- und Finanzierungspolitik und die verwendeten Quellen für die gesundheitsbezogenen Informationen, über Erreichbarkeiten von Ansprechpartnern und über den rechtlich verantwortlichen Anbieter, der in einem gut auffindbaren Impressum innerhalb der App leicht identifizierbar sein sollte. Zur Referenzdatenbank Gesundheits-Apps: www.healthon.de

„ohnekippe“-App

Wie kann das Smartphone dazu beitragen, aus Rauchern Nichtraucher zu machen? Die ohnekippe-App der Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg unterstützt und motiviert auf dem Weg weg von der Zigarette und wurde dafür bereits mit einem Preis für innovative Softwarelösungen ausgezeichnet. „Keine Zigarette schmeckt so gut, wie sich Gesundheit anfühlt“, lautet das Motto der App, die auf Motivation bei der Raucherentwöhnung setzt. So unterstützt sie durch Statistiken über eingespartes Geld, nicht aufgenommene Teermengen, Dauer der rauchfreien Zeit und Motivationsspiele dabei, den Griff zur Zigarette zu vermeiden. Der „Blob“, eine Art „Tamagochi-Smiley“, versucht zusätzlich zu motivieren: Er wird umso kränker, je mehr Zigaretten er raucht und ändert entsprechend seine Farbe. Die App ist kostenlos.



ToxFox-Kosmetik-App



Um VerbraucherInnen die Wahl von Produkten ohne hormonell wirksame Chemikalien zu erleichtern, hat der BUND den ToxFox entwickelt. Mit der kostenlosen ToxFox-App für's iPhone, den iPod touch sowie Android-Handys lässt sich sekundenschnell mit nur einem Klick erkennen, ob ein Kosmetikprodukt diese Stoffe enthält. Einfach mit der Kamera den Strichcode auf der Produktpackung scannen und schon erhalten Sie Auskunft! Alternativ können Produkte nach Kategorien sortiert angezeigt oder über die Stichwortsuche gefunden werden.

Welche Angaben sollten Hersteller liefern, wenn sie eine App in Verkehr bringen?

Vor dem Download einer App sollte man sich vergewissern, dass folgende Informationen in der Beschreibung vorliegen:

- Angaben über den Hersteller (Impressum, Autoren, Aktualität der Daten)
- Angaben über das Produkt (Anwendungsbereich, Version, Nutzen, Größe, Sprache, Funktionalität, durchgeführte Tests und Studien, bekannte und behobene Störungen, Systemvoraussetzungen, Kosten)
- Angaben zum Datenschutz
- Angaben zu Finanzierung (Quellen) und Werbung (Grundsätze)

Sollten die genannten Angaben nicht vollständig vorliegen, empfiehlt es sich, beim Anbieter nachzufragen. Auch das Studium vorliegender Erfahrungsberichte kann hilfreich sein.



KERAMIKIMPLANTATE – ORIENTIERT AN DER NATUR

Metallfreie Implantate und vollkeramische Kronen und Brücken sind gesundheitlich wie ästhetisch eine überzeugende Alternative zu klassischem Zahnersatz geworden. Keramikimplantate versprechen ein sympathisches Lächeln ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Titanimplantate haben sich als fortschrittliche und funktional verlässliche Behandlungsmethode etabliert, um Zahnlücken zu schließen und eine gesunde Kaufunktion wieder herzustellen. Implantate aus Zirkondioxid, einer metallfreien Hochleistungskeramik, haben eine ausgezeichnete Gewebeverträglichkeit und ermöglichen gerade im Frontzahnbereich einzigartige, ästhetische Lösungen. Die beiden zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel aus der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie in Mönchengladbach können gemeinsam mit ihren überweisenden Kollegen auf jeden Patienten individuell zugeschnittene Versorgungsmöglichkeiten anbieten. Bei Patienten mit Zahnfleischschwund / Weichgeweberezession stellen die weißen, zahnfarbenen Keramikimplantate mit Blick auf die Ästhetik eine optimale Versorgungsmöglichkeit dar. Keramikimplantate sind absolut metallfrei und bieten bei immunologisch vorbelasteten Patienten eine hervorragende Alternative zu Titanimplantaten. Die Implantation von Keramikimplantaten erfolgt unter der bewährten Systematik und Operationstechnik wie bei Titanimplantaten. „Im Falle einer Allergie muss ein Patient nicht auf die Vorzüge einer Implantatlösung verzichten. Wir planen und setzen die Keramikimplantate auf Grundlage der Ergebnisse der dreidimensionalen Volumentomographie. Unsere 3-D-Diagnostik liefert uns detaillierte Informationen zum Knochenangebot, zur Knochenqualität und zu den anatomischen Nachbarstrukturen“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange.

Für eine erfolgreiche Behandlung spielt die Vorhersehbarkeit des Ergebnisses eine maßgebende Rolle. Publierte Forschungsdaten belegen die guten Osseointegrationseigenschaften von Keramikimplantaten. „Nach der Einheilung des Keramikimplantates ist das Zahnfleisch entzündungsfrei und liegt straff um die Implantatschulter. Das Zahnfleisch geht im Kontakt mit dem Keramikimplantat nicht zurück. Erste Ergebnisse lassen drauf schließen, dass Keramikimplantate plaqueresistenter sind und für gesünderes Zahnfleisch um das Implantat sorgen sollen“, informiert Jörg Weyel.

Keramik- und Titanimplantate sind ein fester Bestandteil im Behandlungsspektrum der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel. Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung der beiden zertifizierten Implantologen mit Implantatpatienten und mehr als 98% Erfolgsquote auch in komplexen Fällen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität.

INFO



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

Marktstr. 2, 41236 Mönchengladbach
Telefon 02166/944262
www.implantate-mg.de

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

FATBURNER?

BIETEN ALS DIÄT WENIG NEUES!



Monika Aldenhoff, Diplom-Oecotrophologin, zertif. VfED

MAN IST, WAS MAN ISST

Mit Genuss und Freude zum Traumgewicht – gesunde Ernährung ist so vielfältig wie Sie als Person

› Frau Aldenhoff, die meisten Menschen wissen, dass gesunde Ernährung ihnen hilft, fit zu bleiben und sich im eigenen Körper wohlfühlen. Warum fällt es uns dann oft so schwer, uns gesund zu ernähren?

Weil gute Ernährung so bunt und vielfältig ist wie Sie als Person und das Leben selbst. Was, wie und warum wir essen, hängt von so unendlich vielen Faktoren ab. Es gibt kein Patentrezept für alle Menschen. Die einen wollen ihr Gewicht reduzieren, andere wiederum müssen es vielleicht erhöhen; wieder andere wollen Allergien Einhalt gebieten oder fühlen sich wohler, wenn sie traumhafte Laborwerte erreichen – das alles am besten so, dass ihr individueller Geschmack nicht leidet und der Prozess ganz einfach Spaß macht. Hungern kommt selbstverständlich nicht in Frage, und zwischen Currywurst und Möhrenknabbern gibt es leckere Alternativen. Die Betrachtung jedes Menschen ganz für sich, kombiniert mit langjähriger Berufserfahrung und frischen Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft – das sind die optimalen Voraussetzungen für einen Therapieplan, mit dem es sehr viel leichter fallen dürfte, sich gesund zu ernähren und sein persönliches Ziel zu erreichen.

› Gerade zum Ende eines Jahres nehmen sich viele Menschen vor, im neuen Jahr gesünder zu leben oder auch abzunehmen. Leider ist dann oft die Enttäuschung groß, weil viele Diäten nicht das halten, was sie versprechen, oder es tritt der berühmte Jo-Jo-Effekt ein...

... und dann ist der Frust riesengroß, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen und war mit ein Grund, mich für den Beruf der Oecotrophologin zu entscheiden. Die vielen Fächer und Lehrgebiete, die der Studiengang beinhaltet, hier alle aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen – aber damit möchte ich nur unterstreichen, wie weitreichend und umfassend jeder Patient regelrecht „begleitet“ wird, was zum Beispiel eine Diät aus einer Zeitschrift niemals leisten kann. Ohne eine wirklich individuelle Beratung und einen gemeinsam abgestimmten Therapieplan, bei dem das Wohlbefinden an erster Stelle steht, wird man langfristig kaum sein Wunschgewicht erreichen.

› Dann also Diäten lieber mit fachlicher Begleitung. Gehören dazu auch die so genannten „Fatburner“, die den Körper quasi überlisten, indem die körpereigene Fettverbrennung angekurbelt wird?

Wie viele Kollegen und Ärzte bin ich da sehr skeptisch, finde die Idee aber nicht schlecht. Das Prinzip: Bekommt unser Körper zu viele Kalorien, bildet sich Fett, das als Reserve gespeichert wird – die wiederum, falls der Körper Hunger leidet, genutzt wird, um in Energie umgewandelt zu werden. Da es in der heutigen Zeit bei vielen Menschen leider keine „Hungerphasen“ mehr gibt, kann dieser Prozess nur selten in Gang gesetzt werden, und deshalb soll man jetzt mit bestimmten Stoffen nachhelfen können. Das Problem ist nur, dass fast alle



verwendeten Fatburner keine wissenschaftlich nachweisbare Wirkung erzielen, außer Sie würden so viel Koffein oder Grünen Tee zu sich nehmen, dass Nebenwirkungen unweigerlich folgen. Auch die restlichen Stoffe überzeugen die meisten Ernährungswissenschaftler nicht. Trotzdem bin ich gespannt, ob auf diesem Gebiet noch neue Erkenntnisse folgen werden.

» **Was raten Sie gesundheitsbewussten Menschen, wie sie ihre Ernährung gestalten sollen, ohne gleich eine Diät zu beginnen? Gibt es Verhaltensregeln, nach denen man sich richten kann?**

Allgemeingültige Vorgaben hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) unter www.dge.de aufgestellt, selbstverständlich auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. Vieles aber folgt auch dem gesunden Menschenverstand: Grundbedingung ist, dass Sie das Essen nicht zum reinen Ernähren zu sich nehmen, sondern es bewusst genießen, indem Sie z.B. seinen Geschmack erkunden und es mehrere Male kauen, was übrigens auch das Sättigungsempfinden fördert. Darüber hinaus rät die DGE: Essen Sie abwechslungsreich, reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln, am besten fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, gerne auch mal als Saft oder Smoothie. Täglich sollten Milchprodukte dabei sein, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, aber Fleisch, Wurstwaren und Eier nur in Maßen. Genauso natürlich fettreiche Lebensmittel nur wenig, ebenso Zucker und Salz. Reichlich Flüssigkeit dagegen ist sehr wichtig, trinken Sie am besten Wasser, ob mit oder ohne Kohlensäure. Wenn Sie diese Regeln beherzigen und dabei auch regelmäßig auf körperliche Bewegung achten, bleiben Sie gesund.

» **Welchen Stellenwert wird die „richtige“ Ernährung in Zukunft bekommen, und wie kann eine adäquate Ernährungsberatung dabei ein guter Begleiter sein?**

Sehen Sie sich die Entwicklung an: Schon jetzt leiden über fünf Millionen Erwachsene in Deutschland an Diabetes, die Hälfte aller deutschen Erwachsenen ist adipös und übergewichtig. Selbst der Ausbildungsmarkt reagiert bereits darauf, weil gerade die so genannten Wohlstandskrankheiten aufgrund von Bewegungsmangel und Fehlernährung das Gesundheitssystem belasten. So bietet zum Beispiel unser Fachärzte-Verbund ZMG jungen Studierenden die Qualifikation zum „Bachelor in Gesundheitsmanagement“ an – mit dem Ziel, Präventionsspezialisten auszubilden, die die Lebensqualität der Gesellschaft verbessern helfen. Wer als Ernährungsberater seinen Job wirklich ernst nimmt, muss alles dafür tun, dass jeder Patient ganzheitlich betrachtet wird – egal ob er, wie eingangs erwähnt, zum Beispiel zu- oder abnehmen will, seine Fitness verbessern oder Allergien besser in den Griff bekommen möchte. Das alles aber niemals mit der berühmten „Quälerei“, sondern immer mit dem Blick auf Genuss und Lebensfreude.

INTERVIEW » EVA-MARIA GEEF

INFORMATION

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

Gesundheitszentrum für Ernährungsmedizin, Urologie, Allgemeinmedizin, Gynäkologie, Radiologie und Medizinische Psychologie

Kaiserstraße 98-100, Mönchengladbach
Telefon: 02161/56780-0

E-Mail: gesundheitszentrum@z-m-g.de
www.zentrum-meine-gesundheit.de
www.facebook.com/mein.ZMG



**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

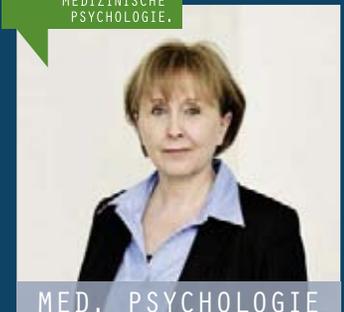
RADIOLOGIE QEB.



RADIOLOGIE QEB

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE
PSYCHOLOGIE.



MED. PSYCHOLOGIE

**MEDIZINISCHES
LEISTUNGSZENTRUM**

Medizinisches Leistungszentrum | Kaiserstraße 98-100 | M'Gladbach
Tel. 0 21 61 / 56 78 0-0 | www.z-m-g.de | [facebook.com/mein.ZMG](https://www.facebook.com/mein.ZMG)

TIPPS

Gesund essen mit der Maus – Wissenswertes für Kinder und Eltern

Was passiert mit der Milch der Kuh? Wie wird aus Sahne Butter? Und was macht eigentlich unser Körper mit dem Essen? Die Maus beantwortet diese und viele weitere spannende Fragen rund um die Themen Essen und Trinken wie immer kompetent und gewohnt humorvoll. Wie immer blickt sie dabei dazu auch über den eigenen Tellerrand und zeigt, dass Essen längst nicht nur Geschmacksache ist, sondern stark von Land, Kultur und Religion abhängt. In kleinen Portionen und lustig illustriert, serviert die Maus zusammen mit ihren Freunden Elefant und Ente auch komplexes Wissen »leicht verdaulich«. Die Botschaft des Buches lautet: Essen ist faszinierend und macht Spaß und Ketchup ist gesünder als manche Eltern glauben. 16,95 €, ISBN 978-3-89883-454-4

**„Beim Kinderarzt“**

Mit dem tiptoi® Puzzle „Beim Kinderarzt“ dürfen Fünf- bis Achtjährige hinter die Kulissen einer Praxis schauen und per tiptoi® Stift der Ärztin und ihrem Team assistieren. Dabei erfahren die Kinder Wissenswertes über Körper, Gesundheit und Ernährung und übernehmen selbst kleine Aufgaben aus dem Praxisalltag. Einfach das 100-teilige Puzzle zusammensetzen und mit dem Stift auf das Motiv tippen – schon startet eine aktionsreiche Entdeckungstour durch die Kinderarztpraxis. Für 1 Spieler von 5 - 8 Jahren, Puzzle ca. 13 Euro, tiptoi® Stift ca. 35 Euro

**Ein Max-Abenteuer für alle Kinder, die Angst vor dem Krankenhaus haben**

Auweia! Max hat sich beim Toben gestoßen. Jetzt tut alles weh. Und plötzlich wird ihm ganz schlecht. Deswegen soll Max zur Sicherheit ins Krankenhaus. Dort wird er gründlich untersucht und seine Hand sogar geröntgt. Zum Glück ist nichts gebrochen, aber Max muss eine Nacht im Krankenhaus bleiben. Gut, dass Papa bei ihm übernachten darf! 1 CD, 75 Minuten Laufzeit, ISBN 978-3-86742-485-1, erscheint am 13.03.2015

**Rezepte-Wettbewerb "Kita gesund & lecker"**

Einen Akzent gegen zu viel Fleisch in der Mittagsverpflegung von Kitas zu setzen und den kleinen Besuchern vegetarische Mahlzeiten phantasievoll und lecker schmackhaft zu machen, das war das Ziel des landesweiten Kita-Rezepte-Wettbewerbs der Verbraucherzentrale NRW. Kindertagesstätten in Nordrhein-Westfalen konnten vom Juni bis Oktober hierzu ihr vegetarisches Lieblingsrezept an die Verbraucherschützer senden. Die besten drei Gerichte wurden nun von der Verbraucherzentrale NRW und dem Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen mit jeweils 300 Euro prämiert.

Den ersten Platz von rund 50 vegetarischen Rezepte-Einsendungen erkochte sich das Familienzentrum "Simsalabim" aus Niederkrüchten mit einer persischen Linsensuppe. Die Pfannkuchen-Calzone der AWO-Kita "Bleibachzwerge" aus Mechernich-Firmenich schaffte es mit ihrem Hauch "Bella Italia" auf Rang zwei. Und beim dritten Platz gab's für kleine Kapitäne und Matrosen was zu löffeln – nämlich die "Schiff Ahoi-Kartoffelsuppe mit Karotten-Booten" der städtischen Kita "Burgwall" aus Müns-ter. Die ersten Rezepte der beteiligten Kitas stehen als Download zum Nachkochen im Internet unter www.kitaverpflegung.nrw.de bereit. Weitere Lieblings Speisen werden folgen.

Eine der "kleinen Gewinnerinnen" des Wettbewerbs

**Sport speziell für übergewichtige Kinderr**

Der Kinder- und Jugendsportverein MG e.V. bietet ab Januar 2015 wieder einen Kurs für übergewichtige und leicht adipöse Kinder an. Nach dem bewährten Trainings-Konzept der Kindersportschule werden die Teilnehmer in kleinen Gruppen von einem geschulten Sportwissenschaftler unterrichtet. Dabei werden die besonderen Bedürfnisse übergewichtiger Kinder berücksichtigt. In einem geschützten Raum werden vor allem Freude an der Bewegung, positive Körpererfahrungen und Selbstvertrauen vermittelt. Der "KiSS PLUS!"-Kurs zielt auf eine umfassende motorische Förderung mit besonderem Schwerpunkt auf die Inhalte Koordination, Ausdauer- und Kraftfähigkeit, die spielerisch und phantasievoll geschult werden. Die Kinder werden zu einem dauerhaften, gesundheitsförderlichen Sporttreiben befähigt und motiviert. Die „KiSS PLUS!“-Kurse werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention als förderungsfähige Leistung bezuschusst!



Der am 09. Januar 2015 startende Kurs umfasst 11 Trainingseinheiten und findet immer freitags um 15.00 bis 16.00 Uhr in der Turnhalle in Wetschewell statt. Mehr Infos zu diesem und weiteren Kursangeboten für alle Altersstufen auf www.kiss-mg.de.

GUTE ÄRZTLICHE KOMMUNIKATION IST DIE BESTE MEDIZIN

MISSVERSTÄNDNISSE ERHÖHEN DIE VERBALE GEWALTBEREITSCHAFT



„Ich warte hier schon eine Stunde! Schauen Sie endlich nach meinem Kind! Sonst gibt es eine Beschwerde bei Ihrem Geschäftsführer“, schimpft der Vater. Androhungen verbaler Gewalt kennen 95% des Klinikpersonals. Käme dies nur gelegentlich vor, könnte man es abhaken, aber verbale bedrohende Entgleisungen erleben 90 % der Ärzte in der Kinderklinik des Eli mindestens ein- bis zweimal im Monat. Dies liegt deutlich über dem Bundesdurchschnitt mit ca. 60 %. In seiner gerade vorgelegten Studie wurden über 600 Ärzte in Kinderkliniken befragt. Die Ergebnisse sind eindrucksvoll. 80 % der Kinder- und Jugendärzte gaben an bisher kein spezielles Training für die ärztliche Kommunikation absolviert zu haben. „Kein Wunder, dass 50 % der Eltern angegeben haben, dass sie den Arzt nicht verstanden haben. Dabei ersetzt ein zielführendes Arztgespräch mindestens ein Medikament und schont gleichzeitig die Nerven des Arztes“, sagt Prof. Dr. med. Wolfgang Kölfen, Chefarzt des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin am Eli.

„Die erschreckenden, wie nachdenklich machenden Ergebnisse der Studie lassen sich ohne weiteres auch auf die anderen Fachdisziplinen in der Medizin übertragen“, so Kölfen, „hier muss unbedingt etwas getan werden“. Nun liegen die Ergebnisse regelmäßiger Kommunikationstrainings vor: „Am Ende kann eine ärztliche Kommunikation stehen, die für alle Beteiligten im Sinne des Wortes heilsam ist.“ Die Ergebnisse der Studie und die Empfehlungen von Prof. Kölfen sind in ein in der Fachwelt vielbeachtetes Buch eingeflossen, das vor kurzem erschienen ist: *Ärztliche Gespräche, die wirken*. Erfolgreiche Kommunikation in der Kinder- und Jugendmedizin, Springer-Verlag.

Dieser Leitfaden bietet Techniken, Tipps und Tricks für eine gelungene Kommunikation mit Eltern und in typischen Gesprächssituationen im sensiblen Kontext der Kinder- und Jugendmedizin. Welche Kommunikationsmodelle dem Kinderarzt im Alltag helfen, veranschaulicht der Kinder- und Jugendarzt Wolfgang Kölfen anhand zahlreicher Fallbeispiele aus seiner langjährigen Erfahrung an Kinderkliniken und aus vielen Workshops zum Thema. Der Werkzeugkasten für die ärztliche Gesprächsführung enthält u.a. Tools für: Körpersprache, Fragetechniken, Umgang mit Schockreaktionen und Traumatisierung, Notfallkommunikation im Stress und Konflikte innerhalb des Klinik- und Praxisteam.

Kurze Übungen und Fälle aus dem pädiatrischen Alltag ergänzen dieses Buch zu einem praktischen Ratgeber für Pädiater und alle Mitarbeiter im Arbeitsfeld der Kinder- und Jugendmedizin.

Preis: 34,99



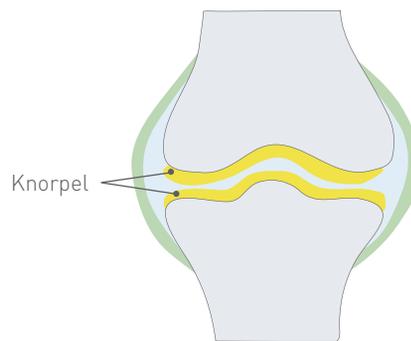
ARTHROSE

(URSACHEN-DIAGNOSE-THERAPIE)



Unter einer Arthrose versteht man ein nicht entzündliches Verschleißleiden der Gelenke, worunter es zu einer Zerstörung der Knorpelschicht im Gelenk kommt. 50 % der Dreißigjährigen zeigen bereits Verschleißerscheinungen in den Gelenken. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Überwiegend betroffen sind Knie- und Hüftgelenke, sowie die Schultern und Fingergelenke. Die Arthrose als Gelenkerkrankung betrifft in der Regel nur wenige Gelenke, im Gegensatz zu einer rheumatischen Erkrankung und beginnt selten vor dem 30. Lebensjahr. Häufig sieht man am Anfang eine Fehl- oder Überlastung des entsprechenden Gelenkes. Aber auch Verletzungen, hier insbesondere Sportverletzungen und das Übergewicht spielen eine bedeutende Rolle. Weiterhin spielen genetische Faktoren, im Sinne einer verminderten Knorpelqualität, angeborene Fehlstellungen der Gelenke (X-Bein, O-Bein), falsche und mangelhafte Ernährung, Rauchen sowie Bewegungsmangel eine Rolle. Die Arthrose als Gelenkerkrankung führt zu einer Ab-

nutzung des Gelenkknorpels, zu einer Kapselentzündung, Schmerzen, Funktionseinschränkung und letztendlich zur Gelenkzerstörung. Da der Gelenkknorpel nicht durchblutet ist, wird er nur durch die Gelenksflüssigkeit (Synovia) ernährt. Dazu muss aber eine regelmäßige Belastung und Entlastung (Bewegung) des Gelenkes stattfinden, umso die Gelenksflüssigkeit in den Knorpel einzubringen. Durch Bewegungsmangel, aber auch durch Überlastungen über einen längeren Zeitraum hinweg kommt es zu einer Unterversorgung des Knorpels. Der Knorpel kann dadurch degenerieren und es bildet sich eine Arthrose.



- Die Gelenkflächen sind mit Knorpel überzogen
- Meistens handelt es sich um sog. hyalinen Knorpel. Dieser besitzt die besten Stoßdämpfereigenschaften, da er in erster Linie aus Kollagenfasern aufgebaut ist. Die enthaltene Hyaluronsäure kann viel Wasser binden.
- Gesunder Knorpel ist vollständig glatt

» Wie macht sich eine Arthrose im Alltag bemerkbar?

Die Gelenke fangen an zu schmerzen, es zeigt sich eine Druckschmerzhaftigkeit, Bewegungseinschränkung sowie wiederkehrende Gelenkergüsse. In ausgeprägten Stadien kann es auch zu einer Deformierung des Gelenkes kommen. Typisch bei der Arthrose sind sogenannte Anlaufschmerzen, d.h. Schmerzen bei den ersten Bewegungen des Gelenkes nach längerer Ruhephase, z. B. längerem Sitzen. Später kommt es zu Belastungsschmerzen und zu den vor allen Dingen sehr unangenehmen nächtlichen Ruheschmerzen. **In der Diagnostik** ist in der Regel eine Röntgenaufnahme ausreichend, zusätzliche Aufnahme wie Kernspintomographie oder Computertomographie sind in der Regel nicht notwendig. Zur Unterscheidung von rheumatischen Erkrankungen ist eine Laboruntersuchung sinnvoll.

» Was kann ich in der Behandlung der Arthrose machen?

Man muss sich darüber klar sein, dass durch eine Behandlung keine Heilung der Arthrose erreicht werden kann. Eine völlige Beschwerdefreiheit und Regeneration des geschädigten Knorpel ist nicht möglich. Die Behandlung kann die Beschwerden lindern und ein Fortschreiten der Arthrose verlangsamen. Hier stehen an erster Stelle eine gesunde Lebensführung mit Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung, Vermeiden von Rauchen, regelmäßige Bewegung, Sport und Kraft-

training, da insbesondere durch eine kräftige Muskulatur die Gelenke entlastet werden können. Weitere Maßnahmen sind die kurzfristige Einnahme von Schmerzmitteln, bzw. entzündungshemmenden Mitteln, Akupunktur, Magnetfeldtherapie und insbesondere die Injektion von Hyaluronsäure, als Ersatz der fehlenden oder ungenügend gebildeten Gelenksschmiere. Durch eine Kombination dieser Maßnahmen lässt sich die Symptomatik deutlich lindern und ein Fortschreiten der Arthrose verlangsamen. Bei einem Versagen dieser Maßnahmen kommen sogenannte arthroskopische Gelenkoperationen mit Knorpelglättung, Knorpelzellverpflanzung etc. und letztendlich ein künstliches Gelenk in Betracht. Durch diese Maßnahmen lässt sich eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreichen. Es muss jedoch mit dem Patienten in jedem einzelnen Fall besprochen werden, welche Maßnahmen für ihn infrage kommen.

Dr. med. Wolfgang Mertens
Liebfrauenstr. 51, 41066 MG,
Tel. 02161/662099,
www.doktor-mertens.de



MIT KIESER TRAINING DEN RÜCKEN STÄRKEN

DAS ERHALTEN SIE BEI KIESER TRAINING

1. TRAINING PERSÖNLICH BEGLEITET

Einführungstraining mit Erstellen eines Trainingsplans nach individuellen Zielsetzungen

2. TRAINING PERSÖNLICH BEGLEITET

Vermittlung der Maschineneinstellungen

3. TRAINING PERSÖNLICH BEGLEITET

Durchführung des vollständigen Trainingsprogramms

MEDIZINISCHE TRAININGSBERATUNG

Prüfung und eventuelle Anpassung des Trainingsplans

10. TRAINING PERSÖNLICH BEGLEITET

Erste Erfolgskontrolle und Beantwortung offener Fragen

20. TRAINING PERSÖNLICH BEGLEITET

Erfolgskontrolle nach jeweils 20 Trainingseinheiten (mit Neuprogramm)

RÜCKENANALYSE UND KRAFTMESSUNG

Jederzeit als Standortbestimmung oder Erfolgskontrolle einsetzbar

Das genaue Angebot erfahren Sie in Ihrem Kieser Training-Studio in Mönchengladbach.

Die Ursachen für Rückenprobleme sind vielfältig – jedoch haben acht von zehn Patienten, die unter chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden leiden, eine zu schwache Rückenmuskulatur. Sind die Muskeln, welche die Wirbelsäule stabilisieren, zu schwach, werden Bandscheiben und Wirbelgelenke überlastet. In der Folge kommt es zu frühzeitigen Abnutzungserscheinungen.

Zu Beginn des Trainings findet an der computergestützten Rückenmaschine eine sorgfältige Rückenanalyse statt. Die Basis für einen fundierten, effizienten Trainingsplan. Durch hochin-

tensives Krafttraining kann die Rückenmuskulatur in relativ kurzer Zeit effektiv gestärkt werden, was auch durch unabhängige Studien belegt wird. Kieser Training bietet Ihnen für jedes Trainingsziel ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm.

Mit Kieser Training erhalten Sie die Kraft für das, was Ihnen wichtig ist und erhöhen Ihre körperliche, sportliche und berufliche Leistungsfähigkeit. Im Vordergrund stehen der altersunabhängige Aufbau und die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit. Wir erstellen Ihnen gerne einen Trainingsplan, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

**Sichern Sie sich Ihr
kostenloses Testpaket
mit 50 Euro Rabatt
bis 28. Februar 2015**

NACKEN

SCHULTERGÜRTEL

RÜCKEN

SAGEN SIE JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Wer sein Leben aktiv gestalten will, braucht einen starken Rücken. Sichern Sie sich jetzt Ihr kostenloses Testpaket mit unserem umfassenden Analyse- und Beratungsgespräch, einem individuellen Trainingsplan und den ersten angeleiteten Trainings. Mehr Infos unter: kieser-training.de

Mönchengladbach | Berliner Platz 12
Telefon (02161) 20 63 03

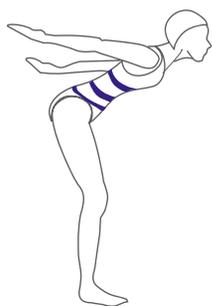
**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



SPORTSCHWIMMEN AUF DEM RHEYDTER MARKTPLATZ

38. TURMFEST RHEYDT ERSTMALS MIT TRIATHLON



Das 38. Turmfest Rheydt wird im nächsten Jahr erstmals mit einem Triathlon nach den erfolgreich abgeschlossenen Baumaßnahmen am 27. und 28. Juni 2015 wieder auf dem Marktplatz stattfinden. Am Samstag, dem 27. Juni 2015 bietet das beliebte Open-Air-Fest wieder ein großes Bühnen- und Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie. Zahlreiche Aktionen werden große und kleine Besucher unterhalten. Mit dabei sind wieder viele Rheydter Vereine und etliche Sponsoren. „Der Event wird viele Besucher anlocken und die Innenstadt beleben. Insbesondere der neu gestaltete Marktplatz lädt nicht nur beim Turmfest sondern auch beim Einkauf zum Verweilen ein“, meint Bezirksvorsteherin Barbara Gersmann.

Am Sonntag, 28. Juni, wird in Kooperation mit der „tryathlon eventagen-tur“ erstmals ein Triathlon als Brücke zwischen kulturellem und sportlichem Angebot in die Feierlichkeiten des Turmfests Rheydt eingebunden. Sportler aller Altersgruppen aus Mönchengladbach und ganz NRW werden sich rund um den Rheydter Turm zu spannenden und zuschauerfreundlichen Sportwettkämpfen treffen. Die Länge der Disziplinen ist bei der Premiere des Triathlons dem Breitensport angepasst, so dass neben Leistungssportlern auch durchschnittlich trainierte

Hobbysportler, Einsteiger und Schüler erfolgreich teilnehmen können. Dabei wird in Kooperation mit Mönchengladbacher Schulen ein besonderer Schwerpunkt auf die Nachwuchsförderung gelegt. Mittelfristig soll sich der Triathlon zu einem Top-Sport-Event in Mönchengladbach entwickeln. Namensgeber des ersten Mönchengladbacher Triathlons ist die Stadtsparkasse Mönchengladbach.

Der gesamte Sparkassen-Triathlon wird in der Innenstadt ausgetragen. Ein imposantes Highlight ist das mobile Wettkampfbecken, in dem die Schwimmwettbewerbe stattfinden. Bei einer Größe von 25 x 30 Metern und acht Schwimmbahnen nehmen pro Bahn jeweils sechs Schwimmer das Rennen auf. Das Becken wird mit einer Wassermenge von 700.000 Litern befüllt und durch eine externe Heizung auf etwa 22 Grad erwärmt. „Rund 200 Zuschauern wird eine Tribüne einen guten Blick auf das Wettkampfgeschehen geben. Bereits am Samstag steht das Becken Mönchengladbacher Vereinen für Tauchvorführungen, Wasserballspiele, Modellbootvorführungen und ähnliches zur Verfügung“, berichtet Elmar Esser, Prokurist der Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH (MGMG). Anmeldungen und Informationen für Vereine unter www.turmfest-rheydt.de.

Aktuelle Informationen zum Triathlon und Anmelde-möglichkeiten für die Wettkämpfe unter:

www.sparkassen-triathlon-mg.de

FITGYM24

IHR BEWEGUNGSAPPARAT WILL SICH BEWEGEN



Körperliches Wohlbefinden, gutes Aussehen und eine hohe Leistungsfähigkeit - man kann einiges tun, um das alles zu verbessern und zu erhalten. Und zwar in jedem Alter. Dafür ist gesunde Ernährung genauso wichtig, wie ausreichende Bewegung. Viele Störungen des Bewegungsapparates resultieren aus falscher, oder schlicht aus mangelnder Belastung. Durch ein gezieltes Sport- und Fitnesstraining kann Muskulatur aufgebaut und der Körper wieder mobilisiert werden. Und noch weitere Vorteile eines Fitnessstudios sind offensichtlich: Die sportliche Betätigung kann wetterunabhängig erfolgen und das vielfältige Bewegungsangebot deckt eine weite Spanne individueller Bedürfnisse ab.

Wer jetzt fürchtet, dass er sich zwischen hohen Kosten oder Qualität entscheiden muss kann aufatmen. In der Friedensstraße 145, 41238 MG-Rheydt finden Sie FitGym24, das seinen Kunden qualifizierte Trainingsanleitung und -betreuung in einem umfangreichen Gerätepark mit einer Vielzahl von Ausdauer- und Kraftgeräten, sowie ein umfangreiches Wochenprogramm an Gruppenkursen bietet.

Jedes Mitglied findet dort ausgebildete, qualifizierte Trainer, die einen individuell angepassten Trainingsplan erstellen. Mit Feingefühl und Fachwissen wird hier auf individuelle Bedürfnisse Rücksicht genommen. Oder Sie besuchen einen der motivierenden Gruppenkurse, in denen Sie - ebenfalls unter fachlich qualifizierter Anleitung - mit anderen Gleichgesinnten an Ihren Zielen arbeiten. Und all dies ohne zusätzliche Kosten. Kompetenz wird in diesem Haus 24 Stunden täglich groß geschrieben. Hier besitzen nicht nur alle Trainer, sondern auch alle Kursleiter eine Lizenz. So kann man hier für nur 18,80 € monatlich in großzügigen Räumlichkeiten und freundlichem Ambiente aktiv etwas für seine Gesundheit tun.

FitGym24 - Club Mönchengladbach, Friedensstraße 145, 41238 Mönchengladbach, Tel. 02166 2620673, www.fitgym24.de

Leben wie andere Kinder.
Schule. Freunde. Fußball spielen.



UNO-Flüchtlingshilfe



© Karen Beate Nostrud

jetzt spenden

Konto 2000 88 50,
Sparkasse KölnBonn, BLZ 370 501 98
www.uno-fluechtlingshilfe.de



24
FIT GYM

**GESUNDHEIT
DURCH
KOMPETENZ**

24 Stunden
geöffnet

€ **18,80*** pro
Monat

* Bei 12-monatigen Vertragslaufzeit

48
KURSE
PRO
WOCHE!

Friedensstraße 145 • 41238 Mönchengladbach
Tel.: 02166 - 26 20 673 • www.fitgym24.de

BURNOUT

DER HEIMLICHE „STRESS“ - BEGLEITER“



Sie sind meistens gut gelaunt, lieben Ihren Beruf, treiben viel Sport und engagieren sich selbstverständlich in Vereinen und Netzwerken. Dann gehören Sie genau zu den Personen, die gerne vom Burnout überfallen werden.

Auf dem Weg dorthin treten viele Burnout-Symptome auf, die meist nicht ernst genommen werden. Mit der ständigen Bereitschaft, es Allen recht zu machen, selbstverständlich neue Aufgaben zu übernehmen und sich immer mehr anzustrengen, werden eigene Bedürfnisse ignoriert. Durch ständigen Zeitdruck und wiederholt auftretendem Stress kann die angeborene Fähigkeit, abschalten zu können, nicht mehr abgerufen werden. Während Sie früher auf dem Sofa entspannen konnten, schlafen Sie heute regelmäßig vor dem Fernseher ein. Obwohl Sie stundenlang vor dem PC sitzen, werden private Termine aus Zeitgründen abgesagt. Und selbst der Sport wird zum Marathon, weil der Ehrgeiz auch hier wieder zupackt.

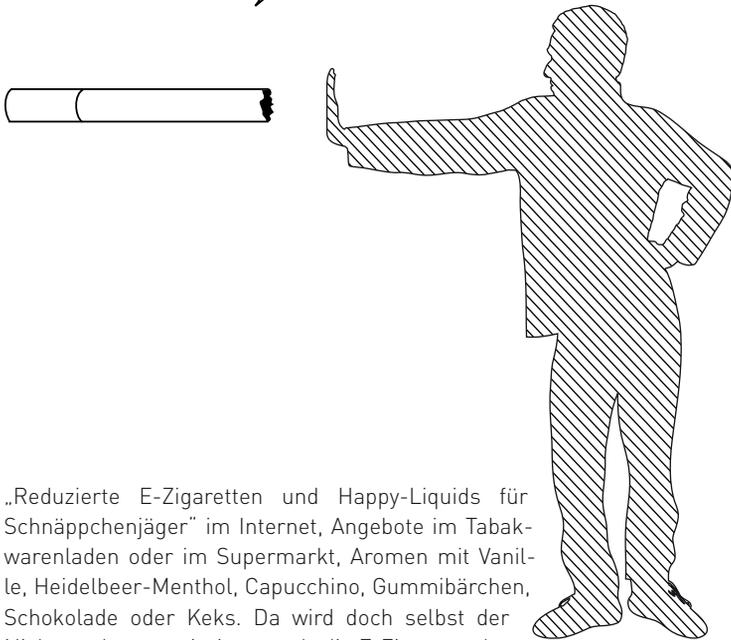
Oft folgen Schlafstörungen und unregelmäßige Essgewohnheiten, auch wenn man zu diesem Zeitpunkt immer noch auf der Überholspur ist und sich im stressigen Alltag gut fühlt. Werden die darauf folgenden Warnsignale des Körpers: „Verspannungen, Kopfschmerzen, Hoher Blutdruck, Flaches Atmen und Konzentrationsschwäche.. missachtet, sehen sich Viele oft in einer Einbahnstraße und versuchen sich mit Schlaftabletten, Alkohol, Aufputschmitteln oder Schmerzmitteln zu unterstützen.

Immer häufiger werden Alltagsprobleme von Mitarbeitern/Kollegen oder in der Familie als nebensächlich und Besuche bei Nachbarn als verschwendete Zeit bewertet. Selbst die besten Freunde erscheinen plötzlich langweilig und die eigenen Probleme immer größer. Trotzdem versuchen die Betroffenen zu verdrängen, dass Sie gestresst sind und rasen mit gleichem Tempo weiter bis in die emotionale Erschöpfung. Sie funktionieren nur noch, verdrängen Gefühle und reagieren mit Schärfe und Sarkasmus, bevor Sie vollkommen ausgebrannt sind.

Um aus dieser Sackgasse, diesem Burnout, der mehr als ein vorübergehender Zustand der Erschöpfung ist, herauszukommen, ist der wichtigste Schritt, die Probleme nicht mehr zu verdrängen und einen Experten aufzusuchen, der Entspannungsmaßnahmen wie Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken anbietet, der den Ernährungsalltag optimiert, um stressresistent zu werden, und der mit dem Betroffenen vor allem eine ganzheitliche neue Strategie der Selbststeuerung entwickelt, um so neue Lebensqualität aufzubauen.

Böning Gesundheitsberatung, Viersener Strasse 46, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/4 6371 88, www.boening-gesund.de

ENDLICH RAUCHFREI DANK E-ZIGARETTE?



„Reduzierte E-Zigaretten und Happy-Liquids für Schnäppchenjäger“ im Internet, Angebote im Tabakwarenladen oder im Supermarkt, Aromen mit Vanille, Heidelbeer-Menthol, Capuccino, Gummibärchen, Schokolade oder Keks. Da wird doch selbst der Nichtraucher neugierig, zumal „die E-Zigarette der Gesundheit ja nicht schadet“. Doch dieser Traum ist nach diversen bis Juni 2014 publizierten wissenschaftlichen Studien zerplatzt. Das Deutsche Krebsforschungszentrum bestätigt, dass eine Langzeitgefährdung nicht ausgeschlossen werden kann. Obwohl E-Zigaretten keinen Tabak verbrennen, simulieren sie das Rauchen. Sie bestehen aus einem Mundstück, einer Kartusche mit Flüssigkeit (Liquid), einem Verdampfer und einer Batterie. Hauptbestandteile der Liquids sind Propylenglykol und/oder Glycerin, Aromastoffe und meistens Nikotin in unterschiedlicher Konzentration. Bei einem Zug verdampft die Flüssigkeit durch Erhitzen, das Chemikaliengemisch wird tief inhaliert und gelangt so in den Körper. Dabei werden das gleiche Nebelfluid „Propylenglykol“ in die Raumluft verdampft wie beim Theaternebel, der bei Menschen in der Unterhaltungsbranche vermehrt zu akuten und chronischen Atemwegsreizungen geführt hat. Ein Raucher oder Ex-Raucher verringert beim Umstieg von der konventionellen Zigarette auf die E-Zigarette zwar für sich selbst die Menge der krebserzeugenden Stoffe, die Raumluft wird jedoch für den Nichtraucher oder auch Kinder erheblich mit ultrafeinen gesundheitsgefährdeten Partikeln, die tief in die Lunge vordringen, belastet.

Doch warum bietet mittlerweile jeder Zigarettenhersteller eine E-Zigarette an? Um dem Raucher zu helfen? Leider nein, denn 2014 haben es nur 0,2% der Raucher geschafft, mit Hilfe der E-Zigarette aufzuhören zu rauchen. Sowohl das Rauchritual, das Nikotin, als auch die leckere Geschmacksrichtung (auch bei Nikotinfreien) erhalten oder erzeugen eine Abhängigkeit. Aber wer möchte auf dem Weg zur Rauchfreiheit schon abhängig bleiben. Trainieren Sie das Nichtrauchen mit professioneller Unterstützung erfolgreich und langfristig.

Böning Gesundheitsberatung, Viersener Strasse 46, 41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/4 63 71 88, www.boening-gesund.de



„Wer heute keine Zeit für Gesundheit hat, braucht später Zeit für Krankheit.“

Sie suchen eine unabhängige Expertin, der Sie Ihre Gesundheit anvertrauen möchten, die Ihre Alltagsbelastung und mentale Stimmungslage genau so wichtig nimmt wie Ihre Ernährungsgewohnheiten und die auch für Sie da ist, wenn Sie alte Rauchgewohnheiten ablegen wollen.

Ich berate Sie ganzheitlich, besonders, wenn Sie wenig Zeit haben und eine exklusive Atmosphäre wünschen.

41061 Mönchengladbach • Viersener Straße 46
Tel. 02161 – 4637188 oder 0176 – 967 02156
boening-gesundheitsberatung@t-online.de
www.boening-gesund.de

Kundenparkplatz vorhanden

BÖNING
Gesundheitsberatung

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

- Rapsöl**
- Holzprodukte**
- Secondhand-Kleidung**
- Second Händchen der Kinderladen**
- Hausrat Bücher CDs**
- Gebrauchtmöbel**

Geistenbecker Str. 107+118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 130
41063 MG-Eicken

Limitenstr. 31
41236 MG-Rheydt

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 9:30–18 h
Sa 9:30–13 h

Zentrale:
02166 / 671 16 00

secondHändchen

www.volksverein.de



NEURODERMITIS

NEURODERMITIS BEI KINDERN

WICHTIGE TIPPS ZUR RICHTIGEN BEHANDLUNG

Starker Juckreiz und eine entzündete, trockene Haut – dies sind unangenehme Symptome einer Neurodermitis. Vor allem Kinder sind betroffen. „Bei der überwiegenden Mehrzahl der Kinder heilt eine Neurodermitis bis zur Pubertät wieder ab“, erläutert Priv.-Doz. Dr. med. Kristine Breuer. Eine Behandlung ist dennoch unverzichtbar: Durch die Störung der Hautbarriere steigt die Wahrscheinlichkeit, an Allergien und Asthma zu erkranken.“

Die genauen Ursachen für eine Neurodermitis sind noch nicht geklärt. Zu den möglichen Auslösern zählen vor allem im frühen Kindesalter Nahrungsmittel, später psychische Belastungssituationen wie Stress und Druck in der Schule. Der Erkrankung liegt eine genetische Veranlagung zugrunde. Wenn Eltern unter Neurodermitis leiden, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind ebenfalls davon betroffen ist. Von Cremes über die Ernährung bis hin zu Medikamenten stehen Betroffenen verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. „Die Behandlung von Neurodermitis muss immer sehr individuell an das Krankheitsbild angepasst werden“, erklärt Priv.-Doz. Dr. med. Kristine Breuer. „Wichtig ist, dass eine Behandlung erfolgt. Denn nur so kann man schweren Folgeerkrankungen vorbeugen.“

Drei Tipps von der renommierten Allergologin:

1 Unbedingt behandeln: Eine Behandlung ist notwendig, denn Neurodermitis kann durch die Störung der Hautbarriere Infektionen der Haut sowie die Entwicklung von Allergien und Asthma begünstigen. Zudem bedeutet Neurodermitis häufig eine starke psychische Belastung für Kinder aufgrund von Hänseleien in der Schule oder Nebenwirkungen wie Juckreiz, Schlafstö-

rungen und Konzentrationsmangel. Bei der Behandlung gibt es keine allgemeingültigen Therapiemaßnahmen. Diese müssen individuell von einem Experten abgeklärt und in einem stadiengerechten Behandlungsschema umgesetzt werden. Um den Juckreiz zu lindern, ist Kortison ein Mittel, das heute seinen Schrecken vergangener Jahre verloren hat. Es ist sehr wirksam und weist nur wenige Nebenwirkungen auf. Kortison wird deshalb sehr häufig als Creme für den Körper verwendet. Für empfindlichere Hautpartien wie dem Gesicht und Dekolleté gibt es aber auch Alternativen wie zum Beispiel Tacrolimus oder Pimecrolimus. Dies sind entzündungshemmende Substanzen, die sich als Cremes zur lokalen Behandlung, bei Kindern erst ab dem dritten Lebensjahr, eignen. Zudem ist die regelmäßige Pflege der Haut mit rückfettenden Stoffen sehr wichtig, um die Hautbarriere zu stärken.

2 Der Ernährungsplan: Bei der richtigen Ernährung herrscht die irri- ge Annahme, dass man auf Milch, Milchprodukte, Zucker, Fleisch, Zitrusfrüchte oder scharfe Speisen generell verzichten soll. Diese pauschalen Ernährungsregeln machen keinen Sinn. Wichtig ist ein individuell angepasster Speiseplan. Dieser kann mit Hilfe eines Allergietests ermittelt und auf dessen Basis erstellt werden. Ein Drittel der an Neurodermitis erkrankten Kleinkinder haben Nahrungsmittelallergien, z. B. gegen Hühnerei oder Kuhmilch. Bei den meisten dieser Kinder werden die unverträglichen Nahrungsmittel später wieder vertragen.

3 Neurodermitis-Schulungen: In speziellen Schulungen erlernen Eltern den richtigen Umgang mit der Neurodermitis des Kindes. Die betroffenen Familien erhalten Unterstützung bei der Entwicklung individueller Strategien für den Alltag. Dazu gehören auch Entspannungsübungen für Kinder, um besonders den Juckreiz in den Griff zu bekommen. Vor allem müssen Eltern und Kinder lernen, viel Geduld zu haben.



HERZERKRANKUNG

FROSTIGE ZEITEN FÜRS HERZ

VORSICHT BEI MINUSGRADEN: KÄLTE KANN HERZANFALL AUSLÖSEN

Niedrige Temperaturen können insbesondere für ein krankes Herz eine gefährliche Zusatzbelastung darstellen – bis hin zur Auslösung eines lebensbedrohlichen Angina-pectoris-Anfalls oder Herzinfarkts. Starke Kälte belastet die Herzkranzgefäße, indem sich die Gefäße verengen, so dass das Herz gegen einen größeren Widerstand anpumpen muss. „Wenn ein bisher Gesunder in die Kälte hinausgeht und plötzlich Schmerzen, einen Druck oder Brennen im Brustkorb verspürt und Atemnot bekommt, dann ist das ein Warnzeichen. Ein Arzt sollte umgehend aufgesucht werden, der das Herz gründlich untersucht“, empfiehlt der Kardiologe und Sportmediziner Dr. med. Frank Sonntag, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. Auch dürften solche Brustschmerzen keinesfalls als Reizung der Bronchien durch die Kälte verharmlost werden, was nicht selten vorkomme – oft mit fatalen Folgen. Denn die genannten Beschwerden können auf eine mangelhafte Sauerstoffversorgung des Herzens hindeuten und somit Vorboten eines Angina-pectoris-Anfalls oder Herzinfarkts sein.

„Starke Kälte bedeutet, es kommt nicht unbedingt auf die Temperatur auf dem Thermometer an, sondern oft mehr auf die gefühlte Kälte“, sagt Dr. Sonntag. Bewegung bei Minus 3 – 5 Grad Celsius könne bei Gegenwind oder Smogwetter deutlich unangenehmer sein als ein klarer windstillere Wintertag bei Minus 5 – 10 Grad. Bei Außentemperaturen im zweistelligen Minusbereich sollte körperliche Belastung vermieden oder auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Wenn Herzpatienten bei Minusgraden ins Freie gehen, sollten sie nach Möglichkeit einen Schal leicht über Nase und Mund legen, damit sie die vorgewärmte Luft vor den Minusgraden schützt.

Vorsicht bei Herzerkrankung – auf Schneeschippen verzichten

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn bereits eine Herzerkrankung besteht. So sollten Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK), also mit verengten Herzkranzgefäßen, bei starker Kälte auf hohe körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen verzichten. Denn ein vorgeschädigtes Herz kann dadurch schnell überfordert werden, im Extremfall drohen Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod. Ein erhöhtes Risiko für Patienten mit einer KHK durch Schneeschippen ist durch Studien belegt. Wenn Koronarpatienten bemerken, dass sie plötzlich empfindlicher als sonst auf Kälte reagieren, sollten sie dies rasch mit ihrem Arzt besprechen, um gegebenenfalls durch eine Anpassung ihrer Behandlung einer sich verschlimmernden Angina pectoris vorzubeugen. So sollten Koronarkranke morgens – zu einer Zeit also, in der der Körper schon durch die Nacht-Umstellung belastet ist – nicht zum Brötchenholen oder Zeitungkaufen gehen, ohne vorher ihre Medikamente eingenommen zu haben. „Gerade in solchen Situationen und unter solchen Bedingungen ist vor einer geplanten Belastung auch der Einsatz von ein bis zwei Hub Nitrospray unter die Zunge hilfreich“, empfiehlt Dr. Sonntag.



Vor Überanstrengung bei Kälte warnt die Deutsche Herzstiftung. Koronarpatienten sollten auf Schneeschippen verzichten

Welche Aktivitäten trotz Kälte?

Grundsätzlich rät die Deutsche Herzstiftung dazu, sich auch im Winter ausreichend zu bewegen, mindestens drei Einheiten à 20 bis 30 Minuten pro Woche. Statt jedoch Aktivitäten mit hohen Belastungen zu wählen, sollte man weniger anstrengenden Sport bevorzugen. Geeignet sind z. B. ausgedehnte Winterspaziergänge, Nordic Walking-Einheiten oder kleinere Jogging-Runden. Man sollte zunächst langsam beginnen, damit sich der Körper auf die Kälte einstellen kann. Bei extremer Kälte bietet es sich an, den Sport in die Turnhalle zu verlegen oder auch ein paar Bahnen im örtlichen Hallenbad zu schwimmen. Möglich ist auch ein Hometrainer (Fahrradergometer etc.), der sich auch im gemütlichen Wohnzimmer aufstellen lässt. Als Faustregel hat sich dabei bewährt, die Intensität so zu wählen, dass zwar der Puls ansteigt, aber eine Unterhaltung noch gut möglich ist.

Text: Deutsche Herzstiftung

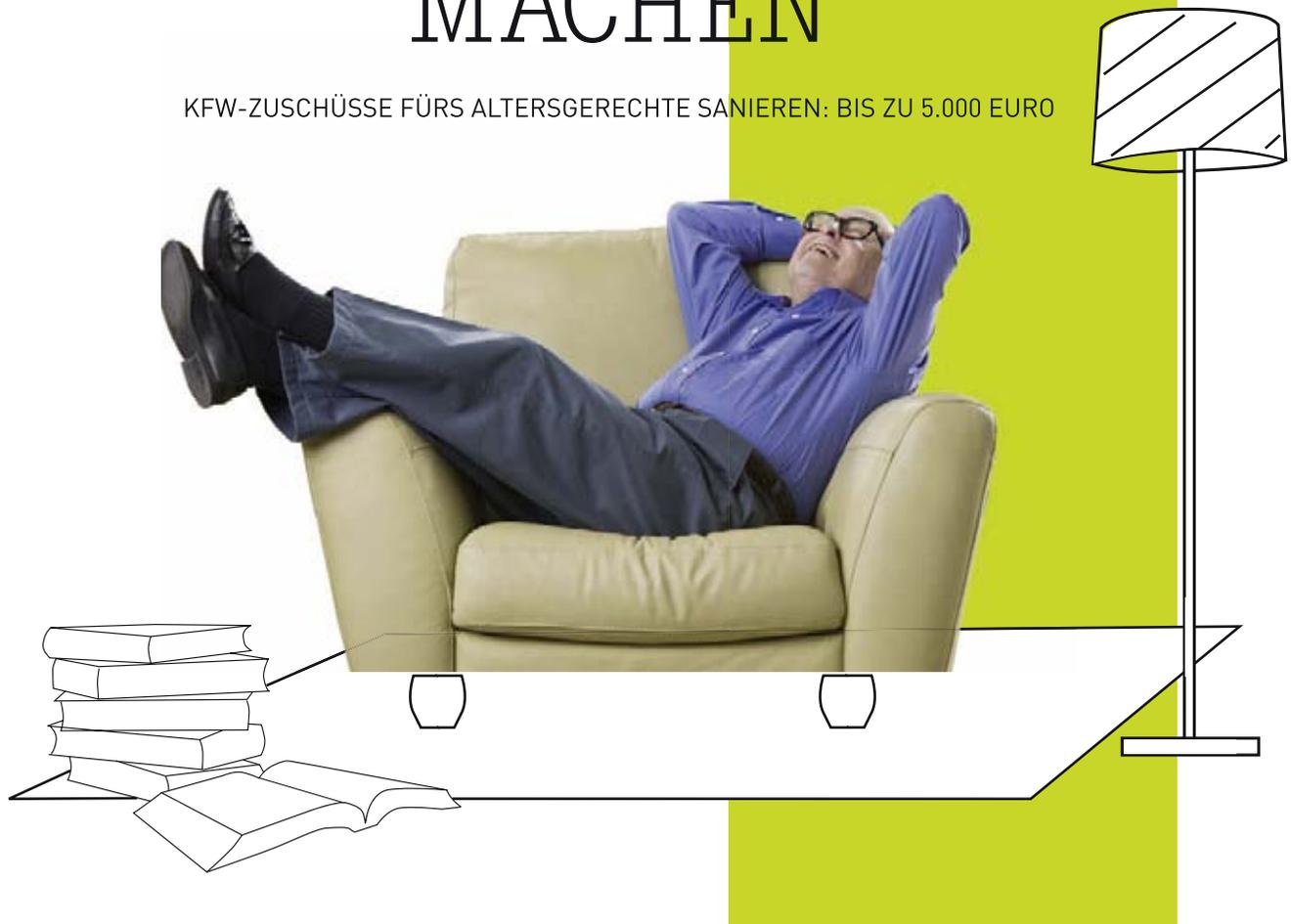


GUT ZU WISSEN

Für Herzpatienten bietet die Deutsche Herzstiftung kostenfrei den Sonderdruck „Wie komme ich gut durch den Winter?“ an. Der Sonderdruck kann angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung e. V., Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt. Download unter: www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/4_01_winter.pdf

WOHNUNGEN FIT FÜRS ALTER MACHEN

KFW-ZUSCHÜSSE FÜRS ALTERSGERECHTE SANIEREN: BIS ZU 5.000 EURO



In Mönchengladbach gibt es rund 36.620 Senioren-Haushalte. Das geht aus den neuesten Zensus-Zahlen hervor. Diese hat das Pestel-Institut in einer regionalen Untersuchung zum Senioren-Wohnen jetzt ausgewertet. Demnach lebt mittlerweile in 30 Prozent aller Haushalte in Mönchengladbach mindestens ein Mensch, der 65 Jahre oder älter ist. Der Wohnungsmarkt ist darauf jedoch nicht vorbereitet: „Nur ein geringer Teil der insgesamt rund 133.300 Wohnungen in Mönchengladbach ist überhaupt seniorengerecht“, sagt der Vorsitzende des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen vom Bundesverband Freier Immobilien- und Wohnungsunternehmen (BFW), Martin Dornieden. Er spricht von einem „enormen Nachholbedarf“ beim altersgerechten Bauen und Sanieren.

Sowohl Haus- und Wohnungseigentümer als auch Mieter können hierfür jetzt neben zinsgünstigen Krediten auch Zuschüsse vom Bund bekommen. Die staatliche Förderbank KfW gibt bis zu 5.000 Euro pro Wohneinheit dazu, wenn das gesamte Haus oder eine Wohnung vollständig barrierearm umgebaut wird. Auch wer eine altersgerecht sanierte Wohnung kauft, kann das Geld bekommen. Selbst Einzelmaßnahmen unterstützt die KfW: Pro Wohneinheit gibt es einen Zuschuss von

bis zu 4.000 Euro. Darauf weist das Verbändebündnis Wohnen hin. In dem Bündnis haben sich vier Organisationen und Verbände der deutschen Bau- und Immobilien-Branche zusammengeschlossen. Dazu gehören neben der Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU), der Bundesverband Deutscher Baustoff-Fachhandel (BDB), die Deutsche Gesellschaft für Maurerwerks- und Wohnungsbau (DGfM) und der Bundesverband Freier Immobilien- und Wohnungsunternehmen (BFW). Das Verbändebündnis Wohnen hat das Pestel-Institut mit der regionalen Untersuchung zum Senioren-Wohnen beauftragt.

Insgesamt stehen bis zum Jahresende bundesweit 10 Millionen Euro für das altersgerechte Bauen und Sanieren zur Verfügung. „Hier gilt der Grundsatz: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“, sagt Matthias Günther. Das Verbändebündnis Wohnen rät Haus- und Wohnungseigentümern in Mönchengladbach, die seniorengerecht umbauen wollen, die Sanierung möglichst zügig zu planen und den Zuschuss rasch bei der KfW zu beantragen. Es sei davon auszugehen, dass die Gelder im Fördertopf für das KfW-Programm „Altersgerecht Umbauen“ auch in den kommenden Jahren schnell vergriffen sein werden. Denn bis Ende 2018 habe der Bund hierfür insgesamt lediglich 54 Millionen Euro bereitgestellt. „Benötigt werden aber mindestens 100 Millionen Euro – pro Jahr. Andernfalls droht ein Mangel an Senioren-Wohnungen – eine ‚graue Wohnungsnot‘“, so das Verbändebündnis Wohnen. Die

Verbände appellieren daher an die heimischen Bundestagsabgeordneten, sich in Berlin für eine deutliche Aufstockung der Gelder stark zu machen. „Ziel ist es, die Wohnungen fit fürs Alter zu machen. Damit haben die Menschen die Chance, möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden zu leben und im vertrauten Umfeld alt zu werden“, sagt Matthias Günther vom Pestel-Institut.

So ließe sich auch ein vorzeitiger Umzug ins Alten- oder Pflegeheim verhindern. Eine aktuelle Untersuchung im Auftrag des Bundesbauministeriums habe ergeben, dass rund 15 Prozent der Pflegebedürftigen der Gang ins Heim erspart bleiben könnte, wenn bei ihnen zu Hause die ambulante Pflege in einer altersgerechten Wohnung möglich wäre. „So ein Pflegeplatz im Heim ist teuer. Dabei geht es um Geld, das private Haushalte und öffentliche Kassen sparen könnten. Für den Staat lohnt sich die Investition in das seniorengerechte Bauen und Sanieren allemal“, sagt Günther. Die Untersuchung gehe von bundesweit rund 5,2 Milliarden Euro für Pflege- und Unterbringungskosten aus, die pro Jahr durch den konsequenten altersgerechten Umbau von Wohnungen eingespart werden könnten. Tendenz steigend.

Dabei sei das altersgerechte Bauen und Sanieren keine Sache des Alters: „Junge Menschen können damit schon früh für das Alter vorsorgen. Und jungen Familien kommt eine barrierearme Wohnung spätestens dann entgegen, wenn ein Kinderwagen im Haus ist“, erklärt Matthias Günther. Die KfW fördert beispielsweise Abstellplätze für Kinderwagen, Fahrräder, Rollstühle oder Rollatoren. Ebenso altersgerechte Kfz-Stellplätze und Überdachungen für den Wetterschutz. Aufzüge, Treppenlifte und Rampen gehören ebenso zum altersgerechten Umbau wie das Verbreitern von Türen, der Abbau von Schwellen und bodengleiche Duschen. Selbst für den Bau von Terrassen, Loggien oder Balkonen und für die Installation einer Gegensprechanlage oder die Optimierung der Beleuchtung kann es eine finanzielle Unterstützung geben.

» Mehr Informationen zur Förderung des altersgerechten Umbaus bietet die KfW auf ihrer Internetseite:
www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung

Buchtipps

Restlaufzeit

WIE EIN GUTES, LUSTIGES UND BEZAHLBARES LEBEN IM ALTER GELINGEN KANN

Die Angst vor dem Altwerden geht um in Deutschland. Dahinsiechen, Einsamkeit, Demenz, Armut, der Verlust von selbstbestimmtem Leben - hört sich alles nicht gut an. Auch Hajo Schumacher, gerade 50 geworden, möchte das Thema am liebsten verdrängen. Forever young lautet sein Motto. Aber irgendwann dämmert ihm: Das ist die schlechteste aller Lösungen. Nur Wissen und Erfahrung helfen weiter. Also macht er sich auf, Lebensmodelle für Alte auszuprobieren: Rentner-WG, Mehrgenerationenhaus, dement unter Palmen oder Luxus-Residenz?

Wie könnte ein würdevolles, lustiges und bezahlbares Leben im Alter aussehen und was muss er heute dafür tun? Emotional, gnadenlos ehrlich und witzig erzählt er von seinen Erfahrungen und davon, wie man die durch den Fortschritt geschenkten Jahre mit einem guten Leben füllen kann.



Eichborn Verlag, Hardcover, 19,99, ISBN: 978-3-8479-0572-1

WIE DIE DEUTSCHEN IM ALTER AM LIEBSTEN WOHNEN WOLLEN



NEU FÜR IPAD + IPHONE



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.

Sie haben Interesse an unseren neuen, digitalen Werbemöglichkeiten?
Unsere Mediaberater stehen Ihnen gerne Rede und Antwort.
Fon.: 02161 . 686 95 - 20 oder media@marktimpuls.de

Die besten Seiten unserer Stadt

HINDENBURGER

MEDIZIN + CO



NOTRUF
NUMMERN
& ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

AIDS-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt e. V.

Tel. 021 61 / 17 60 23, www.aidsilfe-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

Albertsstr. 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.

Gehörlosen-Notruf der Arztzentrale der KVNO

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

Gehörlosen-Notruf von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 0 21 61 / 29 29 28

Feuerwehr Tel. 0 21 61 / 97 32 116

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

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

Gesundheitsamt Mönchengladbach

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

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0 800 / 011 60 16

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

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

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

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

Kliniken Maria Hilf**Krankenhaus St. Franziskus**

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 892-0, www.mariahilf.de

Krankenhaus Maria Hilf

Sandradstr. 43, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 358-0, www.mariahilf.de

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

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“

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

www.krankenhaus-neuwerk.de

Innere Medizin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Unfallchirurgie,

Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Orthopädie, Kinderheilkunde, Anästhesie mit Intensivmedizin, Radiologie, Physiotherapie.

LVR-Klinik

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

www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/

Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Ückelthofer Str. 20, 41065 MG, www.malteser-moenchengladbach.de

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

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800 / 18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 97 30

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

Notruf 112 (Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)

Notruf bei Vergiftungen Tel. 0 228 / 28 73 211

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

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

Tel. 0 800 / 11 10 550 für Eltern

Bundesweite telefonische Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebote.

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

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 0 21 61 / 811 96 811, www.sozial-holding.de

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

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

Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 0 21 66 / 18 84 45, www.asb-mg.de

Caritas-Pflegedienst:

Pflege team Nord Tel. 0 21 61 / 24 70 530

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

Pflege team Ost Tel. 0 21 61 / 30 29 714

Pflege team Süd Tel. 0 21 66 / 55 61 68

Deutsches Rotes Kreuz

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 23 023, www.drk-mg.de

Diakonie

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 02166/144560, www.diakoniezentrum-rheydt.de

Pro vita ambulante Krankenpflege

Südwall 27, 41179 MG, Tel. 0 21 61 / 30 88 14-0, www.provita-mg.de

Reha-Verein

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

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

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

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rheydt

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

Evangelische Beratungsstelle

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

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

Johanniter Mutter-Kind-Haus

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

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

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

Pro Familia

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

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Somnia Klinik Mönchengladbach

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

Privates Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

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

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

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0 221 / 89 20 31

Telefonseelsorge

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

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 20 88 86, www.zornroeschen.de

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

VERLAG**MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin**

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

Geschäftsführer (vertretungsberechtigt):
Marc Thiele.
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UID-Nr.: DE247211801

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

REDAKTION**HERAUSGEBER**

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

CHEFREDAKTION

Sabrina Kirnapci

KONTAKT REDAKTION

Tel. 0 21 61 / 68 695-30 - Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

TERMINKALENDER

termine@medizin-und-co.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sabrina Kirnapci (sk), Marc Thiele (mt), Lukas Hoppe

FOTOS

Sabrina Kirnapci

Fotolia © siehe Bildnachweise, IStockphoto.com ©, 123rf.com ©
siehe Bildnachweise, Hersteller und Kunden © siehe Bildnachweise
Titelfoto: de.123rf.com/profile_keewebeoy

GRAFIK & SATZ

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Nora Spalt

DRUCK

Westermann Druck GmbH
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

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

ANZEIGEN/VERTRIEB:**Verantwortlich**

Marc Thiele

Tel. 0 21 61 / 68 695-50 - Fax 0 21 61 / 68 695-21

Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung

Marc Thiele, Lukas Hoppe, Christiane Hoppe, Ingo Manteufel

Aktuelle Mediadata und Anzeigenpreisliste

auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder media@marktimpuls.de

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



Kraftvoll zubeißen – Dank Implantaten wieder mehr Lebensqualität

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.

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

Wir sind uns der Verantwortung bewusst:

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

Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel 021 66 94 42 62

www.lange-weyel.de

