

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 9
2. QUARTAL 2016
3. JAHRGANG

BORE OUT

Wenn die Arbeit krank macht

NARBEN

Fragen und Antworten zur richtigen Pflege

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

So werden Sie wieder fit



Kennst Du das,
sehnlichst auf
jemanden zu warten?

Viele Blutkrebspatienten auch.

Oft suchen sie vergeblich nach einem passenden Stammzellspender.
Hilf mit und rette Leben: Registrier' Dich jetzt auf www.dkms.de

Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein!



Marc Thiele, Herausgeber

realisation und umsetzung
m markimpuls
 Agentur für Marketing + Kommunikation

FRÜHLING 2016

Liebe Leserinnen und Leser,

die Uhr ist auf Sommerzeit umgestellt, der Winter wird endlich von der Terrasse gefegt und es geht wieder raus an die frische Luft. Wenn Ihnen allerdings die Frühjahrsmüdigkeit (Seite 6) einen Strich durch die Rechnung macht, dann hilft Ihnen vielleicht Breathwalking (Seite 10), um Körper und Geist wieder in Schwung zu bringen.

Ums "Durchatmen" geht`s auch in der Rubrik "Medizin + Wissen" auf Seite 8. Weil "Luft und Liebe" aber nicht ausreichen, präsentieren wir Ihnen außerdem einige Artikel für das leibliche Wohl. Auf Seite 15 erfahren Sie, warum die Mittelmeerküche so gut fürs Herz ist und auf Seite 25 gibt es praktische Tipps zur richtigen Ernährung bei Gicht. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Schilddrüse (Seite 26) und auf frische und alte Narben (Seite 16).

Als regionales Gesundheitsmagazin nehmen wir natürlich auch lokale Themen ins Visir. Die Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie, Dr. Hartmut Bongartz klärt über Praodontitis auf (Seite 14), das Elisabeth-Krankenhaus Rheydt stellt seine Klinik für Geriatrie vor (Seite 12), die Klinik für Kardiologie im Krankenhaus St. Franziskus der Kliniken Maria Hilf lädt zum Tag der offenen Tür ein (Seite 20), Dr. Dr. Lange & Weyel präsentieren ihre bewährte plastisch-ästhetische Chirurgie unter neuer Adresse (Seite 24) und Heilpraktikerin Melanie Kruse verrät, warum Augen-Akupunktur nur halb so schlimm ist wie es sich anhört (Seite 28).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr
 Marc Thiele

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

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



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.markimpuls.de



12 **KLINIK FÜR GERIATRIE**
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt



20 **TAG DER OFFENEN TÜR**
Kardiologie im Krankenhaus St. Franziskus
der Kliniken Maria Hilf



22 **BORE-OUT**
Wenn Arbeit krank macht

› FRÜHLING 2016

- 5 **POLLENALLERGIE**
Was Allergikern hilft
- 6 **FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT**
So werden Sie wieder fit
- 8 **ATMEN**
Medizin + Wissen
- 10 **Breathwalking**
Mit dem Yogi in den Wald
- 12 **Klinik für Geriatrie**
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
- 14 **PARODONTITIS**
Praxis Dr. Hartmut Bongartz
- 15 **Mittelmeerküche**
Gut fürs Herz
- 16 **NARBEN**
Fragen und Antworten
zur Pflege und Beseitigung
- 18 **MEDIZIN + KINDER**
Mütter: Mangelnde Anerkennung
Sonnenschutz im Pfingsturlaub
Buchtipps für Kinder
- 20 **TAG DER OFFENEN TÜR**
Kardiologie i. Krankenhaus St.
Franziskus der Kl. Maria Hilf
- 22 **BORE OUT**
Wenn Arbeit krank macht
- 24 **DR. DR. LANGE & WEYEL**
Plastisch-ästhetische Chirurgie
- 25 **Gicht und Ernährung**
Kostenlose Broschüre
- 26 **Schilddrüse**
Unterfunktion, Überfunktion
- 27 **Eine Handvoll Entspannung**
Tricks zum Stressabbau
- 28 **Augen-Akupunktur**
Heilpraktikerin Melanie Kruse

› STANDARDS

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

WAS ALLERGIKERN JETZT HILFT

Jeder sechste Deutsche leidet unter Heuschnupfen.



Nicht alle können das schöne Wetter im Frühling genießen: Laut Deutschem Asthma- und Allergiebund ist mehr als jeder Sechste in Deutschland von einer Pollenallergie betroffen. „Bereits seit Februar treten bei einigen die ersten Heuschnupfensymptome auf“, sagt Marco Funke vom KKH-Service-Team in Mönchengladbach. „Als Frühblüher verbreiten Haselnuss und Erle seitdem die ersten allergieauslösenden Pollen der Saison.“

Wie wird Heuschnupfen behandelt?

Während der Heuschnupfenzeit wird vor allem die Einnahme sogenannter Antihistaminika empfohlen. Sie blockieren die Freisetzung des Histamins und verringern so die Allergiebeschwerden. Antihistaminika gibt es in Form von Tabletten, Tropfen, Spray oder Saft. Neuere Präparate machen zudem nicht mehr so müde wie dies noch vor wenigen Jahren der Fall war. Tipps für den Alltag:

- Der Pollenfilter im Auto (Innenraumfilter) sollte möglichst einmal im Jahr ausgetauscht werden.
- Stadtbewohner sollten am frühen Morgen lüften, da die Pollenkonzentrationen abends am höchsten sind. In ländlichen Gebieten ist es umgekehrt, sodass man hier erst nach 19 Uhr die Fenster öffnen sollte. Außerdem hilfreich: Die Fenster mit Pollenschutzgittern versehen.
- Die tagsüber getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer aufbewahren, damit der Körper den Pollen nachts nicht zusätzlich ausgesetzt ist. Sinnvoll ist es ebenfalls, vor dem Schlafengehen die Haare zu waschen.

Eine Heuschnupfenallergie kann sich jederzeit und in jedem Alter entwickeln. Wer bisher nicht anfällig für Pollen war, aber in diesem Frühjahr erstmals unter einem länger anhaltenden Schnupfen leidet, sollte vorsichtshalber beim Arzt checken lassen, ob Pollen der Auslöser sind. Was bei Sonnenanbetern Bedauern auslöst, verschafft Allergikern eine Erholungspause: Regen. Er reinigt die Luft von umherschwebenden Pollen. Dieser positive Effekt tritt aber erst nach einer halben Stunde Niederschlag auf. Danach heißt es für Heuschnupfengeplagte: Fenster auf und einen Spaziergang in der pollengereinigten Luft machen!

»Volkverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®



Rapsöl



Holzprodukte



Secondhand-Kleidung



Second Händchen der Kinderladen



Hausrat
Bücher
CDs





Gebrauchtmöbel

Geistenbecker Str. 107 +118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 130
41063 MG-Eicken

Limitenstr. 31
41236 MG-Rheydt

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

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

Zentrale:
02166 / 671 16 00

secondHändchen

www.volkverein.de

Kinder

sind

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll



Kinderschutzbund
die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

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

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

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

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



Frühjahrsmüdigkeit

Viele Menschen leiden in der Zeit von März bis Mai unter mangelndem Antrieb. Ihnen hilft Sonne und viel Bewegung.

TEXT » MARION HUGHES/RAUFELD

Noch haben wir uns gar nicht richtig vom Winterschlaf erholt, da meldet sich schon die Frühjahrs­müdigkeit. Experten schätzen, dass etwa jeder zweite Deutsche an dieser Antriebslosigkeit leidet, die uns jedes Jahr aufs Neue in den Monaten zwischen März und Mai zu schaffen macht und die sich durch mangelnde Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit dokumentiert, durch Antriebslosigkeit, Gereiztheit und - der Name sagt es - ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis. Wie aber lässt sich dieses Stimmungstief erklären? Und was kann man tun, um die Phase möglichst unbeschadet zu überstehen?

Was sich genau hinter der Frühjahrs­müdigkeit verbirgt, konnte bis heute nicht eindeutig geklärt werden. Vermutungen gibt es jedoch einige, und zumindest in einem Punkt herrscht weitgehend Konsens unter den Ärzten: Zwei Hormone könnten bei der Frühjahrs­müdigkeit eine wichtige

Rolle spielen. Das Melatonin, das für einen erholsamen Schlaf verantwortlich ist und deshalb auch "Schlafhormon" genannt wird. Und das Serotonin, das vitalisierend und stimmungsaufhellend wirkt und aufgrund seiner positiven Wirkung auf den Körper im Volksmund den Namen "Glückshormon" trägt.

Beide Hormone sind sehr stark vom Licht abhängig. "Das Tageslicht ist der entscheidende Taktgeber", sagt auch Dr. Dieter Kunz, Chefarzt der AG Schlafforschung & Klinische Chronobiologie im St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin. Die Netzhaut unseres Auges dient nicht nur dem Sehen, sondern sie empfängt auch Lichtsignale, die im Gehirn biochemische Vorgänge steuern. Über das Auge erfährt das Gehirn, ob Tag oder Nacht ist. Bei Dunkelheit produziert das Gehirn müde machendes Melatonin, der Körper schaltet auf Sparflamme. Bei Tageslicht hingegen wird Mela-

tonin abgebaut, dafür bildet sich Serotonin, das den Körper aktiviert und die Stimmung hebt.

Nun stellt sich natürlich die Frage, warum uns gerade im Frühjahr, da die Tage wieder länger werden, wir also viel häufiger dem Sonnenlicht ausgesetzt sind als in den dunklen Wintermonaten, die große Müdigkeit überfällt? Das sprichwörtliche Aprilwetter könnte daran Schuld sein. Die Blutgefäße passen sich den jeweiligen Temperaturen an, sie dehnen sich bei Wärme aus oder ziehen sich bei Kälte zusammen. Diesem Wechsel ist der Körper im Frühjahr verstärkt ausgesetzt. Doch häufig kann er sich nicht schnell genug auf so einen extremen Wetterumschwung einstellen. Kopfschmerzen und Schwindelgefühl sind die Folge. Zudem sinkt der Blutdruck wenn es draußen schön warm ist, denn die Blutgefäße weiten sich - und man wird müde.

STRATEGIEN



SONNE TANKEN

Tagesablauf nach der Sonne richten, damit man so viel Tageslicht wie möglich tanken kann. Dazu gehört auch, früh aufzustehen. Morgens ist das Tageslicht am hellsten. Scheint die Sonne, ruhig auf die Sonnenbrille verzichten, damit die Sonnenstrahlen über die Netzhaut des Auges direkt auf den Körper wirken.



VIEL BEWEGEN

Am besten ist es, sich im Frühjahr täglich mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft zu bewegen. Man kann zu Fuß zur Arbeit gehen oder anstatt mit dem Auto mit dem Rad fahren. Am Wochenende sollten ausgedehnte Spaziergänge fest eingeplant werden. Die kühle Morgenluft auf der Haut härtet ab, die Leistungsfähigkeit kann sich steigern.



KREISLAUF ANREGEN

Wechselduschen am Morgen regen den Kreislauf an, gut sind auch heiße Bäder mit Rosmarin- oder Thymianzusätzen oder Kneipp'sche Anwendungen. Sehr empfehlenswert: ein Saunabesuch. Er ist nicht nur gut für die Durchblutung, sondern stärkt auch das Immunsystem.



ERNÄHRUNG UMSTELLEN

Nach den Winter sind die Vitamin- und Mineralstoffspeicher leer. Nun gilt es, sie mit frischem Obst oder Gemüse, mit Salaten und Rohkost wieder aufzufüllen. Vitamin C-haltige Zitrusfrüchte stärken das Immunsystem, junger Blattspinat, Blattsalate, Möhren, Lauch- und Frühlingzwiebeln liefern wichtige Mineralstoffe.



VIEL TRINKEN

Man sollte das ganze Jahr über viel trinken, doch besonders im Frühjahr unterstützen verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertees oder Mineralwasser die Entschlackung des Körpers. Mindestens zwei Liter täglich trinken.



KLEIDERTAUSCH

Die dunkle Winterkleidung kann jetzt langsam im Schrank bleiben. Helle, frische Farben reizen die Sinne, der Körper produziert den Botenstoff Serotonin, gute Laune stellt sich ein.



FRÜHLINGSGEFÜHLE GENIEßEN

Neben der Frühjahrsmüdigkeit meldet sich zum Ende des Winters auch etwas höchst Angenehmes - die Frühlingsempfindungen. Der Mensch nimmt durch Augen und Haut verstärkt Sonnenlicht auf. Die Information wird an das Gehirn weitergegeben und von dort, ausgehend von der Zirbeldrüse im Mittelhirn, werden die endokrinen Drüsen (z.B. Schilddrüse) zur Hormonabgabe angeregt. Die Keimdrüsen setzen die Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen frei - und das verursacht die beschwingte Stimmung.



EIN DEUTSCHES PHÄNOMEN?

Die Frühjahrsmüdigkeit wird vor allem in Deutschland gefürchtet. In manchen europäischen Ländern wiederum ist das Wort unbekannt. Eine französische Übersetzung des Wortes etwa wird man vergebens suchen. Auch den Menschen in Ungarn und Russland ist Frühlingsemüdigkeit fremd. In Großbritannien kennt man die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit nur als SAD (seasonal affective disorder), welche sich aber keinesfalls nur auf eine bestimmte Jahreszeit bezieht, sondern eher auf die klimabedingten Beschwerden, die das ganze Jahr hindurch auftreten können. Die Bezeichnung "spring fever" hingegen beschreibt den stimmungshobenden Effekt den die Frühlingssonne auf den Menschen hat. Durch die erhöhte Produktion des Serotonins wird das Schlafbedürfnis reduziert und das sexuelle Verlangen angeregt.

Bekannt ist, dass die Ursachen für die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit vor allem im Klima zu finden sind. Deshalb kann man davon ausgehen, dass kulturelle Unterschiede "zu einem Großteil durch die geographische Lage begründet sind" bestätigt Paul Becker, Vizepräsident des Deutschen Wetterdienstes in Freiburg und Medizinmeteorologe. "Im Frühjahr wird das Festlandhoch, welches eine gewisse Zeit kaltes und stabiles Wetter bringt, abgelöst durch eine plötzlich auftretende Warmluftströmung." Da Frankreich eher im milden und Russland eher im kalten Klima liege, sei der Wechsel dort weniger häufig und weniger ausgeprägt, erklärt der Experte.

ICH ATME, ALSO BIN ICH

Der Atem ist ein Seismograf, der unseren Seelenzustand widerspiegelt.

TEXT » MARION HUGHES/RAUFELD

VIER BIS ACHT LITER LUFT ZIEHT MAN BEI KÖRPERLICHER RUHE PRO MINUTE EIN

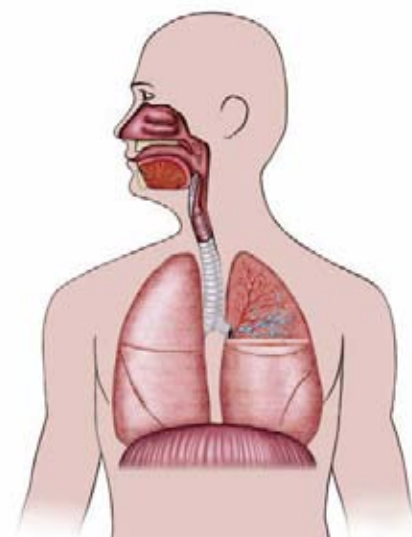
Wir tun es, ohne groß darüber nachzudenken. Es passiert einfach: Wir atmen ein und aus, ein und aus. Mit durchschnittlich zehn bis achtzehn Atemzügen pro Minute versorgen wir unseren

Organismus mit der Luft, die er zum Leben braucht. An die 20 000 mal am Tag pumpt sich die Lunge eines Erwachsenen voll, vier bis acht Liter Luft zieht man bei körperlicher Ruhe pro Minute ein, bei schwerer Arbeit oder Sport schnellert der Bedarf auf bis zu 150 Liter pro Minute in die Höhe. Es gibt nicht viel, was der Mensch ebenso sehr zum Leben braucht wie Sauerstoff. Bereits acht bis zwölf Sekunden Sauerstoffmangel im Gehirn führen zur Bewusstlosigkeit, nach drei Minuten treten erste Schädigungen der Gehirnzellen auf, nach acht Minuten kommt es zu irreparablen Schäden. Selbst kleinere Irritationen machen sich be-

merkbar, man prustet, schnieft, japst oder hechelt, der Körper protestiert mit Husten, Schluckauf oder Seitenstechen. Es gibt Menschen, die erfasst ein Gefühl, als würden sie nicht mehr atmen können, als bekämen sie keine Luft. Denn der Atem ist auch ein Wahrnehmungsorgan von ungeahnter Präzision. Ein persönlicher Seismograf gewissermaßen, der Einflüsse von innen und von außen registriert, seien sie nun körperlicher, seelischer oder geistiger Art.

Weg der Luft: Über Mund und Nase gelangt die Luft in den Rachen und in die Luftröhre. Sie teilt sich im Brustkorb in einen rechten und linken Ast (Hauptbronchus). Beide verzweigen sich in den Lungenflügeln immer mehr in unzählige kleine Äste, die Bronchien und Bronchiolen. Am Ende dieses Luftkanal-Systems befinden sich die Lungenbläschen (Alveolen). Erst hier geschieht der eigentliche Gasaustausch mit dem Blut - Kohlendioxid gegen frischen Sauerstoff.

Atemzug: Er besteht aus Einatmung (Inspiration), Ausatmung (Expiration) und einer Atempause. Es werden bei der Atmung drei wesentliche Schritte unterschieden:



1. Die äußere Atmung umfasst den Gasaustausch zwischen der Luft und der respiratorischen Oberfläche, also dem Lungengewebe.
2. Die innere Atmung besteht im Gastransport durch die Körperflüssigkeit und in der Aufnahme des Sauerstoffs in die Zelle bzw. der Abgabe des Kohlendioxids aus der Zelle.

ATMEN GEGEN DEN STRESS

3. Die Zellatmung beruht auf biochemischen Reaktionen im Inneren der Zellen.

Tempo: Die Beschleunigung der Atemfrequenz ist bei Anstrengung und Aufregung ganz normal. Eine krankhafte Steigerung tritt bei Fieber, starkem Blutverlust, bei verschiedenen Herzerkrankungen und bei einer Lungenentzündung auf. Während des Schlafes, bei allgemeinem Ausruhen oder bei der Entspannung verlangsamt sich die Atmung.

Nasenatmung: Die Atmung sollte am Besten über die Nase erfolgen. Die Luft wird hier bereits vorgereinigt, gewärmt und angefeuchtet. Doch auch die gesunde Lunge kann eingeatmete Fremdstoffe noch loswerden. Die Bronchien produzieren einen zähflüssigen Schleim, an dem eingeatmete Partikel oder Staub kleben bleiben. Zusätzlich befinden sich in der Schleimhaut auch Milliarden kleinste Flimmerhärchen, die den Schleim und Dreck wieder aus der Lunge heraustransportieren, indem er reflexartig ausgehustet oder auch unwillkürlich verschluckt wird.

Stress kurbelt zahlreiche vegetative Funktionen an, die sich u.a. als Herzklopfen, schneller Atem, Schweißausbruch oder Erröten bemerkbar machen. Durch gezieltes Atmen kann man schnell und für Außenstehende nicht sichtbar diese unangenehmen Begleiterscheinungen kontrollieren lernen. Im alten China wurde die Atemlehre nicht nur als Teilgebiet der Medizin angesehen, sondern ebenso als Mittel und Weg zum Erreichen des seelischen Gleichgewichts. Und auch die moderne Medizin hat erkannt, dass der Mensch sich seinen Atem bei Angst oder Erregungszuständen zu Nutze machen kann. Wir stellen einige Entspannungsstrategien vor:

Atem zählen: Während des Einatmens aufwärts zählen, beim Ausatmen innerlich "und" sagen. Beispiel: Eins - und - zwei - und - drei - und so weiter.

Ruheworte ausatmen: Ein Ruhewort suchen (z.B. Gelassenheit, Entspannung etc.), eine Ruheformel (z.B. "Ich entspanne mich.") oder einen Ton (z.B. "M"). Diese Hilfsmittel während des Ausatmens leise vor sich hin sagen. Nach ein paar Mal stellt sich die Ruhewirkung ein.

Unruhe wegatmen: Sich beim Ausatmen bewusst vorstellen, dass mit dem Atem alle Sorgen und der Stress weggeatmet werden.

Atemweg verfolgen: Beim Einatmen der Atemkühle und beim Ausatmen der Atemwärme nachspüren. Bewusst durch ein Nasenloch einatmen (das andere dabei zuhalten), dann durch das andere ausatmen. Tief in den Bauch hineinatmen und über den Bauch ausatmen.

Kosmetische Zahnaufhellung mit Smileeffect

» Sie haben Probleme mit natürlichen Zahnverfärbungen? Das können Sie jetzt ändern.

Die RPM-Praxis Mönchengladbach bietet eine kosmetische Zahnaufhellung an, die risikofrei zu einem weißeren Lächeln verhilft.

Unsere Dienstleistungen entsprechen der EU Richtlinie 2011/84/EU ohne medizinische Leistungen. Bei medizinischen Bedürfnissen wenden Sie sich bitte an Ihren Zahnarzt.

Jetzt informieren!
Tel. 02161 6202755



RPM MEDICAL & KOSMETIK
Inh. Rafael-Peter Mischewski
Konrad-Zuse-Ring 1
41179 Mönchengladbach
Tel. 02161 6202755
www.rpm-pigmentierung.de



LAUFEN MIT DEM YOGI

Breathwalking oder Atemgehen heißt ein Trendsport aus den USA. Es stabilisiert den Kreislauf und ist ideal für schöne Frühlingstage geeignet..



Es gibt Menschen, die falten sich in eine Yogastellung, wenn sie Abstand suchen - zu einem langen Arbeitstag mit seinen Meetings, Telefonterror und E-Mailflut. Andere fangen an zu meditieren, und wieder andere gehen an die frische Luft, laufen oder machen Nordic Walking. Mathias Krause macht alles auf einmal. Breathwalking, auf Deutsch "Atemgehen", heißt diese sanfte Kombipackung altbewährter Gesundheitspraktiken. "Auf die Weise werden Körper

und Geist auf vielfältigere Weise stimuliert", sagt Krause, der einer der ersten ausgebildeten Yoga Walker in Deutschland ist. Nun mag man annehmen, gehen und atmen können wir sowieso, wozu also noch Unterricht? "Wer falsch, also zu schnell oder zu flach atmet, der verspannt sich", erklärt Trainer Krause. Denn wie beim Yoga sei hier vor allem die Atmung wichtig. Bequeme, atmungsaktive Kleidung und Laufschuhe an den Füßen - los geht's. Jeden Freitag zum Feier-

abend marschiert Krause mit Gleichgesinnten durch Wald. Darunter ausgelaugte Vielarbeiter, Asthmakranke oder Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Nicht komplizierte Turnübungen prägen diese Yogarichtung: Breathwalking ist vielmehr eine Mischung aus Meditation, Gehen und Atmen. Die auf Kundalini-Yoga basierenden Atemübungen erfordern dafür einiges an Konzentration. Da bleibt im Hirn kein Platz mehr für die Probleme des Alltags.

SCHON GEWUSST?

1.

Wie viel Sauerstoff der Körper aufnehmen kann, hängt von der Kondition ab. Sportliche Menschen können um die acht Prozent verwerten, unsportliche nur drei Prozent. Das bedeutet, dass sie häufiger atmen müssen, um die gleiche Menge Sauerstoff aufzunehmen.

2.

Viele Erkrankungen können gestoppt, gelindert oder sogar geheilt werden, wenn man regelmäßig spazieren oder wandern geht. Empfohlen werden hier fünf Spaziergänge die Woche à 30 Minuten.

3.

Auch Kindern bauen beim Laufen Stress ab und werden ausgeglichener. Der Schulweg sollte also besser zu Fuß als mit dem Bus bewältigt werden.

Jeder Breathwalk besteht aus fünf Teilen: Am Anfang wird der Körper mit Hilfe bestimmter Atemübungen aufgewärmt. Danach folgt die "Ausrichtung", das heißt, die Suche nach der eigenen Geschwindigkeit. Die Vitalisierungsphase kombiniert ein bestimmtes Atemmuster mit einer Schrittfolge. Doch so kompliziert wie es klingt, ist es nicht. Die Schritte geben den Rhythmus vor und verlaufen mit dem Atem synchron. Anders als beim Joggen teilt sich der Mensch seinen Atemzug in mehrere Sequenzen ein. So atmet er beispielsweise viermal kurz ein und viermal kurz aus und kombiniert die Sequenzen mit einem Schritt. Im Gleichakt eingearbeitete Fingerübungen, die sogenannten "Mudras" stimulieren bestimmte Akupressurpunkte und sorgen so für einen Extra-Schub Energie. Insgesamt haben die Erfinder des Sports bislang mehr als 20 Breathwalk-Ansätze für die unterschiedlichen Bedürfnisse entwickelt. So sollen einige Läufe die "innere Klarheit" fördern, andere die Achtsamkeit oder "zerstreute Energie" sammeln. Vor allem aber können mit bestimmten Atem-Schritt-Kombinationen verschiedene Wirkungen erzielt werden, je nachdem, ob man Energie tanken, sich konzentrieren oder einfach nur abschalten möchte. Während der Übungen stellt sich der Trainierende immer wieder die Fragen: Rollen meine Füße auch richtig ab? Ist mein Rücken gerade? Sind die Schultern entspannt? "Ich stelle mir vor, meine Füße atmen", sagt Krause.

Nicht nur gelenkige Yogaturner, sondern auch unsportliche Menschen spricht dieser Sport an. Beim Gehen werden alle Muskeln des Körpers beansprucht, ohne ihn anschließend mit Muskelkater zu strafen. Auch gegen Zivilisationskrankheiten soll dieser Yogi-Spaziergang helfen: Es stabilisiert den Kreislauf, beugt Herzkrankheiten vor und soll sogar dabei helfen, Diabetes in den Griff zu bekommen. Damit nicht genug: Anhänger reden von einer "Frischzellenkur fürs Hirn". So wollen amerikanische Wissenschaftler nach nur einer Trainingseinheit eine Steigerung der Hirnaktivität um bis zu 80 Prozent gemessen haben. Ein Breathwalk helle die Stimmung auf und sei dreimal so effektiv wie normales Spazierengehen. Aber vor allem kann man es überall ausüben. Ob auf dem Weg zur Bushaltestelle oder beim Einkaufen.

TEXT >> KIRSTEN NIEMANN/RAUFELD



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

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

EIN ORT DER RUHE UND DER BEWEGUNG



Kurze Wege und eine enge Zusammenarbeit der Fachabteilungen: Die Geriatrie im Eli wurde sogar mit einem Qualitätssiegel ausgezeichnet.

Klinik für Geriatrie am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt – modern und sympathisch

Es ist später Vormittag. Auf den hellen Fluren der Tagesklinik und auf der Station im Stockwerk darüber huschen Pflegekräfte von einem Raum zum anderen. Jeder hat Zeit für den anderen. Im Erdgeschoss begleitet gerade Olga Bocks eine alte Dame über den langen Flur. Die Patientin im lachsfarbenen Morgenrock benutzt dazu einen Gehwagen. Die beiden unterhalten sich angeregt auf Russisch. „Es ist schon von Vorteil, wenn man zweisprachig ist. Das macht den Kontakt zu vielen unserer Patienten leichter“, erklärt die 32-jährige Physiotherapeutin. Geduldig geht sie neben der Seniorin: „Wir nutzen den Flur für das Mobilitätstraining, damit die Patienten so lange wie möglich selbstständig bleiben, beispielsweise um sich daheim alleine zu versorgen, einen

Kaffee aufzubrühen oder die Toilette benutzen zu können. Ganz in der Nähe liegt an diesem Morgen Klaus-Dieter Behning in einer Art Drahtkäfig auf dem so genannten Schlingentisch. „Herr Behning ist ein chronischer Schmerzpatient“, erklärt Physiotherapeut Hans-Jörg Krolikowski. „Die Arbeit mit den Bändern und Gewichten hilft die Wirbelsäule zu entlasten.“ Der 65-Jährige kam vor gut drei Wochen mit starken Schmerzen in die Geriatrie. „Ich war zunächst für 14 Tage stationär in der Geriatrie. Gleich im Anschluss bin ich in die Tagesklinik gekommen“, erzählt der ehemalige Ziegeleiarbeiter aus Brüggen, „ich bin sehr zufrieden. Die schlimmen Schmerzen sind weg. Ich muss sagen, dass alle hier ihr Bestes geben.“

Den gleichen Eindruck hat auch Gertrud Schult aus Rheydt. Sie ist bereits seit knapp drei Wochen in der Tagesklinik. Die 77-Jährige kam nach einem schweren Sturz und mit gebrochenem Arm. Sie bekommt nun unter anderem Krankengymnastik, Massagen und Fango: „Ich kann hier abschalten, das tut gut.“ Sie fühle sich sehr gut aufgehoben, „weil wir hier so umsorgt werden.“ Sie mag besonders auch das Miteinander der Patienten im Aufenthaltsraum, der wie ein Café wirkt: „Wir haben uns immer viel zu erzählen.“ Schwester Barbara Burg sorgt derweil dafür, dass alle rechtzeitig zu ihren Anwendungen kommen. Sie liebt ihren Beruf, „weil ich die Erfolge sehe. Viele kommen im Rollstuhl und können nach fünf Tagen schon auf den Rollator umsteigen. Andere kommen mit Rollator und gehen am Ende tatsächlich ohne nach Hause“.

Altersmedizin relevanten Fachabteilungen vertreten und stehen auch in Notfällen jederzeit für unsere Patienten zur Verfügung. Umgekehrt unterstützen die Ärzte der Geriatrie die anderen Abteilungen des Hauses bei der Behandlung betagter Patienten“. Ein besonderes Augenmerk richtet Dr. Jaeger auf eine altersangemessene Medikation: „Der ältere Organismus ist gegenüber Nebenwirkungen besonders empfindlich, nicht zuletzt auch aufgrund der im Alter häufig eingeschränkter Leber- und Nierenfunktion.“ Er legt Wert darauf, „dass die eingesetzten Medikamente überlegt ausgewählt werden. Denn gerade in der Kombination sind manche problematisch.“ Er schätzt, dass in Deutschland bis zu 20 %

Dass die bei Aufnahme meist bettlägerigen Patienten Mobilität, Sicherheit und Selbstständigkeit wiedererlangen, ist für Chefarzt Dr. Thomas Jaeger in der Tat ein zentrales Anliegen: „Wir haben dafür neben speziell

Ich kann hier abschalten, das tut gut.

geschulten Pflegekräften und Therapeuten ein hochmodernes "Fitnessstudio". Auch unser großer Therapiegarten ist darauf ausgerichtet, die im Rahmen von schweren Erkrankungen verlorene Kraft und Koordination intensiv zu schulen so dass die älteren Patienten wieder fit für den Alltag werden“. Die Klinik für die Behandlung altersbedingter Erkrankungen hat 80 Betten und 15 tagesklinische Plätze: „Im Jahr behandeln wir in unserer Geriatriischen Klinik etwa 1.400 Menschen stationär und 250 in der Tagesklinik.“ Es gibt nur geräumige Ein- und Zweibettzimmer. Die Nasszellen sind behindertengerecht, die ganze Klinik selbstverständlich barrierefrei. Das gesamte Gebäude entspricht den Empfehlungen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Klinisch-Geriatriischen Einrichtungen e.V. Aufgrund der hervorragenden Ausstattung und des umfassenden Therapieangebotes gehört die Geriatriische Klinik an den Städtischen Kliniken Mönchengladbach auch zu den wenigen Geriatrien, die mit dem Qualitätssiegel Geriatrie ausgezeichnet sind.

Dr. Thomas Jaeger schätzt vor allem auch die Nähe zu den anderen Fachabteilungen des Eli: „Wir haben kurze Wege und können auf alle medizinischen Einrichtungen des Hauses zugreifen. Hier sind alle für die



Während die Physiotherapeuten mit ihren stationären oder ambulanten Patienten ar-

beiten, geht Kerstin Dreyer durchs Haus. Sie ist für das Ernährungsmanagement zuständig und hat gerade einen Patienten mit Schluckproblemen ausführlich beraten: „In diesem Fall habe ich Trinknahrung empfohlen, die ist einfacher zu schlucken.“ Oft helfe die Umstellung des Ernährungsplans, wenn sich Menschen beim Schlucken zu sehr quälen. Die Patienten seien dann oft erleichtert. Dass das Elisabeth-Krankenhaus eine Ernährungsberaterin beschäftigt, ist nicht selbstverständlich, sagt sie: „Ernährungsmanagement gibt es an deutschen Kliniken, anders als z.B. in den Niederlanden, kaum. Der Anteil liegt bei gerade mal sieben oder acht Prozent in deutschen Krankenhäusern.“ Auf die Wand hinter dem Empfangstresen im 2. Stock ist ein Spruch aufgemalt, der als Motto für die gesamte Arbeit der Städtischen Kliniken gelten kann: Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.



Städtische Kliniken
Mönchengladbach

ELISABETH-KRANKENHAUS,
Hubertusstraße 100, 41239 MG,
www.sk-mg.de

+ INFO



Die Patienten sollen Mobilität, Sicherheit und Selbstständigkeit wiedererlangen.



Im hochmodernem Fitness-Studio werden sie durch geschultes Personal betreut.



Hier gibt es nur geräumige Ein- und Zweibettzimmer.



Die modernen Badezimmer sind behindertengerecht ausgebaut.



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



PARODONTITIS

Wissen Sie, was Parodontitis ist?

Die Parodontitis ist bei Erwachsenen der häufigste Grund für Zahnverlust. Die Erkrankung betrifft jedoch nicht nur Mund und Zähne, sondern auch die Allgemeingesundheit. Dennoch ist in der Bevölkerung relativ wenig über die Parodontitis bekannt.

Was ist eine Parodontitis und wer ist davon betroffen?

Die Parodontitis, früher als „Parodontose“ bezeichnet, ist eine Entzündung des Zahnhalteapparates (des „Zahnbettes“). Sie geht über eine Zahnfleischentzündung weit hinaus und schädigt das gesamte Zahnhaltegewebe inklusive dem Kieferknochen. Im fortgeschrittenen Stadium kann sie zu Zahnlockerung und Zahnverlust führen. Etwa 70 Prozent der 35- bis 44-Jährigen und sogar 90 Prozent der über 65-Jährigen leiden an einer mehr oder weniger ausgeprägten Form der Parodontitis. Das Tückische an der Erkrankung: Viele Menschen wissen überhaupt nicht, dass sie davon betroffen sind, denn eine Parodontitis ist für Patienten meist schwer zu erkennen. Sie verläuft zunächst oft „schleichend“ ohne spürbare Anzeichen.

Folgende Symptome können jedoch auf eine Parodontitis hindeuten: An manchen Stellen angeschwollenes, rot erscheinendes und/oder häufig blutendes Zahnfleisch (zum Beispiel beim Zähneputzen) sowie Mundgeruch.

Auch die Allgemeingesundheit wird beeinträchtigt

Durch die Parodontitis kann die Gesundheit des gesamten Körpers beeinträchtigt werden, denn Bakterien und deren Giftstoffe gelangen über das gesamte Zahnfleisch in die Blutbahn. Dauerhafte Entzündungen im Mund belasten somit den Organismus. Unter anderem steigert eine fortgeschrittene Parodontitis folgende Risiken:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz- und Schlaganfall werden begünstigt
- Die Einstellung eines Diabetes wird erschwert.
- Rheumatoide Arthritis (Gelenkrheuma) kann verstärkt werden.
- Bei Schwangeren erhöht sich das Risiko eines zu geringen Geburtsgewichts des Kindes und einer Frühgeburt.
- Die Wahrscheinlichkeit, an bestimmten Krebsarten sowie an Demenz zu erkranken, steigt.

Regelmäßige Kontrollbesuche und konsequente Behandlung wichtig

Neben einer guten eigenen Mundhygiene mit zusätzlichen Hilfsmitteln wie Zahnseide bzw. Zwischenraumbürstchen und professionellen Zahnreinigungen sollten Sie Ihre regelmäßigen Kontrolltermine in unserer Praxis wahrnehmen! So können wir eventuelle Anzeichen einer Parodontitis erkennen und bei Bedarf entsprechend früher eingreifen. Eine bereits bestehende Parodontitis muss konsequent behandelt werden.

Sie möchten mehr darüber wissen? Wir beraten Sie gerne persönlich. Zudem enthalten unsere Internetseiten viele Informationen zur Parodontitis.

Ihr Praxisteam Dr. Hartmut Bongartz & Partner

Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Partner,
Krahnendonk 7, 41066 MG, Tel. 0 21 61 - 66 63 60,
www.zahnarzt-drbongartz.de



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

HERZSPEZIALISTEN SETZEN AUF DIE MITTELMEERKÜCHE

Die Herzstiftung empfiehlt herzkranken und gesunden Menschen Rezepte der Mittelmeerküche.



Die mediterrane Küche ist ideal für einen gesunden Lebensstil. Sie hat einen hohen Anteil an Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten. Fleisch gibt es eher seltener, dafür umso öfter Fisch. Außerdem werden Oliven- oder Rapsöl anstelle von Butter und Sahne verwendet. „Auch deswegen setzen immer mehr Herzkliniken für ihre Patienten und Mitarbeiter auf die mediterrane Küche, weil sie Genuss mit herzgesundem Essen verbindet und keineswegs fade ist“, betont Kardiologe Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung.

Zusätzlicher Pluspunkt: weniger Salz, aber trotzdem lecker

Der Kardiologe rät, auf Nachsalzen generell zu verzichten und Fertigprodukte wegen des häufig ungünstigen Fetts und der ebenfalls häufig hohen Salzmenge zu meiden, „um dem hohen Blutdruck und seinen Folgeerkrankungen vorzubeugen“. Oft lassen sich erhöhte Blutdruckwerte nämlich ein ganzes Stück senken, indem man einfach weniger Salz isst. Weil die traditionelle Mittelmeerküche anstelle von Salz auf den Einsatz frischer Kräuter wie Thymian, Oregano, Salbei und Basilikum setzt, trägt sie wirkungsvoll zur Salzeinschränkung bei, ohne dadurch an Geschmacksvielfalt zu verlieren.

TIPP



Wie man etwa salzarmes, aber lecker schmeckendes Brot ohne großen Aufwand selbst backen kann, zeigt das Brot-Rezept unter www.herzstiftung.de/rezept-dinkel-vollkornbrot-salzarm.html.

Wer regelmäßig Rezepte der Mittelmeerküche erhalten möchte, abonniert am besten den kostenfreien Herzstiftungs-Newsletter unter www.herzstiftung.de/newsletter oder fordert die Rezepte als Broschüre (kostenfrei) an unter Tel. 069 955128-400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de (Stichwort: Rezepte).

Rezept:

MEDITERRANE TOMATENSUPPE

Zutaten für zwei Personen:

1 Knoblauchzehe, 150 g Tomaten, 100 g gelbe Kirschtomaten, 400 ml Gemüsebrühe, ½ Staudensellerie, 100 g Kabeljaufilet, 1 EL Olivenöl, Safran, Rosmarin, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten in Spalten schneiden und mit dem zerdrückten Knoblauch etwa 10 Minuten in Olivenöl dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Safran würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten kochen. Dann die gestückelte Sellerie hinzugeben und nochmal 10 Minuten köcheln lassen. Gestückeltes Fisch und gelbe Kirschtomaten zur Suppe geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

VERLETZTE HAUT

Ob Blinddarm-OP, aufgeschlagene Knie, Akne oder Verbrennungen: Viele Verletzungen hinterlassen Narben. Fragen und Antworten zu Vernarbungsprozess, Narbenvermeidung und Narbenpflege.

TEXT >> MARION HUGHES/RAUFELD

Menschen, die sich noch niemals verletzt haben, gibt es nicht. Kinder stürzen und schlagen sich Knie und Ellbogen auf, beim Kochen verbrennt man sich am heißen Herd die Finger und im Krankenhaus schneidet der Arzt mit scharfem Messer die Haut entzwei. All dies hinterlässt Spuren. Manchmal sind sie so klein, dass sie im Laufe der Jahre unsichtbar werden, andere erinnern ein Leben lang an einschneidende Ereignisse. Häufig ist eine Narbe nicht nur ein unscheinbarer Strich auf der Haut. Akne etwa kann Narben auf Haut und Seele hinterlassen, ebenso Brandverletzungen und andere Unfälle. Zu Juckreiz, Spannung und Schmerz, die den Alltag belasten, kommen häufig psychische Probleme hinzu. Doch durch besondere Pflege und intensiven Schutz kann man einiges für sich und seine narbige Haut tun.

Warum bildet die Haut nach Verletzungen Narben?

Unser Organismus ist nicht in der Lage, einmal zerstörtes Gewebe, das über größere Flächen reicht, wieder genauso so zu erneuern wie es zuvor war. Aus diesem Grunde bildet sich eine Narbe als Wundverschluss. Bei den Verletzungen wird unterschieden in: mechanische Verletzungen wie Schnitte, Stiche, Quetschungen, Bisse usw. sowie thermische Verletzungen, dazu gehören Verbrennungen, Verbrühungen, Verätzungen, Stromunfälle etc.

Was passiert mit der Haut bei der Entstehung von Narben?

Nach einem Schnitt oder einem Stich wird der entstandene Defekt zunächst mit einem Blutgerinnsel verschlossen, danach von innen mit einem Bindegewebe aufgefüllt - die Narbe entsteht. Das neue Gewebe ist weniger elastisch als gesunde Haut und seine Funktion ist eingeschränkt. So wachsen etwa im Narbenbereich keine Haare mehr und auch die Schweiß- und Talgdrüsen sind zerstört.

Welche Arten von Narben können wann entstehen?

Narbengewebe ist geringer durchblutet und enthält weniger Wasser als gesunde Haut, zudem besitzt es weniger dehnbare Fasern (Collagen), so dass es zu Schrumpfungen und Verhärtungen kommen kann. Die Medizin unterscheidet vier Arten von Narben: Manche Narben ziehen sich nach innen (atrophe Narben, typisch bei Akne), andere bilden ungewöhnlich viel Bindegewebe (hypertrophe Narben, z.B. nach Blinddarmoperationen). Wieder andere wuchern und gehen sogar über das ursprüngliche Verletzungsgebiet hinaus (Narbenkeloide, typisch bei Verbrennungswunden) oder aber sie schrumpfen stark und verhärten (Narbenkontraktur, häufig nach ausgedehnten Haut- und Weichteilverletzungen, nach Verbrennungen oder Entzündungen).

Wann treten Probleme auf?

Wunden, bei denen größere Hautflächen betroffen sind oder bei denen nicht glatte Wundränder weit auseinander klaffen, können problematisch werden. Das betrifft besonders Brandnarben. Befindet sich eine Narbe an oder über Gelenken, so kann sie drücken und die Beweglichkeit einschränken.

Kann man Narben unsichtbar machen?

Unsichtbar nicht, aber weniger sichtbar, glatter, widerstandsfähiger. Die Behandlung richtet sich jeweils nach der Art, der Ausdehnung, dem Alter und der Oberflächenbeschaffenheit der Narbe sowie danach, wo sie sich befindet. Folgende Maßnahmen sind möglich: Eincremen, Vereisungen, Laserbehandlungen, Abschleifen, Spritzenbehandlung mit Kortison, Operationen, Druckverbände, Silikonverbände. Welche Methode angemessen ist, weiß der behandelnde Arzt.

WER BERÄT BEI FRAGEN ZUR NARBENPFLEGE ODER -BESEITIGUNG?



Eincremen hilft, die Narben geschmeidig zu halten.

Zumeist wird einem der Hausarzt bei der Suche nach einem passenden Hautarzt behilflich sein. Des Weiteren existieren auch zahlreiche Selbsthilfegruppen und andere Beratungsstellen, bei denen man umfassende Hilfe bekommt. Diese sind nicht nur bei rechtlichen Fragen behilflich, sie stellen auch Kontakte zu anderen Betroffenen her, bieten Informationsmaterial und arbeiten eng mit Spezialisten zusammen.

Schon gewusst?

Narben müssen nicht sichtbar bleiben. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sie so zu behandeln, dass sie kaum noch auffallen.

Laser: Es gibt verschiedene Lasertypen und -techniken, um Narben zu behandeln. Eine individuelle Beratung durch den Spezialisten ist der erste Schritt.

Operation: Narbenwülste können mit speziellen Schnitttechniken entfernt werden.

Unterspritzungen: Durch die Unterspritzung von Kortison bei Narbenwucherungen wird die Narbe flacher.

Dermabrasion: Narben können durch Abschleifen geglättet werden.

Kryotherapie: Narbenwucherungen oder -wülste können mit flüssigem Stickstoff vereist und abgetragen werden.

+ INFO



Große Temperaturschwankungen vermeiden

Frische Narben sollten ein halbes bis ein Jahr keinen starken Temperaturreizen ausgesetzt werden, damit das neue, empfindliche Gewebe in seiner Narbenbildung nicht negativ beeinflusst und die Regeneration des Gewebes nicht gestört wird. Im Sommer sollte die Narbe mit einem Präparat mit hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden.

Keine enge Kleidung tragen

Zu enge oder scheuernde Kleidungsstücke nicht über narbig veränderter Haut tragen (z.B. nach Verbrennungen). Da das Narbengewebe extrem empfindlich ist, können Rötungen und Verhärtungen die Folge sein.

Narben nicht erneut verletzen

Vor allem Narben die nahe am Knochen liegen (z.B. am Ellenbogen, Schienbein oder am Fußknöchel) sollten geschützt werden, damit sich das Narbengewebe nicht erneut verletzt. Bei manchen sportlichen Betätigungen (z.B. beim Ballspielen) können frische Narben leicht aufplatzen und das behindert die Heilung: eine bereits geschädigte Haut kann sich nicht mehr so gut regenerieren.

Auffällige Narben überschminken

Relativ glatte Narben im Gesicht, am Hals oder im Dekolleté-Bereich (z.B. nach Verbrennungen oder Verbrühungen) lassen sich relativ gut mit Camouflage überschminken.

Massagen helfen

Werden Narben frühzeitig mit Massagen behandelt, kann das mögliche Gewebewucherungen verhindern. Betroffene können die speziellen Massagetherapien zur Unterstützung der Narbenbehandlung nach einer ärztlichen Anleitung zu Hause durchführen bzw. zum Krankengymnasten oder Physiotherapeuten gehen.



UV-STRAHLUNG: SCHÜTZEN SIE IHR KIND!

Geht es bei Ihnen über Pfingsten auch in den Süden? Oder genießen Sie die Sonne bei Wanderungen, Bergtouren und im Freibad? Dann Vorsicht, denn die UV-Strahlung der Sonne ist insbesondere für Kinder gefährlich. „Das Risiko für Hautkrebs wird häufig schon in den ersten Lebensjahren angelegt. Wer als Kind Pigmentmale durch UV-Strahlung erworben hat, kann auch ohne zusätzliche Sonnenbrände mehr davon ausbilden. Daher ist Sonnenschutz bei Kindern besonders wichtig“, erläutert Apotheker Dr. Volker Schmitt, Pressesprecher der Apotheker in Bayern. Er rät:

1. Babies und Kinder bis zu 1 Jahr sollten überhaupt nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.
2. Vor allem Kinder sollten in der Sonne immer sonnendichte Kleidung mit einem UV-Protektions-Faktor (UPF) von mindestens 30 tragen. Und immer eine Kopfbedeckung!
3. Bleiben Sie die ersten Urlaubstage auf jeden Fall im Schatten. Die Haut braucht Zeit um sich

an die Sonne zu gewöhnen. Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.

4. Cremes Sie alle unbedeckten Körperstellen, wie Nase, Ohren, Lippen, Wangen und Fußrücken großzügig mit Sonnenschutzmittel ein. Tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann.

5. Vor allem Kinder, die häufig ins Wasser gehen, sollten nur wasserfeste Sonnencreme verwenden. Tragen Sie die Creme nach dem Abtrocknen nochmals auf.

Spezielle Sonnencreme für Kinder

„Kinderhaut ist dünner, durchlässiger und empfindlicher, deshalb sollten Eltern für ihre Kinder spezielle Sonnencreme kaufen“, rät Pressesprecher Schmitt. „Geeignet sind vor allem Cremes, die wenig chemische Filter enthalten und auf Parfümierung und Konservierungsstoffe verzichten. Oft bilden diese Cremes zwar einen weißlichen Film auf der Haut, der aber reflektiert die Sonneneinstrahlung.“

Vorsicht auch für Erwachsene! Medikamente und Sonne vertragen sich nicht immer

Einige Arzneimittel können die Haut für Licht empfindlicher machen. Die Liste der so genannten photosensibilisierenden Wirkstoffe ist lang. Sie reicht von frei verkäuflichen Arzneimitteln wie Johanniskraut oder Zitronen- oder Lavendelöl bis zu verschreibungspflichtigen wie Bluthochdruckmitteln oder Psychopharmaka. Auch einige nur kurzfristig eingenommene Medikamente zählen dazu: Wer beispielsweise bestimmte Antibiotika gegen Akne (Tetracycline) einnimmt und sich am Strand braten lässt, der riskiert einen sonnenbrandartigen Ausschlag. Auch einige Antibabypillen können bei ausgedehnten Sonnenbädern dunkle Flecken auf der Haut auslösen. „Bei einem Verdacht auf von Sonne und Medikamenten ausgelöste Hautentzündung empfiehlt sich der Besuch bei einem Hautarzt. Auf keinen Fall sollen Sie die Arzneimittel einfach eigenständig absetzen. Auf jeden Fall aber sollten Sie sofort aus der Sonne gehen und die Hautrötungen kühlen“, so Apotheker Dr. Volker Schmitt.



MANGELNDE ANERKENNUNG MACHT MÜTTER KRANK

Müttergenesungswerk: Rund ein Drittel aller Mütter leiden unter fehlender Wertschätzung

heutzutage vor allem fehlende Wertschätzung ihrer familiären Leistungen zu schaffen. Rund ein Drittel der Frauen, die in einer vom Müttergenesungswerk (MGW) anerkannten Klinik eine Kur machen, führen mangelnde Anerkennung als Belastungsfaktor an. Nach wie vor wird die meiste Haus- und Familienarbeit von Frauen erledigt - unabhängig vom Grad der Erwerbstätigkeit. Der Spagat zwischen dem traditionellen Rollenbild der fürsorglichen Mutter, dem Wunsch nach Gleichberechtigung und partnerschaftlich geteilter Haus- und Familienarbeit bringt viele Mütter an ihre Grenzen. Anne Schilling, Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks erklärt dazu: " Vieles hat sich verbessert in den vergangenen Jahrzehnten, doch klassische Haushaltsroutinen wie waschen, putzen, bügeln, einkaufen, Kinder zum Arzt bringen, den Kindergeburtstag organisieren und vieles mehr, ist immer noch Müttersache, auch wenn sie be-

rufstätig sind. Mütter leisten noch immer wesentlich mehr unbezahlte Familienarbeit als Väter. Für ihre Leistungen im Haushalt bekommen Männer laut Umfragen allerdings mehr Anerkennung. Die mangelnde Anerkennung der Haushalts- und Familienarbeiten führt jedoch zu einer Stressbelastung für Mütter und die kann langfristig zu physischen und psychischen Erkrankungen führen."

Über zwei Millionen Mütter sind kurbedürftig. Rund 50.000 Mütter und über 70.000 Kinder pro Jahr nehmen an einer Kurmaßnahme in den 76 anerkannten Kliniken des Müttergenesungswerks teil. Mütter können sich in einer der 1.300 wohnortnahen Beratungsstellen kostenlos beraten lassen.

Weitere Infos und Beratungsstellen in Mönchengladbach und der näheren Umgebung finden Sie unter www.muetttergenesungswerk.de

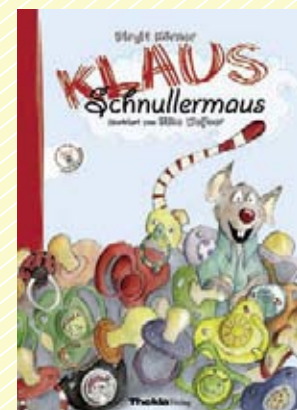
BUCHTIPPS



Moritz Moppelpo

Moritz Moppelpo braucht keine Windel mehr. Ein Spielbuch mit vielen Klappen. Moritz Moppelpo möchte wahnsinnig gerne seine Windel behalten - ist doch viel praktischer! Da kann man gleichzeitig spielen und Pipi machen. Nur beim Fangenspielen ist er immer der langsamste... ob er vielleicht doch mal... ? Das schaut er sich mal bei Emil, Fips und Fido genauer an.

arsEdition, ISBN: 978-3760773858, Preis: 7,99 €, Altersempfehlung: 2 - 4 Jahre



Klaus Schnullermaus

Peter ist schon ein großer Junge. Er spielt Fußball, aber er liebt auch noch seine Schnuller. Doch tagsüber müssen seine vielen verschiedenen Schnuller im Bett bleiben. Nur manchmal gelingt es ihm, unbemerkt einen Schnuller mit nach draußen zu nehmen. Eines Tages jedoch reist Klaus Schnullermaus mit großem Rucksack an und ein Schnuller nach dem anderen verschwindet. Die Suche nach der Schnullermaus beginnt.

Thekla-Verlag, ISBN: 978-3945711019, Preis: 13,95 €, Altersempfehlung: 2 - 6 Jahre

GESUNDHEIT IST HERZENSSACHE!



Tag der Offenen Tür in der Klinik für Kardiologie am 9. April im **Krankenhaus St. Franziskus** der Kliniken Maria Hilf



Die Oberärztinnen Uta Frechen (links) und Natalie Olbricht analysieren eine Herz-Ultraschalluntersuchung

Das im Jahre 1908 als erstes Spezialkrankenhaus für Tuberkulosekranke in Deutschland gegründete „Sanatorium St. Franziskus“ hat sich in den letzten 15-20 Jahren zusammen mit dem Maria Hilf- und dem Kamillus-Krankenhaus zu einem hochmodernen Krankenhaus der Schwerpunktversorgung entwickelt. Ab dem Jahr 2018 werden am Standort St. Franziskus alle Abteilungen zusammengeführt sein und die bereits bestehende, enge Zusammenarbeit nochmals intensiviert. Die Klinik für Kardiologie befindet sich als eigenständige Abteilung bereits seit vielen Jahren im Krankenhaus St. Franziskus. Unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jürgen vom Dahl betreuen aktuell 30 Ärzte (9 Oberärzte, 4 Fachärzte und 16 Assistenzärzte) ca. 5500 stationäre Patienten pro Jahr.

Invasive Kardiologie

Ein Schwerpunkt der Abteilung stellt die invasive Kardiologie dar. Auf 2 Herzkathetermessplätzen werden etwa 2200 Herzkatheteruntersuchungen (im Volksmund „die große Sonde“) pro Jahr durchgeführt. Wird eine Verengung einer Ader am Herzen nachgewiesen, dann kommen neben Ballons und Stents auch neueste Verfahren zum Einsatz, wie z.B. die Implantation von komplett resorbierbaren Stents (sog. Scaffolds = engl. „Gerüst“). Bei einfachen Verengungen kann die Beseitigung in 15 Minuten abgeschlossen sein. Komplexere Situationen erfordern aber immer wieder zusätzliche Materialien wie zum Beispiel Spezialballons oder auch einen Diamantbohrkopf (sog. Rotablator), mit dem sehr harte Verkalkungen beseitigt werden können. Mit Hilfe einer speziellen Ultraschall- oder auch einer Infrarotka-

mera (IVUS bzw. OCT) können die Ärzte der Klinik zusätzlich in die Gefäße schauen. Durch diese „Innenansicht“ lassen sich die Behandlungsstrategie und damit auch das therapeutische Ergebnis optimieren. Interventionen bei Patienten mit einem hohen Risiko, wie z.B. ausgeprägter Herzschwäche, können unter dem Schutz einer Herzpumpe (Impella) durchgeführt werden, um das Risiko der Maßnahme zu minimieren. Diese regional einzigartige Ausstattung ermöglicht den Ärzten auch mit komplexesten Situationen umzugehen, direkt am Puls der Zeit in der interventionellen Kardiologie.

Herzrhythmuslabor

Bereits im Jahr 1998 wurde mit elektrophysiologische Untersuchungen bei Herzrhythmusstörungen im Krankenhaus St. Franziskus begonnen, damals



Steriles Arbeiten im modernen Herzkatheterlabor des Krankenhauses St. Franziskus

einzigartig in Mönchengladbach. Im speziell eingerichteten Herzrhythmuslabor (sog. Elektrophysiologisches Labor) führen die Ärzte der Abteilung mit großer Routine mittlerweile Ablationen bei allen Formen von Herzrhythmusstörungen (supraventrikuläre/ventrikuläre Tachykardien inkl. Vorhofflimmern) durch.

Herzschrittmacher und Defibrillatoren

Pro Jahr erhalten mehr als 400 Patienten im Krankenhaus St. Franziskus einen Herzschrittmacher. Es werden alle modernen Systeme implantiert, vom Einkammersystem bis hin zum Dreikammer-Schrittmacher, der bei bestimmten Formen der Herzschwäche eingebaut wird. Dafür steht der Abteilung ein separater Eingriffsraum (Schrittmacher-OP) zur Verfügung. Weitere etwa 200 Patienten erhalten einen Defibrillator, der vor dem plötzlichen Herztod schützt. Die Ärzte der Kardiologie legen dabei sehr viel Wert auf eine optimale Implantationstechnik, die das Herz möglichst so normal arbeiten lässt, als wenn gar kein Schrittmacher eingebaut wäre bzw. im Falle einer Herzschwäche zu einer optimalen Verbesserung der Leistungsfähigkeit führt. Selbstverständlich ist auch ein kosmetisch gutes Ergebnis ein wichtiger Aspekt. Auch in diesem Bereich arbeiten die Ärzte des Krankenhaus St. Franziskus an vorderster Front: in ausgewählten Fällen verwenden sie Defibrillatoren, deren Kabel nicht mehr im Herz platziert werden, sondern unter der Haut neben dem Brustbein. Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen finden in kardiologischen Praxen der Umgebung, aber auch in der abteilungseigenen Herzschrittmacher- und Defibrillatorambulanz statt.

Herzultraschall

Die Echokardiographie (Herzultraschall) ist die wichtigste nicht-invasive Untersuchungsmetho-

de der Kardiologie. Sie kommt ohne Röntgenstrahlen aus. Die 6 hochmodernen Ultraschallgeräte (inkl. zwei Geräten mit 3D-Technologie) der Klinik für Kardiologie ermöglichen den Ärzten bei jedem Patienten die rasche und exakte Diagnose einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz), von angeborenen oder erworbenen Herzklappenfehlern oder auch Herzbeutelkrankungen, um dann die weiteren diagnostischen Schritte und therapeutischen Maßnahmen festzulegen. In Kooperation mit der Klinik für Radiologie werden zudem Kernspintomographien des Herzens durchgeführt. Mit dieser Methode lassen sich bestimmte Herzerkrankungen noch genauer diagnostizieren und dann entsprechend behandeln. So gelingt beispielsweise der Nachweis von Herzmuskelerkrankungen besser in der Kernspintomographie als in der Echokardiographie.

Intensivmedizin

Eine zunehmende Bedeutung hat in den letzten 10 Jahren die Intensivmedizin bekommen. Die Intensivmedizin ist am Standort St. Franziskus mit 52 Betten in Bezug auf Ihre Größe und auch Ausstattung regional einzigartig. Die Klinik für Kardiologie betreut in 13 dieser Betten Patienten mit schweren Erkrankungen des gesamten internistischen Spektrums: schwere Infektionskrankheiten (sog. Sepsis), beatmungspflichtige Lungenentzündungen, kardiogener Schock bei Pumpschwäche des Herzens, Multiorganversagen. Dabei stehen den 6 Ärzten im Schichtdienst (1 Oberarzt, 6 Assistenz-/Fachärzte) neben hochmotivierten Mitarbeitern in der Pflege auch zahlreiche apparative Hilfsmittel zur Verfügung: Beatmungsgeräte, Dialysemaschinen, Herzunterstützungspumpen und auch mobile Herzlungenmaschinen sind rund um die Uhr verfügbar.

PRO JAHR ERHALTEN HIER MEHR ALS 400 PATIENTEN EINEN HERZSCHRITTMACHER.



Das Leitungsteam der Kardiologie.

TAG DER OFFENEN TÜR AM 9. APRIL IN DER KLINIK FÜR KARDIOLOGIE

Die Klinik für Kardiologie des St. Franziskus-Krankenhauses ist eine seit vielen Jahren etablierte Abteilung, in der alle kardiologischen Krankheitsbilder behandelt werden. Ein hochmotiviertes Team aus Ärzten und Pflegekräften, Sekretariats- und Servicemitarbeitern bemüht sich täglich um die Gesundheit vieler Patienten.

Überzeugen Sie sich selbst davon: am Tag der offenen Tür in der Klinik für Kardiologie am 9.4.2016 ab 10.00 Uhr. **Die Veranstaltung findet im Forum (Gebäude C) statt.**

PROGRAMM

10.15 Uhr

Begrüßung und Vorstellung des Teams

ab ca. 10.45 Uhr

- „Sie als Patient in unserem Krankenhaus“
- „Das KH St. Franziskus in der Zukunft“
- Gruppenweise Begehung der Räumlichkeiten

in der Klinik für Kardiologie

- Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen
- Blutdruckmessung
- Reanimationskurs

Kliniken Maria Hilf - Krankenhaus St. Franziskus, Viersener Str. 450, 41063 MG, www.mariahilf.de



BOREOUT

UNTERFORDERUNG IM JOB

WENN LANGEWEILE IM BERUF KRANK MACHT.



Burnout, die anerkannte Volkskrankheit Nr. 1, hat einen Gegenspieler: Boreout. Ein Blick auf die Uhr. Noch vier Stunden und drei Minuten. Ein wiederholter Gang zum Kopierer oder in die Teeküche - Langeweile im Job kann vorkommen. Wird dies jedoch zum Dauerzustand, so können bereits die Weichen für Boreout gestellt sein. Völlige Unterforderung im Arbeitsalltag und damit einhergehende Folgeerscheinungen charakterisieren die noch weitestgehend unbekannte Krankheit. Mögliche Ursachen dafür sind eine falsche Berufswahl oder fehlende Aufgaben im Job.

Symptome

Langeweile (boredom), Unterforderung und Desinteresse im Berufsalltag: Drei wesentliche Merkmale für den Zustand Boreout ("Ausgelangweiltsein"). Grundsätzlich unterscheiden Experten dabei zwei Arten: Die quantitative Unterforderung (einem Mitarbeiter wird zu wenig Arbeit zugeteilt) und die qualitative Unterforderung (die Qualifikation und die Fähigkeiten überschreiten die tatsächlich ausgeübte Tätigkeit spürbar.) Das Krankheitsbild Boreout wird häufig dann hervorgerufen, wenn Routine und geringe geistige oder körperliche Auslastung den Arbeitsalltag dominieren. Der Arbeitnehmer ist gewillt zu arbeiten, aber die ihm entsprechenden Aufgaben und beruflichen Herausforderungen sind nicht gegeben. Neben äußerlichen Einflussfaktoren wie z.B. Vorgesetzten, die die Fähigkeiten von Mitarbeitern unterschätzen, kann eine Ursache für das Krankheitsbild sein, dass der Betroffene die falsche Berufswahl getroffen hat. Er übt eine Tätigkeit aus, die grundsätzlich nicht seinen Fähigkeiten und Neigungen entspricht. Er kann demnach nicht gemäß seinen Talenten gefördert werden und finden keinen Ausweg aus dem Teufelskreis.

Der schleichende Verlauf

Die Folgen der Unterforderung können unter anderem sein: Die Psyche und das Selbstbewusstsein leiden, der Betroffene ist niedergeschlagen. Er täuscht jedoch Geschäftigkeit vor, um anerkannt zu werden. Doch er wird häufig von seinem Umfeld oder seinem Vorgesetzten nicht entsprechend wahrgenommen. Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und weitere Symptome machen sich bemerkbar. Durch den permanenten "Unterstress" gerät der Kranke so sehr aus dem Gleichgewicht, dass zudem Magenbeschwerden, Tinnitus, Kopfschmerzen, Schwindel u.v.m. auftreten können. Steckt der Betroffene einmal im Hamsterrad Boreout, ist es schwierig, den Absprung zu finden. Dabei ist es für die Heilung ausschlaggebend, dass er die Krankheit (an)erkennt.

+ INFO

Wie Arbeitnehmer Symptome des Boreout erkennen und welche Maßnahmen zur Prävention und Behandlung greifen, darüber gibt ein Ratgeber der Unternehmens- und Personalberatung AB Bauermann GmbH Aufschluss. Dieser steht unter www.arbeitsneigung.de/boreout-ratgeber zum Download bereit.



FRAUENKLINIK – MUTTER-KIND-KLINIK



Wir schaffen Wohlfühlatmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

Die Notapotheke der Welt.



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



BLICKFANG

DR. DR. LANGE & WEYEL - BEWÄHRTE PLASTISCH
ÄSTHETISCHE CHIRURGIE UNTER NEUER ADRESSE



Ab Mai 2016 finden Patienten die Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel in exklusiver Lage von Mönchengladbach: Menge Haus, Fliethstraße 67.

Die nach modernsten Maßstäben und höchsten Qualitäts- und Hygieneansprüchen eingerichtete Praxis ermöglicht sichere, ambulante und schmerzfreie Behandlungen. Patienten sollen sich in angenehmer Atmosphäre sicher und sehr gut aufgehoben fühlen. Von präziser Diagnostik mit 3-dimensionaler Volumetomographie über sanfte, navigierte Implantologie und implantologische Sofortversorgung bis hin zur Ästhetisch Plastischen Chirurgie und moderner Laserbehandlung, das Konzept der neuen Praxis entspricht höchsten medizinischen Standards. Es bietet Patienten den Komfort und die medizinische Qualität, die von moderner Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und anspruchsvoller Ästhetisch Plastischer Chirurgie erwartet werden kann.

Sanfte Lidchirurgie

Viele Eingriffe in der Plastischen Chirurgie können mit dem energiereichen, punktgenau konzentrierten Licht eines Lasers effektiver und gewebeschonender durchgeführt werden. Bei Lidkorrekturen bevorzugt Dr. Dr. Lange das kon-

zentrierte Licht eines Lasers als sanfte Alternative zum Skalpell. Patienten empfinden Behandlungen mit einem Laser angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten. Der Laser ermöglicht eine fast blutungsfreie Operation mit einer deutlich verminderten, postoperativen Schwellung und eine schnellere Abheilung. Bei der Präparation des Gewebes mit einem Laser werden bei der Schnittführung gleichzeitig Gewebe und die kleinen Blutgefäße verschlossen. Eine Lidkorrektur wird ambulant durchgeführt. Die Lidstraffung mit dem Laser ermöglicht es, die entstandenen Falten und Tränensäcke in einer einzigen Operation dauerhaft zu entfernen. Die modern ausgestatteten Anästhesieeinrichtungen der neuen Praxis erlauben es, Narkosen exakt auf jeden Eingriff abzustimmen. Bei Behandlungen unter Vollnarkose werden Patienten während des Eingriffs und in der Aufwachphase von einem erfahrenen Anästhesisten betreut.

Unsere Augen sind Blickfang: Sie sind faszinierender Teil unserer Ausstrahlung und bestimmen oft über die Sympathie und Attraktivität eines Gesichtes. Wenn es um eine ästhetische Operation im Bereich des Gesichtes geht, spielen Erfahrung und Vertrauen eine wichtige Rolle. Nur in den Händen eines Spezialisten, der sich in der komplizierten Anatomie des Gesichtes, seinen knöchernen Strukturen und mit den Ge-

websstrukturen im Augenbereich wirklich auskennt, sind Patienten gut aufgehoben.

Patienten wirken nach einem Lifting deutlich jünger und attraktiver. „Ziel der Ästhetisch Plastischen Chirurgie sind möglichst gewebeschonende Eingriffe, bei denen die natürliche Mimik und die Individualität des Gesichtes erhalten bleiben. Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden. Wir möchten mit möglichst wenig Veränderung viel bewirken“, betont Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen.



INFO



Dr. Dr. Lange & Weyel

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



Marktstr. 2, 41236 Mönchengladbach
Telefon 02166/944262

www.lange-weyel.de

**Ab Mai: Menge Haus, Fliethstraße 67,
41061 Mönchengladbach**

LEBENSMITTEL FÜR GICHT-PATIENTEN

Kostenloser Ratgeber "Harnsäure und Ernährung"

Gicht ist eine meist erblich bedingte Stoffwechselerkrankung, bei der die Nieren nicht genügend Harnsäure ausscheiden können. Steigt bei Betroffenen der Harnsäurespiegel im Blut mit der Zeit an, kann es zu einem schmerzhaften Gichtanfall sowie zu Folgeschäden an Gelenken und Organen kommen. Deshalb ist es für sie wichtig, ihre Harnsäurewerte dauerhaft unter den Zielwert von 6 mg/dl (360 µmol/l) zu senken. Harnsäure entsteht im Körper, wenn Purine abgebaut werden. Daher haben Gichtpatienten die Möglichkeit, ihre Harnsäurewerte auch durch eine purinarme Ernährung positiv zu beeinflussen. Während dies bei einigen Betroffenen bereits ausreicht, müssen die meisten zusätzlich Medikamente einnehmen, um die Harnsäure ausreichend zu senken. In jedem Fall aber kann eine purinarme Ernährung den Behandlungserfolg und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Puringehalt auf einen Blick

Eine Ernährungsumstellung ist für viele Betroffene jedoch eine große Herausforderung - müssen sie doch erst einmal verinnerlichen, welche Lebensmittel weiterhin konsumiert werden können und bei welchen die Menge aufgrund von hohem Puringehalt reduziert werden sollte. Der Patientenratgeber "Harnsäure und Ernährung" der Berlin-Chemie AG, der in Kooperation mit Dr. Ute Gola, Institut für Ernährung und Prävention GmbH, Berlin, entstanden ist, stellt deshalb übersichtlich die Purin- und Harnsäurewerte von Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Gemüse zusammen. Ein schneller Blick in die jeweilige Tabelle verrät, wie viele Purine enthalten und welche Mengen für den täglichen Bedarf geeignet sind. Der Blick in die Tabellen kann Betroffenen deshalb helfen, bereits den Einkauf besser zu

strukturieren. Um anschließend nicht in alte Ernährungsmuster zurückzufallen, zeigt der Patientenratgeber auch, wie purinarme Lebensmittel kombiniert werden können.

Die richtigen Durstlöcher wählen

Doch nicht nur purinreiche Speisen können den Harnsäurespiegel in die Höhe treiben. Vorsicht ist auch bei fruktosehaltigen Getränken geboten sowie bei solchen, die die Zuckeraustauschstoffe Sorbit und Xylit enthalten, da diese einen gesteigerten Abbau von Purinen in der Leber bewirken. Deshalb ist es für Gichtpatienten ratsam, den Konsum von Cola, Limo und Co. zu reduzieren. Gleiches gilt auch für Alkohol, der ebenfalls die Harnsäure im Blut ansteigen lässt. Eine Durstlöcher-Pyramide und eine Übersicht über den Puringehalt verschiedener Getränke unterstützt Betroffene deshalb dabei, zur passenden Erfrischung zu greifen.

RATGEBER KOSTENFREI BESTELLEN

Interessiert?

Dann bestellen Sie sich den Patientenratgeber kostenfrei per E-Mail gicht@haas-health.de oder per Fax: 06123-7057-57.



+ INFO

DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen



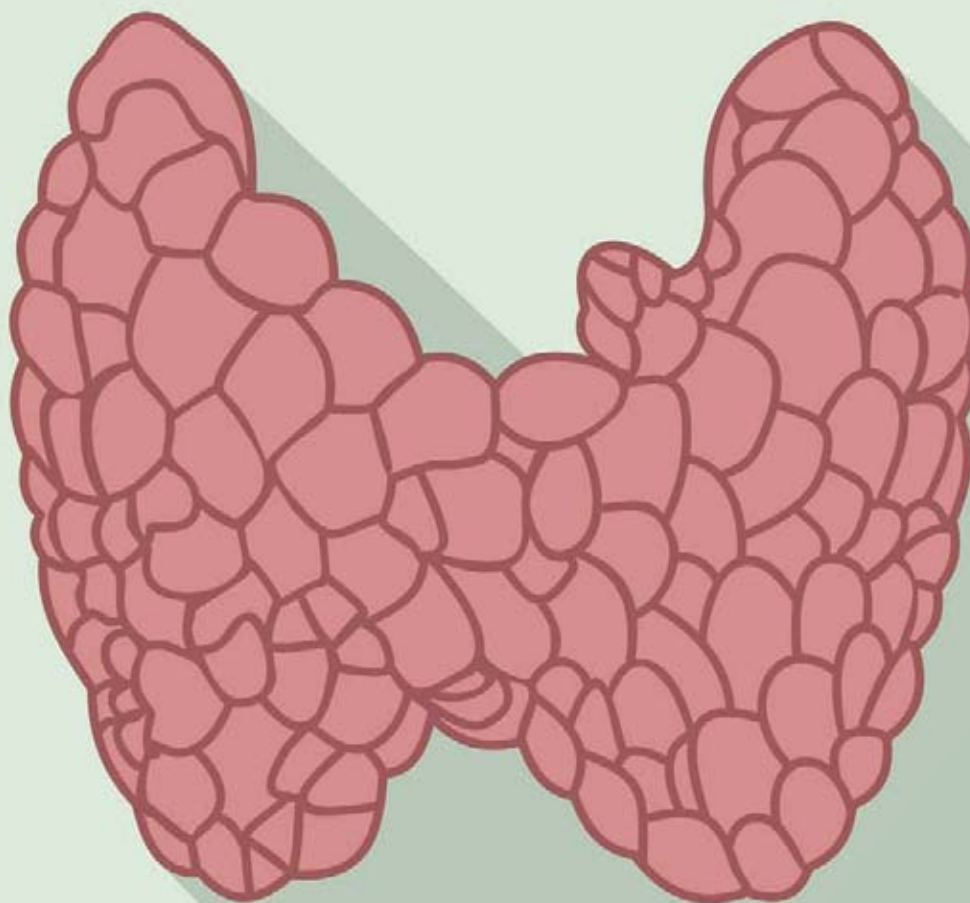
Mehr als die Hälfte unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Es liegt auf der Hand, das Übel an der Wurzel zu packen, anstatt zur Pille zu greifen. Darin sind sich Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl einig. „Die Ernährungs-Docs“ hatten bereits in der gleichnamigen TV-Doku großen Erfolg. Deshalb gibt es ihre Rezepte jetzt auch in gebundener Form, mit Expertentipps und Anleitungen zum Nachkochen. Insgesamt 15 Zivilisationskrankheiten kommen auf den „Seziertisch“ der Autoren. Damit in der Küche jeder sein eigener Arzt sein kann.

ISBN: 9783898835619, Preis: 24,99 Euro

GEFÄHRLICHE FEHLFUNKTIONEN

Die Schilddrüse spielt eine lebenswichtige Rolle im Stoffwechsel des Menschen.

TEXT >> MARION HUGHES/RAUFELD



Einem Schuttschild gleich liegt die Schilddrüse unterhalb des Kehlkopfes vor der Luftröhre. Ihr medizinischer Name Thyroidea leitet sich daher auch vom Griechischen thyreos (Schild) ab. Sie besteht aus zwei Seitenlappen, die durch eine Gewebsbrücke miteinander verbunden sind und ähnelt einem Schmetterling, der seine Flügel weit ausbreitet. Zur Geburt wiegt sie ca. 2 g, bis zur Pubertät steigert das Gewicht sich bis auf 10 bis 15 g. Die Schilddrüse eines Erwachsenen schließlich wiegt 20 bis 40 g. Bei einer gesunden Schilddrüse ist jeder der beiden Lappen

nicht größer als das Daumenendglied des jeweiligen Patienten. Die Aufgabe der Schilddrüse ist es, aus Jod und anderen Bausteinen bestimmte Hormone herzustellen, zu speichern und über das Blut an den Körper abzugeben. Diese Hormone regeln sämtliche Stoffwechselvorgänge und halten sie im Gleichgewicht: Sie steuern das Wachstum und sorgen dafür, dass sich Nervensystem, Kreislauforgane, Drüsen und Muskulatur im Kindesalter normal entwickeln und später reibungslos funktionieren. Sobald es jedoch an Jod fehlt, kann nicht genügend Schilddrüsen-

hormon produziert werden - der Hormonspiegel im Blut sinkt. Dieser Mangel wird an das Gehirn weitergemeldet, das die Schilddrüse daraufhin anregt, mehr Hormone für den Stoffwechselbedarf zu produzieren. In ihrem Bestreben, sich an die Situation anzupassen, vergrößert sie sich krankhaft, um auch noch geringste Mengen von Jod aufnehmen zu können. Ein Kropf (Struma) entsteht. Neben diesem äußeren Anzeichen leiden die Menschen vor allem an Über- beziehungsweise Unterfunktion der Schilddrüse.



UNTERFUNKTION

Wann liegt eine Schilddrüsenunterfunktion vor?

Wenn zu wenig oder keine Schilddrüsenhormone gebildet werden. Alle Stoffwechselfvorgänge im Körper laufen dann langsamer ab.

Welche Arten der Unterfunktion gibt es?

Die primäre Form, die ihren Ursprung an der Schilddrüse selbst hat, die sekundäre Form, bei der die Ursache an der Hirnanhangsdrüse zu finden ist, und die tertiäre Form, bei der eine Störung im Hypothalamus vorliegt. Zudem gibt es noch die angeborene und die erworbene Form.

Wie lässt sie sich feststellen?

Der Arzt nimmt Blut ab, um die Konzentration des TSH Hormons zu messen, das die Schilddrüse stimuliert. Ist es erhöht, sind der Stoffwechsel und die Produktion der Schilddrüsenhormone häufig zu niedrig. Um die Ursache der Schilddrüsenunterfunktion herauszufinden, müssen zudem die freien Schilddrüsenhormone und Schilddrüsenantikörper bestimmt werden.

Wie wird sie behandelt?

Mit Medikamenten. Der Arzt verschreibt künstliche Schilddrüsenhormone, die zumeist ein Leben lang genommen werden.



ÜBERFUNKTION

Was passiert bei einer Überfunktion?

Sie wird durch eine unkontrollierte Produktion der Stoffwechselhormone in der Schilddrüse ausgelöst.

Welche Arten der Überfunktion gibt es?

Neben der weniger häufigen Entzündung der Schilddrüse und der "künstlich verursachten" Überfunktion sind es vor allem: Morbus Basedow, eine Krankheit die zumeist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auftritt. Der Körper bildet Antikörper, die die Schilddrüse zu vermehrter Bildung von Schilddrüsenhormonen anregen.

Wie entsteht die Überfunktion?

Die Ursachen sind nicht genau bekannt. Man vermutet, dass erbliche als auch umweltbedingte Faktoren mitwirken. Bei Frauen tritt die Krankheit häufiger auf als bei Männern. Äußere Einwirkungen wie bestimmte Medikamente oder eine zu geringe bzw. zu hohe Jodeinnahme können Ursache für einen erhöhten Stoffwechsel sein.

Wie wird sie behandelt?

Mit Medikamenten, einer Behandlung mit radioaktivem Jod oder durch eine Operation, bei der die betroffenen Areale entfernt werden.

EINE HANDVOLL ENTSPANNUNG



Der Chef nervt, der Kollege macht mal wieder Arbeit (und zwar nicht seine!), die Kinder toben über Tische und Stühle. Im Supermarkt haben sich alle Cent-zählenden Senioren an Ihrer Kasse versammelt und auf dem Rückweg nach Hause stehen Sie zwei Stunden im Stau, obwohl Sie es ausgerechnet heute eilig haben: Im Alltag gibt es unzählige Situationen, in denen man schier ausflippen könnte. Jetzt gibt es eine Alternative: die Handvoll Entspannung. Und die bekommen Sie, indem Sie sich von Finger zu Finger durcharbeiten. Das geht so:

Der kleine Finger

Formulieren Sie in Gedanken, was Ihnen auf die Nerven geht. Was stört Sie? Was verursacht Stress? Was bringt Sie auf die Palme?

Der Ringfinger

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Spüren Sie das Einatmen im Bauch? Wenn nicht, versuchen Sie von der flachen Atmung in die Bauchatmung zu wechseln.

Der Mittelfinger

Atmen Sie nun fünf Mal ganz bewusst tief ein und aus. Mit jedem Luftzug kommt ein Stück Ruhe zurück.

Der Zeigefinger

Der Zeigefinger zeigt aufs Ziel. Was wollen Sie erreichen? Mehr Ruhe? Freude? Zuversicht? Unbeschwertheit? Formulieren Sie in Gedanken, was Ihnen inneren Frieden bringt.

Der Daumen

„Daumen hoch“! Sie schaffen es, ihr Ziel zu erreichen. Mit diesem Gedanken können Sie aus dem kleinen Fingerspiel aussteigen.

Allein durchs Innehalten und den mentalen Stopp wird es Ihnen schon ein bisschen besser gehen. Chef, Stau und Kassenschlange sind zwar noch immer da, aber vielleicht können Sie nach der Handvoll Entspannung etwas gelassener damit umgehen.

WAS IST EIGENTLICH

AUGEN-AKUPUNKTUR?

Die Mönchengladbacher Heilpraktikerin Melanie Kruse verrät, was es mit der Methode auf sich hat.



MELANIE KRUSE,
AMTLICH GEPRÜFTE
HEILPRAKTIKERIN

● **Sie bieten Augenakupunktur nach Prof. Dr. John Boel an. Was kann man sich darunter vorstellen?**

Der Begriff Augenakupunktur wurde erstmals von Prof. Dr. John Boel, Dänemark verwendet. Er entwickelte eine Akupunkturmethode speziell zur Behandlung von Augenerkrankungen, indem er Elemente aus der klassischen chinesischen Akupunktur mit verschiedenen anderen Akupunktur-Mikrosystemen kombinierte. Diese Methode wurde erstmals 1996 in Deutschland vorgestellt. Mit Hilfe der Augen-Akupunktur sollen energetische Veränderung im Körper angeregt werden, die dazu führen sollen, die Nährstoffversorgung des Auges zu verbessern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

● **Die Kombination aus Augen und Nadeln wirkt nicht gerade einladend.**

Keine Angst, bei der Augenakupunktur werden keine Nadeln in die Augen gestochen! Die Akupunkturpunkte befinden sich auf der Stirn, den Händen, Füßen und Knien. Die Ergebnisse können verbessert werden, wenn zusätzlich zur Akupunktur weitere naturheilkundliche Verfahren eingesetzt werden. Bewährt haben sich dabei vor allem eine gründliche Entgiftung und Entsäuerung und die Gabe von Mineralstoffen und Vitaminen.

● **Wie läuft die Behandlung ab?**

Eine Sitzung dauert ca. 20-30 Minuten. Nach einer Pause von einer Stunde folgt eine weitere Akupunktursitzung, bei der für eine weitere halbe Stunde andere Punkte behandelt werden. Die Basistherapie besteht aus zehn dieser Doppelsitzungen innerhalb von zwei Wochen. Je nach Ergebnis und individueller Zielsetzung

des Patienten wird nach diesen zehn Tagen gemeinsam entschieden, in welchen Abständen weiter behandelt wird. Beispielsweise können die Behandlungsabstände so vergrößert werden, dass zunächst noch 1-2 Behandlungen pro Woche, später dann eine Behandlung pro Monat- jeweils wieder mit den Doppelsitzungen - durchgeführt wird.

● **Wo findet man weitere Informationen?**

Gerne können Sie ein kostenloses und unverbindliches Informationsgespräch mit mir vereinbaren, in dem ich Ihnen Ihre Fragen zu meiner Arbeit beantworte. Weitere Informationen und Details zur Behandlung finden Sie außerdem direkt auf der Seite von John Boel unter <http://acunova.dk/de/Hinweis>



Die Akupunkturpunkte befinden sich auf der Stirn, den Händen, Füßen und Knien.

Schon gewusst?

Viele chronische Augenkrankheiten, wie auch die Makuladegeneration, gelten aus schulmedizinischer Sicht trotz modernster Operationsverfahren und medikamentöser Möglichkeiten noch immer als unbehandelbar.

Nicht alle Augenleiden lassen sich heilen, allerdings können sie gegebenenfalls durch die Augenakupunktur gelindert werden. Im besten Fall wird das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt.

Circa 10 % aller Patienten reagieren nicht auf Akupunktur. Man erkennt jedoch schon nach einigen Behandlungen, ob ein Patient gut auf Akupunktur anspricht. So kann man entscheiden, ob eine Weiterbehandlung sinnvoll ist.

Ganzheitlich arbeitende Augenärzte überweisen nicht selten Patienten z.B. zum Rheumatologen, weil der Befund des Auges nicht etwa auf eine Augenerkrankung, sondern auf eine rheumatische Erkrankung hindeutete.

+ INFO

BEI DIESEN AUGEN- ERKRANKUNGEN KOMMT DIE AUGEN-AKUPUNKTUR ZUM EINSATZ:



- » altersbedingte Makuladegeneration (AMD),
- » Erkrankungen der Netzhaut des Auges wie z.B.
- » Diabetische Retinopathie (eine durch die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus hervorgerufene Erkrankung der Netzhaut des Auges),
- » Retinitis pigmentosa
- » grauer Star (Katarakt),
- » grüner Star (Glaukom)
- » Erkrankungen der Sehnerven
- » Weitsichtigkeit
- » Alterssichtigkeit
- » Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen
- » Schielen bei Kindern
- » Trockenes Auge
- » Uvm.

Melanie Kruse, amtlich geprüfte Heilpraktikerin, Urftstr. 225, 41239 MG, Tel. 02166 - 99 720 22, www.naturheilpraxis-kruse.de

z.B. **Patientenmagazin**



■ Corporate Publishing

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

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

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

Corporate Publishing bei Marktimpuls Corporate Communication besteht aus drei Säulen:

Content, Creation und Technologie

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

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

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

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

Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach

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

info@mipcc.de
www.mipcc.de

m marktimpuls
corporate communication



**NOTRUF
NUMMERN
& ADRESSEN**



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

AIDS-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt e. V.

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

Apotheken-Dienstbereitschaft

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

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Arzt-Bereitschaftsdienst

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

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

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

Augenklinik Bethesda

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

Babyfenster im Krankenhaus Neuwerk

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

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

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

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

Deutscher Hilfsdienst MG/Viersen e. V.

Fliethstr. 76, 41061 MG
Tel. Einsatzzentrale: 22 22 2

Der Deutsche Hilfsdienst leistet qualifizierte Krankentransporte und Notfallrettung in Mönchengladbach.

Drogenberatung Mönchengladbach e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Walldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 021 61 / 83 70 77
Waisenhausstr. 22c, 41236 MG
Tel. 021 66 / 97 52 976

Die Drogenberatung ist zuständig für die Beratung von Konsumenten illegaler Drogen und deren Angehöriger sowie für die Suchtvorbeugung.

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG
Tel. 021 66 / 394-0, www.sk-mg.de
Akutkrankenhaus der Schwerpunktversorgung mit den Abteilungen Anästhesie/Intensivmedizin, Chirurgie, Frauenheilkunde/Geburtshilfe, Geriatrie mit Tagesklinik, Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Innere Medizin/Kardiologie, Kinder- und Jugendmedizin, Radiologie/Nuklearmedizin und Urologie.

Evangelisches Krankenhaus Bethesda

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

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

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

Gehörlosen-Notruf der Arztzentrale der KVNO

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

Gehörlosen-Notruf von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 0 21 61/29 29 28

Feuerwehr Tel. 0 21 61/97 32 116

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

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

Gesundheitsamt Mönchengladbach

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

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0 800/011 60 16

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

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

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

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

Kliniken Maria Hilf**Krankenhaus St. Franziskus**

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

Krankenhaus Maria Hilf

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

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

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“

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

www.krankenhaus-neuwerk.de

Innere Medizin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Unfallchirurgie,

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

LVR-Klinik

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

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

Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

Malteser Hilfsdienst e.V.

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

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

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800/18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 0 21 61/97 30

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

Notruf 112 (Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)

Notruf bei Vergiftungen Tel. 0 228/28 73 211

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

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

Tel. 0 800/11 10 550 für Eltern

Bundesweite telefonische Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebote.

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

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

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

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

Arbeiter-Samariter-Bund

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

Caritas-Pflegedienst:

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

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

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

Pflege team Süd Tel. 0 21 66/55 61 68

Deutsches Rotes Kreuz

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

Diakonie

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

Pro vita ambulante Krankenpflege

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

Reha-Verein

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

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

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

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rheydt

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

Evangelische Beratungsstelle

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

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

Johanniter Mutter-Kind-Haus

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

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

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

Pro Familia

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

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Somnia Klinik Mönchengladbach

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

Privates Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

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

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

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0 221/89 20 31

Telefonseelsorge

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

Zornröschen e. V.

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

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

VERLAG**MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin**

Ausgabe Mönchengladbach

erscheint bei:

Marktimpuls GmbH & Co. KG

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

UStID: DE247211801

Komplementär / persönlich haftende Gesellschafterin:

Marktimpuls Verwaltungen GmbH

Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach

Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION**HERAUSGEBER**

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

CHEFREDAKTION

Sabrina Kirnapci

KONTAKT REDAKTION

Tel. 0 21 61/68 695-30 · Fax 0 21 61/68 695-21

E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

TERMINKALENDER

termine@medizin-und-co.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sabrina Kirnapci (sk), Marc Thiele (mt)

FOTOS

Sabrina Kirnapci

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

© siehe Bildnachweise, Hersteller und Kunden © siehe Bildnachweise

Titelfoto: de.123rf.com/profile_subbotina

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 Mediadata und Anzeigenpreisliste

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

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



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  Find us on facebook

