

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 7
3. QUARTAL 2015
2. JAHRGANG

PILZVERGIFTUNG

Hier finden Sie Hilfe

DIGITALE DEMENZ

Macht uns das Internet dumm?

WENN SCHÖNES REIZT

Kosmetikallergien erkennen und vermeiden



EIN LICHTBLICK FÜR UNSERE PATIENTEN!

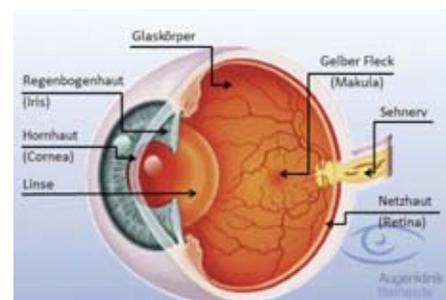
Die erheblichen Veränderungen durch Diabetes mit Bildung minderwertiger Gefäße können eine schwere Blutung in den Glaskörper verursachen, die evtl. operativ entfernt werden muss.

Wachsen Gefäße oder Membranen von der Netzhaut ein und schrumpfen schließlich, können sie die Netzhaut abziehen, eine solche Netzhautablösung muß operiert werden. Die Operationen können über sehr kleine Zugänge durchgeführt werden. Der Glaskörper wird mit dem Vitrektom (Saug-Schneidegeräten) entfernt, um dann die Eingriffe an der Netzhaut vorzunehmen. Schließlich wird das Auge mit Flüssigkeit, Gas oder Silikonöl aufgefüllt.

Diese Operationen können vorzugsweise in Narkose, ambulant oder stationär durchgeführt werden. Selbstverständlich ist vorher eine exakte Diagnostik mit Hilfe modernster Geräte notwendig. Alle diese Möglichkeiten können jetzt in der Augenklinik Bethesda durch Herrn Dr. Schallenberg zur Verfügung gestellt werden: Mit Wissen und Erfahrung wird dann eine umfassende, individuelle Beratung möglich.

Alle Erkrankungen in diesem Bereich sind eine große Gefahr für das Sehen!

- Die epiretinale Gliose ist die Bildung von Membranen auf der zentralen Netzhaut, die dadurch verzogen und das Bild verzerrt wird.
- Ein Makulaloch entsteht durch Zug des Glaskörpers. Es betrifft die Stelle des schärfsten Sehens und sollte operiert werden.
- Löcher in äußeren Netzhautbereichen können gelasert werden. Führen sie zur Netzhautablösung, ist die Operation nicht zu umgehen.



Die „Hinterabschnittschirurgie“ betrifft die hinteren 2/3 des Augapfels, von der Rückseite der Linse bis zur Netzhaut. Dieser Teil des Auges ist mit dem Glaskörper, einer gelartigen Substanz, gefüllt. Die Netzhaut ist die innere Gewebsschicht der Rückwand des Auges. Sie besteht aus unzähligen Nervenzellen. Im Zentrum befindet sich die Makula, die Stelle des schärfsten Sehens. Auf der Netzhaut entsteht das Bild, das über den Sehnerv ins Gehirn weitergeleitet wird.



WIR STELLEN VOR

Priv. Dozent Dr. med. Maurice Schallenberg, der die Leitung der Augenklinik Bethesda im Johanniter Krankenhaus von Frau Dr. med. Cordula Hörster übernehmen wird. Herr Dr. Schallenberg ist in der Universitäts-Augenklinik Essen ausgebildet worden und ist dann als Oberarzt an der Helios Klinik Wuppertal tätig gewesen. Er hat wissenschaftlich über das Glaukom gearbeitet und sich auch darüber habilitiert. Hier in Mönchengladbach wird Dr. Schallenberg neben den Operationen von Grauem und Grünem Star und der Hornhaut im sog. Vorderabschnitt das Spektrum um die Operationen des hinteren Augenabschnitts erweitern



Dr. med. Lena Melnyk verstärkt das Team zusätzlich. Sie ist bei der Chirurgie im Vorderabschnitt für die Korrektur von Sehfehlern durch „refraktive Linsen“ und besonders für die Lidoperationen zuständig. So ist die Augenklinik Bethesda im Johanniter Krankenhaus für die Zukunft aufgestellt, sie wird weiter mit Wissen, Erfahrung und Beratung für die Patienten da sein!



Marc Thiele, Herausgeber

realisation und umsetzung
marktimpuls
 werbeagentur + verlag

HERBST 2015

Liebe Leserinnen und Leser,

wahrscheinlich erwarten Sie in der Herbstausgabe eines Gesundheitsmagazins nun viele Artikel über Schnupfen, Vorbeugung, Wellnesshotels und diverse Tipps, wie Sie die dunkler werdenden Tage am besten überstehen. Damit können wir dieses Jahr nicht dienen, denn wirklich viel ändern kann man nicht daran, dass wir alle träger aus dem Bett kommen, uns die Sonne fehlt und der Regen nervt, die Nase mit dem ersten Herbstschnupfen anfängt, zu laufen und wir uns alle irgendwo etwas unwohler fühlen.

Vielmehr haben wir uns entschieden, diesmal etwas gegen den redaktionellen Strom zu schwimmen und eine gute Mischung hohmoderner Themen aufzugreifen - wie z.B. die Digitalen Demenz (werden wir durch die Nutzung digitaler Angebote dümmter?) oder E-Health (Digitale Medien und Angebote im Gesundheitssystem).

Mit dieser Ausgabe beenden wir ein erfolgreiches Jahr für MEDIZIN + CO. Wir konnten interessante Partner finden, unser Magazin etablieren und haben viele Leser gefunden, die uns ein durchweg positives Feedback gegeben haben. Das freut uns sehr und zeigt uns, dass wir mit diesem Format auf dem richtigen Weg sind.

Unsere nächste Ausgabe - Winter 2016 - erscheint in drei Monaten und wir freuen uns auf ein weiteres Jahr mit Ihnen und spannenden Themen rund um Ihre Gesundheit.

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



14 FIEBER BEI BABYS UND KINDERN

Wann ist ein Arztbesuch notwendig?



20 JEDE SPENDE ZÄHLT

Warum Blutspenden so wichtig sind



27 SCHLUCKSTÖRUNGEN

Hilfe vom Logopäden

› HERBST 2015

2 NETZHAUTABLÖSUNG

Augenklinik Bethesda

6 GRIPPEIMPFUNG

Neuer Grippeimpfstoff

6 STRESS ABBAUEN

Regine Woywod

7 MULTIRESENTENTE ERREGER

Qualitätssiegel für Maria Hilf

8 DIGITALE DEMENZ

Verdummen wir durch das Internet?

10 WARZEN

Hilfreiche Hausmittel

12 PILZVERGIFTUNG

Vorsicht beim Pilzesammeln

13 WACHE AUGEN

Dr. Dr. Lange & Weyel

14 MEDIZIN + MINIS

Fieber bei Babys und Kindern

16 E-HEALTH

Elektronische Gesundheitsbranche

18 ZMG

Gesunde Ernährung

20 BLUTSPENDEN

So funktioniert es

22 CARITAS-FRÜHFÖRDERZENTRUM

45-jähriges Bestehen

24 KOSMETIKALLERGIEN

Auslöser und Alternativen

26 STARKER KÖRPER

Kieser Training

27 SCHLUCKSTÖRUNGEN

So hilft die Logopädie

28 SCHWANGERSCHAFT & ZÄHNE

Dr. Hartmut Bongartz

29 YOGA UND CORE

Mehr Leichtigkeit im Alltag

› STANDARDS

30 Service

Notrufnummern & Adressen

31 Impressum

NEUES MRT BIETET GROSSE GEWISSHEIT

QUANTENSPRUNG FÜR DAS ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT



Prof. Dr. med. Dirk Blondin

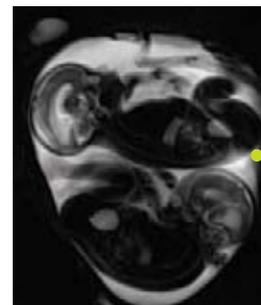
Das Ding ist nahezu weiß und fünf Tonnen schwer. Für einen Magnetresonanztomographen (MRT) schnurrt es vergleichsweise leise wie ein Kätzchen. Silent Suite heißt das in der Fachsprache. Der neue MRT, der vor wenigen Wochen seine Arbeit in den Städtischen Kliniken aufgenommen hat ist nicht nur einzigartig in der Region, weil es neu ist, erklärt der Chefarzt der Radiologie Prof. Dr. Dirk Blondin: „Der MRT kann eine Menge mehr als seine Vorgängergenerationen.“

Zum MRT gehören einige Monitorplätze, von denen aus die Untersuchungen gesteuert und überwacht werden. Ebenso gut ist in den neuen Räumen das CT nebenan, das noch strahlenarmer arbeitet als das Vorläufermodell. Abgerundet wird die Palette durch das moderne Mammographiegerät, „das nicht nur 3D Untersuchungen der Brust, sondern auch eine genaue bildgesteuerte Probeentnahme ermöglicht.“ Alles feinstes Hightech, also. Aber die acht Radiologen am Eli empfinden sich nicht in erster Linie als Technikexperten, sondern als Mediziner. „Wir kümmern uns mit um die Patienten der anderen Fachabteilungen der Städtischen Kliniken“.

„Wir können zum Beispiel die Urologie beim Thema Prostata, als auch das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin und die Frauenheilkunde und Senologie perfekt unterstützen“, erklärt Prof. Dr. Dirk Blondin. Die Frauenheilkunde erhält Unterstützung durch die ergänzende Pränataldiagnostik im MRT. Hier zählt Prof. Blondin zu den wenigen Spezialisten in Deutschland. „Da im MRT der Weichteilkontrast sehr hoch ist, können wir mögliche Fehlbildungen oder andere Schädigungen am Gehirn des Feten gut abbilden.“ Mittlerweile kommen Frauen aus ganz Deutschland nach Rheydt, um sich vom Team um Prof. Blondin untersuchen zu lassen. Initiiert werden können solche Untersuchungen allerdings nur von Pränatalmedizinerinnen mit spezieller Ultraschallverfahren, die die Degum II/III Zertifizierung haben. Am Eli hat sie mein Kollege Dr. Harald Lehnen.“



Der neue MRT im Elisabeth-Krankenhaus.



Da im MRT der Weichteilkontrast sehr hoch ist, können mögliche Fehlbildungen oder andere Schädigungen am Gehirn des Feten gut abgebildet werden.

GEGEN GRIPPE IMPFFEN LASSEN

In den Kesseln der Pharmaindustrie brodelt es kräftig, der neue saisonale Grippeimpfstoff 2015/2016 ist nahezu fertig.



Ins Bewusstsein dringt das Thema Grippe in der Regel erst, wenn es zu spät ist, das heißt, wenn die Grippewelle bereits begonnen hat. In den vergangenen Jahren war das erst nach dem Jahreswechsel der Fall. Doch wer sich erst im Januar impfen lässt, läuft Gefahr sich doch anzustecken. Zwar ist die Wirkung der Impfung uneingeschränkt, doch der Impfschutz entwickelt sich erst innerhalb von 10 – 14 Tagen. Das kann zu lange dauern, wenn es um einen herum niest und hustet. Ärzte empfehlen die Impfung daher ab Mitte Oktober.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt die generelle Impfung für Personen ab 60 Jahren. Gerade bei alten und kranken Menschen ist der Verlauf einer Grippe oft schwer und kann dramatische Folgen haben. Zu den Personen, denen die Gesundheitsexperten die Impfung besonders anraten, gehören auch Schwangere. Dabei hat die Impfung den doppelten Effekt, dass nicht nur die werdende Mutter, sondern nach der Geburt auch das Kind gegen Grippe geschützt ist. Ebenfalls sollten sich Personen mit einer erhöhten Gefährdung impfen lassen, etwa Beschäftigte mit vielen Kundenkontakten sowie Mitarbeiter in medizinischen oder pflegerischen Berufen. Darüber hinaus nutzen Arbeitgeber aller Branchen die Schutzimpfung, um ihre Mitarbeiter vor Erkrankungen zu schützen und betriebliche Störungen durch Grippeerkrankungen zu vermeiden.

TEXT >> BKK VOR ORT



STRESS ABBAUEN

MIT DER RICHTIGEN ATEMTECHNIK FUNKTIONIERT ES



Stress kennt jeder von uns. Auch seine Auswirkungen auf Körper und Seele. Ertappen sie sich häufiger dabei, unkonzentriert oder unruhig zu sein? Haben Sie eine schwierige Situation vor sich oder schleppen konkreten Ärger mit sich herum? Bei einem klaren JA, ist es Zeit für ein kleines und feines Wundermittel.

Hier geht es weder um Pillen oder Pasten, auch nicht um ein Wellness-Wochenende oder ein paar Sitzungen auf einer roten Couch. Viel einfacher. Atemübungen heißt das Wundermittel. Auf der körperlichen Ebene sorgt die Atmung nämlich für Sauerstoffaufnahme und Abgabe von verbrauchter Luft – reinigende Wirkung für unsere Lungen inklusive. Unsere Atmung hat auch Einfluss auf unser Wohlbefinden. Deshalb stellen wir Ihnen heute folgende Atemtechnik zum Stressabbau und zur Entspannung vor:

- 1.** Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl. Die Wirbelsäule sollte möglichst gerade sein. Schließen Sie Ihre Augen.
- 2.** Atmen Sie ein. Decken Sie mit dem Daumen der rechten Hand Ihr rechtes Nasenloch ab. Durch das linke Nasenloch atmen Sie langsam ganz aus. Nach einer kurzen Pause atmen Sie durch das linke Nasenloch wieder ein.
- 3.** Jetzt decken Sie das linke Nasenloch mit dem Mittel- und Ringfinger der linken Hand zu. Atmen Sie ruhig und vollständig durch das rechte Nasenloch aus. Nach einer kurzen Pause atmen Sie wieder durch das rechte Nasenloch ein und wiederholen den Wechselsvorgang einige Minuten lang.
- 4.** Beenden Sie die Übung, indem Sie links noch einmal ein- und danach durch beide Nasenlöcher ausatmen. Bleiben Sie noch 1 oder 2 Minuten ruhig sitzen.

Mit ein wenig Disziplin, gutem Mut und Übung funktioniert es mit der Zeit immer besser. Gutes Gelingen und erholsame Entspannung!

.....
Kommunikation für Mitarbeiter in Unternehmen

Am Kauert 2g | 41189 MG | Tel. 02166 54110 | www.wort-gut.de |

FIT IM KAMPF GEGEN MULTIRESISTENTE ERREGER

Im Rahmen des Projektes „EURSafety Health-net“ der Euregio Rhein-Maas-Nord erhielt auch die Beatmungspflegestation der Kliniken Maria Hilf das begehrte „Qualitätssiegel zum Infektionsschutz“.



Entgegennahme des Siegels durch Herrn Rolf Wyes von Dr. Michael Dörr (Leiter des Gesundheitsamtes Neuss) im Kreishaus Grevenbroich

Das Qualitätssiegel zum Infektionsschutz erhalten Krankenhäuser und Altenheime, die eine Reihe hygienischer Anforderungen umsetzen, um die Ausbreitung multiresistenter Erreger zu vermeiden. Hygienepläne, alltägliche Desinfektion und Reinigung bis hin zu Schulungen sind hier Kriterien für die Vergabe des Siegels.

Mit Stolz konnte man nun die zum Aushang fertige Ausfertigung des Siegels entgegennehmen und in der Beatmungspflegestation im Altenheim Am Pixbusch in Odenkirchen anbringen. Rolf Wyes (leitende Hygienefachkraft) und Thomas Huppers (Pflegedirektor) nahmen dies zum An-

lass, stellvertretend für das gesamte Team dem Gesundheits- und Krankenpfleger Andreas Riesters ihren Dank für die im Rahmen des Projektes geleisteten Anstrengungen auszusprechen.

Das EurSafety Health-net, das euregionale deutsch-niederländische Netzwerk für Patientensicherheit und Infektionsschutz (www.eursafety.eu) betont seit längerem die zunehmende Bedeutung des Schutzes vor multiresistenten Erregern. Die Prävention von Krankenhausinfektionen und Antibiotikaresistenzen in Europa sind dabei ein primäres Ziel.

AUSSTELLUNG

29.10. - 13.11. 2015

Zur landesweiten Hygiene-Initiative der nordrhein-westfälischen Krankenhäuser gehört eine Wanderausstellung, die sich mit dem Zusammenleben von Menschen und Keimen, der Entdeckung von Krankheitserregern und der medizingeschichtlichen Bedeutung von Antibiotika beschäftigt. Die Wanderausstellung macht vom 29.10. - 13.11. 2015 Halt in den Kliniken Maria Hilf.



BUCHTIPP

DAS ENDE DER ANTIBIOTIKA -
Rinke van den Brink



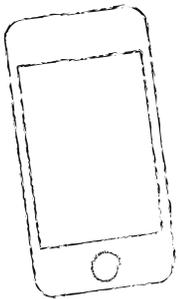
Seit einigen Jahren gibt es immer mehr Ausbrüche von multiresistenten Bakterien mit manchmal fatalen Folgen für Patienten. Das Rotterdamer Maasstad Krankenhaus, das Klinikum Bremen Mitte, die Uniklinik Leipzig, sie alle hatten mit ernsthaften Ausbrüchen zu kämpfen. In den Niederlanden kam es zu einer Q-Fieber-Epidemie in bis dahin unbekanntem Ausmaß. Deutschland bekam es mit einem bisher einzigartigen EHEC-Ausbruch zu tun.

Lange waren Antibiotika das Wundermittel, das mit bakteriellen Infektionen kurzen Prozess machte und die Sterblichkeit bei Infektionskrankheiten drastisch sinken ließ. Inzwischen wird der Nachteil, der diese einzigartigen Mittel begleitet, immer schwerwiegender. Die Anwendung von Antibiotika führt unvermeidlich zu Resistenzen bei Bakterien und damit zur Unwirksamkeit der Antibiotika. In »Das Ende der Antibiotika« spricht Rinke van den Brink mit einer Auswahl von internationalen Experten und befragt sie nach möglichen Lösungen für das weltweite Problem der Antibiotikaresistenzen.

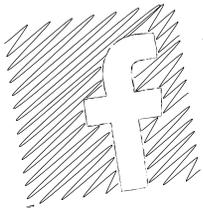
DIGITALE DEMENZ

Verdummen wir durch Internet, Smartphone & Co?

TEXT >> CHIARA PORADA



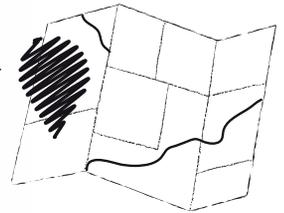
Das Smartphone erinnert an Termine, speichert Daten und weist den Weg.



Ein Klick genügt und wir können im Internet Informationen und Wissen zu jedem Thema abrufen.



Telefonnummern und Geburtstage konnte man früher auswendig.



Wege merkte man sich, statt das Navi anzuschmeissen. Das Wissen über bestimmte Themen blieb in Erinnerung.

Der Begriff 'Digitale Demenz' beschreibt das Phänomen, dass wir uns immer weniger merken müssen, wenn wir auf die Wunder der Technik zurückgreifen. Sie erinnern an Geburtstage und liefern jegliche Informationen auf Knopfdruck.

**Letztendlich müssen wir uns immer weniger merken.
Macht uns das dümmer?**



Digitale Medien nehmen uns geistige Arbeit ab. Was wir früher einfach mit dem Kopf gemacht haben, wird heute von Computern, Smartphones, Organizern und Navis erledigt. Das birgt immense Gefahren, so der renommierte Gehirnforscher Manfred Spitzer. Er sagt: Digitale Medien machen süchtig. Sie schaden langfristig dem Körper und vor allem dem Geist. Wenn wir unsere Hirnarbeit auslagern, lässt das Gedächtnis nach. Nervenzellen sterben ab, und nachwachsende Zellen überleben nicht, weil sie nicht gebraucht werden. Bei Kindern und Jugendlichen wird durch Bildschirmmedien die Lernfähigkeit drastisch vermindert.



„Nein!“, sagen Kritiker. Weniger wichtige Daten können digital abgespeichert werden, wodurch das Gedächtnis mehr Raum bekommt, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und kreativer zu denken. Das funktioniert wie eine Art Arbeitsteilung. Wenn man weiß, dass sich andere die Adresse, Nummern, Namen oder den Weg merken, merkt man sie sich selbst nicht. Das Smartphone übernimmt so nur die Rolle des Freundes, der Mutter etc. Außerdem war die Menge an Informationen vor 20 Jahren noch gar nicht gegeben. Allein dass das Gehirn mit dieser Masse umgehen kann, bietet schon einen Trainingseffekt.

FAZIT

Die Wahrheit liegt wahrscheinlich irgendwo dazwischen. Vielleicht sollten wir tatsächlich öfter versuchen, uns mit unserem Orientierungssinn zurechtzufinden oder einfach nach dem Weg fragen, anstatt uns blind navigieren zu lassen. Ganz nebenbei fällt einem viel mehr in der Umgebung auf, als wenn man mit dem Smartphone unterwegs ist. Danach dürfen wir uns auch ohne schlechtes Gewissen wieder in die digitale Welt begeben - unsere neueste Entdeckung muss schließlich sofort gepostet werden.

Umstritten



Martin Spitzer: „Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen.“ Spitzer plädiert vor allem bei Kindern für Konsumbeschränkung, um der digitalen Demenz entgegenzuwirken.

Droemer, München 2012, ISBN 978-3-426-27603-7



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

Unser Leistungsspektrum:

Zahnärztlicher Bereich

- Ästhetisch-, kosmetische Zahnrestauration (Veneer, vollkeramische Versorgung, Bleaching)
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)
- Behandlung unter Vollnarkose (z.B. bei Weisheitszähnen, Angstpatienten, Implantation uvm.)
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause, sowie in Senioren- und Pflegeheimen
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

Prophylaxebereich

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



ROLLSTUHL-GERECHTE PRAXIS



SPRECHSTUNDEN auch MI und FR nachmittags.	Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc und Partner Krahnendonk 7 41066 Mönchengladbach Tel. 021 61 / 6663 60 Fax 021 61 / 6651 59 info@bongartz-msc.de www.zahnarzt-drbongartz.de
MO 8 - 18 Uhr DI 7 - 18 Uhr MI 7 - 18 Uhr DO 8 - 19.30 Uhr FR 7 - 17 Uhr	
Termine auch außerhalb der Sprechstunden möglich.	

Eine der häufig gestellten Fragen gilt ganz speziell der Behandlungstage von Herrn Dr. H. Bongartz, die wie folgt ausgeschrieben sind: Mo., Di., Mi., Do., Fr.

Ihr Praxis-Team



MIT Knoblauch und Zwiebeln GEGEN WARZEN

TEXT >> CHIARA PORADA

Warzen können ganz schön unangenehm sein! Trotzdem sind sie meistens nicht gefährlich, sondern als gutartige Wucherungen auf der Haut nur ein ästhetisches Problem.

Warzen treten vornehmlich an Händen, Füßen und auf Schleimhäuten, sowie im Anal- und Genitalbereich auf. Durch kleine Haut- und Schleimhautrisse gelangen Viren, meist sind es humane Papillomaviren, in den Körper. Bis es dann aber tatsächlich dazu kommt, dass eine Warze entsteht, können Monate vergehen.

Eine Warze kann ganz unterschiedliche Erscheinungsformen haben. Die gewöhnliche Warze tritt beispielsweise häufig an Händen und Füßen auf und hat eine verhornte, stecknadelkopfgroße Oberfläche. Pinselwarzen haben im Gegensatz dazu eine eher fadenförmige Erscheinung auf der Haut, vor allem im Gesicht. Neben Flachwarzen, Dellwarzen und Alterswarzen tritt häufig auch die Dornwarze auf. Diese entsteht an Druckstellen der Füße und wächst dadurch nach innen. Anhaltender Druck kann hier ganz schön schmerzhaft sein.

Kann man sich vor Warzen schützen?

Man kann. Unter anderem, indem man in öffentlichen Duschen und im Schwimmbad nicht barfuß herumläuft und keine Handtücher mit Menschen teilt, die bereits Warzen haben. Außerdem ist es hilfreich, die Haut regelmäßig einzucremen, damit sie immer gut durchblutet ist und nicht trocken und rissig wird. Ein gestärktes Immunsystem hilft zudem dabei, die Viren abzuwehren. Hat man doch einmal das Pech, dass eine Warze am eigenen Körper entsteht, kön-

nen diese natürlichen Hausmittel als Wickel oder Tinkturen helfen. Wenn sich der Zustand verschlimmert oder man sich unsicher ist, welches Mittel das Richtige ist, sollte man jedoch nicht herumexperimentieren, sondern den Haus- oder einen Hautarzt aufsuchen. Vor allem, da Warzen ansteckend sind und sich die Viren vermehren und verbreiten können, ist eine schnelle Behandlung wichtig.

APFELESSIG

Apfelessig kann auf verschiedenste Weisen gegen Warzen verwendet werden. Zum Beispiel kann man ihn zweimal täglich mit einem Wattebausch auf die Warze auftragen und diese dann mit einem Pflaster zukleben, solange bis sie abfällt.

KNOBLAUCH

Die Warze wird mit einer frischen Knoblauchzehe eingerieben. Daraufhin wird eine dünne Scheibe der Zehe mit einem Pflaster auf der Stelle befestigt und kann dort über Nacht einwirken. Dies kann bis zu drei Wochen wiederholt werden. Da der Saft recht aggressiv ist, soll allerdings eine schnelle Heilung eintreten.





ZWIEBELN

Die Warze kann auch über mehrere Wochen mit Zwiebeln eingerieben werden. Der Saft fördert die Durchblutung und das Abheilen. Gleiches gilt für den Saft einer Kartoffel.

ALOE VERA

Aloe Vera wirkt antiseptisch, also keimtötend. Natürlich kann man frisches Aloe Vera regelmäßig auf die Warze auftragen. Man findet jedoch auch allerlei andere Produkte, wie Gele oder Cremes, die Aloe Vera enthalten und unter Umständen praktischer und leichter erhältlich sind.

TEEBAUMÖL

Teebaumöl wirkt antiseptisch. Zudem ist medizinisch bewiesen, dass Teebaumöl eine heilende Wirkung hat. Hier kann man wieder so vorgehen wie mit dem Apfelessig oder sogar ein Pflaster in der Mitte mit Teebaumöl anfeuchten und auf die Warze kleben.

SCHÖLLKRAUT UND LÖWENZAHN

sollen sehr effektiv sein, besonders als Wickel oder dadurch, dass die Warze mit dem milchigen Saft eingerieben wird. Eine andere Möglichkeit ist, die Blätter über Nacht in Essig einzulegen und die Warze dann mit dieser Flüssigkeit ein bis zweimal täglich zu betupfen. Findet man kein Schöllkraut, kann man sich auch einen Schöllkraut-Tee kochen und diesen, nachdem er etwas abgekühlt ist, auf die Warze auf tupfen – ebenfalls ein bis zweimal am Tag, bis die Warze verheilt ist.

URIN

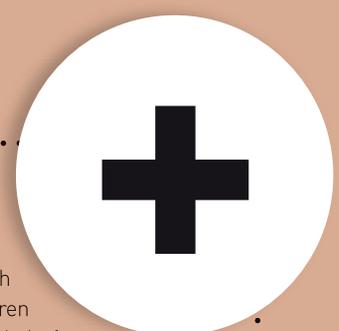
Wissenschaftlich umstritten ist die Behandlung mit Urin. Viele Menschen schwören aber darauf und berichten von ziemlich schneller Heilung innerhalb von 2-3 Tagen. Wer es einmal ausprobieren möchte, wendet es genauso an, wie Apfelessig.

ACHTUNG!

Grundsätzlich sollten Patienten mit Warzen einen Arzt aufsuchen. Das gilt vor allem bei Kindern und wenn größere Hautflächen, das Gesicht oder der Genitalbereich befallen sind. Ist eine Selbstmedikation möglich, erfordert diese viel Geduld. Verschiedene rezeptfreie Präparate werden äußerlich auf die Warze aufgetragen. Rezeptfreie Alternativen sind unter anderem Ätzmittel mit Monochloressigsäure oder Vereisungssprays. Warzen sollten grundsätzlich nur vorsichtig behandelt werden.

Treten während der Eigenbehandlung Probleme wie Blutungen oder starke Schmerzen auf, sollten Patienten auf jeden Fall sofort mit dem Arzt sprechen.

Bei der Selbstmedikation gilt: Auch Hausmittel muss man kritisch hinterfragen und sich gut über deren Verwendung informieren. Teebaumöl darf zum Beispiel nicht unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, sonst kann es Kontaktallergien auslösen. Seriöse Informationen gibt's in der Apotheke. Die Bundesapothekerkammer steht den Hausmitteln ohnehin skeptisch gegenüber. In einer Mitteilung heißt es: "Ihre vermeintliche Wirkung lässt sich dadurch erklären, dass jede zweite Warze auch ohne Behandlung innerhalb von zwei Jahren verschwindet".



PILZ- VERGIFTUNG! WAS TUN?

TEXT >> CHIARA PORADA



Herbstzeit ist Pilzzeit. Das eigene Sammeln ist für viele ein Highlight. Aber Achtung: Speisepilze sind nur schwer von ihren giftigen Verwandten zu unterscheiden. Manche haben tatsächlich einen giftigen Doppelgänger.



Generell gilt: Wenn man sich nicht hundertprozentig sicher ist, um welchen Pilz es sich handelt, sollte man die Finger davon lassen. Je nach enthaltenem Gift können verschiedene Vergiftungssymptome von einfachen Bauchschmerzen über Verwirrheitszustände bis hin zu Organversagen auftreten. Auch die Latenzzeit, also die Zeit zwischen Verzehr und dem ersten Auftreten von Symptomen, ist bei jedem Pilz anders. Wenn sie kurz ist und es schnell zu Erbrechen und Übelkeit kommt, werden schon früh größere Mengen Gift wieder ausgeschieden. Je giftiger ein Pilz ist, desto länger ist auch meistens die Latenzzeit.

Aber wie erkennt man, ob ein Pilz giftig ist? Es gibt zwar eine Reihe von Mythen rund um diese Frage, allerdings sind die oft nicht nur falsch, sondern auch lebensgefährlich; eine Regel gibt es leider nicht.

Mythos 1:

Befinden sich Fraßspuren von Tieren an Pilzen kann er nicht giftig sein – schließlich ernähren sich andere Lebewesen davon, ohne dass sie erkranken. Das ist nur ein Mythos, denn Schnecken, Käfer und andere Tiere haben ganz andere Verdauungsapparate und können viele für uns giftige Pilze hervorragend verdauen.

Mythos 2:

Man gibt während der Zubereitung einen Silberlöffel oder eine Zwiebel in den Topf. Verfärben diese sich nicht, ist der Pilz essbar, verfärben sie sich schwarz, ist er giftig. Das stimmt nicht, der Grüne Knollenblätterpilz als einer der giftigsten Pilze überhaupt verfärbt zum Beispiel weder Löffel, noch Zwiebel.

Mythos 3:

Giftige Pilze schmecken nicht. Auch das ist nur ein Märchen. Der Grüne Knollenblätterpilz beispielsweise hat einen köstlichen Geschmack, genau wie die Frühlingslorchel. Andersherum ist ein schlechter Geschmack so gut wie immer ein Zeichen, dass der Pilz nicht genießbar ist.



ACHTUNG GIFTIG!

Einer der giftigsten Pilze ist der Grüne Knollenblätterpilz (*Amanita phalloides*). An rund 90 Prozent aller Pilzvergiftungen mit tödlichem Ausgang in Europa soll er schuld sein. Nach einer Latenzzeit zwischen 8 und 40 Stunden beginnen Übelkeit und starkes Erbrechen, kolikartige Bauchschmerzen und ein rascher Kräfteverfall. Wartet man hier zu lange ab, kann es nach 3-4 Tagen zum Tod durch Leber- und Nierenschäden kommen.

Toxikologische Untersuchungsstelle

Wallstraße 10, 41061 Mönchengladbach,
02161 / 8194-0



**Informationszentrale gegen Vergiftung
Nordrhein-Westfalen / Giftzentrale Bonn**
0228 / 19240

Und wenn doch ein giftiger Pilz dazwischen war? Hier gilt es, sofort zu handeln!

- Verständigen Sie die Gift-Notruf-Zentrale und suchen Sie einen Arzt auf.
- Sammeln Sie Reste der Pilze, der Mahlzeit oder gar von Erbrochenem auf, um sie untersuchen zu lassen.
- Ziehen Sie unter Umständen einen Pilzsachverständigen hinzu. Den Kontakt gibt es auf der Homepage der Informationszentrale gegen Vergiftung NRW. www.gizbonn.de
- Benutzen Sie auf keinen Fall Hausmittel. Trinken Sie keine Milch oder Salzwasser, dadurch kann die Giftaufnahme durch den Darm beschleunigt werden. Lösen Sie das Erbrechen nicht künstlich aus.



WACHE AUGEN

LASER IN DER PLASTISCH-ÄSTHETISCHEN CHIRURGIE

Wenn Lebenserfahrungen ihre Spuren hinterlassen, kann die Ästhetische und Plastische Chirurgie die Mimik wieder frischer und müde Augen offener erscheinen lassen. Viele Eingriffe in der Plastischen Chirurgie können mit dem energiereichen, punktgenau konzentrierten Licht eines Lasers effektiver und gewebe-schonender durchgeführt werden.

Spuren der Zeit wie Tiefe Tränensäcke oder ausgeprägte Faltenbildung im Gesicht können in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach wirkungsvoll reduziert werden. Dr. Dr. Lange bevorzugt bei der Augenlidbehandlung als sanfte Alternative zum Skalpell einen Laser. Patienten empfinden Behandlungen mit einem Laser angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten. Der Laser ermöglicht eine fast blutungsfreie Operation mit einer deutlich verminderten, postoperativen Schwellung und eine schnellere Abheilung. Bei der Präparation des Gewebes mit einem Laser werden bei der Schnitfführung gleichzeitig Gewebe und die kleinen Blutgefäße verschlossen. Die Lidstraffung mit dem Laser ermöglicht es, die entstandenen Falten und Tränensäcke in einer einzigen Operation dauerhaft zu entfernen.

Die Lidkorrektur (Blepharoplastik) gehört zu den häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffen. Sie öffnet die Augen. Patienten wirken nach einem solchen Lifting jünger und attraktiver. „Ziel der Ästhetisch Plastischen Chirurgie sind möglichst gewebeschonende Eingriffe, bei denen die natürliche Mimik und die Individualität des Gesichtes erhalten bleiben. Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden. Wir möchten mit möglichst wenig Veränderung viel bewirken“, betont Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen.

Es wird eine Schnitfführung geplant, die sich an den natürlichen Formen orientiert. Eine sehr feine Naht, die in die Lidfalte gelegt wird, verschließt den Einschnitt nach dem Eingriff. Nach der Abheilung verblasst diese Narbe zu einer dünnen, fast unsichtbaren Linie und ist kaum noch zu sehen. „Eine Lidkorrektur können wir ambulant durchführen. Sie ist für den Patienten völlig schmerzfrei. Unsere modern ausgestatteten Anästhesieeinrichtungen und OP-Räume erlauben es, Narkosen exakt auf jeden Eingriff abzustimmen. Wir möchten, dass Patienten den Eingriff ohne Angst, entspannt und ruhig erleben“, Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. Bei Behandlungen unter Vollnarkose werden Patienten in der Praxis während des Eingriffs und in der Aufwachphase von einem erfahrenen Anästhesisten betreut. Er leitet die Narkose ein und überwacht mit einem professionellen Monitoring die Körperfunktionen.

Die zahlreichen Möglichkeiten der modernen Lasertechnologie in der Ästhetisch Plastischen Chirurgie bieten eine Vielfalt von weniger invasiven Behandlungsvarianten. Vor einem Eingriff erfolgt in der Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel ein ausführliches Patientengespräch, eine medizinische Beratung und eine gründliche Aufklärung über mögliche Risiken.



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

Marktstr. 2, 41236 Mönchengladbach
Telefon 02166/944262
www.lange-weyel.de



PIEBER

BEI BABYS UND KINDERN

Auch wenn es für Eltern manchmal bedrohlich wirkt: Kinder fiebern häufig. Nicht selten entwickeln sie dabei sehr hohe Temperaturen.

Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt vielmehr an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Denn bei hohen Körpertemperaturen können sich Viren und Bakterien nicht so gut vermehren. Fieber ist also ein wichtiger natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers, dem nicht gleich durch fiebersenkende Maßnahmen entgegengewirkt werden sollte.

Babys, Kleinkinder und selbst schon größere Kinder bekommen viel häufiger Fieber als Erwachsene. Es gibt praktisch keine Infektion, die bei einem Kind nicht von einer erhöhten Temperatur oder Fieber begleitet wird. Ein grippaler Infekt, Mittelohrentzündung, Magen-Darm-Infekte, Lungenentzündung sind nur einige der häufigen Ursachen für Fieber. Manchmal kann es auch vorkommen, dass ein Kind abends oder nachts ohne andere Krankheitszeichen fiebert und sich am nächsten Morgen bereits wieder völlig wohlfühlt.

Fieber zeigt sich meist schon im Aussehen des Kindes

Wenn Ihr Kind fiebert, können Sie dies meist schon an rein äußerlichen Merkmalen feststellen: Das Gesicht ist heiß und gerötet, die Haut ist kühl und blass, die Augen wirken müde. Manche Kinder sind auch quengelig, schläfrig oder verweigern die Nahrung. Manchmal sind Kinder aber auch trotz des Fiebers "gut drauf" und guter Laune. Ein solches Kind gibt sicher weniger Anlass zur Sorge, als wenn es insgesamt einen kranken Eindruck macht.

Fieber messen

Wenn Sie glauben, Ihr Kind habe Fieber, sollten Sie sich sofort Gewissheit verschaffen und die Körpertemperatur messen. Am besten geeignet sind digitale Fieberthermometer. Zur Orientierung reicht es durchaus, damit zunächst am Ohr oder an der Hand die Temperatur zu messen. Um genaue Werte zu erhalten, sollten Sie bei Kindern die Temperatur jedoch immer im Po (rektal) messen. Diese Methode ist am genauesten.



Wann bei Fieber ein Arztbesuch dringend ist

Nicht bei jeder erhöhten Temperatur ist es grundsätzlich notwendig, die kinderärztliche Praxis aufzusuchen. In folgenden Fällen sollten Sie jedoch nicht zögern und mit Ihrem fiebernden Kind Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin aufsuchen:

- Wenn Ihr Kind noch ein sehr junges Baby (0-3 Monate) ist und die Temperatur 38° Celsius und mehr beträgt.
- Wenn das Fieber bei älteren Babys und Kleinkindern bis zum Alter von zwei Jahren länger als einen Tag, bei älteren Kindern länger als drei Tage anhält.
- Wenn das Fieber trotz fiebersenkender Maßnahmen nicht zurückgeht.
- Wenn weitere Krankheitszeichen auftauchen, zum Beispiel Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Hautausschläge.
- Wenn Ihr Kind trotz fiebersenkender Maßnahmen und Rückgang der Temperatur teilnahmslos ist und nicht normal reagiert.
- Wenn das Fieber zwar zurückgeht, Ihr Kind aber immer noch deutlich beeinträchtigt ist.
- Wenn Ihr Kind bei Fieber überhaupt nicht trinken will.
- Wenn Ihr Kind einen Fieberkrampf hatte.
- Wann immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen.

Was das **fiebernde Kind** grundsätzlich braucht

- **Trinken:** Kinder verlieren bei erhöhter Temperatur und Fieber viel Flüssigkeit. Es ist deshalb besonders wichtig, dass Ihr Kind viel trinkt, damit der Körper nicht austrocknet. Bieten Sie ihm etwa alle halbe Stunden etwas zu trinken an, am besten Tee, Säfte oder Wasser.
- **Essen:** Oft haben Kinder keinen oder nur wenig Appetit, wenn sie fiebern. Bieten Sie Ihrem Kind leicht verdauliche Speisen, zum Beispiel Kompott an, aber zwingen Sie es nicht zum Essen.
- **Bettruhe:** Auch wenn Ihr Kind wenig beeinträchtigt scheint, sollten Sie auf seine Bettruhe achten.
- **Wäsche:** Wechseln Sie Bettwäsche und Handtücher häufig.

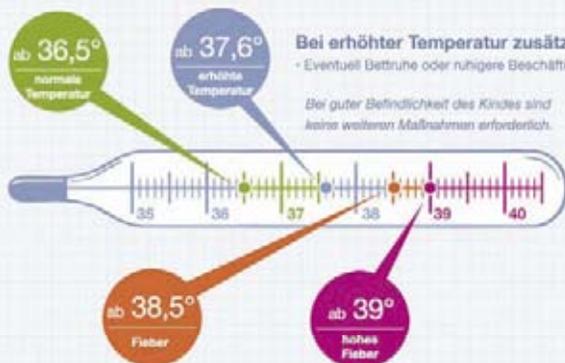
Kontrollieren Sie die Temperatur regelmäßig, vor allem, wenn Ihr Kind noch klein ist und hohes Fieber hat. Nach Möglichkeit sollten Sie es aber nicht zu häufig durch Fiebermessen stören oder aufwecken. Am besten notieren Sie den Verlauf, da einige Erkrankungen mit ganz typischen Fieberverläufen einhergehen

Fieber bei Kindern – was tun?

Von erhöhter Temperatur bis zu hohem Fieber grundsätzlich wichtig:

- Besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit für das Kind.
- Etwa alle halbe Stunde zu trinken anbieten (Wasser, Tee).
- Leicht verdauliche Speisen anbieten.
- Temperatur regelmäßig kontrollieren.

Gut zu wissen:
Wenn immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



Bei erhöhter Temperatur zusätzlich:
- Eventuell Bettruhe oder ruhigere Beschäftigung.
Bei guter Befindlichkeit des Kindes sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Bei Fieber zusätzlich:

- Bettruhe
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.

Bei hohem Fieber zusätzlich:

- Bettruhe
- Wäsche häufig wechseln.
- Kind nicht zu warm einpacken.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.
- Eventuell ergänzend handwarme Bauch- oder Wadenwickel.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) | www.kindergesundheit-info.de | Stand: August 2015



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/fieber-co/fieber/, [Auszug] CC BY-NC-ND



Städtische Kliniken
Mönchengladbach
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

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

SEIT 10 JAHREN ENTWICKELN
WIR ERFOLGREICH **MARKETING**
UND KOMMUNIKATIONS-
LÖSUNGEN
FÜR DAS GESUNDHEITSWESEN

BERATUNG
KONZEPTION
STRATEGIE
PRINTMEDIEN
ONLINE
MOBIL



Markimpuls GmbH & Co. KG

Werbeagentur + Verlag

Schillerstraße 59 | 41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 . 686 95 -20 | Fax: 02161 . 686 95 -21 |

info@markimpuls.de | www.markimpuls.de

IMAGEFILME UND WEB-VIDEOS
FÜR PRAXEN UND KLINIKEN

BERATUNG
KONZEPTION
PRODUKTION
ONLINE
MOBIL

Markimpuls GmbH & Co. KG

Werbeagentur + Verlag

Schillerstraße 59 | 41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 . 686 95 -20 | Fax: 02161 . 686 95 -21 |

info@markimpuls.de | www.markimpuls.de



E-HEALTH -

DIE SCHLÜSSELBRANCHE DER ZUKUNFT?

Im Mai 2014 wurde an der Hochschule Niederrhein ein Kompetenzzentrum für e-Health gegründet. Auch einen eigenen Studiengang gibt es seit ein paar Jahren. Wir sprachen mit Prof. Dr. Sylvia Thun, Professorin für Informations- und Kommunikationstechnologie im Gesundheitswesen an der Hochschule Niederrhein, über Nutzen und Risiken von e-Health.

INTERVIEW >> CHIARA PORADA



PROF. DR.
SYLVIA THUN

e-Health – was bedeutet das genau?

Patientendaten sollen zukünftig immer stärker elektronisch erfasst und verarbeitet werden. Das dient dem schnelleren Austausch von medizinischen Informationen. Arzt, Patient und Krankenkasse können so besser miteinander kooperieren, da sowohl Hausarzt, Orthopäde und jeder andere Facharzt durch die elektronische Gesundheitskarte das gesamte Krankheitsbild eines Patienten einsehen kann. Das spart Wege, verhindert unnötige doppelte Untersuchungen und liefert dem Arzt eine gute Grundlage an Informationen. Ein aktuelles Thema mit dem wir uns außerdem beschäftigen, sind beispielsweise Apps.

Welche Vorteile bringt das für den Patienten?

E-Health macht vieles unbürokratischer, sorgt für schnellere Ergebnisse und bessere medizinische Versorgung. Wenn sich der Gesundheitszustand eines Patienten verändert, hat der Arzt die Möglichkeit, darauf schneller zu reagieren. Dadurch, dass er auch die Daten anderer Ärzte zur Verfügung hat, entsteht ein umfassenderes Krankheitsbild und die Be-

handlung kann so individueller zugeschnitten werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass der Patient selbst alle seine Daten überblicken und so darüber verfügen kann.

Sie haben 2014 ein e-Health Kompetenzzentrum an der HS Niederrhein eröffnet. Wie kam es dazu?

Wir haben viele Forschungsprojekte zu diesem Thema durchgeführt. 2011 haben wir dann den neuen Studiengang eingeführt, dazu kamen neue Kolleginnen und Kollegen. Insgesamt sind wir jetzt zu viert. Das Zentrum gab es also eigentlich schon vorher, jetzt tragen wir offiziell den Namen.

An was forschen Sie zurzeit?

Ein Projekt ist zum Beispiel das Notaufnahmeprotokoll. Das wird ausgefüllt, wenn ein Patient in die Notaufnahme gebracht wird. Heute wird das noch manuell gemacht und kostet viel Zeit. Wir wollen es digitalisieren. Dadurch können Patienten viel schneller versorgt werden, weil das Protokoll möglicherweise schon direkt im Krankenwagen erstellt und von dort aus an die Notaufnahme gesendet werden kann.

Sie forschen nicht nur selber, sondern sind auch Professorin für den gleichnamigen Studiengang an der HS Niederrhein. Wieso war es wichtig, einen gesonderten Studiengang einzuführen? Es gibt ja beispielsweise schon den Studiengang „Health Care Management“.

OPTIMALE ERGÄNZUNG ZUM REHASPORT

Gerätetraining mit persönlichen (individuellen) Fitnessstipps



Jedem, der Rehasport betreibt oder eine Rehasport-Verordnung verschrieben bekommen hat, ist die Kombination mit dem Gerätetraining zu empfehlen. Wer seit längerem unter gesundheitlichen Einschränkungen leidet, kann über diese Verordnung mithilfe von Gruppengymnastik wieder in das alltägliche Leben zurückfinden. In den Rehasport-Gruppen wird „Hilfe zur Selbsthilfe“ angeboten – hier bekommen Betroffene Übungen an die Hand, die sie zu Hause fortführen können. So lernen sie, besser im Alltag mit der Einschränkung umzugehen. Gekoppelt an ein individuelles, geräteunterstütztes Training kann eine viel höhere Effektivität erzielt werden, da mithilfe des Gerätetrainings die Muskulatur gezielt angesteuert werden kann. Ein interdisziplinäres Team, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Gymnastiklehrern und Physiotherapeuten, unterstützt Sie hierbei: So erhalten Sie individuelle Übungen, die Ihrem Gesundheitszustand entsprechen und helfen, einer Verschlechterung oder einer erneuten Verletzung vorzubeugen.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im savita Gesundheits- und Bewegungszentrum unter der Telefonnr.: **(02161) 277350** oder unter **www.savita.de**



Der Schwerpunkt des Bachelor-Studiengangs „e-Health – IT im Gesundheitswesen“ liegt auf technischen Fächern. Neben Naturwissenschaften, Informationstechnologie und Technik gibt es aber auch Fächer wie BWL, Ethik oder Politik im Gesundheitswesen. Während des Studiums soll ein umfassendes Bild auf das Gesundheitswesen erlangt werden, um dann passende IT zu entwickeln.

Birgt e-Health auch Risiken? Stichworte sind Datenschutz oder Überkontrolle.

Risiken entstehen da, wo nicht ersichtlich ist, was mit den Daten passiert. Bei Apps besteht das Problem darin, dass man oft zu Beginn zustimmen muss, dass die Daten weitergegeben und verarbeitet werden, ohne zu wissen, wohin sie eigentlich fließen. Stimmt man nicht zu, darf man die App oft gar nicht nutzen. Auch ein Risiko ist, dass man sich von den Apps abhängig macht. Eine App sagt mir, ich soll heute 10 km laufen und ich tue es. Woher weiß sie, dass das für mich das Richtige ist? Ob ich heute fit genug dafür bin? Dann tue ich etwas, das für mich gesund sein soll, es aber letztendlich nicht ist. Hier fehlt der Arzt, der mir das Sportprogramm empfiehlt, das tatsächlich zu mir passt. Wir arbeiten an Apps, die individuell angepasst werden. Daten, beispielsweise über Krankheiten oder Blutbilder, können der Wissenschaft aber auch helfen und sind zum Beispiel bei der Krebsforschung sehr wichtig. Diese werden dann natürlich anonym behandelt. Auch ich habe meine genetischen Daten der Wissenschaft zur Verfügung gestellt.

E-HEALTH-GESETZ

Gesetz für sichere digitale Kommunikation und Anwendungen im Gesundheitswesen, das Anfang 2016 in Kraft treten soll. Ziele sind unter anderem:

- die elektronische Gesundheitskarte mit Notfalldaten ausstatten, auf die im Falle eines Falles auch ohne gesonderte Zustimmung des Patienten zurückgegriffen werden kann
- elektronische Arzt- und Entlassbriefe einzuführen
- medizinische Daten verschlüsselt auf der elektronischen Gesundheitskarte zu speichern. Auf die Daten kann man nur zugreifen, wenn sowohl der elektronische Heilberufsausweis des Arztes, als auch die elektronische Gesundheitskarte zusammen kommen.
- Weitere Infos unter www.bmg.bund.de/themen/krankenversicherung/e-health-gesetz/faq-e-health-gesetz.html

GEMEINSAM IN BEWEGUNG BLEIBEN

125
JAHRE
KRANKENHAUS
NEUWERK



PRÄVENTION, BEHANDLUNG UND REHABILITATION AUS EINER HAND

Informieren Sie sich bei unseren Aktionstagen:

- „Gesunde Gelenke“
Sonntag, 25. Oktober, 11 bis 16 Uhr
- „Haltungsschäden bei Kindern“
Samstag, 28. November, 11 bis 16 Uhr

Vorträge, Info-Stände und Medizin zum Anfassen.

Alle Veranstaltungen finden statt im Krankenhaus
Neuwerk, Dünner Str. 214 - 216, 41066 Mönchengladbach.

 www.savita.de



KRANKENHAUS NEUWERK
MARIA VON DEN APOSTELN

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



Das "ZMG", Kaiserstraße 100

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 100, Mönchengladbach
Telefon: 02161/5487800

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



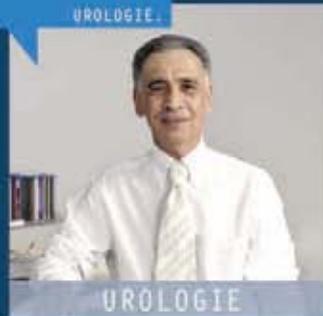
ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

MEDIZINISCHES LEISTUNGSZENTRUM

Herzlich
WILLKOMMEN
im ZMG!

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

UROLOGIE



UROLOGIE

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

ALLGEMEINMEDIZIN



ALLGEMEINMEDIZIN

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

GYNÄKOLOGIE



GYNÄKOLOGIE

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

NEUROLOGIE



NEUROLOGIE

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

ERNÄHRUNGS-MEDIZIN



ERNÄHRUNGS-MEDIZIN

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

RADIOLOGIE QEB



RADIOLOGIE QEB

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE PSYCHOLOGIE



MED. PSYCHOLOGIE

MEDIZINISCHES LEISTUNGSZENTRUM

Medizinisches Leistungszentrum | Kaiserstr. 100 | Mönchengladbach
Tel. 02161 / 54 87 800 | www.z-m-g.de | facebook.com/mein.ZMG



JEDE SPENDE ZÄHLT

Jeder kann schnell auf das Blut eines anderen Menschen angewiesen sein, zumal es sich nicht künstlich herstellen lässt. Wir sprachen mit Heinz Kapschak vom DRK-Blutspendedienst West über den typischen Spender, mögliche Risiken und die derzeitige Situation.

INTERVIEW >> CHIARA PORADA

Wer darf Blut spenden?

Neuspender sollen zwischen 18 und 68 Jahre alt sind, mindestens 50 kg wiegen, sich gesund fühlen und keine Medikamente nehmen. Außerdem ist unter anderem entscheidend, ob sie in letzter Zeit operiert wurden oder ein Piercing oder Tattoo erhalten haben. Einen typischen Spender gibt es übrigens nicht. Bei uns sind alle Bevölkerungsschichten und Berufsgruppen vertreten, von jung bis alt, vom Professor über Handwerker und Hausfrau bis hin zu Schülern.

Wie ist denn das Spendenverhalten in Mönchengladbach?

2014 haben wir 5902 Spenden verzeichnet, 2013 sogar 6241. Der Bedarf wird trotzdem meist gedeckt, da das Blut, das hier gespendet wird, nicht zwangsläufig in Mönchengladbach bleibt, sondern an 170 Krankenhäuser und andere Stellen aus dem Zentrum Breitscheid geliefert wird und andersherum, so wird die Versorgung ausgeglichen. Wenn es hochkommt, werden planbare Operationen verschoben. Im Moment gibt es aber keinen Notstand.

Wie läuft eine Spende ab?

Eine Spende dauert eine gute Stunde und findet in lockerer Atmosphäre statt, etwa in Schulen oder Hotels. Nachdem dort Ihre Personalien aufgenommen wurden, erhalten Sie einen Fragebogen mit Fragen beispielsweise zu Ihrer Krankengeschichte. Den geht ein Arzt in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen durch und beantwortet noch offene Fragen. Schließlich muss der Spender in einem „Vertraulichen Selbstausschluss“ erklären, ob er sein Blut zur weiteren Verwendung spenden will oder nicht.

Das klingt paradox, will nicht jeder der zu einem Blutspendetermin erscheint Blut spenden?

Angenommen jemand hat eine Krankheit wie Hepatitis, von der er niemandem erzählen will, die ihn eigentlich von einer Spende ausschließt. Nun geht seine ganze Fußballmannschaft geschlossen zur Spende. So besteht die Möglichkeit, sich trotzdem Blut abnehmen zu lassen und eine Bereitschaft zur Spende zu zeigen, dann aber zu erklären, dass sein Blut nicht weiter verwendet werden darf. Auch bekommt man dann keine weiteren Einladungen mehr.

Muss ich im Vor- oder Nachhinein etwas Spezielles beachten?

An dem Tag sollten Sie vorher auf Alkohol verzichtet haben, denn Alkohol hat den Effekt, Venen zu erweitern. Stellen Sie sich vor, dass in einem Wasserrohr ein Loch ist, bzw. es plötzlich breiter wird. Dadurch sinkt der Pegelstand. Wird dann noch mehr Blut abgezapft, kann es zu einem Kollaps kommen. Nach der Spende sollten Sie für Ihren Kreislauf auf die Joggingrunde, den Besuch auf dem Tennisplatz oder den Saunabesuch verzichten. Autofahren ist aber unbedenklich.

Gibt es noch andere Risiken? Mit welchen Sorgen kommen die Spender zum Termin?

Ein Kollaps ist natürlich möglich, wenn man z.B. nicht genug gegessen oder getrunken hat. Das Risiko ist aber sehr gering. Neuspender haben keine Sorgen, eher eine gesunde Aufregung oder Lampenfieber, es kommt ja etwas Neues auf sie zu. Außerdem freuen sie sich darauf, etwas Gutes tun zu können; einen finanziellen Anreiz gibt es bei uns nicht.

Was passiert nach der Spende mit meinem Blut?

Ein Proberöhrchen kommt in das Labor. Aus dem anderen, also aus dem „Vollblut“ werden mehrere Blutkonserven hergestellt. Das Blut besteht aus mehreren Bestandteilen, die in einer Zentrifuge voneinander getrennt werden. Unten sind dann die roten Blutkörperchen, also das, was wir als das eigentliche Blut wahrnehmen und oben das leichte Blutplasma. In der Mitte setzt sich das sogenannte „Buffy coat“ ab, einem Gemisch aus hauptsächlich Blutplättchen, den Thrombozyten, und weißen Blutzellen, den Leukozyten. Eine Maschine presst den jeweiligen Bestandteil in ein Beutelsystem. Parallel wird das Blut z.B. auf HIV oder Syphilis getestet und die Blutgruppe wird bestimmt. Der ganze Prozess, von der Blutabnahme bis zur möglichen Verwendung, dauert ca. 24. Stunden. Wenn Sie also heute noch spenden, kann Ihr Blut schon morgen eingesetzt werden.

» Weitere Voraussetzungen unter www.blutspendedienst-west.de



+ SCHON GEWUSST?

1. Der Blutkreislauf ist das größte Transportsystem im Körper. Mit 96.000 Kilometer Länge umfasst es eine Strecke, die dreimal von Deutschland nach Australien und zurück reicht.. (Quelle: www.rotekreuz.at)
2. Blut gegen Bier? Klingt kurios, war aber in Irland durchaus üblich: Dort war es lange Zeit Tradition, dass man für jeden Liter gespendeten Bluts einen Liter Guinness Bier erhielt. (Quelle: www.bluemind.tv)
3. Von wegen alle Mücken sind gleich! Nur weibliche Mücken trinken Blut, die männlichen sind Vegetarier und trinken lieber süßlichen Pflanzensaft. (Quelle: www.factslides.com)

Blutspende-Termine in MG

Oktober

- 04.10. 08:30-12:30 Bettrath, Pfarrheim Herz Jesu, Hansastraße 55
- 06.10. 16:00-19:30 Hardt, Schulzentrum, Eingang Karrenweg
- 07.10. 14:30-18:30 Rheydt, Katholisches Pfarrheim St. Johannes, Urfstraße 214
- 15.10. 14:30-19:00 Rheydt, Katholische Kirchengemeinde Heilig Geist, Stapper Weg 331
- 20.10. 16:00-19:30 Stadtmitte, Berufskolleg für Technik, Platz der Republik 1
- 27.10. 16:00-20:00 Stadtmitte, Krankenhaus Maria Hilf, Sandradstraße 43
- 29.10. 14:30-18:30 Giesenkirchen, Katholisches Jugendheim Gereons-Hs, Vikarienweg 2

November

- 02.11. 16:00-20:00 Ohler, Katholische Grundschule, Konradstraße 72-74
- 09.11. 16:00-19:30 Venn, Katholisches Jugendheim Venn, Grottenweg 7
- 12.11. 14:30-19:00 Rheydt, Katholische Kirchengemeinde Heilig Geist, Stapper Weg 331
- 13.11. 15:00-19:30 Rheindahlen, Bundeswehr-Liegenschaften, Hardterstraße 9
- 17.11. 17:00-20:00 Windberg, Annaschule, Annakirchstraße 56/ Lindenstraße
- 22.11. 09:00-13:00 Neuwerk, Krahnendonkhalle, Gathersweg 55

Dezember

- 09.12. 16:00-20:00 Wickrath, Realschule, Kreuzhütte 24
- 14.12. 9:00-13:30 Stadtmitte, Stadtverwaltung, Aachenerstraße 2
- 16.12. 16:00-19:30 Holt, Katholische Grundschule, Engelsholt 56
- 17.12. 14:30-19:00 Rheydt, Katholische Kirchengemeinde Heilig Geist, Stapper Weg 331
- 18.12. 16:00-19:30 Wickrathberg, Evangelisches Gemeindehaus, Am Pastorat
- 22.12. 16:00-19:30 Hardterbroich, Realschule am Volksgarten, Luise-Vollmar-Straße 25
- 28.12. 15:00-19:00 Rheydt, Städtische Kliniken Mönchengladbach, Hubertusstraße 100

„SIE SIND UNBEZAHLBAR“

CARITAS-FRÜHFÖRDERZENTRUM FEIERTE 45-JÄHRIGES BESTEHEN



Seit 45 Jahren kümmert sich der Caritasverband Region Mönchengladbach um Kleinkinder mit geistiger Behinderung, Entwicklungsverzögerung oder Verhaltensauffälligkeiten. Im Caritas-Frühförderzentrum Rheydt arbeiten sechs Heilpädagoginnen dafür, dass sich die Kinder optimal entwickeln. Das vielleicht größte Kompliment hörten die Mitarbeiterinnen des Caritas-Frühförderzentrums von Nadine Schriefers: „Sie sind unbezahlbar“, sagte die Mutter des zweijährigen Leon während der Jubiläumsfeier in den Räumen an der Dahlemer Straße in Rheydt. Rund eineinhalb Jahre lang wurde der an Epilepsie erkrankte Junge im Frühförderzentrum heilpädagogisch und physiotherapeutisch unterstützt. Seit kurzem besucht er den Integrativen Montessori-Kindergarten. „Leon hat große Fortschritte gemacht, die er ohne die Frühförderung nie geschafft hätte“, betonte seine Großmutter Marion Schriefers.

Mit spielerischen Maßnahmen fördern die Heilpädagoginnen des Caritas-Frühförderzentrums beispielsweise die Wahrnehmung der Kinder, die kognitiven und motorischen Fähigkeiten,

die Kommunikation und die Selbständigkeit. „Für viele unserer Kinder ist es schwer, einen Stift zu halten. Manche brauchen Jahre, bis sie eine Schere benutzen können“, erläuterte Mitarbeiterin Silvia Pelzer. Um weitere therapeutische Maßnahmen, wie etwa Physiotherapie oder Logopädie, interdisziplinär durchführen zu können, arbeitet das Caritas-Frühförderzentrum mit Kooperationspartnern zusammen. Dazu gehört der Verein „Menschen im Zentrum“. Jährlich betreut das Team unter der Leitung von Annika Laumen weit mehr als hundert Kinder im Alter von null bis sechs Jahren.

„Das Engagement für Kinder und Jugendliche gehört zur DNA des Caritasverbandes Region Mönchengladbach“, sagte dessen 2. Vorsitzender Christoph Habrich. Mit der Frühförderung, dem heilpädagogischen Kindergarten Am Kuhbaum und der Paul Moor-Schule sei die Caritas in der Lage, die Kinder von ihrer Geburt an bis zum Eintritt ins Arbeitsleben gut zu betreuen. Diese drei Einrichtungen haben einen gemeinsamen Vorläufer: Aus einer Elterninitiative entstand in den 60er Jahren die „Tagesbildungsstätte für das geistig behinderte Kind“, deren Trägerschaft der Caritasverband übernahm. „Leiter Rudolf Krumm und seine Frau Marianne waren schon damals davon überzeugt, dass behinderte und von Behinderung bedrohte

HOCHSCHULE NIEDERRHEIN:

BIOGRAPHISCHES ARCHIV DER PSYCHIATRIE IST ONLINE



Kinder nicht früh genug gefördert werden können“, berichtete Caritas-Geschäftsführer Frank Polixa. Deshalb boten sie ab 1970 eine „Ambulanz“ für kleine Kinder an – das war die Geburtsstunde der Frühförderung, die Marianne Krumm 30 Jahre lang leitete. „Der Bedarf an Frühförderung wächst“, so Frank Polixa. Früher habe der Caritasverband fast ausschließlich Kinder mit Behinderung betreut – heute seien es immer häufiger Kinder, die mit Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsverzögerungen in die Frühförderung kommen. Die Einrichtung trage dazu bei, die Lebensqualität der Kinder und ihrer Familien zu steigern, sagten Bürgermeisterin Petra Heinen-Dauber und Dr. Alfred Etheber vom Caritasverband für das Bistum Aachen. Robert Lilje, Leiter der Frühförderung des Vereins Menschen im Zentrum, hob die gute Zusammenarbeit mit der Caritas hervor.

Nadine Schriefers, die Mutter des kleinen Leon, erinnert sich noch gut an ihren ersten Besuch im Caritas-Frühförderzentrum: „Wir kamen rein und fühlten uns sofort geborgen und willkommen mit Leon – da stimmte einfach die Chemie.“

Caritas Frühförderzentrum Rheydt, Dahlener Straße 15, 41239 Mönchengladbach, Tel. 02166-9751672, fruehfoerderung@caritas-mg.de

Nach gut zwei Jahren Entwicklungszeit ist das Biographische Archiv der Psychiatrie (BIAPSY) jetzt online. Unter der Webadresse www.biapsy.de sind zum Start 130 biographische Einträge rund um prägende Persönlichkeiten aus der Geschichte der Psychiatrie zu finden. Entwickelt wurde das neuartige Online-Archiv an der Hochschule Niederrhein unter der Leitung von Professor Dr. Burkhard Brückner am Fachbereich Sozialwesen. Finanziell möglich wurde das Projekt durch das Förderprogramm für die Geistes- und Gesellschaftswissenschaften des Landes Nordrhein-Westfalen.

In dem Online-Archiv werden einerseits Persönlichkeiten aus der Wissenschaft vorgestellt, andererseits berücksichtigt es aber auch Patienten und ihre Angehörigen. Welche Rolle spielen die Patienten in der Geschichte der Psychiatrie? Welche Persönlichkeiten sind prägend gewesen? Warum wird jemand Psychiater oder Psychotherapeut? Dies sind typische Fragen, die beim Verfassen der kurz gefassten Biographien im Mittelpunkt standen. Zu den prominentesten der im Archiv geführten Personen gehören Vincent van Gogh, Sigmund Freud, Karl Jaspers, Carl Rogers oder Emil Kraepelin. Sichtweisen von Betroffenen dokumentieren unter anderem Artikel über den Briten James Carcasse aus dem 17. Jahrhundert, den deutschen Autor Friedrich Krauß aus dem 19. Jahrhundert oder Anna Pauline Bleuler, eine Schwester des Schweizer Arztes Eugen Bleuler, der 1911 den Ausdruck „Schizophrenie“ prägte und Angehöriger war.

In der Zukunft soll das Archiv weiter wachsen. „BIAPSY ist offen für Vorschläge und weitere Beiträge. Der Anfang ist gemacht und jeder, der kompetent ist, kann eine passende Biographie bei uns einreichen. Wir werden die Texte prüfen und bei gesicherter Qualität online stellen“, erklärt Brückner. „Möglicherweise können wir auch private Spenden oder neue Fördermittel für die Forschung akquirieren, um das Biographische Archiv der Psychiatrie weiter auszubauen“



Der kleine Leon war ein besonderer Gast bei der Jubiläumsfeier des Caritas-Frühförderzentrums. Auf dem Foto von links: Caritas-Geschäftsführer Frank Polixa, Leons Großmutter Marion Schriefers, Annika Laumen (Leiterin der Frühförderung), Hildegard van de Braak (Bereichsleiterin Caritasverband), Leons Mutter Nadine Schriefers, Bürgermeisterin Petra Heinen-Dauber und der 2. Vorsitzende des Caritasverbandes, Christoph Habrich.

WENN *Schönes* REIZT

Die Haut brennt, juckt und ist gerötet – typische Anzeichen für eine Kosmetikallergie. Aber wie lässt sich herausfinden, ob es auch tatsächlich eine ist und wie kommt sie zustande? Undilst Naturkosmetik immer besser?

TEXT >> CHIARA PORADA



Eine Kosmetikallergie ist eine Kontakt-Allergie, die durch Kontakt mit unverträglichen Substanzen wie Duft- und Konservierungsstoffen entsteht. Schuld daran ist eine Sensibilisierung des Immunsystems. Hierbei aktivieren Allergene (Allergie-auslösende Stoffe) Abwehrzellen, die sich dann vermehrt im Körper befinden.

Benutzt man ein Produkt mit genau dieser Substanz irgendwann noch einmal, stuft der Körper den eigentlich harmlosen Stoff als Gefahr ein. Die Abwehrzellen gehen dagegen an und Symptome wie Rötungen, Schwellungen, oder Bläschenbildung treten auf. Zu einem Juckreiz kommt es oft dadurch, dass die Hautstelle, die mit dem Allergen in Berührung kommt, stärker durchblutet wird. Meist handelt es sich um einen Spättyp. Die Symptome treten hier erst einige Zeit nach dem Kontakt auf.

Kontakt-Allergien sind oft nicht gefährlich, sondern eher lästig. Treten die Reaktionen jedoch öfter auf, ist zur Vorsicht aufgerufen, denn dann kann es chronisch werden. Und Achtung: Kosmetikallergien entwickeln sich langsam, wodurch Produkte, die man jahrelang benutzt hat, auch plötzlich nicht mehr vertragen werden können.

Was tun bei ersten Anzeichen?

Stellt man eine Reaktion der Haut oder der Atemwege fest, kann der Hautarzt einen Allergietest durchführen. Bei dem Epikutantest, auch Pflastertest genannt, wird versucht, eine allergische Reaktion künstlich hervorzurufen. Spezielle Pflaster mit kleinen Kammern, die mit verschiedenen Teststoffen gefüllt sind, werden auf den Rücken geklebt und haben bis zu 24 Stunden mit der Haut Kontakt. Die allergische Reaktion tritt nach einiger Zeit dann ausschließlich unter be-

stimmten Kammern auf. Dadurch lässt sich dann herausfinden, welches Allergen das Schuldige ist.

Heilbar sind Kontakt-Allergien allerdings nicht, deswegen gilt es dann, die Stoffe zu meiden. Kurzfristig kann die Entzündung mit Cremes, meist auf Cortisonbasis, gelindert werden. Der Patient bekommt zusätzlich einen Allergie-Pass, in dem die Allergene und deren Vorkommen aufgelistet sind.

Generell müssen Kosmetikerhersteller die 26 wichtigsten allergie-auslösenden Duftstoffe auf den Produkten auflisten. Naturkosmetik ist nicht unbedingt besser, denn beispielsweise können Allergene auch in ätherischen Ölen vorhanden sein. In manchen Fällen sind dann chemische Produkte, die keine Duft- und Konservierungsstoffe enthalten, sogar besser.



Parfum

Menschen, die allergisch auf Parfum reagieren, leiden meist unter einer Duftstoffallergie. Artikel ohne schädliche Duftstoffe sind an einem Siegel des Deutschen Allergie- und Asthmabundes zu erkennen. Da Duftstoffe auch über die Luft übertragen werden, sind nicht nur die Haut, sondern auch die Schleimhäute und Atemwege betroffen.



Makeup

Um das Allergierisiko zu verringern, ist es wichtig, die Haut regelmäßig vor dem Auftragen von Make Up zu pflegen. Hier ist vor allem eine milde Waschlotion mit leicht saurem pH-Wert (5-6) zu verwenden. Am besten testet man Make-Up, Rouge und Co. außerdem vorher, indem man eine kleine Menge in die Armbeuge aufträgt.



Pflegemittel

Auch in Pflegemitteln oder Haarfarben können einige der Allergie-auslösenden Stoffe stecken. Durch Schutzcremes mit einem pH-Wert zwischen 5 und 6,5 wird der Fett- und Säureschutzmantel der Haut stabilisiert – Ist die Haut gut geschätzt können kleine Mengen des Allergens sogar toleriert werden.



SCHNELLER ARZTTERMIN PER GESETZ

Wie lange kann es einem Patienten zugemutet werden, auf einen Termin beim Facharzt zu warten?

.....

Hierzu hat der Gesetzgeber im Versorgungsstärkungsgesetz (VSG) klare Vorgaben gemacht und die Kassenärzte verpflichtet Terminservicestellen einzurichten. Diese müssen Patienten innerhalb einer Woche einen Termin beim Facharzt vermitteln. Die Wartezeit auf den vermittelten Termin darf vier Wochen nicht überschreiten. Voraussetzung ist, der Patient hat eine Überweisung. Für Termine beim Augen- oder Frauenarzt ist eine Überweisung nicht notwendig. Die Entfernung zum Facharzt muss für den Patienten zumutbar sein.

Wer also Rücken hat, muss sich zunächst beim Hausarzt einfinden, um sich zum Orthopäden überweisen zu lassen. Dann kann der Patient den Service in Anspruch nehmen. Gelingt es der Terminservicestelle nicht, innerhalb der gesetzten Frist einen Facharzttermin zu vermitteln, hat sie einen ambulanten Behandlungstermin in einem zugelassenen Krankenhaus anzubieten.

Die Vorbereitungen für die Terminservicestellen laufen. Sie sollen spätestens am 23. Januar 2016 ihre Arbeit aufnehmen.

TEXT » BKK VOR ORT

Schmuckallergien

Zu dem perfekten Outfit gehören nicht nur Make-Up und Parfum, sondern oft auch ein Schmuckstück. Das Risiko, dass es zu einer allergischen Reaktion kommt, besteht auch hier.

Wo lauert die Gefahr?

In Schmuck wie Ringen, Ketten, Ohringen, aber auch beispielsweise Brillengestellen werden Edelmetalle so gut wie nie rein verwendet. Meistens enthalten die Legierungen auch unedle Metalle wie Nickel. Sie sollen das Material schützen, es härter machen oder die Farbe kräftigen. Dadurch kann es sein, dass ein Produkt aus Gold oder Silber auch Allergien auslöst. Auch Materialien, die zur Herstellung genutzt wurden, können Allergene enthalten.

Nickel

Nickel ist wohl der bekannteste Reizstoff im Schmuck. Eine Nickelallergie tritt häufig schon durch reinen Kontakt auf und ist eine der häufigsten Allergien in Deutschland. Nickel wird heute häufig als Legierung für Modeschmuck ge-

nutzt. Früher wurde besonders Gold mit Nickel legiert, da es dessen Glanz verbessert. Schwitzt man, löst sich der Nickel ab und bildet Nickelsalze, die dann in die Haut eintreten und für die typischen Hautirritationen sorgen.

Alternativen

Allergie-freundlichere Metalle sind im Gegensatz dazu z.B. Eisen, Platin oder Titan. Sie sind vergleichsweise rein und hautfreundlich. Wer an einer Schmuckallergie leidet, sollte dem Aufdruck „nickelfrei“ nicht trauen und Modeschmuck vermeiden. Stattdessen kann man sich bei einem Goldschmied erklären lassen, welche Legierungen verwendet werden. Generell gilt aber auch hier: Eine gute Pflege der Haut hilft eine natürliche Barriere aufrechtzuerhalten.

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

KIESER TRAINING – EINE BEWÄHRTES TRAININGS-KONZEPT ALS BASIS FÜR EIN AKTIVES LEBEN

Sauna, Saftbar oder die Berieselung durch Musik und Medien sucht man bei Kieser Training vergeblich. „Unsere Kunden kommen zu uns, um zu trainieren und sollen nicht vom Training abgelenkt werden“ erklärt Werner Kieser. Er spricht aus Erfahrung. In den 70er-Jahren nahm er die Trends der Fitnessbranche auf und integrierte Sauna und Saftbar. „Plötzlich kamen die Leute lediglich, um in die Sauna zu gehen oder sich an der Bar zu unterhalten. Sie trainierten nicht mehr.“ Kieser machte kurzen Prozess und entfernte, was vom Training ablenkte. So ist es bis heute: In jedem Kieser Training-Studio herrscht eine ruhige Atmosphäre, in der sich jeder Kunde auf seinen Trainingsplan, seine Ziele und sein Training konzentriert.

2x 30 MINUTEN

Mit der reinen Konzentration auf Krafttraining im Einsatztraining dauert eine Trainingseinheit ca. 30 Minuten. „Danach sollte man so erschöpft sein, dass der Körper nicht mehr kann“, erläutert Kieser. Die Regenerationsphase setzt ein und der Körper benötigt mindestens 48 Stunden, damit er auf das intensive Training mit Aufbauprozessen reagieren kann. „Mit diesem Training sind zwei Einheiten pro Woche absolut ausreichend.“ Spezifisches Ausdauertraining wird bei Kieser Training nicht angeboten. „Wir konzentrieren uns auf Krafttraining und sind auf diesem Gebiet die Spezialisten. Laufen empfehlen wir draußen an der frischen Luft, jedoch mit einem zeitlichen Abstand zum Krafttraining, um dessen Effekt – den Muskelaufbau – nicht aufzuheben.“



TRAINING UND THERAPIE

Bei Kieser Training gibt es zwei Angebote: Training und Therapie. Jeder Kunde wird im ersten Gespräch eingehend zu seiner Gesundheit befragt und vom Arzt bei Kieser Training untersucht. Gesundheitliche Beschwerden werden im individuellen Trainingsplan berücksichtigt und der Arzt entscheidet über das weitere vorgehen. Die Therapie ist dann angezeigt, wenn körperliche Beschwerden, wie z. B. chronische Rückenschmerzen, vorliegen. In der Lumbar Extension-Maschine (LE) wird die geschwächte Rückenmuskulatur wieder aufgebaut. Nach der Therapie kann mit dem Training begonnen werden. Schmerzfreiheit ist ein Zwischenziel. Danach muss mit dem Training eine Kraftreserve aufgebaut werden. Die Ziele werden eingehend besprochen und der Trainingsplan darauf ausgerichtet.

Kieser Training eignet sich für Jung und Alt, für Gesunde, Sportler oder Rückenschmerzgeplagte. Medizinische Beratung, begleitete Trainings, Rückenanalyse und Kraftmessungen gehören zum Standard und sind im Trainingsabo enthalten.



MEIN KÖRPER IST STARK

SO WIE MEIN RÜCKEN

NACKEN

SCHULTERGÜRTEL

RÜCKEN

MEHR KRAFT FÜR
EIN AKTIVES LEBEN

Ob Beruf, Sport oder Alltag –
Kieser Training gibt Ihnen die
Kraft, die Sie täglich brauchen.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin
für Ihr kostenloses Einführungs-
training.

Mönchengladbach

Prosano Mönchengladbach GmbH & Co. KG
Berliner Platz 12
Telefon (02161) 20 63 03
kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

PROBLEME BEIM ESSEN?



Schlucken ist ein so selbstverständlicher Vorgang, dass sich gesunde Menschen keine Gedanken darüber machen. Wer sich jedoch andauernd beim Essen verschluckt, einen „Kloß“ im Hals hat oder sogar Angst vorm Schlucken entwickelt, der sollte diese Beschwerden ernst nehmen. Wir sprachen mit der Logopädin Margo Boekema-Lambeck über Ursachen und Therapien von Schluckbeschwerden und Schluckstörungen.

► **Wenn ich etwas am oder im Hals fühle, was dort nicht hingehört oder Probleme beim Essen hätte, würde ich zunächst zum Arzt gehen. Oder ist die Logopädin der erste Ansprechpartner?**

Es ist es absolut richtig, zuerst zum Arzt zu gehen. Er muss eine organische Ursache ausschließen und überweist den Patienten dann gegebenenfalls zu uns. In vielen Fällen arbeiten wir auch mit den Ärzten zusammen, so dass es eine medizinische und eine logopädische Therapie gibt.

► **Wie alt sind Ihre Patienten?**

Zu uns kommen Patienten jeden Alters. Schluckstörungen können schon bei Säuglingen auftreten, etwa wenn sie als Frühchen zur Welt kamen und in den ersten Tagen unangenehme Erfahrungen im Mundraum und im Rachen gemacht haben, weil sie über Schläuche beatmet oder künstlich ernährt wurden. Hier muss man erst einmal die Abwehr des Kindes respektieren und akzeptieren. Der Logopäde versucht mit einem ganzheitlichen Ansatz wieder positive Erfahrungen im Mundbereich zu fördern. Man arbeitet sich langsam über Füße und Hände zum Gesicht vor und mit etwas Glück akzeptieren die Kinder bald eine Berührung im Gesicht, die sie nicht als störend empfinden. Manchmal entstehen Fütterprobleme oder Ess- und Trinkschwierigkeiten, weil die Essenssituation die Kinder unter Druck setzt. Hier arbeiten wir verstärkt mit den Eltern zusammen und beraten sie. Bei Jugendlichen behandeln wir häufig ein falsches Schluckmuster, das sogar zu einer Zahnfehlstellung führen kann. Die Therapie sollte möglichst vor der Zahnregulierungsbehandlung (Zahnspange) stattfinden. Der weitestgrößere Teil der Patienten sind aber ältere Menschen mit Vorerkrankungen.

► **Was für Vorerkrankungen können das sein?**

Mehr als 40 % aller Schlaganfallpatienten haben mit Schluckstörungen zu kämpfen. Auch bei anderen neurologischen Erkrankungen wie Parkinson oder MS, nach einem Schädel-Hirn-Trauma oder einer Operation im Mund-Rachen-Bereich kann eine Dysphagie, also eine Schluckstörung, entstehen. Die Patienten können entweder gar nicht mehr essen oder sie verschlucken sich. Sehr gefährlich ist die sogenannte Aspiration. Hierbei gelangen Partikel in die Luftröhre und in die Lunge. Manchmal ohne dass der Patient dies bemerkt, weil der natür-

liche Reflex des Hustens fehlt und die Sensibilität durch eine (meist) neurologische Krankheit herabgesetzt ist. Die Patienten haben z. B. häufig Infekte der Lunge oder Fieber ohne klare Ursache. Eine logopädische Therapie ist dann dringend notwendig.

► **Mit welchem „Handwerkszeug“ kann der Logopäde da helfen?**

Das ist von Fall zu Fall verschieden und wir müssen da natürlich sehr eng mit den Ärzten zusammenarbeiten und im Zweifelsfall sogar abklären, ob der Patient überhaupt essen darf. In anderen Fällen hilft es vielleicht schon, wenn wir nach einer Lähmung im Mundbereich üben, den Kopf beim Schlucken zu neigen. So hatte ich einen Patienten in Behandlung, der organisch eine leichte Auffälligkeit hatte, die erklärte, weshalb ihm manches Essen wortwörtlich im Hals steckenblieb. Durch diesen Umstand hatte er jedoch eine solche Angst vor dem Essen entwickelt, dass es im Alltag – vor allem bei Geschäftsessen – zum Problem wurde. Wir haben so viele Übungen erlernt, Ausweichmöglichkeiten und Tipps besprochen, dass er heute wieder nahezu angstfrei essen kann. Dadurch hat er erheblich an Lebensqualität gewonnen. Die Beratung von Angehörigen oder von Pflegepersonal ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit. So ist es wichtig, dass Menschen, die nicht selbstständig essen können, die Nahrung in aufrechter Position und nicht im Leigen angereicht bekommen. Die „Werkzeuge“ und Übungen hängen immer sehr stark vom Einzelfall ab.

► **Wann sollte man bei Schluckbeschwerden hellhörig werden?**

Man sollte es immer ernst nehmen, wenn man Probleme hat. Ganz gleich, ob das ein Kloß im Hals ist, ein zu trockener Mund, Angst vorm Schlucken oder vorm Verschlucken. Auch wenn es einem vielleicht banal vorkommt, muss man sich nicht in sein Schicksal ergeben. In vielen Fällen sind Schluckstörungen gut zu behandeln, sodass die Probleme reduziert werden können, oder sogar nicht mehr vorhanden sind.

INTERVIEW » SABRINA KIRNAPCI

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE



Diplom-Logopädin
Margo Boekema-Lambeck
Parkstr. 41, 41061 MG
Tel. 02161 / 183262
www.logopaedie-boekema-lambeck.de

Sprechzeiten:

Montag-Freitag 8.00-18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



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

SCHWANGERSCHAFT UND MUNDGESUNDHEIT

Eine Schwangerschaft bringt auch für die Zahngesundheit Veränderungen mit sich. Nachfolgend finden sie einige Tipps dazu, wie Sie in dieser Zeit Ihre Zähne schützen und zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes beitragen können.

Zahnfleiscentzündungen und Parodontitis

Die Hormonumstellung während der Schwangerschaft wirkt sich auch auf das Zahnfleisch aus: Das Gewebe lockert sich und reagiert viel stärker auf bakterielle Beläge am Zahnfleischrand. Dadurch kommt es schneller zu Zahnfleiscentzündungen (auch als Schwangerschafts-Gingivitis bezeichnet). Ein oft auftretendes Symptom solcher Entzündungen ist häufiges Zahnfleischbluten.

Im ungünstigen Fall entsteht aus einer Entzündung des Zahnfleisches eine Parodontitis, die Entzündung des gesamten Zahnhalteapparates. Zu den möglichen Folgen der Erkrankung gehören Schädigungen des Kieferknochens und Zahnlockerungen. Darüber hinaus gilt es mittlerweile als erwiesen, dass eine fortgeschrittene Parodontitis bei Schwangeren das Risiko eines zu geringen Geburtsgewichts des Kindes bzw. einer Frühgeburt gehört.

Bei Erbrechen

Viele Schwangere leiden in den ersten Monaten unter Übelkeit, die auch für die Zähne zum Problem werden kann. Falls Sie erbrechen müssen,

putzen Sie Ihre Zähne danach nicht sofort. Warten Sie etwa 20 bis 30 Minuten und spülen Sie Ihren Mund zunächst nur aus. Der Grund dafür: Das sofortige Putzen könnte den durch die Magensäure angegriffenen Zahnschmelz schädigen.

Kariesrisiko des Kindes

Wussten Sie, dass Karies eine Infektionskrankheit ist? Die kariesauslösenden Bakterien werden mit dem Speichel der Eltern übertragen und können die Mundgesundheit des Kindes gefährden. Das Übertragungsrisiko verringert sich, je gesünder Mund und Zähne der Eltern sind.

Unsere Tipps für Ihre Mundgesundheit

- Lassen Sie bestehende Erkrankungen wie Karies und Parodontitis nach Möglichkeit schon vor der Schwangerschaft behandeln.
- Zu Beginn der Schwangerschaft sollten Sie einen Untersuchungstermin in unserer Praxis vereinbaren. Wir kontrollieren, ob Zähne und Zahnfleisch gesund sind und geben Ihnen individuelle Tipps für Ihre Mundgesundheit. Unter anderem empfehlen wir Ihnen speziell auf Sie abgestimmte vorbeugende Maßnahmen. Zum

Beispiel stellt die professionelle Zahnreinigung einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Erkrankungen im Mund dar, weil dabei bakterielle Beläge auch an schwer erreichbaren Stellen entfernt werden und die gesamte Bakterienzahl im Mund verringert wird.

Zahnmedizinische Behandlungen werden in der Regel auf die Zeit nach der Schwangerschaft verschoben. Bei akuten Zahnschmerzen oder dringend notwendigen Erkrankungen ist allerdings eine direkte Behandlung ratsam. Auch dazu informieren wir Sie gerne individuell.

Sie möchten mehr über dieses Thema erfahren? Wir sind gern für Sie da.

Das Praxis-Team Dr. med. Hartmut Bongartz MSc MSc & Partner, Krahnendonk 7, 41066 MG, Tel. 02161 – 666360,
www.zahnarzt-drbongartz.de



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



IMMER IN BALANCE

YOGA UND CORE FÜR MEHR LEICHTIGKEIT IM ALLTAG



Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre und Lebensphilosophie, die verschiedene Wege aufzeigt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Yoga, wie es im Westen gelehrt wird, ist im 19. Jahrhundert entstanden und berücksichtigt neben der traditionellen Lehre auch Konzepte der Psychologie und wird vermehrt unter den Gesichtspunkten der menschlichen funktionellen Anatomie gelehrt. Core ist das englische Wort für „Kern“. Wird von Core-Training gesprochen, ist das Training der Körpermitte gemeint.

Klassisches Core-Training

Im klassischen Core-Training geht es um die Stärkung der Rumpfmuskulatur und zwar in erster Linie mit dem eigenen Körpergewicht. Ziel des Core-Trainings ist es eine in Kraft und Koordination gestärkte Körpermitte zu erlangen. Je besser die Muskulatur trainiert ist, desto geringer ist die Belastung auf Knochen, Sehnen und Bänder. Defizite in der Rumpfmuskulatur können zu massiven Haltungsschäden, ernstzunehmenden Einschränkungen im Bewegungsapparat und folglich zu anhaltenden Rückenschmerzen mit chronischen Schäden führen. Core-Training wirkt dem entgegen, da neben der oberflächlichen Muskulatur auch die tief liegenden Haltemuskeln angesprochen werden. Eine starke Körpermitte hält den Belastungen auf die Wirbelsäule im Alltag stand und schützt sie dauerhaft.

Core im Yogaunterricht

Eine Yogastunde ohne einen aktiven Core-Bereich ist besonders in den heutigen modernen Yogarichtungen kaum denkbar. Wählt der Yogalehrer den Fokus „Core“ in der Yogastunde, dann geht es auch hier nicht um einen flachen Bauch oder um das Erlangen eines gutaussehenden Sixpacks. Es geht vielmehr um die Stärkung des Core-Zentrums (Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur) sowie um das Erleben, wie eine starke Körpermitte in Yogaübungen (Asanas) dem Praktizierenden zur Hilfe kommt und ihn sowohl körperlich als auch geistig förmlich durch die Übung trägt. Straucheln wir während Gleichgewichtsübungen im Yogaunterricht, sind wir nicht selten verärgert und lassen Resignation auf unsere Frustration folgen. Dabei übersehen wir dann gänzlich, dass wir das, was uns mehr Stabilität verliehen hätte, schon haben; es muss nur noch geweckt und ge-

stärkt werden. Ein aktives Core-Zentrum verleiht uns die Kraft, die es braucht, um beispielsweise in einer Gleichgewichtsübung ruhiger, stabiler und verwurzelter zu stehen. Es versorgt uns mit der Energie, die es braucht, um über diese äußere Balance in Asanas unsere eigene innere Balance zu finden. Ob nun die physiologisch „starke Körpermitte“ im Core-Training, das „Manipura Chakra“ im Yoga oder das Energiezentrum „Powerhouse“ im Pilates, bei allen geht es um eine ähnliche Idee: ein mit Kraft, Energie und Stärke versorgter Kernbereich festigt und verbessert nicht nur unsere äußere Haltung (Körperhaltung), sondern hat auch unmittelbaren und positiven Einfluss auf deine unsere Haltung (Einstellung).

Was aber verleiht uns nun Leichtigkeit, die wir uns erhoffen?

Physisch erklärt, bringt uns die Zentrierung zur Körpermitte, zum Energiefeld, die nötige Balance für unsere angestrebte Leichtigkeit. „Was hat meine Physis mit der gewollten Leichtigkeit im Alltag zu tun?“, fragen Sie. Viel! Psychosomatische Wirkungen sind in unserer Gesellschaft längst ein verbreitetes und in der Wissenschaft ein mehrfach bewiesenes Thema: Unser Körper wirkt auf unsere Psyche gleichermaßen wie die Psyche auf unseren Körper. Und praktizieren wir nicht Yoga, arbeiten wir nicht mit unserem Tempel Körper, um den „Bewohner“ des Tempels, um unsere geistige Ebene zu erreichen?

Für unsere Verbindung von Körper und Geist heißt das: wenn wir auf körperlicher Ebene gespürt haben, dass wir durch Zentrierung ein besseres Gleichgewicht bekommen haben und unserer körperlichen Ertüchtigung (z.B. Asana) mehr Leichtigkeit verliehen haben, liegt die Vermutung nahe, dass es auch auf der geistigen Ebene so funktionieren könnte. Pragmatisch betrachtet ist es also äußerst hilfreich, genau dann, wenn wir Balance benötigen, nicht nur unseren Geist, sondern auch unsere Muskeln Richtung Energiefeld „Körpermitte“ zu zentrieren. Mit dieser mentalen und muskulären Konzentration auf die Körpermitte verleihen uns Yoga und ein trainierter Core-Bereich mehr Leichtigkeit im Alltag.

Alena Scharfschwert – Yoga/Power/Core, Villa Brandts, Roermonder Straße 279, 41068 MG, www.alenascharfschwert.com



IMMER IN BALANCE

YOGA UND CORE FÜR MEHR LEICHTIGKEIT IM ALLTAG



Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre und Lebensphilosophie, die verschiedene Wege aufzeigt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Yoga, wie es im Westen gelehrt wird, ist im 19. Jahrhundert entstanden und berücksichtigt neben der traditionellen Lehre auch Konzepte der Psychologie und wird vermehrt unter den Gesichtspunkten der menschlichen funktionellen Anatomie gelehrt. Core ist das englische Wort für „Kern“. Wird von Core-Training gesprochen, ist das Training der Körpermitte gemeint.

Klassisches Core-Training

Im klassischen Core-Training geht es um die Stärkung der Rumpfmuskulatur und zwar in erster Linie mit dem eigenen Körpergewicht. Ziel des Core-Trainings ist es eine in Kraft und Koordination gestärkte Körpermitte zu erlangen. Je besser die Muskulatur trainiert ist, desto geringer ist die Belastung auf Knochen, Sehnen und Bänder. Defizite in der Rumpfmuskulatur können zu massiven Haltungsschäden, ernstzunehmenden Einschränkungen im Bewegungsapparat und folglich zu anhaltenden Rückenschmerzen mit chronischen Schäden führen. Core-Training wirkt dem entgegen, da neben der oberflächlichen Muskulatur auch die tief liegenden Haltemuskeln angesprochen werden. Eine starke Körpermitte hält den Belastungen auf die Wirbelsäule im Alltag stand und schützt sie dauerhaft.

Core im Yogaunterricht

Eine Yogastunde ohne einen aktiven Core-Bereich ist besonders in den heutigen modernen Yogarichtungen kaum denkbar. Wählt der Yogalehrer den Fokus „Core“ in der Yogastunde, dann geht es auch hier nicht um einen flachen Bauch oder um das Erlangen eines gutaussehenden Sixpacks. Es geht vielmehr um die Stärkung des Core-Zentrums (Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur) sowie um das Erleben, wie eine starke Körpermitte in Yogaübungen (Asanas) dem Praktizierenden zur Hilfe kommt und ihn sowohl körperlich als auch geistig förmlich durch die Übung trägt. Straucheln wir während Gleichgewichtsübungen im Yogaunterricht, sind wir nicht selten verärgert und lassen Resignation auf unsere Frustration folgen. Dabei übersehen wir dann gänzlich, dass wir das, was uns mehr Stabilität verliehen hätte, schon haben; es muss nur noch geweckt und ge-

stärkt werden. Ein aktives Core-Zentrum verleiht uns die Kraft, die es braucht, um beispielsweise in einer Gleichgewichtsübung ruhiger, stabiler und verwurzelter zu stehen. Es versorgt uns mit der Energie, die es braucht, um über diese äußere Balance in Asanas unsere eigene innere Balance zu finden. Ob nun die physiologisch „starke Körpermitte“ im Core-Training, das „Manipura Chakra“ im Yoga oder das Energiezentrum „Powerhouse“ im Pilates, bei allen geht es um eine ähnliche Idee: ein mit Kraft, Energie und Stärke versorgter Kernbereich festigt und verbessert nicht nur unsere äußere Haltung (Körperhaltung), sondern hat auch unmittelbaren und positiven Einfluss auf deine unsere Haltung (Einstellung).

Was aber verleiht uns nun Leichtigkeit, die wir uns erhoffen?

Physisch erklärt, bringt uns die Zentrierung zur Körpermitte, zum Energiefeld, die nötige Balance für unsere angestrebte Leichtigkeit. „Was hat meine Physis mit der gewollten Leichtigkeit im Alltag zu tun?“, fragen Sie. Viel! Psychosomatische Wirkungen sind in unserer Gesellschaft längst ein verbreitetes und in der Wissenschaft ein mehrfach bewiesenes Thema: Unser Körper wirkt auf unsere Psyche gleichermaßen wie die Psyche auf unseren Körper. Und praktizieren wir nicht Yoga, arbeiten wir nicht mit unserem Tempel Körper, um den „Bewohner“ des Tempels, um unsere geistige Ebene zu erreichen?

Für unsere Verbindung von Körper und Geist heißt das: wenn wir auf körperlicher Ebene gespürt haben, dass wir durch Zentrierung ein besseres Gleichgewicht bekommen haben und unserer körperlichen Ertüchtigung (z.B. Asana) mehr Leichtigkeit verliehen haben, liegt die Vermutung nahe, dass es auch auf der geistigen Ebene so funktionieren könnte. Pragmatisch betrachtet ist es also äußerst hilfreich, genau dann, wenn wir Balance benötigen, nicht nur unseren Geist, sondern auch unsere Muskeln Richtung Energiefeld „Körpermitte“ zu zentrieren. Mit dieser mentalen und muskulären Konzentration auf die Körpermitte verleihen uns Yoga und ein trainierter Core-Bereich mehr Leichtigkeit im Alltag.

Alena Scharfschwert – Yoga/Power/Core, Villa Brandts, Roermonder Straße 279, 41068 MG, www.alenascharfschwert.com

z.B. **Patientenmagazin**



■ Corporate Publishing

Über die klassischen Kommunikationswege hinaus gewinnen eigene, redaktionelle Publikationen mehr und mehr an Bedeutung. Auch im Bereich der Patienten- und Mitarbeiterbindung. Mit einem guten Patienten- oder Mitarbeitermagazin werden Neuigkeiten und Themen eines Unternehmens transportiert, der Absender tritt mit dem (potenziellen) Patienten beziehungsweise den Mitarbeitern in Kontakt – und das eingebettet in ein unterhaltsames und informatives Umfeld.

Ein professionelles Magazin hat einen redaktionellen Anspruch, beweist den Blick für die richtigen Themen zur richtigen Zeit, ein Auge für eine ansprechende Gestaltung und

Bildsprache sowie Autoren- und Recherchekompetenz. Gleichzeitig werden Themen des Absenders journalistisch aufbereitet transportiert, so dass ein Unternehmen übers Medium „Magazin“ zusätzliche Seriosität und Glaubwürdigkeit in seiner Kommunikation herstellt.

Corporate Publishing bei Marktimpuls Corporate Communication besteht aus drei Säulen:

Content, Creation und Technologie

Das heißt konkret: Wir übernehmen alle Dienstleistungen, die für Ihr Produkt relevant sind, von der Erstellung des Themenplans über Recherche, Redaktion und Lektorat, vom

Layout über die Bild- und Grafikredaktion bis zum Print-Management und zur Anzeigenakquise zwecks Refinanzierung - das gesamte Projektmanagement ist bei uns in erfahrenen Händen.

Übrigens: Wir verstehen Corporate Publishing nicht nur offline, sondern immer auch online und mobil. Deshalb können wir alle Produkte auch als digitale Versionen umsetzen - als E-Paper und als APP.

Unsere Angebote sind sowohl im Paket als auch modular buchbar. Sie bekommen, was Sie benötigen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach

Fon.: 02161 . 686 95 20
Fax: 02161 . 686 95 21

info@mipcc.de
www.mipcc.de

m marktimpuls
corporate communication



**NOTRUF
NUMMERN
& ADRESSEN**



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

AIDS-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt e. V.

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

Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat. Tel. 021 66 / 43 59 5

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Arzt-Bereitschaftsdienst

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

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG
Tel. 021 66 / 10 097, www.asb-mg.de

Augenklinik Bethesda

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

Babyfenster im Krankenhaus Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 021 61 / 668-0
www.krankenhaus-neuwerk.de
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG, Tel. 021 61 / 18 19 73
Neben den direkt Betroffenen können sich auch Angehörige von blinden und sehbehinderten Menschen zu allen Aspekten der Behinderung beraten lassen.

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

Fliethstr. 114, 41061 MG, Tel. 02161/81 49 40, www.daab.de
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

Deutscher Hilfsdienst MG/Viersen e. V.

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

Drogenberatung Mönchengladbach e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Walldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 021 61 / 83 70 77
Weisenhausstr. 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 Arztrufzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35/70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztrufzentrale 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, Rückholdienste.

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:

Pflegeamt Nord Tel. 0 21 61/24 70 530

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

Pflegeamt Ost Tel. 0 21 61/30 29 714

Pflegeamt Süd Tel. 0 21 66/55 61 68

Deutsches Rotes Kreuz

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

Diakonie

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 0 21 66/144 560, www.diakoniezentrum-rheydt.de

ProVita 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

Schillerstraße 59, 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: 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), Chiara Porada (cp)

FOTOS

Sabrina Kirnapci

Fotolia © siehe Bildnachweise, iStockphoto.com ©, 123rf.com ©

siehe Bildnachweise, Hersteller und Kunden © siehe Bildnachweise

Titelfoto: de.123rf.com/profile_malyugin

GRAFIK & SATZ

Marktimpuls GmbH & Co. KG

Satz & Layout: Nora Spatt

DRUCK

radin Print

Düsseldorf

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, Ralph Paulus, Christiane Hoppe

Aktuelle Mediadaten 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.



Ein noch sympathischeres Lächeln schenken.

Natürliche Mimik und vitale Gesichtszüge sorgen für eine sympathische und frische Ausstrahlung. Die Ästhetisch Plastische Chirurgie bietet schonende Methoden, um Augen und Mimik wieder jünger erscheinen zu lassen. Für ein attraktives Gesicht sorgt die Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel.

- Implantologie
- Oralchirurgie
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
- Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie
- Sanfte Faltenbehandlung
- Lidlifting
- Schmerzfreie 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 9442 62

www.lange-weyel.de

