

# MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 8  
1. QUARTAL 2016  
3. JAHRGANG



## BESSER HÖREN

Ohren auf im Straßenverkehr!

## RÜCKENSCHMERZEN

Wie Sie den Autositz richtig einstellen

## WINTER

Erkältung: Was hilft wirklich?

Immunsystem: Fit für den Winter



# EIN LICHTBLICK FÜR UNSERE PATIENTEN!

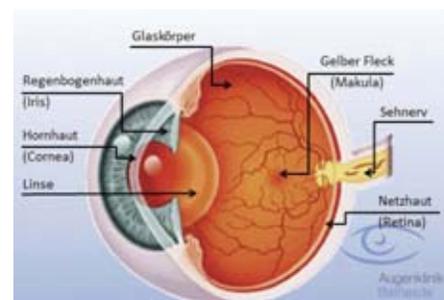
Die erheblichen Veränderungen durch Diabetes mit Bildung minderwertiger Gefäße können eine schwere Blutung in den Glaskörper verursachen, die evtl. operativ entfernt werden muss.

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



## WINTER 2016

Liebe Leserinnen und Leser,

Medizin + Co geht in ein neues Jahr und normalerweise drehen sich unsere Themen dann immer um Kälte, den Winter und dessen gesundheitlichen Begleiterscheinungen. Nun, bei Temperaturen zwischen 15 und 19 Grad, Eistee statt Glühwein und aufblühenden Rosen in diversen Gärten fällt es uns schwer, diese Themen aufzugreifen. Darum haben wir das Heft inhaltlich etwas breiter aufgestellt. Der Winter ist ja auch immer die Zeit des Karnevals in unserer Region, daher ist es doch passend, dass wir das aktuelle Prinzenpaar und ihr Engagement für den DAAB vorstellen. Wir wünschen Prinzessin Niersia Monika und Prinz Michael II. eine erfolgreiche Session und dem DAAB viel Aufmerksamkeit für seine Arbeit. Ebenfalls viel Aufmerksamkeit gebührt der Geschichte von Heinrich Fink und seiner erfolgreichen Krebsbehandlung in den Kliniken Maria Hilf. Eine Geschichte, die vor allem älteren Betroffenen Mut machen soll und kann. Er selber sowie die Chefärzte Privat-Dozent Dr. med. Andreas Meyer (Pneumologie) und Dr. med. Katrin Welker (Toraxchirurgie) standen uns hierfür Rede und Antwort. Bei unserem nächsten Thema habe ich zugegeben Probleme beim Aussprechen - Prosopagnosie - viel schlimmer ist es aber für die Betroffenen der in der Umgangssprache "Gesichtsblindheit" genannten Diagnose. So ganz kommen wir dann aber auch in dieser Ausgabe nicht ohne "Winterthemen" aus. Es könnte ja noch einen Kälteeinbruch geben bis zur nächsten Ausgabe und dann sollen Sie, liebe Leserinnen und Leser, ja gut vorbereitet sein. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und etwas gegen die sicher eintretende Erkältung und kalte Füße unternehmen können.

Nun aber genug der Vorworte. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und ein erfolgreiches Jahr 2016. Bleiben Sie gesund!

Ihr  
Marc Thiele

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

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



**HINDENBURGER und MEDIZIN + CO**  
jetzt auch mobil lesen mit unserer  
**KIOSK APP**  
für **iOS + Android**



**ANDROID APP**  
Google Play Store



**IOS APP**  
Apple App-Store

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



**Markimpuls**  
Die besten Seiten der Region  
[www.markimpuls.de](http://www.markimpuls.de)



10 **LUFT ZUM ATMEN**  
Prinzenpaar unterstützt DAAB



12 **DIAGNOSE LUNGENKREBS**  
Kliniken Maria Hilf



24 **BABYMESS**  
Krankenhaus Neuwerk

## › WINTER 2016

- 5 **YOGA**  
Der Iliopsoas
- 6 **KOLUMNE**  
Gesunde Vorsätze
- 6 **PHYSIOTHERAPIE**  
Praxis am Bökelberg
- 7 **KARTE FÜR ROLLSTUHLFAHRER**  
Markierungen für MG
- 8 **PROSOPAGNOSIE**  
Gesichtsblindheit
- 10 **Luft zum Atmen**  
Prinzenpaar unterstützt DAAB
- 12 **Diagnose Lungenkrebs**  
Kliniken Maria Hilf
- 14 **Fit für den Winter**  
Tipps
- 16 **ERKÄLTUNG**  
Was hilft wirklich?
- 18 **Dr. Dr. Lange & Weyel**  
Minimal invasive Implantologie
- 19 **SCHÖNE ZÄHNE**  
Umfrage
- 18 **GESUNDE ERNÄHRUNG**  
"LowFett30"
- 20 **HÖREN IM STRASSENVERKEHR**  
Kostenlose Hörtests
- 22 **RÜCKENSCHMERZEN**  
Der richtige Autositz
- 24 **BABYMESS**  
Krankenhaus Neuwerk
- 26 **MEDIZIN + MINIS**  
Mutmachbuch Rheuma  
Zu viel Lärm  
Aphasie bei Kindern
- 28 **KALTE FÜSSE**  
Heiße Tipps

## › STANDARDS

- 30 **Service**  
Notrufnummern & Adressen
- 31 **Impressum**



# DAS ERWACHEN DES ILIOPSOAS

Kaum ein Muskel beschäftigt die Yogaszene so sehr wie der Musculus Iliopsoas. Betrachtet man die Zusammenhänge im Körper sowie die Bedeutung des Muskels, wird klar, warum Yogalehrer sich so gerne dem Iliopsoas im Unterricht zuwenden.



Der Iliopsoas ist der stärkste Hüftmuskel im Körper und neben der Beugung unter anderem auch für die Auswärtsdrehung im Hüftgelenk zuständig. Eine besonders große Bedeutung erhält er dadurch, dass dieser Hüftmuskel mit unserer Wirbelsäule verbunden ist. Er übernimmt unter anderem die Verantwortung für unsere aufrechte Haltung, er stabilisiert unsere Wirbelsäule und unterstützt maßgeblich unseren Rumpf.



Was passiert aber mit dem Iliopsoas durch unser tägliches, langes und in sich zusammengesunkenes Sitzen, meist auf suboptimalen Stühlen und in einengender Kleidung? Der Iliopsoas spannt sich, verkrampft und hält fest. Sollen wir uns dann nach langem Sitzen wieder entgegen unserer eingenommenen Haltung bewegen, fühlen wir uns eingeengt und wenig beweglich. Oftmals sind diese Bewegungen schon mit Schmerzen verbunden. Ein zu unbeweglicher Iliopsoas begünstigt nachweislich Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme und Kreuzschmerzen und übt Druck auf unsere Nerven aus.

Um einen gesunden funktionellen Zustand wieder herzustellen, bedarf es gleichermaßen Dehnung, einem Beweglichkeits- und Kräftigungstraining sowie Faszientraining. Yoga kann hier helfen, denn es vereint alle diese Maßnahmen. Die Körperstellungen im Yoga (Asanas) bieten dem Iliopsoas die großen Bewegungen, die er im sitzenden Alltag nicht hat. Im Yogaunterricht begegnen dem Teilnehmer daher viele große Ausfallschritte oder Asanas, für die eine Außenrotation im Hüftgelenk nötig ist. In vielen Asanas wird der Iliopsoas angesprochen und für den Teilnehmer oftmals schmerzlich spürbar gedehnt, beweglicher gemacht oder gekräftigt. Der Lohn für die Mühe ist ein am Ende entspannter und freier Iliopsoas, der die Enge im Körper durch Weite und freie Beweglichkeit ersetzt, das Risiko auftretender Rückenschmerzen reduziert und unsere Lebensqualität erhöht.

**Alena Scharfswert – Yoga/Power/Core**, Villa Brandts, Roermonder Straße 279, 41068 MG, [www.alenascharfswert.com](http://www.alenascharfswert.com)



*Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre*

### SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

## Herausspaziert



Sie sind gerne draußen im Freien unterwegs? Der MobilNotRuf der Caritas bietet Ihnen und Ihren Lieben die Sicherheit unseres bewährten Caritas HausNotRufes jetzt auch mobil! Wir informieren Sie herzlich gern.

Telefon 02161 81020  
[caritas-mg.de/mobilnotruf](http://caritas-mg.de/mobilnotruf)

Herzlich gern.





Kommunikationstrainerin  
Regine Woywod

## GESUNDE VORSÄTZE FÜR 2016?

Eigenschaften, die Ihr seelisches Immunsystem positiv beeinflussen.

Das wissen wir schon: Ob Herzbeschwerden, Rückenschmerzen oder eine Viruserkrankung – unsere Seelenlage hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Werfen wir zunächst einen kleinen Blick zurück. Ein wichtiger Baustein für unsere Seelenlage heißt Zufriedenheit. Werden Babys im frühesten Kindesalter liebevoll umsorgt, so haben sie gute Chancen, belastungs-fähiger zu sein. Dies zeigt sich weiter im Erwachsenenalter, insbesondere in Stresssituationen oder Krisen. Fachleute nennen diese Form der Widerstandskraft „Resilienz“.

Das wissen Sie vielleicht noch nicht: Ein besonders glückliches Ereignis, etwa ein Lottogewinn, ist beispielsweise kein Garant für un-

eingeschränkte und dauerhafte Zufriedenheit. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die meisten Lottogewinner schnell wieder zu ihrem ursprünglichen Zufriedenheitslevel zurückkehren. Dies soll auch im umgekehrten Fall so funktionieren, etwa bei Niederlagen oder einschneidenden Ereignissen. Natürlich gibt es hierzu Forschungsergebnisse. Eine Schweizer Professorin der Universität Bern hat neben dem Faktor „Zufriedenheit“ weitere Charaktereigenschaften ausgemacht, die widerstandsfähige Menschen kennzeichnen:

- Optimismus, Humor und Dankbarkeit für das Schöne und Gute im Leben
- Die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen
- Das eigene Leben kreativ, mutig und

lösungsorientiert in die eigene Hand zu nehmen

- Ziele engagiert zu verfolgen und falls sich das Leben verändert, diese entsprechend anzupassen

Halten wir fest: **Ein gesundes und damit glückliches Leben besteht neben dem richtigen Maß an Bewegung und durchdachter Ernährung in erster Linie aus einer positiven Grundeinstellung – sich selbst und andern gegenüber – versteht sich.** Darüber nachzudenken und aktiv zu arbeiten ist eine gute Investition in Ihre Gesundheit. Das Jahr ist jung – in diesem Sinne gutes Gelingen für Ihre Vorsätze in 2016!



## AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, FIT!

Die neue „Praxis am Bökelberg“, die im Oktober in MG eröffnete, steht für ganzheitliche und individuelle Therapie. Wir sprachen mit den Physiotherapeuten Sebastian Fitzen und Hanno Hempel.

### Was bedeutet „ganzheitlich“ im Zusammenhang mit ihrer Arbeit?

*Sebastian Fitzen:* Schmerzen müssen nicht immer an der Stelle verursacht werden, an der sie auftreten. Schmerzen im Knie können beispielsweise ihre Ursache im Becken haben, Rückenschmerzen können neurologische oder internistische Probleme zugrunde liegen. Wir berücksichtigen bei der Therapie den ganzen Menschen und nicht nur die schmerzenden Regionen.

### Wer kommt zur Behandlung zu Ihnen?

*Hanno Hempel:* Unser Angebot umfasst Bereiche der Physiotherapie, der Osteopathie und der Heilpraktik. Wir behandeln Menschen mit

ganz unterschiedlichen Anliegen. Das kann die Massage zur Entspannung der Muskulatur sein oder eine Reha-Maßnahme nach einer Operation, eine Nachbehandlung bei Sportverletzungen und vieles mehr. Darüber hinaus kann man natürlich auch ohne Krankheitsbild zu uns kommen.

Genaue Beschreibungen unserer Leistungen findet man auf unserer Webseite [www.praxisambökelberg.de](http://www.praxisambökelberg.de)

### Was ist Ihnen im Umgang mit den Patienten besonders wichtig?

*Sebastian Fitzen:* Besonders wichtig ist uns, dass der Patient so mit einbezogen wird, dass er sich – wenn möglich – langfristig selber

helfen und Schmerzen und Verspannungen verhindern kann. Der Patient steht im Mittelpunkt und zusammen erarbeiten wir Ziele und Strategien.

### Wie kann man die Praxis kennenlernen?

*Hanno Hempel:* Es gibt momentan noch Termine ohne lange Wartezeiten. Darüber hinaus führen wir Interessierte auch gerne durch die Räume, zeigen ihnen unsere Praxis und stellen uns vor. Einfach anrufen und vorbeikommen!

**Praxis am Bökelberg**, Hohenzollernstr. 309, 41063 MG, Tel. 02161 - 270 9696, [www.praxisambökelberg.de](http://www.praxisambökelberg.de)

# MARKIERUNGEN FÜR MG

Der Berliner Verein Sozialhelden und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rufen Menschen dazu auf, Orte in ihrer Nachbarschaft auf der Online-Karte Wheelmap.org danach zu bewerten, ob sie rollstuhlgerecht sind oder nicht.



Wo kommt man in Mönchengladbach mit dem Rollstuhl gut ans Ziel?

Was für viele Menschen leicht zu überwinden ist, kann für Rollstuhlfahrer, Menschen mit Rollatoren oder auch Familien mit Kinderwagen eine unüberwindbare Hürde sein. Stufen, Treppen oder defekte Aufzüge sind für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen tägliche Barrieren.

Für dieses Problem haben die Sozialhelden eine Lösung gefunden: Die Online-Karte "Wheelmap.org" ist ein interaktiver Stadtplan, auf dem alle sehen können, ob ein öffentlicher Ort für Rollstuhlfahrer zugänglich ist oder nicht. In den letzten Jahren haben Freiwillige weltweit mehr als 600.000 Orte markiert und jeden Tag kommen rund 500 neue Markierungen hinzu. Mit der Kampagne "MapMyDay" wollen die Sozialhelden noch mehr Menschen darauf hinzuweisen, welche Probleme Stufen im Alltag verursachen. "Wir wollen Leute weltweit motivieren, Teil der Bewegung zu werden und sich für Barrierefreiheit zu engagieren", erklärt Raúl Krauthausen, Gründer der Sozialhelden und Erfinder von Wheelmap.org die Kampagne. "Denn wenn jede einzelne Person, die ab dem 3.12 mitmacht, nur einmal kurz darüber nachdenkt, ob das Lieblingscafé oder der Bäcker um die Ecke rollstuhlgerecht ist, dann haben wir schon viel gewonnen", ist Rollstuhllaktivist Krauthausen überzeugt.

## Hashtag #MapMyDay

In den sozialen Netzwerken können alle Teilnehmenden mit dem Hashtag #MapMyDay ihre Erlebnisse teilen. "Wir sind gespannt, welche Erfahrungen die Mapper an dem Tag sammeln, weil viele Menschen ohne Rollstuhl sich der Barrieren oft nicht bewusst sind. So haben uns Leute auf Twitter schon berichtet, dass die rollstuhlgerechte Toilette im Keller ist. Diese Kuriositäten wollen wir auch sammeln und über den Hashtag kommunizieren", erklärt Svenja Heinecke, die Kampagnenleiterin von "MapMyDay". Die Wheemap kann unter [www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org) am Computer benutzt oder auch als Smartphone- App für Android, iOS und Windows Phone 10 unter [www.bit.ly/wheelmAPP](http://www.bit.ly/wheelmAPP) heruntergeladen werden. Wie lange die Kampagne laufen wird, machen die Sozialhelden abhängig von dem Interesse an der weltweiten Mapping-Bewegung.



**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.

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.

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](http://www.zahnarzt-drbongartz.de)

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

# WAS IST EIGENTLICH... PROSOPAGNOSIE?

GESICHTSBLINDHEIT: EIN GESICHT WIE DAS ANDERE



**S**icher, das Gesicht hat man schon einmal gesehen. Ist es die Nachbarin, die neu eingezogen ist? Die Arbeitskollegin? Die Verkäuferin aus dem Supermarkt? Das Gefühl, man kenne ein Gesicht, ohne es zuordnen zu können, ist jedem vertraut. Doch in den meisten Fällen löst sich die Irritation schnell auf, sind zum Gesicht Name und Hintergrund gefunden. Doch Menschen, die an Prosopagnosie leiden, werden das Gefühl der Unsicherheit niemals los. Sie sind unfähig, Gesichter zu erkennen.

Der deutsche Begriff "Gesichtsblindheit" beschreibt das Leiden allerdings nur unzutreffend. Denn Prosopagnostiker sind sehr wohl in der Lage, Gesichter als Gesichter zu identifizieren. Sie können die Mimik deuten und die

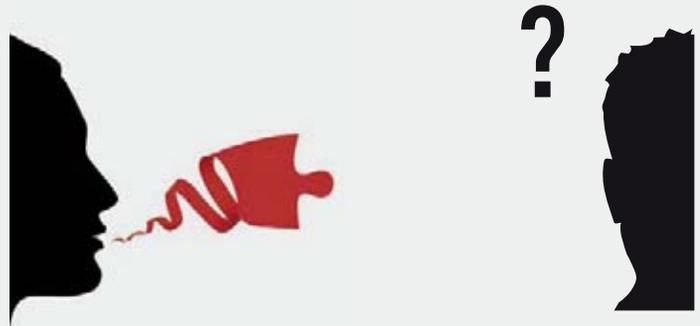
Gesichtszüge beschreiben. Doch sie sind unfähig, sie einem bestimmten Menschen zuzuordnen. Bisher war dieses Phänomen vorwiegend als erworbene Prosopagnosie durch Unfälle oder Krankheiten bekannt. Die Ärztin Martina Grüter und Prof. Dr. Ingo Kennerknecht vom Institut für Humangenetik der Universität Münster haben jedoch nachgewiesen, dass die angeborene Prosopagnosie familiär gehäuft vorkommt und sehr viel verbreiteter ist, als bisher angenommen wurde. Prosopagnostiker schauen häufig andere Menschen nicht an, da ihnen die Informationen, die ein Gesicht vermittelt, wenig bedeuten. Sie achten auf Stimme, Körperhaltung und Kleidung, um andere Menschen wiederzuerkennen, was unhöflich wirken kann. Und selbst wenn ein Prosopagnostiker dem Gegenüber ins Gesicht schaut, blickt er oft durch ihn hindurch – scheinbar geistesabwesend und nicht bei der Sache.

Besonders Kinder leiden stark, denn sie fühlen sich ausgegrenzt und in Gruppen unwohl. Kommen sie in den Kindergarten oder in die Schule, fällt es ihnen schwer, Kontakt mit den anderen Kindern aufzunehmen. Sie erkennen sie von Tag zu Tag nicht wieder, sie müssen stets von neuem die Bekanntschaft der anderen schließen. Deshalb neigen sie dazu, sich dicht bei den ihnen vertrauten Menschen zu halten.

Im schlimmsten Fall diagnostizierten die Ärzte auch schon Autismus oder Asberger-Syndrom bei den betroffenen Kindern. Martina Grüter hat eine rund anderthalbstündige strukturierte Anamnese entwickelt, mit deren Hilfe sich Prosopagnosie zielsicher identifizieren lässt. "Das wichtigste Kriterium ist das sichere Erkennen von Gesichtern. Diese Gewissheit, Menschen sofort zuordnen zu können, fehlt Prosopagnostikern", erklärt sie. "Außerdem ist es wichtig zu erfahren, ob die betroffenen Personen Strategien entwickelt haben, um sich trotzdem an Menschen zu erinnern. Denn Strategien entwickelt nur, wer sie braucht und dem das Nicht-Erkennen häufiger passiert."

Erwachsene haben diese Strategien meist unbewusst entwickelt, Kinder dagegen fehlt die Routine, um mit ihrem Handicap umzugehen. Deshalb haben die Grüters einen Leitfaden für Eltern und Lehrer herausgegeben, in dem sie prägnant die Ursachen und Formen der Prosopagnosie beschrieben. Darüber hinaus geben sie Tipps für den Umgang mit gesichtsblinden Kindern. Hilfreich für die Integration in die Klasse ist es beispielsweise, von allen Kindern Fotos zu machen und sie dann mit den Namen versehen im Klassenraum aufzuhängen. So können betroffene Kinder sich immer wieder vergewissern, wer ihr Gegenüber ist. Namens- und Kennenlernspiele trainieren ebenfalls die Fähigkeit, die Mitschüler zu erkennen. Anstecker mit Symbolen, ein Memoryspiel mit den Fotos der Klassenkameraden und spezielle Kennenlernspiele im Sportunterricht, um die ungewohnte Kleidung aufzufangen, sind weitere Hilfen. Weitere Informationen:

» [www.prosopagnosie.de](http://www.prosopagnosie.de)



Verwandtes Krankheitsbild:

## PHONAGNOSIE

Phonagosikern fällt es schwer, Stimmen zu erkennen. Mithilfe eines Online-Tests kann man sich selbst testen.

Phonagosiker hören ganz normal, sind aber nicht in der Lage, andere Menschen – selbst enge Familienmitglieder und Freunde – an der Stimme zu erkennen. „Wie viele Menschen davon betroffen sind, ist unklar“, sagt Katharina von Kriegstein, die am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften eine Forschungsgruppe leitet. Bei dem vergleichbaren Phänomen der Prosopagnosie, wird jedoch vermutet, dass ein bis drei Prozent der Bevölkerung betroffen sind.

Für die Forschung ist ein so selektives Defizit wie die angeborene Phonagnosie sehr interessant. „Wir könnten durch die Erforschung der Phonagnosie viel darüber lernen, wie Stimmen im Gehirn verarbeitet werden und eventuell auch welche Rolle verschiedene Merkmale der Stimme wie Tonhöhe, Klangfarbe und Rhythmus bei dem Wiedererkennen spielen“, sagt von Kriegstein. „Vielleicht werden wir dadurch in Zukunft verstehen, warum das menschliche Gehirn normalerweise so hervorragend im Erkennen vertrauter Stimmen ist, während Stimmerkennung per Computer immer noch nicht fehlerfrei funktioniert.“

Um für ihre geplanten Studien erstmals auch Betroffene im deutschsprachigen Raum zu finden, wollen von Kriegstein und ihre Mitarbeiter das Wissen über die Phonagnosie erhöhen und haben unter [www.phonagnosie.de](http://www.phonagnosie.de) einen Test ins Internet gestellt. Dabei lernen die Teilnehmer zunächst mehrere unbekannte männliche und weibliche Stimmen mit den dazugehörigen Namen kennen. Später gilt es dann, Stimmen und Namen einander richtig zuzuordnen. Die Resultate werden online angezeigt und anonymisiert ausgewertet. Mit Teilnehmern, die ein auffälliges Testergebnis haben und Interesse an einer Zusammenarbeit bekunden, nehmen die Forscher anschließend Kontakt auf.

Testen Sie Ihre Stimmerkennung:  
[www.phonagnosie.de](http://www.phonagnosie.de)



# LUFT ZUM ATMEN

Das Mönchengladbacher Prinzenpaar engagiert sich für den Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB)

„Als Prinzenpaar der Stadt Mönchengladbach möchten wir dauerhaft und vor allem auch nachhaltig auf die Aktivitäten und Projekte - gerade auch für unsere Kinder - und die Arbeit des DAAB in unserer Stadt hinweisen. Wir werden diese Arbeit aktiv unterstützen, fördern und noch bekannter machen. Aus diesen Gründen verzichten wir auf persönliche Geschenke und bitten Sie stattdessen ganz herzlich um Spenden für den DAAB. Diese Spendenaktion ist unser persönliches Anliegen, damit unseren Kindern nicht irgendwann die LUFT ZUM ATMEN fehlt“ - Prinzessin Niersia Monika und Prinz Michael II.

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. hat seine Bundesgeschäftsstelle in Mönchengladbach. Er besteht seit 1897 und ist mit fast 20.000 Mitgliedern der größte Patientenverband für Menschen mit Allergien, Asthma, Neurodermitis oder COPD. Die Beratungsstellen des DAAB beantworten jährlich über 50.000 Anfragen aus der Bevölkerung. Drei Allergie-Mobile ermöglichen die Beratung Betroffener und Interessierter in Fußgängerzonen oder in Unternehmen. Darüber hinaus produziert der Verband eine Mitgliederzeitschrift, Broschüren, Ratgeber und Infopakete über allergische Erkrankungen. Der DAAB veranstaltet Kongresse und unterstützt Ärzte, Kliniken und Apotheken bei der täglichen Betreuung. Über 3.000 Ernährungsberater, Hebammen, Ärzte, Apotheker und Kliniken sind im DAAB engagiert. Über 250 Ehrenamtliche unterstützen die Arbeit in 120 lokalen Gruppen.

**Eine starke Stimme für Allergiker**

Der DAAB testet und überprüft Produkte, die für Allergiker angeboten werden. Gleichermaßen gibt er aber auch selbst Anstoß zur Entwicklung neuer Produkte wie Waschmittel, Kosmetikserien, Pflegeprodukte, die frei sind von allergisierenden Duftstoffen, Farbstoffen und Konservierungsmitteln. Ein weiteres Anliegen ist die Transparenz beim Einsatz von künstlicher Beduftung in öffentlich zugänglichen Räumen. In Gremien der Gesundheitspolitik setzt sich der DAAB dafür ein, dass Asthmapatienten größtmögliche Therapieoptionen behalten.



Das Engagement des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V. wurde mit dem Förderpreis der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie, dem Zusammenschluss der Kinderärzte aus den Bereichen Allergologie, Pneumologie und Umweltmedizin ausgezeichnet. Seine Neutralität hat sich der DAAB dadurch bewahrt, dass er sich vor allem durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert.

Mitgliedern und Interessenten des DAAB stehen Ratgeber, Artikel, Bücher und Recherchelisten zu mittlerweile mehr als 500 Themen zur Verfügung.

## HELFEN SIE MIT!

---

Spenden können auf das Konto des Deutscher Allergie und Asthmabund e. V. bei der Stadtparkasse Mönchengladbach unter dem Stichwort „Prinzenpaar 2015/2016“ eingezahlt werden.

Spendenkonto: Stadtparkasse Mönchengladbach  
 IBAN: DE82 3105 0000 0000 1759 50  
 BIC: MGLSDE33

+ INFO

# 3 VORTEILE FÜR DAAB-MITGLIEDER

**Beratung**  
 Der DAA berät seine Mitglieder und hilft ihnen von der ersten Diagnose an. Fachleute beantworten Fragen rund um Asthma und Allergien - von der Renovierung der Wohnung über die richtige Hautpflege bis hin zur richtigen Ernährung. Die Experten des DAAB beraten entweder im persönlichen Gespräch, per Brief, Telefon oder E-Mail. Das Service-Team ist dabei immer auf dem neuesten Stand. Es erhält jährlich über 30.000 Rückmeldungen zu Medikamenten und Therapien, wertet die Daten aus und lässt die Ergebnisse in die Beratung einfließen. Die Spezialisten informieren über Bezugsquellen für Produkte, die keine allergierelevanten Stoffe enthalten, und verstehen sich als Übersetzer vom medizinischen Fachchinesisch bis hin zum Zutatenverzeichnis bei Lebensmitteln und Kosmetika.

**Information**  
 Viermal im Jahr erhalten DAAB-Mitglieder das Magazin „Allergie konkret“ mit Artikeln zu Allergien, Asthma, Haut und Ernährung, neuen Informationen aus Forschung und Wissenschaft, Terminhinweisen, Rezepten sowie zahlreichen Tipps News aus der Wissenschaft sowie Gesundheitstipps. Weitere Angebote: Ernährungs-, Neurodermitis-, Urtikaria-, Asthma-Tagebücher, Allergiepass, Notfallplan, Anaphylaxie-Unterlagen, Allergenkalendar, Kreuzallergiekarte und zahlreiche weitere Materialien. Darüber hinaus gibt es Recherchelisten beispielsweise zu Nahrungsmittel-Allergieauslösern zu Atemwegserkrankungen, zu Hautaspekten und zu einzelnen Allergenen. Marktchecks zu bestimmten Themen runden das Angebot ab.

**Service**  
 Der DAAB testet Produkte: von Baby- über Körperpflegeprodukten bis hin zum Waschmittel und zu anderen gebräuchlichen Artikeln. Als Mitglied nimmt man somit indirekt Einfluss auf die Entwicklung sinnvoller Allergikerprodukte, die frei von unnötigen Zusatzstoffen sind. Darüber hinaus erhalten Mitglieder Vergünstigungen – nicht nur bei Allergiker-Produkten, sondern auch auf Basis verschiedener Partnerschaften in Hotels, bei Musicals, Freizeitangeboten, Ratgebern und vielem mehr. Sie werden darüber hinaus über Veranstaltungen, Gruppen und Ansprechpartner in Wohnortnähe informiert und bekommen Ernährungsfachkräfte und Fachkliniken vor Ort genannt. Auch Allergie-Warnhinweise und Rückrufe erreichen die Mitglieder zeitnah.

---

Der Jahresbeitrag für die Mitgliedschaft im Deutschen Allergie- und Asthmabund beträgt 33,-€, ermäßigt: 16,-€. Weitere Infos unter: [www.daab.de](http://www.daab.de)

# DIAGNOSE LUNGENKREBS

INTERVIEW



Priv. - Doz. Dr. med. Andreas Meyer, Chefarzt der Klinik für Pneumologie (l.) und Dr. med. Katrin Welcker, Chefarztin der Klinik für Thoraxchirurgie (r.).

Die Diagnose bricht plötzlich in das Leben ein. Auch Heinrich Fink hat das erlebt. Durch die gute Betreuung in den Kliniken Maria Hilf und einer Portion Glück ist der 81-jährige jetzt wieder fit und möchte anderen Menschen Mut machen.

TEXT » CHIARA PORADA

Schmerzen in der Brust, starkes Schwitzen, ein Husten, der länger als vier Wochen andauert – das sind Symptome eines Lungentumors. Bei Heinrich Fink fängt es mit dem Nachtschweiß an. Monatelang muss er dreimal in der Nacht seinen Schlafanzug wechseln. „Meine Mutter hat immer gesagt, wenn du nachts stark schwitzt, ist etwas mit der Lunge nicht in Ordnung.“ Er geht zu seinem Hausarzt, der einen Röntgentermin vereinbart. Dort wird nur eine kleine Vernarbung festgestellt. Seine Mutter behält jedoch Recht: Eines Tages spuckt er Blut. Da ist ihm endgültig klar, dass etwas nicht stimmt. Der Befund der Computertomographie: Hochgradiges Karzinom - Lungenkrebs! Die Diagnose ist erst ein-

mal ein Schock. Heutzutage werden Lungeneingriffe dank modernster Technik und schonenden Operationen jedoch meist gut bewältigt. „Wenn ein Patient die Diagnose erhält, ist es wichtig, dass er eine individuelle Therapie bekommt“, erklärt Priv. - Doz. Dr. med. Andreas Meyer, Chefarzt der Klinik für Pneumologie im Krankenhaus St. Franziskus.

## Die Therapie beginnt mit vielen Untersuchungen

Zunächst wird eine Atemwegsspiegelung (Bronchoskopie) durchgeführt und es werden einige Proben entnommen, um am Gewebe bestimmen

zu können, von welcher Art der Tumor ist. Danach werden Funktionsprüfungen gemacht - zum Beispiel in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System oder die Lungenbelastung. Je besser die Werte sind, desto positiver sind die Voraussetzungen für die Operation.

Die Lunge wird dahingehend untersucht, wie viel jeder Teil zum Gasaustausch beiträgt. Das kann durchaus unterschiedlich sein. Wichtig ist, vor einer Operation zu berechnen, wieviel Lungenkapazität nach dem Eingriff übrig bleibt. Denn der Patient soll auch nach Entfernung des Tumors noch eine gute Lebensqualität und Belastbarkeit behalten. Außerdem wird bei jedem Patienten ein PET-CT (Computertomographie inklusive Positronen-Emissions-Tomographie) durchgeführt. Das ist eine Untersuchung, bei der ein radioaktiver Zucker als Kontrastmittel gespritzt wird, der im Körper an den Stellen leuchtet, wo vermehrte Aktivität festzustellen ist. Damit wird überprüft, ob der Tumor gestreut hat und sich Metastasen im Körper befinden. Dieses Verfahren gilt im Moment als die beste und schnellste zur Verfügung stehende Methode: „Früher mussten viele verschiedenen Untersuchungen gemacht werden. Bei der einen konnte man nur die Knochen sehen, bei der anderen nur den Bauch, und jetzt hat man eine viel strahlenärmere und schonendere Methode, mit der man direkt den ganzen Körper überblicken kann“, erklärt Dr. med. Katrin Welcker, Chefärztin der Klinik für Thoraxchirurgie.

wird sichergestellt, dass er das, was ihm erklärt wurde, verstanden hat. Sogar sein Herzschrittmacher und die Bechterew-Erkrankung stehen der Operation nicht im Wege. Dr. Andreas Meyer liegt besonders am Herzen, sich für den Patienten Zeit zu nehmen: „Ich warte die Reaktionen und Fragen ab und versuche, darauf einzugehen“. So erlebt es auch Herr Fink. Die Ärzte erklären, dass der Operation aus medizinischer Sicht nichts im Wege steht, es wurden keine Metastasen gefunden. Oberstes Ziel der Lungenspezialisten ist, so schonend wie möglich zu operieren, sodass Heinrich Fink schnell in seinen Alltag zurückkehren kann. „Das ist heute in über der Hälfte der Fälle mit der sogenannten Schlüssellochtechnik möglich, bei der der Tumor über ganz kleine Schnitte entfernt werden kann“, erklärt Dr. Katrin Welcker.



Heinrich Fink

»ICH HABE IMMER GESAGT:  
ICH LASSE MICH NICHT OPERIEREN,  
IN MEINEM ALTER NICHT MEHR!«

### Heinrich Finks Therapie

In einer interdisziplinären Tumorkonferenz wird über die Ergebnisse beraten, sodass am Ende feststeht, dass es sich bei dem Tumor von Heinrich Fink nicht um ein Karzinom handelt, sondern um ein Karzinoid, ein kleiner Tumor, der operiert werden kann. Heinrich Fink braucht nach dem Gespräch erst einmal Zeit: „Ich wollte zunächst mit meiner Familie überlegen, ob ich das machen lasse. So eine Operation ist ja nicht ganz ungefährlich. Ich habe immer gesagt: Ich lasse mich nicht operieren, in meinem Alter nicht mehr! Aber es haben mich alle überzeugt“. In ausführlichen Gesprächen mit den Ärzten und seiner Familie werden ihm seine Zweifel genommen und es

Eine Woche später wird Heinrich Fink operiert – ohne Komplikationen! Nicht nur das Karzinoid, sondern auch acht kleine Lymphknoten, die um den Tumor herumliegen, werden entfernt. Die sind aber alle nicht befallen, sodass er im Nachhinein keine Chemotherapie, keine Bestrahlung und keine Medikamente benötigt. Alle Befunde werden im Laufe der Behandlung ausführlich erklärt und schriftlich mitgegeben. Eine ganze Mappe an Infomaterial und Angaben über seinen Krankenverlauf hat Heinrich Fink nun. „Tolles Krankenhaus, tolles Ärzteteam und auch das Pflegepersonal war ausgezeichnet, fachlich und menschlich“, lautet sein Fazit. Ihm ist wichtig, dass er seine positiven Erfah-

rungen mit anderen Betroffenen teilt. Besonders älteren Menschen will er dadurch Mut machen, den Schritt einer Operation trotz Alter zu wagen. Jetzt ist er rundum zufrieden. Er ist geheilt, sagen die behandelnden Ärzte. Trotzdem ist eine gute Nachsorge sehr wichtig. Alle paar Monate wird er geröntgt, zweimal im Jahr werden eine Bronchoskopie und ein CT gemacht. Wenn nach 2-5 Jahren nichts mehr festzustellen ist, ist alles in Ordnung.



## LUNGENKREBSZENTRUM KLINIKEN MARIA HILF



### Tumorkonferenz

Jeder Patient wird in einer interdisziplinären Tumorkonferenz vorgestellt, bei der unter anderem Chirurgen, Strahlentherapeuten, Radiologen, Nuklearmediziner und Onkologen an einem Tisch sitzen. Anhand der Berichte und der Bilder wird dort gemeinsam entschieden, welche Therapie für den jeweiligen Patienten am geeignetsten ist. Sie ist wichtiger Kristallisationspunkt in der Klinik.

### Zertifiziertes Zentrum

Das Lungenkrebszentrum ist mit Empfehlung der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. zertifiziert. Das bedeutet: Qualität und ein hohes Niveau. Einmal im Jahr wird beispielsweise von außen kontrolliert, dass tatsächlich jeder Patient in der Tumorkonferenz vorgestellt wurde. Das verhindert, dass ein einzelner Arzt willkürlich handeln kann.

### Speziell

Das Lungenkrebszentrum ist Teil eines onkologischen Zentrums an den Kliniken Maria Hilf. In Deutschland gibt es aktuell nur 15 onkologische Zentren, die auch ein eigenes Lungenkrebszentrum haben.

### Alles unter einem Dach

Alle notwendigen Verfahren werden in den Kliniken Maria Hilf angeboten: vom PET-CT über die Strahlentherapie, die Nuklearmedizin und die Kardiologie bis zur Onkologie. Das ermöglicht eine gute, vernetzte und schnelle Behandlung.



# FIT FÜR DEN WINTER!

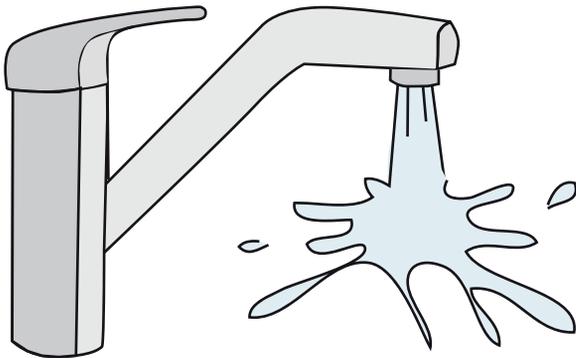
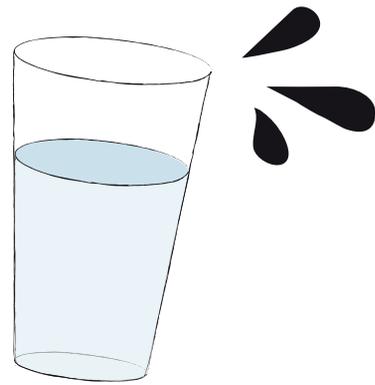
.....

Der Winter verlangt unserem Körper ganz schön was ab. Draußen ist es kalt und windig, drinnen erwartet uns die trockene Heizungs-luft. Die Schleimhäute trocknen aus, Viren und Bakterien haben ein leichtes Spiel. Mit einfachen Mitteln lässt sich jedoch das Immunsystem stärken und einer Erkältung vorbeugen.

## AUSREICHEND TRINKEN

Ein Erwachsener sollte mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag trinken. Wenn es richtig kalt draußen ist, sollte es sogar noch mehr sein. Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, beugt gleichzeitig einem grippalen Infekt vor, denn unsere Schleimhäute werden durch den guten Flüssigkeitshaushalt besser durchblutet, und das stärkt die natürliche Barriere gegen Viren und Bakterien.

**Tipp:** Kopfschmerzen können ebenfalls Flüssigkeitsmangel zur Ursache haben. Ausreichend Wasser trinken beugt nicht nur vor, sondern kann in diesem Fall auch die Beschwerden lindern.



## HÄNDE WASCHEN

Niemand kann verhindern, mit Krankheitserregern in Kontakt zu kommen. Denn auch wenn man vorbeugt, auch im Bezug darauf, andere Menschen nicht anzustecken: Niesen Sie besser in die Armbeuge statt in die Handflächen. Händeschütteln und Umarmungen als Begrüßung sollten Sie in der Erkältungszeit vermeiden. Wer sich regelmäßig die Hände wäscht oder sogar desinfiziert – am besten gleich nach Ankunft am Arbeitsplatz oder daheim – kann einen Großteil der Erreger einfach und effektiv beseitigen.

## REICHLICH OBST

Obst ist natürlich immer gesund, nicht nur im Winter. In der kalten Jahreszeit esollten wir aber verstärkt darauf achten, genug davon zu essen: Obst enthält viel Flüssigkeit und versorgt uns mit Vitaminen. Beides kann dazu beitragen, unsere körpereigene Abwehr intakt zu halten.

**Tipp:**

### Warmer Apfel-Zimt-Smoothie

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 1 EL Zimt
- 10 Cashewkerne/ oder eine Handvoll Walnüsse
- Mark einer Vanilleschote
- 2 EL Honig
- 400 ml Milch/oder Mandelmilch/oder Sojamilch

Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse rühren. In der Mikrowelle oder im Topf kurz erhitzen, Mit einer Zimtstange und etwas Zimtpulver garnieren.



## HANDSCHUHE UND MÜTZE

Handschuhe sind im Winter gleich doppelt praktisch. Sie halten warm und sie verhindern den direkten Kontakt mit Viren und Bakterien. Auch die Mütze leistet ganz hervorragende Dienste. Über den Kopf verlieren wir die meiste Wärme, selbst wenn wir mit üppiger Haarpracht gesegnet sind. Bei Kälte ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen. Eine optimale Durchblutung ist dann nicht mehr gewährleistet.



## FRISCHE LUFT

Auch der Winter kann schön sein und zum Spaziergang einladen. Doch auch bei ungemütlichem Wetter sollten Sie rausgehen und Sauerstoff tanken. Haben wir zu wenig Sauerstoff im Blut, werden wir schlapp, unkonzentriert und lustlos. Außerdem ist die trockene Heizungsluft in Büros und Wohnungen nicht sehr gesundheitsförderlich. Sie begünstigt das Austrocknen der Nasenschleimhaut. Dies erleichtert den Erkältungsviren den Eintritt. Also: Mehrmals am Tag durchlüften und frische Luft ins Haus lassen!



# ERKÄLTUNG: WAS HILFT WIRKLICH ?

.....

Wenn es kalt und nass ist, beginnt die leidige Erkältungszeit. Der Hals kratzt, der Kopf schmerzt, die Nase läuft. Kann man da irgendwas tun oder gilt der Spruch: „Eine Erkältung dauert mit Medikamenten eine Woche und ohne sieben Tage“?



Sie kennen das: Ihre Nase läuft, Sie müssen niesen, husten und haben Halsschmerzen und Ihre Umwelt hat nichts Besseres zu tun, als Sie mit Ratschlägen zu Hausmittelchen zu überschütten. Die medizinische Wirksamkeit von Hühnersuppe, Bier oder Zwiebeln ist wissenschaftlich nicht belegt, die Symptome kann man aber hier und da mit Hausmitteln lindern.

## DIE HEISSE HÜHNERSUPPE

Weder Huhn noch Suppe können die Erkältung bekämpfen. Allerdings fühlt man sich umsorgt und wohl, wenn jemand mit Liebe ein Süsschen kocht, damit man schneller gesund wird. Das kann nicht schaden. Die heiße Flüssigkeit tut außerdem dem schmerzenden Hals gut. Die berühmte heiße Hühnersuppe sorgt also dafür, dass uns warm wird - ums Herz und im Hals. Unbestritten ist wohl auch der Placebo-Effekt, der eintritt, wenn man ganz fest an Hühnersuppe als Medizin glaubt. Objektiv hat sie aber keine heilende Wirkung.



## DAMPFINHALATION

Die klassische Schüssel mit dampfendem Wasser hilft, die Gung voranzutreiben! Handtuch über den Kopf und den Wasserdampf tief einatmen! Die Schleimhäute werden befeuchtet, der Schleimabfluss wird unterstützt, man kann wieder frei atmen und Viren und Bakterien haben bei ausreichend feuchter Schleimhaut auch weniger Chancen. Ätherische Öle im Wasser sorgen zudem dafür, dass sich festsitzender Schleim löst.

Achtung: Kindern bitte KEINE ätherischen Öle ins Wasser träufeln! In der Apotheke gibt es übrigens auch Inhalatoren mit Mund- und Nasen-Aufsatz für alle diejenigen, denen die Schüssel zu umständlich ist.

## WARMES BIER

Jedes warme Getränk bringt Linderung, wenn der Hals schmerzt. Sie können sich also auch einfach einen heißen Tee machen, der ebenso entspannt und müde macht wie warmes Bier. Auch wenn warmes Bier bitter schmeckt, ist es keine Medizin. Es handelt sich hier eher um die mehrfach erwähnte Wohlfühltherapie, die in diesem Fall insbesondere Männern besser gefällt als warme Milch mit Honig.



## ZWIEBELSAFT UND ZWIEBELWICKEL

In Zwiebeln stecken Stoffe, die in Kombination Keime abtöten können und leicht antientzündlich wirken. Doch die Zwiebel hat aus medizinischer Sicht keine heilende Wirkung bei Erkältungskrankheiten. Es ist also nicht nötig, Zwiebelsaft zu trinken oder sich mit Zwiebeltee und Zwiebelsirup zu quälen. Wer den Zwiebelsaft mit Honig zu sich nimmt, kann feststellen, dass der Husten kurzfristig gelindert wird, das liegt aber eher am Honig. Auch hier gilt: Zuwendung kann Wunder wirken. Wer einen Zwiebelsirup zubereitet bekommt, wird umsorgt und fühlt sich wohler.

### Tipp:

#### Ingwer-Zitronentee

- Zutaten:
- 2 Stücke Ingwerwurzel, daumengroß
  - 2 Zitronen
  - 1 EL Honig
  - 1 Liter Wasser

Den Ingwer schälen und direkt in eine Teekanne reiben. Die Zitronen halbieren und auspressen, zu dem Ingwer in die Kanne geben. Danach mit kochendem Wasser übergießen und mit Honig abschmecken..





# MINIMAL INVASIVE IMPLANTOLOGIE

## KLEINERE EINGRIFFE - WENIGER SCHMERZEN

**Kleine Schnitte bedeuten schmerzärmere Behandlungen und weniger Belastungen. Durch digitale Diagnostik, computerunterstützte Planung und minimal invasive Operationsmethoden werden Eingriffe im Bereich der Mund-, Kiefer-Gesichtschirurgie und Implantologie immer schonender.**

In der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel können chirurgische Eingriffe gewebeschonend erfolgen und Implantate oft ohne oder mit nur minimalen Schnitten gesetzt werden. Zu der medizinisch-technischen Ausstattung der Praxis in Mönchengladbach zählt ein digitaler Volumetomograph. Dieser ermöglicht die virtuelle Abbildung des Patienten und eine akkurate, prächirurgische Diagnostik. Mit den gestochenen scharfen 3-D-Ansichten des DVT's lassen sich komplexe Zusammenhänge analysieren. Spezielle OP-Mikroskope helfen, das gesunde Gewebe in der Umgebung eines Operationsfeldes zu schonen. „Geringere Schwellung, weniger postoperative Schmerzen und eine deutlich schnellere Heilung sind nachgewiesene Vorteile einer gewebeschonenden Operationstechnik. Bei der so genannten sanften Implantologie ist von entscheidender Bedeutung, dass wir die Implantate ohne oder mit nur noch sehr kleinen Schnitten setzen können“, informiert Jörg Weyel, zertifizierter Implantologe und Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. Die aus der digitalen, 3-dimensionalen Diagnostik gewonnenen Informationen führen zu einer höheren Behand-

lungssicherheit, mehr Komfort für Patienten und reduzieren in den meisten Fällen das Ausmaß und die Dauer des Eingriffs. „Die Schichtaufnahmen des DVT's ermöglichen uns eine detaillierte Darstellung der knöchernen Strukturen der Kiefer. Wir können uns virtuell durch den Knochen bewegen und das geeignete Implantat und die ideale Implantatposition vor der Operation festlegen“, erläutert Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, zertifizierter Implantologe und Gutachter Implantologie. Die Bilder bieten maximale Sicherheit bei Operationen in schwierigen Bereichen. Schon vor einem Eingriff werden individuelle Besonderheiten erkannt.

„Auch Patienten, die nach langer Zahnlosigkeit ein vermindertes Knochenangebot aufweisen, können wir mit schonenden, knochenaufbauenden Maßnahmen helfen. Ein komplizierter Knochenaufbau bleibt vielen unserer Patienten erspart. Wir arbeiten mit alternativen Techniken, die weit weniger invasiv sind als klassische Knochenaufbaumaßnahmen. In ausgesuchten Fällen können wir bei unseren Verfahren die Implantate sofort inserieren“, informiert Jörg Weyel. Den erheblich kürzeren Behandlungszeitraum schätzen besonders. „Die so genannte Piezo Chirurgie ermöglicht uns ein Schneiden ohne Skalpell. Mit dieser ultraschallgestützten Chirurgietechnik können wir Eingriffe auch in kritischen Regionen behutsam durchführen“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. Die Chirurgie mit Ultraschall ist ein noch junges, minimal invasives Verfahren zur

Knochenbearbeitung. Da das umliegende Gewebe geschont wird, verspricht die Piezo-Chirurgie eine schnelle und meist komplikationsfreie Wundheilung.

Patienten der Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel erleben chirurgische Eingriffe und Implantationen ohne Angst, entspannt und ruhig. Auf Wunsch kann bei sensiblen Patienten zusätzlich zur örtlichen Betäubung eine Dämmer- oder Vollnarkose durchgeführt werden.

### In guten Händen sein

Praktische und klinische Erfahrung, wissenschaftliche Erkenntnisse und innovative, medizinische Methoden sind die Basis für erfolgreiche und schonende Eingriffe. **Ab Mai finden Sie die Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel im Menge Haus, Fliethstraße 67, 41061 Mönchengladbach**



**Dr. Dr. Lange & Weyel**

Praxis für Ästhetisch, Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie



Marktstr. 2, 41236 Mönchengladbach

Telefon 02166/944262

[www.lange-weyel.de](http://www.lange-weyel.de)

# LIEBE BEGINNT MIT SCHÖNEN ZÄHNEN

Wer die Zahnpflege vernachlässigt, könnte die Liebe seines Lebens verpassen.

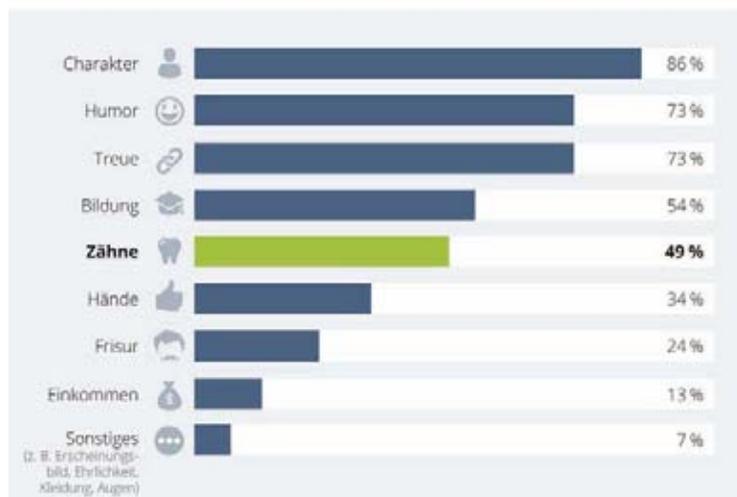


Charakter, Humor und Treue - das ist den Deutschen bei einer neuen Liebe am wichtigsten. Doch neben diesen inneren Werten spielt auch das Aussehen eine Rolle bei der Partnerwahl. Dabei fällt der Blick jedes zweiten Deutschen zuerst auf die Zähne. Auf andere optische Merkmale achten die Bundesbürger deutlich seltener. Schöne Hände sind 34 Prozent wichtig, die Frisur 24 Prozent und die Augen findet ein Prozent sehr wichtig. Auch Geld fällt hinter einem weißen Lächeln zurück: Nur jeder Achte schenkt dem Einkommen Aufmerksamkeit.



## Mund auf bei der Partnerwahl!

Jeder zweite Deutsche achtet beim Date auf die Zähne.



Befragung unter 1.004 Bundesbürgern ab 18 Jahren auf die Frage: Worauf achten Sie bei der Partnerwahl?



### Deutsche nachlässig bei der Zahnpflege

Um die Zähne zu pflegen, verwendet die Mehrheit noch eine manuelle Zahnbürste. 60 Prozent reinigen ihr Gebiss per Hand. Elektrisch putzen 45 Prozent, mit Ultraschall neun Prozent. Bei Maßnahmen, die über das reine Zähneputzen hinausgehen, sind Deutsche aber nachlässig. Jeder Zweite verzichtet auf Zahnseide. Etwa gleich viele sparen sich die professionelle Zahnreinigung. Dabei sorgt gerade die für ein sauberes Gebiss. Für die Mundhygiene nutzen 52 Prozent eine Spülung, 34 Prozent ein Zahnpflegekaugummi, aber nur 15 Prozent einen Zungenschaber.



## GESUNDE ERNÄHRUNG

Gute Vorsätze wirklich umsetzen



„Gesunder Ernährung kommt eine existenzielle Bedeutung zu, die Liste von Ernährungsfehlern ist lang. Die mangelnde Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen, zu viel Zucker und Fett, zu eiweißreiche Kost, führen in jeder Gewichtsklasse mittelfristig zu Problemen“, sagt Gabi Vallenthin von Food-Xperts. Das Unternehmen bietet zwei unterschiedliche Programme an. Da ist zum einen der „Zertifizierte Abnehmkurs für zehn Wochen“, der in Mönchengladbach durchgeführt wird und von den Krankenkassen bis zu 100 Prozent erstattet werden kann. Hier zeigen die Ernährungsberater in zehn Kurseinheiten, wie Teilnehmer ihr Gewicht dauerhaft reduzieren können, indem sie anders einkaufen und vertraute Rezepte mit kleinen Tricks anders zubereiten. Die Kurse finden einmal pro Woche zu festen Terminen statt, Informationen dazu gibt es unter [www.einfach-leichter-kurse.de](http://www.einfach-leichter-kurse.de) oder telefonisch unter 02161 479570.

„Wer nicht vor Ort an einem Kurs teilnehmen kann oder möchte, für den bieten wir unseren Online-Ernährungskurs an – man nutzt die Programmangebote dann, wenn man Zeit hat. Auch hier vermitteln wir den Teilnehmern Ernährungswissen und direkt anwendbare Praxistipps“, betont Gabi Schierz. Die Hochschule Niederrhein hat den „LowFett30“-Online-Ernährungskurs übrigens mehrfach evaluiert und dabei dessen Wirksamkeit und Nachhaltigkeit wissenschaftlich bewiesen. Die Experten haben sogar festgestellt, dass die Ernährungsumstellung eine Welle von Veränderungen der Psyche auslöst, denn Motivation, besseres Essen, mehr Sport und Bewegung sorgten für mehr Zufriedenheit und ein gesünderes Körpergefühl.



# OHREN AUF IM STRASSENVERKEHR

Gutes Sehen ist für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr unbedingt notwendig und das Tragen einer Sehhilfe beim Auto-, Motorrad- oder Radfahren deshalb eine Selbstverständlichkeit. Was viele allerdings unterschätzen: Auch gutes Hören ist extrem wichtig.



Für alle Verkehrsteilnehmer ob Autofahrer, Radfahrer oder Fußgänger ist der Winter eine Zeit, in der ein besonders hohes Maß an Vorsicht und Aufmerksamkeit geboten ist. Die früh einsetzende Dunkelheit überfordert häufig unsere Augen und akustische Signale wie Hupen, Klingeln oder Warnrufe gewinnen an Bedeutung. Wer schlecht hört, ist besonders in der dunklen Jahreszeit im Straßenverkehr gefährdet. Vorsorgliche Hörtests und die Nutzung moderner Hörsysteme schaffen hier ein enormes Plus an Verkehrssicherheit. Rund 15 Millionen Menschen in Deutschland hören nicht gut, vielen ist dies gar nicht bewusst. Sie gefährden sich und andere - dabei würde ein Hörsystem helfen. Beispielsweise hört fast jeder vierte 50- bis 59-Jährige nicht mehr gut; jeder fünfte würde ein Hörsystem benötigen.

#### **Richtungshören ist wichtig**

Um herannahende Autos, Fahrradklingeln und Signalgeräusche von Polizei-, Kranken- oder Rettungswagen rechtzeitig wahrnehmen und ent-

sprechend reagieren zu können, ist gutes Hören mit beiden Ohren - das sogenannte Richtungshören - wichtig und notwendig. Dabei ordnet das Gehirn ein, aus welcher Richtung diese Signale, beziehungsweise Geräusche, kommen: Das Ohr, das näher an der Schallquelle ist, nimmt diese schneller und lauter wahr als das von der Schallquelle abgewandte Ohr. Hört man jedoch auf einem oder beiden Ohren schlecht, können Warnsignale nicht rechtzeitig wahrgenommen werden oder es kann nicht erkannt werden, aus welcher Richtung die Gefahr droht. Das führt zu fehlerhaftem Verhalten und zur Gefährdung von sich und anderen. Besonders bei schlechten Sichtverhältnissen kann das Ohr entscheidend sein: In einer gefährlichen Situation lenkt das Gehör reflexartig den Blick zur Gefahrenquelle - aber eben nur wer gut hört, schaut auch hin.

#### **Ein Hörtest ist kostenlos**

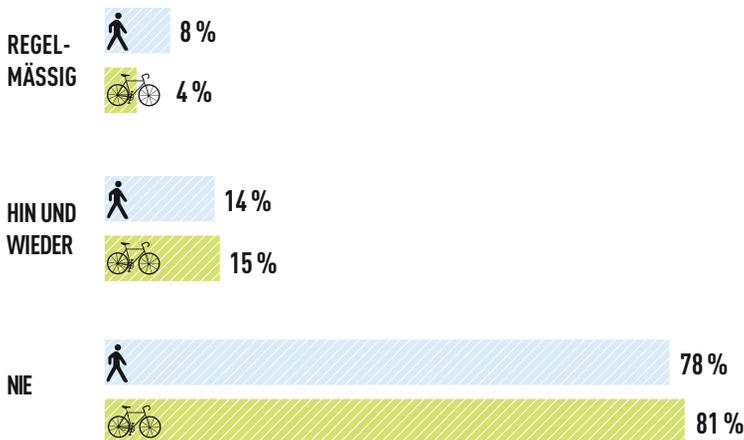
Während ein Sehtest bei der Führerscheinprüfung Pflicht ist, ist der Hörtest freiwillig. Vielen

Fahranfängern und "Langzeit-Autofahrern" ist es deshalb gar nicht bewusst, dass ein Check der Ohren ebenfalls eine gute Maßnahme wäre, um auf den Straßen sicher unterwegs zu sein. Viele ahnen nicht einmal, dass ihr Gehör bereits beeinträchtigt ist. "Ein regelmäßiger Hörtest gibt Sicherheit für sich selbst und die anderen Verkehrsteilnehmer", sagt Hörakustikmeisterin Marianne Frickel von der Bundesinnung der Hörgeräteakustiker: "Ein Hörtest beim Hörakustiker ist kostenlos und dauert nicht lange. Lediglich etwa zehn bis 15 Minuten sollte man dafür einplanen, zuzüglich - wenn erforderlich - die Zeit für eine Beratung." Dafür weiß man hinterher, ob das Gehör einwandfrei funktioniert oder ob ein Hörsystem sinnvoll wäre. "In diesem Fall stellt der Hörakustiker die passenden Hörsysteme vor und geht dabei ganz individuell auf die Bedürfnisse und Erwartungen jedes Einzelnen ein", so Frickel weiter.

**Übrigens:** Je früher man sich bei einer Hörminderung mit einem passenden Hörsystem versorgen lässt, desto leichter fällt das Wiedererlangen des Hörverstehens.

## MIT KOPFHÖRERN UNTERWEGS?

ALLE ALTERSGRUPPEN



GRAFIK: DEUTSCHER VERKEHRSSICHERHEITSRAT © 1/2015 GWM-BONN.DE

Marktforschungsinstitut Ipsos bei 2.000 Personen über 14 Jahren durchgeführt wurde. Betrachtet man nur die jüngere Altersgruppe bis 34 Jahre, liegen die Anteile noch weit höher: Jeder zweite junge Fußgänger (54 Prozent) und Radfahrer (46 Prozent) trägt im Straßenverkehr regelmäßig oder hin und wieder Kopfhörer. Fast ein Drittel der Befragten (30 Prozent) sind nach eigenen Angaben schon einmal in eine gefährliche Situation geraten, weil andere Personen zu Fuß oder auf dem Fahrrad Kopfhörer getragen haben.

**Der DVR weist darauf hin, dass eine erhebliche Beeinträchtigung des Gehörs, wie sie durch laute Musik oder Telefongespräche über Kopfhörer entstehen kann, durch die Straßenverkehrsordnung (StVO) ausdrücklich verboten ist. Auch bei der Haftpflichtversicherung spielt die Frage, ob das Gehör bei einem Unfall beeinträchtigt war, eine Rolle.**

Er appelliert an alle Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer, ihre Aufmerksamkeit im Straßenverkehr nicht durch Ablenkung oder Geräuscheinwirkungen über Kopfhörer zu beeinträchtigen.

# „HÖREN. DER SINN DEINES LEBENS“

Kostenlose Broschüre passend zum Welttag des Hörens

Eingeschränktes Hörvermögen kommt in jedem Lebensalter vor – bei Kindern und Jugendlichen genauso wie bei Erwachsenen und Senioren. Schwerhörigkeit kann verschiedene Ursachen haben. In den meisten Fällen setzt sie schleichend ein und wird anfangs gar nicht wahrgenommen. Manche Betroffene verdrängen auch das Problem und wollen die fortschreitende Abnahme ihrer Hörfähigkeit nicht wahrhaben. Ein kostenloser Ratgeber des Bundesverbands der Hörgeräte-Industrie informiert über dieses Thema.



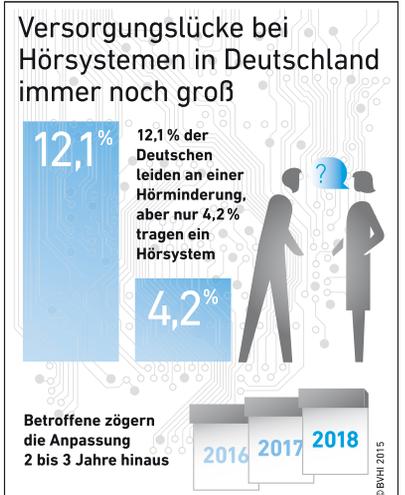
Hören. Der Sinn  
deines Lebens.

### Nützliche Informationen für Hörgeminderte und ihr Umfeld

Der Ratgeber richtet sich an Menschen mit einer Hörminderung und jene, die sich für das Thema Hörgesundheit interessieren. Er informiert über erste Anzeichen und mögliche Folgen nicht optimalen Hörens und gibt nützliche Hinweise zur Prävention. Die Broschüre steht bereits zum Download zur Verfügung. [www.ear-fidelity.de/aktuelles/download/](http://www.ear-fidelity.de/aktuelles/download/)

### Welttag des Hörens am 3. März 2016

„Hören. Der Sinn deines Lebens.“ ist auch das Motto des Welttag des Hörens, den der BVHI gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und zahlreichen Branchenpartnern am 3. März 2016 in Deutschland durchführt. Ziel des Aktionstages ist es, über Ursachen, Risiken und mögliche Folgen einer Hörminderung aufzuklären sowie geeignete Diagnose- und Präventionsmaßnahmen aufzuzeigen.



# BEIM AUTOFAHREN AN DEN RÜCKEN DENKEN

Auch ein neues Auto kann zur Rückenschmerzfaller werden, wenn die Autositze nicht rückengerecht sind. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. empfiehlt deswegen, die Sitze beim Fahrzeugkauf genau zu analysieren und zu testen.



Oft schmerzt nach langen Autofahrten der Rücken.

Ein Leben ohne Auto – für viele von uns undenkbar. Ein Großteil der Autobesitzer nutzt es auch täglich. Einige davon sind Viel- oder sogar Berufsfahrer, das Auto ist ihr Arbeitsplatz wie für andere Menschen das Büro. Doch während die Bedeutung rückengerechter Bürostühle fast jedem bekannt ist, führte der Autositz diesbezüglich lange Zeit ein Schattendasein. Die gute Nachricht: Es findet ein Umdenken statt. Rückengerechte Autositze sind zwar noch lange kein Standard, doch sie sind auch keine Ausnahme mehr. Einige Autohersteller sind wegweisend auf dem Gebiet der ergonomischen Autositze und bieten sie heutzutage optional oder teilweise so-

gar in Serie an. Andere Hersteller haben deren Bedeutung hingegen leider noch nicht erkannt. Jeder, der schon einmal stundenlang im Auto auf unergonomischen Sitzen unterwegs war, weiß genau, wie verspannt sich der Rücken nach einer solchen Fahrt anfühlt, für Vielfahrer werden Rückenschmerzen so leicht zum ständigen Begleiter. Je länger und häufiger jemand Auto fährt, desto wichtiger wird also ein rückengerechter Autositz. Von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. geprüfte und mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückengerecht ausgezeichnete Autositze müssen die folgenden Eigenschaften aufweisen:



- Der Sitz verfügt über eine feste Grundstruktur und passt sich der natürlichen Wirbelsäulenform an. Für eine zusätzliche Unterstützung des Körpers sorgen Seitenwangen an Sitz und Lehne.
- Die Rückenlehne muss so geneigt sein, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Hierfür sollte diese in einem Winkel von circa 110 Grad eingestellt werden. Achten Sie darauf, dass auch bei Lenkbewegungen der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleibt.

- Die Kopfstütze ist bis an die Oberkante des Kopfes einstellbar, um das Verletzungsrisiko bei Unfällen zu minimieren.
- Die Rückenlehne ist so hoch, dass der gesamte Rücken unterstützt wird. Eine stufenlose Lehneneinstellung erleichtert die Anpassung.
- Sitzhöhe, -neigung sowie die -tiefe müssen verstellbar sein um an den jeweiligen Fahrer optimal angepasst werden zu können.
- Für ein gutes Sitzklima sind Sitzheizung, Ventilationssystem und klimafreundliche Bezüge von Vorteil.

### Zertifizierte Autositze - rückengerechter Sitzkomfort ohne „Wenn und Aber“

Heutzutage ist es nicht mehr so schwer, einen solchen Autositz zu finden, wie es noch vor zehn oder zwanzig Jahren der Fall war. So bietet Mercedes seit Herbst 2015 erstmals in den Neufahrzeugen aller Fahrzeugklassen einen AGR-zertifizierten Fahrer- und teilweise Beifahrersitz an – in der S-Klasse befinden sich sogar zertifizierte Rücksitze.

Pionier im Bereich „rückengerechte Autositze“ ist die Adam Opel AG. So wurde bei Opel bereits 2003 die Zielsetzung ausgerufen, einen rückengerechten Autositz in allen Fahrzeugklassen anzubieten. Und dieses Ziel ist auch bei Opel fast erreicht, denn mit Ausnahme der kleinsten Autos sind alle Modelle optional mit dem AGR-Sitz (als Fahrer- und Beifahrersitz) erhältlich.

Auch Volkswagen bietet AGR-zertifizierten Sitzkomfort. Erhältlich sind die ergonomischen „ergoActive“ und „ergoComfort“ Sitze derzeit im Golf 7 (inklusive Variant und Sportsvan), Passat und im Touran (auch als Beifahrersitz) sowie in Kürze im neuen Tiguan. Im Phaeton finden selbst die Fondpassagiere Sitze mit AGR-Gütesiegel vor.

Als vierter großer Automobilhersteller stellte Hyundai im Dezember 2015 ein Fahrzeug aus dem Premium-Segment vor, welches über AGR-zertifizierte Fahrer- und Beifahrersitze sowie zertifizierte Sitze im Fond verfügen wird. Das Fahrzeug wird zunächst im asiatischen und amerikanischen Markt erhältlich sein.

### Ergonomische Autositze zum Nachrüsten

Viele Fahrer erkennen leider erst nach vielen gefahrenen Kilometern, dass der Autositz für die dauerhaft schmerzhaft verspannte Rückenmuskulatur verantwortlich ist. Wer nicht gleich ein neues Auto kaufen möchte, für den sind spezielle Sitze zum Nachrüsten die beste Wahl. Diese lassen sich in fast alle gängigen Fahrzeugmodelle integrieren.

## ÜBER DIE AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gründete sich vor 20 Jahren, als Rückenschmerzen immer mehr zur Volkskrankheit wurden. Der Verein arbeitet seither daran, ein größeres Bewusstsein für die Themenfelder Rückenschmerzen und rückengesunder Alltag zu schaffen. Das AGR-Gütesiegel ist ein wichtiger Teil dieser Arbeit. Es wird an Alltagsgegenstände vergeben, die von einem unabhängigen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden. Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

## + DEN AUTOSITZ RICHTIG EINSTELLEN



### SO STELLEN SIE IHREN AUTOSITZ OPTIMAL EIN:

1. Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne heran. Stellen Sie nun Ihren Sitz so ein, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.
2. Die Rückenlehne muss so geneigt sein, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Hierfür sollte die sie in einem Winkel von circa 110 Grad eingestellt werden. Achten Sie darauf, dass auch bei Lenkbewegungen der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleibt.
3. Wenn eine Lehnenkopfeinstellung vorhanden ist, sollten Sie diese nur anpassen, wenn die normale Lehnenkontur zur Schulterabstützung nicht ausreicht. Weniger ist hier mehr.
4. Wählen Sie jetzt die für Sie richtige Sitzhöhe. Sitzen Sie so hoch wie möglich. Zwischen Kopf und Dachhimmel sollte aber noch eine Handbreit Platz sein.
5. Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.
6. Wenn Sie die Sitzflächenlänge eingestellt haben, sollten zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante 2-3 fingerbreit Freiraum vorhanden sein.
7. Justieren Sie die Kopfstütze so, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. Eine zu tief eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen. Ideal: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf.
8. Wenn Lehne und Sitzfläche mit verstellbaren Seitenwangen ausgestattet sind, sollten Sie darauf achten, dass diese Teile am Körper anliegen ohne einzuengen.
9. Die natürliche Form Ihrer Lendenwirbelsäule unterstützen Sie mit der vorhandenen Lordosestütze. Führen Sie die Anpassung immer von unten nach oben durch. Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie).



**HINDENBURGER und  
MEDIZIN + CO**

jetzt auch mobil lesen mit unserer  
**KIOSK APP**  
für **iOS + Android**



**ANDROID APP**  
Google Play Store



**IOS APP**  
Apple App-Store

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



**Marktimpuls**

Die besten Seiten der Region  
[www.marktimpuls.de](http://www.marktimpuls.de)

# 3. BABYMESSE MÖNCHENGLADBACH

FÜR EINEN PERFEKTEN START INS LEBEN



Neun Monate Schwangerschaft und die anschließende Geburt des Nachwuchses sind eine aufregende Zeit für werdende Eltern. Das Leben wird komplett auf den Kopf gestellt. Es warten viele neue Herausforderungen und Aufgaben. Neben der großen Vorfreude mischt sich, insbesondere beim ersten Kind, auch etwas Verunsicherung dazu: Verläuft meine Schwangerschaft normal? Was erwartet mich bei der Geburt? Wie geht es danach weiter? Das Eltern-Kind-Zentrum Mönchengladbach am Krankenhaus Neuwerk gibt Antworten darauf und lädt alle Familien am Samstag, 13. Februar, von 10 bis 16 Uhr herzlich zur 3. Babymesse Mönchengladbach ein.

Ärzte, Schwestern und Hebammen erzählen den Besuchern in Kurzvorträgen alles Wichtige rund um Geburt und Nachsorge und beantworten Fragen. Im gesamten Haus sind zahlreiche Informationsstände aufgebaut, an denen regionale Anbieter alles bieten, was das Mutterherz begehrt: Artikel für die Erstaussstattung, Kleidung und wichtige Informationen zur Unterstützung in den ersten Monaten. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es leckere Waffeln, erfrischende und auch warme Getränke. Für beste Unterhaltung der kleinen Besucher sorgen „Jünter“ sowie die Crew des Kinderschmink-Teams. Der Eintritt ist frei.

Vorträge im Vortragssaal  
unter der Kapelle

**11:00 Das Eltern-Kind-Zentrum Mönchengladbach stellt sich vor**

Dr. Wolfgang Müller  
Chefarzt Kinder- und Jugendmedizin

.....

**11:30 Moderne Stilltechniken und Softlaser-Therapie bei schmerzenden Brustwarzen**

Schwester Gabi Beyer, zertifizierte Stillberaterin  
Leitung Pflege Eltern-Kind-Station

.....

**12:30 Schmerzlinderung während der Geburt**

Dr. Stephan Sartorius  
Chefarzt Anästhesiologie, Intensiv- und Notfallmedizin

.....

**13:30 Fit für die Geburt - Informationen für werdende Eltern**

Dr. Ralf Dürselen  
Chefarzt Geburtshilfe und Frauenheilkunde

Kerstin Kuttner  
leitende Hebamme

.....

**14:30 Hilfestellungen für die Säuglingspflege**

Schwester Kathrin Novak  
Kinderkrankenschwester

.....

**15:30 Wie halte ich mein Kind?**

Dr. Wolfgang Müller  
Chefarzt Kinder- und Jugendmedizin

.....

**10:00-11:00 Geschwisterschule**

Die „großen“ Brüder und Schwestern lernen spielerisch den Umgang mit dem Neugeborenen. Vorherige Anmeldung erforderlich bei Schwester Gabi Beyer T (02161) 668-2176  
Weitere Infos unter: [www.kh-neuwerk.de](http://www.kh-neuwerk.de)



GESUNDHEIT WEITER GEDACHT  
**MACHEN SIE MAL PAUSE – VOM PFLEGEALLTAG.**

Pflege verändert den Alltag. Wer eine nahestehende Person pflegt, weiß das. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen. Finden Sie Ihren Weg, diese zu bewältigen. Im Kompaktseminar „Mach mal PAUSE – Ein Ausgleich zum Pflegealltag“.

→ BARMER GEK MÖNCHENGLADBACH  
Ihr Ansprechpartner: Ralf Spinnen  
Höhenzollernstr. 179 | 41063 Mönchengladbach  
Tel. 0800 33 20 60 72-1230\*  
Fax 0800 33 20 60 72-1010\*  
ralf.spinnen@barmer-gek.de

→ MEHR INFOS UNTER  
[WWW.BARMER-GEK.DE/143155](http://WWW.BARMER-GEK.DE/143155)

\* Anrufe aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei

**BARMER GEK**



**Jede Spende hilft!**

**Volksbank Krefeld**  
IBAN: DE12 3206 0362 0555 5555 55

**Sparkasse Krefeld**  
IBAN: DE78 3205 0000 0000 0099 93

Online spenden:  
[www.medeor.de](http://www.medeor.de)



Unser Tipp

# HUT AB VOR MALU!

Mutmachbuch der Rheuma-Liga für rheumakranke Kinder



Der Bundesverband der Deutschen Rheuma-Liga hat erstmals ein Mutmach-Buch für Kinder mit Rheuma herausgegeben: „Malu fantastische Hüte gegen verflucht blöde Rheumatage“. Malu ist acht Jahre alt, spielt gern Fußball und sammelt Hüte: Mit dem Wikinger-Helm fühlt Malu sich stark und mutig, mit dem Piraten-Hut wie der grimmigste Seeräuber. Manchmal hat Malu aber auch echte Schlapphut-Tage: Dann schmerzen die Gelenke und Malu fühlt sich schnell müde: Malu hat nämlich Rheuma. Doch Malu hat auch einen Zauberhut. Von dem erzählt das liebevoll illustrierte Kinderbüchlein „Malu fantastische Hüte gegen verflucht blöde Rheuma-Tage“.

Das Kinder-Mutmach-Buch kann gegen Portokosten kostenlos bei den Verbänden der Deutschen Rheuma-Liga bestellt werden. Im Online-Portal gibt es nützliche Tipps, Informationen und Kontaktadressen für Eltern rheumakranker Kinder:

[www.rheuma-liga.de/kinderbuch](http://www.rheuma-liga.de/kinderbuch)

# ZU VIEL LÄRM

Jedes achte Kind weist auffällige Minderung der Hörfähigkeit auf



Ob Straßenverkehr, Nachbarn oder Flugverkehr: Jeder zweite Mensch in Deutschland fühlt sich durch Lärm gestört oder belästigt. Auch Kinder und Jugendliche leiden häufig unter Lärm – mit teils gravierenden Folgen: Lärm kann nicht nur ihre Sprachentwicklung, die Lesefähigkeit und mentale Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Oftmals berichten Jugendliche in Deutschland auch über tinnitusartige Ohrgeräusche nach starken Lärmbelastungen. Laut Umweltbundesamt (UBA) nimmt jedes achte Kind mindestens eine Tonfrequenz im Hörtest nicht richtig wahr. Die Ursachen sind unbekannt, häufig wird allerdings zu laute Musik – etwa über Kopfhörer dafür verantwortlich gemacht. Beim diesjährigen Tag gegen den Lärm unter dem Motto „Lärm – voll nervig!“ informieren das Umweltbundesamt und die Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA e. V.) vor allem Kinder und Jugendliche zu Lärm und seinen Folgen. Für Dritt- und Viertklässler hat das UBA eine neue Mitmach-Broschüre zum Thema „Akustik & Lärm“ im Angebot, die kostenlos erhältlich ist.

In der neuen Broschüre lernen die Schülerinnen und Schüler unter anderem, wie das menschliche Ohr aufgebaut ist, welche Funktionen es hat oder wie man sich gegenüber Gehörlosen richtig verhält. Zudem enthält das Arbeitsheft auch Bastelanleitungen, beispielsweise für ein Schnurtelefon oder ein Hör-Memory. Für Lehrerinnen und Lehrer gibt es ein ebenfalls kostenloses Begleitbuch zur Broschüre. Weitere Infos unter:

[www.umweltbundesamt.de/publikationen/akustik-laerm-eine-mitmachbrochuere-fuer-kinder](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/akustik-laerm-eine-mitmachbrochuere-fuer-kinder)

# "SCHULE WAR MAL KEIN PROBLEM"

## APHASIE BEI KINDERN



Nicht nur Erwachsene, auch Kinder und Jugendliche können unter einer erworbenen Sprachstörung (Aphasie) leiden.

"Wir schätzen, dass hiervon in Deutschland jährlich etwa 3000 junge Menschen unter 15 Jahren betroffen sind", so die Geschäftsführerin des Bundesverbandes für die Rehabilitation der Aphasiker e.V., Dagmar Amslinger. "Aphasie ist eine erworbene Beeinträchtigung des Sprechens, Verstehens, Schreibens oder Lesens, die infolge einer Schädigung des Gehirns eintritt. Bei Kindern ist die häufigste Ursache für eine Aphasie ein Schädel-Hirn-Trauma (SHT), während bei Erwachsenen meist ein Schlaganfall zugrunde liegt", so Dietlinde Schreyder, Präsidentin des Deutschen Bundesverbandes für Logopädie e.V. (dbl).

Der größte Unterschied ist jedoch, dass Kinder im Vergleich zu Erwachsenen noch mitten in der Entwicklung, je nach Alter auch mitten in der Sprachentwicklung sind. Das heißt: Neben dem Verlust von bereits erworbenen sprachlichen Fähigkeiten müssen betroffene Kinder neben der verlorenen Sprache auch neue sprachliche und außersprachliche Fähigkeiten dazulernen. Nicht zu unterschätzen sind auch die psychosozialen Auswirkungen einer kindlichen Aphasie. Wenn die Sprache versagt, ist es für die betroffenen Kinder schwer, ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Oft ziehen sich Freunde zu-

rück, weil sie nicht wissen, wie sie mit der Erkrankung umgehen sollen. Dies kann dazu führen, dass betroffene Kinder aggressiv oder depressiv werden oder andere Verhaltensauffälligkeiten entwickeln. Eltern und Angehörige sind dann oft hilflos.

Gravierend sind auch die Folgen einer Aphasie für den Schulbesuch der Kinder. Sie haben hier nicht nur mit Beeinträchtigungen der gesprochenen Sprache zu kämpfen, sondern auch mit dem Lesen und Schreiben. Studien zeigen, dass Störungen des Schriftspracherwerbs bei kindlichen Aphasien fast immer anzutreffen und auch stärker ausgeprägt sind als in der gesprochenen Sprache. Viele Betroffene leiden deshalb an Lese- und Rechtschreibstörungen, die den Schulerfolg in Frage stellen können. "Dies alles sind große Herausforderungen an die jungen Patienten, die deshalb auf eine bestmögliche und frühzeitige Unterstützung und Hilfe angewiesen sind", weiß Dagmar Amslinger. Dazu gehören: Kindern mit einer Aphasie müssen schnell alternative Kommunikationssysteme angeboten werden, damit sie sich und ihre Bedürfnisse trotz eingeschränkter Sprachfertigkeiten mitteilen können. Eltern, Geschwister und Freunde brauchen Beratung und Informationen, wie sie mit

der Erkrankung umgehen und das betroffene Kind beim Heilungsprozess unterstützen können. Eine gute Möglichkeit bieten hier die Familienseminare des Bundesverbandes Aphasie unter [www.aphasiker-kinder.de](http://www.aphasiker-kinder.de). Wichtig ist auch eine differenzierte logopädische Diagnostik unter Einbeziehung aller Stellen, die den Verlauf der Aphasie möglichst genau aufklären können (medizinische Stellen, Schule, Angehörige usw.). Dabei sollten die Therapeuten möglichst Erfahrungen mit kindlichen Aphasien haben.

Bei der logopädischen Therapie muss nicht nur die Wiedererlangung der vor der Aphasie vorhandenen Fähigkeiten, sondern auch die Stimulierung der Fähigkeit zum Neu-Lernen im Zentrum stehen. Es muss gewährleistet sein, dass die Therapie insbesondere in der Anfangszeit in ausreichender Intensität von Logopäden mit einschlägigen Erfahrungen durchgeführt wird. Eine bundesweite Logopäden-Suchoption ist auf der Seite [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de) eingestellt. Ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre "Schule war mal kein Problem" des Bundesverbandes Aphasie e.V. und auf der dbl-Website unter [tinyurl.com/oenb653](http://tinyurl.com/oenb653).



# HEISSE TIPPS FÜR KALTE FÜSSE

-----  
So wird Ihnen wieder warm um die Zehen!

Etwa zwanzig Prozent der Frauen, aber auch Männer leiden unter kalten Händen und Füßen. Dafür verantwortlich ist ein wichtiger Schutzmechanismus des Körpers. Bei Kälte verlagert sich der Kreislauf aus der äußeren Körperschale weg in den Körperkern, um lebenswichtige Organe wie Herz, Lunge, Nieren und das Gehirn mit Wärme zu versorgen. Die weniger gut durchbluteten Extremitäten wie die Hände und Füße frieren daher schneller. Wer allerdings ständig kalte Hände und Füße hat, sollte die Ursache von einem Arzt abklären lassen. Denn kalte Hände und Füße können auch Symptom einer Erkrankung sein.

**1.** Kneippsche Wechselbäder können dank ihres durchblutungsfördernden Trainingseffekts sinnvoll auch gegen dauernde Kälte in Händen und Füßen eingesetzt werden. Bei kalten Füßen sind kniehohe Wechselbäder zu empfehlen. Hierfür werden die Füße für fünf bis zehn Minuten in warmes Wasser und anschließend schnell für etwa 15 Sekunden in

kaltes Wasser getaucht. Zwei- bis dreimal zwischen kalt und warm wechseln. Die Anwendung sollte mit kaltem Wasser abschließen. Achtung! Bei Venenleiden und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sind Warmwasseranwendungen nur nach Rücksprache mit dem Arzt ratsam.

**2.** Saunabesuche sind bei kälteempfindlichen Händen und Füßen empfehlenswert. Der Wechsel von heiß und kalt trainiert die Blutgefäße. Die kalte Dusche als Abschluss ist das beste Mittel, die Durchblutung kräftig anzukurbeln.

**3.** Feurige Gewürze verfeinern nicht nur das Aroma, sondern stimulieren ebenfalls den Kreislauf. Besonders rötliche Scharfmacher heizen den Körper von innen auf. Rosmarin und Ingwer beispielsweise sind bekannt für ihre wärmende Wirkung. Scharfstoffe wie Capsaicin aus der Paprika oder Gingerolen und Shoagolen aus der Ingwerwurzel regen die Wärmerezeptoren in der Haut an und fördern die Durchblutung.



### Tierisch warme Füße

Diese Slippers sehen nicht nur tierisch aus, sie sind wegen des extra dicken Textilfutters auch bequem zu tragen und halten wohlrig warm. Die rutschfesten Sohlen bewahren vor Ausrutschen und die tierischen Motive - Hasen, Schweinchen, Elchen, Schildkröten und viele andere - heitern garantiert jeden Wintermelancholiker auf. Gesehen bei [www.funslippers.de](http://www.funslippers.de)



### Wärmekissen

Eingepackt in flauschiges Fleece schlüpfen die Füße hier in zwei Kissentaschen und ruhen weich gepolstert auf dem 2-stufig beheizbaren Wilson Gabor Wärmekissen. Die eisigen Zehen werden von unten gewärmt. Energie über Stromanschluss. Gesehen bei [www.pearl.de](http://www.pearl.de)



### HeatPaxx

In einer Packung HeatPaxx Fußwärmer sind zwei Wärmekissen enthalten. Nach dem Öffnen der Umverpackung gelangt der Sauerstoff der Luft in das Wärmekissen und die Wärmeentwicklung beginnt. Eine Seite der Zehnwärmer ist mit einer Haftschiicht versehen. Mit dieser Haftschiicht werden die Zehnwärmer im Ballenbereich von außen an die Socken geheftet. Nun schlüpfen Sie wie gewohnt in die Schuhe. Der Hersteller verspricht 6 Stunden warme Füße. Gesehen bei [www.heatpack.de](http://www.heatpack.de)

### USB Fußwärmer

Die flauschigen Plüsch-Pantoffeln werden einfach per USB an den PC oder das Notebook angesteckt. Schon wird die Arbeit am Schreibtisch etwas angenehmer, denn die Füße wärmen sich in wenigen Minuten wohlrig auf. Gesehen bei [www.pearl.de](http://www.pearl.de)



### Fuß-Muff

Die Leschi Fuß-Muffs haben eine extra weiche und warme Innenseite. Während Ihre Füße aufwärmen, sorgen die atmungsaktiven Materialien des Muffs für eine gute Belüftung. Der Fuß-Muff kann bei 30 °C gewaschen werden. Gesehen bei [www.design-3000.de](http://www.design-3000.de)



### Gewürz-Salbe

Extrakte aus Algen, Paprika, Ingwer sowie ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel, außerdem belebender Kampfer regen die Durchblutung an und spenden ein angenehmes Wärmegefühl. Die wärmende Wirkung kann verstärkt werden, wenn die Füße zuvor mit einem GEHWOL Fußbad verwöhnt und anschließend kräftig mit dem Wärme-Balsam einmassiert werden. **Gibt es in der Apotheke**



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](http://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](http://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](http://www.augenklinik-bethesda.de)

### Babyfenster im Krankenhaus Neuwerk

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

### Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG, Tel. 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](http://www.daab.de)  
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

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

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

### Drogenberatung Mönchengladbach e. V.

[www.drogenberatung-mg.de](http://www.drogenberatung-mg.de)  
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](http://www.sk-mg.de)  
Akutkrankenhaus der Schwerpunktversorgung mit den Abteilungen Anästhesie/Intensivmedizin, Chirurgie, Frauenheilkunde/Geburtshilfe, Geriatrie mit Tagesklinik, Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Innere Medizin/Kardiologie, Kinder- und Jugendmedizin, Radiologie/Nuklearmedizin und Urologie.

### Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,  
Tel. 021 61 / 981-0, [www.bethesda-mg.de](http://www.bethesda-mg.de)  
Augentagesklinik, Brustzentrum Niederrhein, Chirurgische Klinik, Darmzentrum, Geburtshilfe, Plastische und ästhetische Operationen, Onkologie, Radiologie.

### Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 021 61 / 23 237  
[www.frauenberatungsstellen-nrw.de](http://www.frauenberatungsstellen-nrw.de)  
Den Arbeitsschwerpunkt der Frauenberatungsstelle bildet das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Darüber hinaus wird allgemeine Beratung für Frauen in Trennungssituationen angeboten, Beratung zu Essstörungen, Depression, Lebenszykluskrisen, Ängsten, Selbstwertproblemen, Isolation, Lebensplanung, und Fragen zur lesbischen Identität.

**Gehörlosen-Notruf der Arztzentrale der KVNO**

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

**Gehörlosen-Notruf von Polizei und Feuerwehr**

Polizei Tel. 0 21 61/29 29 28

Feuerwehr Tel. 0 21 61/97 32 116

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

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

**Gesundheitsamt Mönchengladbach**

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

**Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen**

Tel. 0 800/011 60 16

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

**Jugendtelefon der Telefonseelsorge**

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

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

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

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

**Krankenhaus Maria Hilf**

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

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

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

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

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

Innere Medizin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Unfallchirurgie,

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

**LVR-Klinik**

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

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

Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

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

Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Krankentransporte, Psychosoziale Notfallversorgung, Rettungsdienst, 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](http://www.nummergegenkummer.de)

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

Tel. 0 800/11 10 550 für Eltern

Bundesweite telefonische Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebote.

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

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

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

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

**Arbeiter-Samariter-Bund**

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

**Caritas-Pflegedienst:**

Pflegeamt Nord Tel. 0 21 61/24 70 530

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

Pflegeamt Ost Tel. 0 21 61/30 29 714

Pflegeamt Süd Tel. 0 21 66/55 61 68

**Deutsches Rotes Kreuz**

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

**Diakonie**

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 0 21 66/144 560, [www.diakoniezentrum-rheydt.de](http://www.diakoniezentrum-rheydt.de)

**ProVita ambulante Krankenpflege**

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

**Reha-Verein**

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

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

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

**Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rheydt**

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

**Evangelische Beratungsstelle**

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

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

**Johanniter Mutter-Kind-Haus**

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

**Jugendamt der Stadt Mönchengladbach**

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

**Pro Familia**

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

**Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.**

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

**Somnia Klinik Mönchengladbach**

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

Privates Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

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

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

**Telefonberatung bei Essstörungen**

Tel. 0 221/89 20 31

**Telefonseelsorge**

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

**Zornröschen e. V.**

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 0 21 61/20 88 86, [www.zornroeschen.de](http://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](mailto:redaktion@medizin-und-co.de)

**TERMINKALENDER**

[termine@medizin-und-co.de](mailto: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](http://de.123rf.com/profile_malyugin)

**GRAFIK & SATZ**

Marktimpuls GmbH & Co. KG

Satz & Layout: Nora Spalt

**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](mailto:media@marktimpuls.de)

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



# 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.

Ab Mai 2016 finden Sie uns zentral im „Menge Haus“  
Fliethstraße 67, 41061 Mönchengladbach!

**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](http://www.lange-weyel.de)  Find us on facebook

