

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 11
4. QUARTAL 2016
3. JAHRGANG

KUMMER MIT DEM SCHLUMMER

Tipps für einen gesunden Schlaf

NUR KEINE PANIK
Mit der Wingwave-Methode
zum stressfreien Alltag

WER NASCHEN WILL, MUSS PUTZEN!
Zahnpflege in der Weihnachtszeit



Wissen
Erfahrung
Beratung



MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH / ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Mit präziser Diagnostik und Behandlung von Fehlsichtigkeit, Hornhauterkrankungen, Grauem Star, Grünem Star, altersbedingter trockener und feuchter Makuladegeneration, Netzhautveränderungen bei Diabetes, Glaskörperblutung, Makulaödem bei Venenverschlüssen, hoher Kurzsichtigkeit und Uveitis. Bewährte Qualität der Operationen des vorderen Augenabschnitts. **NEU** Operationen der Netzhaut und des Glaskörpers und komplizierte Lidoperationen. **Mehr Informationen auf Seite 25 in dieser Ausgabe.**

DIE JOHANNITER.
Ev. Krankenhaus Bethesda



Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenklinik Bethesda MVZ ADTC Mönchengladbach /Erkelenz GmbH

am Ev. Krankenhaus Bethesda
Johanniter GmbH
Priv. Doz. Dr. Maurice Schallenberg
Dr. Lena Melnyk
Ludwig-Weber-Straße 15b
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 85200
www.augenklinik-bethesda.de



■ PRIV.-DOZ DR. MAURICE SCHALLENBERG



■ DR. LENA MELNYK



Marc Thiele, Herausgeber

HERBST 2016

Wenn es in Medizin + Co um einen gesunden Schlaf geht, um Fußreflexzonentherapie, Anti-Stress-Coaching, Weihnachten und Silvester, dann ist der Herbst hereingebrochen und stiefelt in großen Schritten auf den Winter zu. Hoffentlich durch buntes Laub, Herbstsonne und später durch klirrende Schneelandschaften.

Bis dahin bieten wir Ihnen wieder viele Artikel rund ums Wohlbefinden und die Gesundheit. Sie erfahren beispielsweise, wie Sie in der Mittagspause richtig essen. Wir lassen Sie einen Blick aufs frisch umgebaute Käthe-Stroetges-Haus werfen, begleiten Michael Nouneh aus Syrien bei seiner Ausbildung zum Hörakustiker, schauen nach, was sich in der Praxis am Bökelberg im nunmehr einjährigen Bestehen getan hat und verschaffen uns einen Überblick über die Haupthausenerweiterung im Elisabeth-Krankenhaus. Außerdem erklären wir Ihnen, was Arthrose genau ist und wie Sie die kleinen Besucher wieder loswerden, die besonders Kinder gerne im Herbst heimsuchen: Läuse!. Entdecken Sie diese und weitere Themen in unserer Herbstausgabe. 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!



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.



7 **KÄTHE STROETGES HAUS**
Interview nach dem Umbau



8 **ARTHROSE**
Knochen auf Knochen



26 **SÜSSE GEFAHR**
Zähneputzen in der Weihnachtszeit

› HERBST 2016

- 5 **DR. BONGARTZ**
Rauchen und Mundgesundheit
- 6 **Naturel - MARION POTT**
Naturheilkunde
- 6 **HÖRAKUSTIKER**
Assistierte Ausbildung
- 7 **KÄTHE STROETGES HAUS**
Interview zum Umbau
- 8 **ARTHROSE**
Knochen auf Knochen
- 10 **Klniken Maria Hilf**
...
- 12 **Gesunder Schlaf**
Kummer mit dem Schlummer
- 12 **Praxis am Bökelberg**
Rückblick aufs erste Jahr
- 14 **FUSSREFLEXZONENTHERAPIE**
Gesund auftreten
- 16 **ELISABETH-KRANKENHAUS**
Blick in die Zukunft
- 18 **Kopfläuse**
Plagegeister loswerden
- 18 **TIPPS FÜR JUNGE ELTERN**
Entwicklung und Förderung
- 20 **GESUNDE ERNÄHRUNG**
Pause für Profis
- 22 **ANTI-STRESS-COACHING**
Nur keine Panik
- 24 **DR. DR. LANGE & WEYEL**
Kompetenz und Erfahrung

25 **Augenklinik Bethesda**

Sehkraft erhalten

26 **Süße Gefahr**

Zähneputzen in der Weihnachtszeit

28 **Gesundes neues Jahr**

Vorsicht an Silvester

› **STANDARDS**

30 **Service**

Notrufnummern & Adressen

31 **Impressum**



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



MÖGLICHE FOLGEN DES RAUCHENS FÜR DIE MUNDGESUNDHEIT

Denn auch, wenn auf vielen Zigarettenschachteln mittlerweile ein entsprechender Hinweis zu lesen ist: Patienten fragen sich oft, welche negativen Auswirkungen sich ganz konkret aus dem Rauchen ergeben können.

Zahnfleischentzündung und Parodontitis

Rauchen ist ein Risikofaktor für Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und die Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis). Weiterhin ist der Krankheitsverlauf der chronischen Parodontitis bei Rauchern meist schwerer und die Behandlung problematischer. Die Folgen einer fortgeschrittenen Parodontitis: Die Erkrankung schädigt den Kieferknochen und führt unbehandelt zu Zahnverlust.

Symptome bei Raucher weniger auffällig

Wichtig ist die Tatsache, dass die Symptome einer Parodontitis bei Rauchern in frühen Erkrankungsstadien oft weniger auffällig sind als bei Nichtrauchern: Zahnfleischbluten wird seltener bemerkt – schleichende Entzündungs- und Schädigungsprozesse sind oftmals trotzdem bereits vorhanden!

Nicht zu vergessen sind außerdem die Zusammenhänge zwischen Parodontitis und Herz-/ Kreislaufkrankungen, Diabetes und Rheumatoider Arthritis. Einige wissenschaftliche Studien geben zudem Anlass zu der Annahme, dass die Parodon-

titis das Risiko einer Frühgeburt oder eines zu geringen Geburtsgewichtes erhöht.

Erhöhtes Risiko für Mundhöhlen- und Rachenkrebs

Auch das Risiko, an Mundhöhlen- und Rachenkrebs zu erkranken, ist bei Rauchern deutlich erhöht. In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 10.000, in Österreich ca. 700 Menschen an Tumoren in der Mundhöhle oder im Rachen. 95 Prozent davon sind Raucher. Tabakrauch enthält zahlreiche Substanzen, die krebserregend sind oder im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen. Ein Rauchstopp könnte viele Fälle von Mundhöhlen-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs verhindern.

Zudem kann das Rauchen weitere Folgen haben:

- Verminderter Geruchs- und Geschmackssinn
- Vermehrte Zahnsteinbildung und damit ein erhöhtes Entzündungsrisiko des Zahnfleisches
- Dunkle Verfärbungen der Zähne (schlechtere Zahnästhetik)
- Zahnfleischrückgang, dadurch sehr lang wirkende Zähne und freiliegende, empfindliche Zahnhälse mit erhöhtem Kariesrisiko

• Langsamere Wundheilung kann weiterhin zu einer verzögerten Einheilung von Implantaten führen.

• Rauchen begünstigt außerdem das Entstehen von Entzündungen im Bereich von Implantaten („Periimplantitis“). Diese können zu einer geringeren Lebensdauer der Implantate führen.

Unser Mundgesundheits-Tipp für Raucher:

Nehmen Sie die regelmäßigen Vorsorgetermine in unserer Praxis wahr. Diese Kontrollen sind wichtig, um eventuelle erste Anzeichen von Erkrankungen zu erkennen und diese früh behandeln zu können. Wir nennen Ihnen gern die für Sie empfehlenswerten Zeitabstände für die Vorsorgetermine. Oder kurz: Schränken Sie den Nikotinkonsum stark ein oder verzichten Sie ganz darauf.

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



NATUREL

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE & ÄSTHETISCHE MEDIZIN
MARION POTT · HEILPRAKTIKERIN

NATURHEILKUNDE UND ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Kein Rasieren, Zupfen, Epilieren mehr dank dauerhafter Haarentfernung mit der zuverlässigen ELOS-Technologie. Heilpraktikerin Marion Pott bietet in ihren neuen Räumen auf der Kaiserstraße 96 neben vielen anderen Behandlungen diese sanfte, aber effektive Methode fürs glatte Hautgefühl. Für ein dauerhaft haarfreies Ergebnis werden mehrere Sitzungen im Abstand von 4 bis 8 Wochen durchgeführt. Bereits nach der ersten Behandlung fallen die ersten Härchen aus und Kunden können zunehmend das Gefühl glatter, weicher Haut genießen. Die Preise variieren je nach Größenordnung des zu behandelnden Areals.

Marion Pott bietet darüber hinaus viele weitere Behandlungen an, die das Wohlbefinden und die Gesundheit fördern. Metabolic Balance, Faltenbehandlung, Akupunktur, Homöopathie, Bioresonanz, Blutegel – bei der erfahrenen Heilpraktikerin ist man in all diesen Bereichen in kompetenter Hand. Sie lässt schulmedizinische und naturheilkundliche Gesichtspunkte in die Befunderhebung einfließen, berücksichtigt persönliche Umstände, verbindet klassische und moderne Behandlungsmethoden und erstellt so im Ergebnis einen ganzheitlichen und sehr individuellen Therapieplan.



Naturel, Marion Pott, Heilpraktikerin
Kaiserstr. 96,
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 479065,
www.praxis-naturel.de



FOTO: DR. VOSSIECK

Assistierte Ausbildung bei Dr. Vossieck

Wie Michael N. dank Arbeitsagentur, Jobcenter und Dr. Vossieck seine Ausbildung als Hörakustiker beginnt.

„Entschuldigen Sie mich bitte einen Moment, Kundschaft“. Der Satz klingt schon fast banal, eine Floskel, so oft gesprochen und gehört: Sprache ist der Schlüssel, um einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz zu finden, der Schlüssel zur Integration.

Wer beim Mönchengladbacher Hörakustiker Dr. Vossieck in der Rheydter Filiale anruft, kann sich davon überzeugen, dass der Satz schlicht stimmt. Vorausgesetzt, Michael Nouneh, geboren in Damaskus, ist am Telefon. Der 24-Jährige hat am 1. September hier seine Ausbildung als Hörakustiker begonnen. Vor eineinhalb Jahren kam er aus Syrien nach Deutschland. Er hat das Glück, dass seine Tante bereits seit rund 26 Jahren in Mönchengladbach wohnt. Bei ihr findet er die ersten drei Monate ein Zuhause. Vom ersten Moment an büffelt er die neue Sprache. Er absolviert erfolgreich einen Deutschkurs bei der VHS, leiht sich Bücher aus der Stadtbibliothek aus, lernt bei Aushilfsjobs mit und von den Einheimischen, zieht bei den Verwandten aus in eine WG, um nur noch die Sprache seines neuen Heimatlandes zu sprechen. Es klingt sympathisch und höflich, fast schon routiniert, wenn Michael das längere Telefonat kurz mit den Worten „Entschuldigen Sie mich bitte einen kurzen Moment, Kundschaft“ unterbricht. Im März dieses Jahres war Michael Nouneh zum ersten Mal bei der Berufsberatung in Mönchengladbach. Für seinen Berufsberater Philipp

Scharner war schnell klar, dass der junge Mann aus Syrien gute Chancen hat, hier eine Ausbildung zu machen. Geklappt hat es schließlich bei Dr. Thomas Vossieck. Der Hör- und Tinnituspezialist mit zwei Filialen in Rheydt und Neuwerk gab Michael Nouneh nach dem Praktikum im Betrieb die Chance für eine Ausbildung als Hörakustiker. „Sein ganzes Auftreten, seine Kenntnisse und auch seine Zuverlässigkeit haben mich überzeugt“, betont Dr. Thomas Vossieck.

Einfach werden die drei Jahre Ausbildung sicherlich nicht, das gilt sowohl für den praktischen Teil, als auch für die Berufsschule, die in Lübeck ist. Deshalb hat Dr. Vossieck auch gerne das Angebot der Arbeitsagentur „Assistierte Ausbildung“ angenommen. Assistierte Ausbildung, kurz AsA, wird von der Arbeitsagentur Mönchengladbach finanziert. Der Bildungsträger ist das Jugendförderungswerk. Dem oder der Jugendlichen wird ein Ausbildungsbegleiter zur Seite gestellt, der in Absprache mit ihr oder ihm, dem Ausbildungsbetrieb und der Berufsschule feststellt, wo und in welcher Form Unterstützung nötig ist und diese dann auch gibt. „Die Assistierte Ausbildung steht allen Ausbildungsbetrieben zur Verfügung“, sagt Wolfgang Draeger, Geschäftsführer operativ der Arbeitsagentur Mönchengladbach. „Und ich kann nur an alle Unternehmen appellieren, sich hierzu bei uns beraten zu lassen.“



Der Haupteingang zum Käthe Stroetges Haus an der Brückenstraße 140 in Rheydt.



Blick aus einer Wohnung in den wunderschönen, gepflegten und ruhigen Gartenbereich des Käthe Stroetges Hauses.



Ein entspanntes Miteinander. Bewohner und Personal.

Service für Senioren in neuem Gewand

TEXT » CHIARA PORADA/MARKTIMPULS

Das Käthe-Stroetges-Haus ist ein ganz besonderes Alten- und Pflegeheim. Jetzt wurde es umgebaut. Wir sprachen mit der Gründerin Käthe Stroetges über die Veränderungen, ihre Leidenschaft für Dekoration und ihren Lieblingsplatz im neu renovierten Haus.

Nach zweieinhalbjähriger Bauphase befinden sich nun stationäre Pflege, betreutes Wohnen und ambulante Pflege im Käthe-Stroetges-Haus unter einem Dach. Der Altbau wurde renoviert und dank eines freien Grundstücks konnte ein Neubau zwischen die beiden bestehenden Gebäude gesetzt werden. „Wir haben jetzt eine richtige Einheit“, schwärmt Käthe Stroetges.

Die Zimmer sind größer, es ist moderner und weiträumiger, sodass „die Leute hier richtig ausatmen können“. Auch mit dem Rollstuhl sind die Wege jetzt bequemer zu meistern. Statt 39 können nun 49 Menschen hier wohnen und sich wohlfühlen. Der Gründerin war es aber wichtig, ein paar Dinge beizubehalten, zum Beispiel den großen Treppenaufgang: „Im Haus steckt noch so viel Atmosphäre. Wir haben schon immer versucht, alles wohnlich zu machen und den Bewohnern das Gefühl einer Pension zu geben.“

Wenn Käthe Stroetges mit viel Liebe zum Detail passend zu Jahreszeit und Anlass schmückt, verleiht sie dem Haus seinen ganz besonderen Charme: „Ich lege viel Wert auf Bilder, Blümchen, Tischdecken, Stoffservietten und alles, was schön ist. Die alten Leute haben ihr Leben gemeistert, jetzt sollen sie würdig alt werden“. Dass dieses Motto glückt, wird sofort deutlich: „Wenn umgebaut wird, ist es üblich, die Bewohner in dieser Zeit in anderen Häusern unterzubringen. Wir haben unsere Leute gefragt, ob sie den Umbaustress hier mitmachen, oder lieber umziehen wollen“, erzählt sie, aber: „Die einheitliche Meinung war: Bleiben!“ Auch die Wünsche der Bewohner wurden im Vorfeld besprochen,



Das hauseigene Bewegungsbad wird auch für Kurse genutzt.



Immer aktiv dabei. Gründerin Käthe Stroetges.

vor allem lagen ihnen Räume für Aktivitäten am Herzen. Letztendlich kamen sie aus dem Staunen gar nicht mehr heraus.

Und auch sie selbst hat einen Lieblingsplatz. Der ist in der Cafeteria. „Ich muss jetzt Probesitzen“, sagt sie, wenn sie sich dorthin zurückzieht und weitere Pläne schmiedet, wie sich Bewohner und Personal hier ganz besonders wohlfühlen.

Alten- und Pflegeheim Käthe Stroetges Haus, Brückenstr. 140, 41238 MG, www.sportfuerbetagtebuerger.de

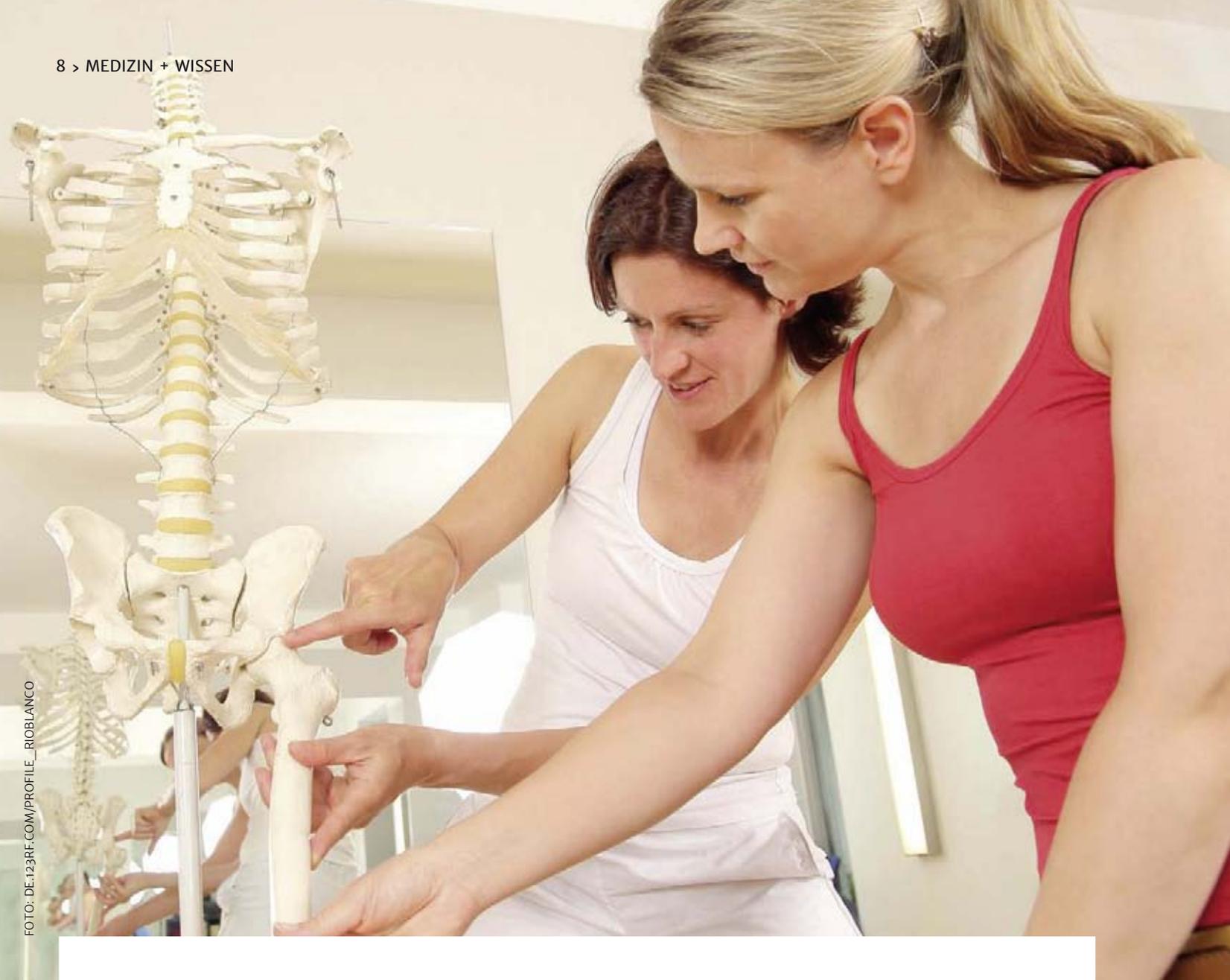


FOTO: DE.123RF.COM/PROFILE_RIOBLANCO

ARTHROSE

Wenn Knochen auf Knochen reibt

TEXT » MARION HUGHES/RAUFELD

Arthrose ist eine Volkskrankheit. Allein in Deutschland sind etwa fünfzehn Millionen Menschen direkt vom "Gelenkverschleiß" betroffen, wie die Erkrankung des Gelenkknorpels umgangssprachlich auch genannt wird. Im frühen Stadium rauht der Knorpel zunächst auf und bekommt feine Risse. Wenn er immer mehr abgerieben wird, reibt irgendwann Knochen auf Knochen. Oft kommt es im Verlauf der Krankheit zu Entzündungen an der Gelenkinnenhaut, die wiederum den Knorpel schädigen. So entsteht ein Teufelskreis, der bei vielen Betroffenen mit starken Schmerzen verbunden ist – anfangs nur bei der Bewegung, später dann auch in Ruhestellung.

Weltweit ist Arthrose die häufigste Ursache für Schmerzen. Allein in Deutschland wurde im Jahr 2008 für die Behandlung jährlich mehr als sieben Milliarden Euro ausgegeben, wie überhaupt die Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems die Deutschen jährlich über 25 Milliarden Euro kosten.

Ursache

Ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit des Knorpels verursacht die Schädigung des Knorpelgewebes. Sie kann entweder durch eine erblich bedingte Störung des Knorpels, oder durch eine Fehlbelastung entstehen. Auch Übergewicht kann eine Arthrose verursachen.

Verlauf

Der kranke Knorpel wird abgerieben bis der Knochen erreicht ist. Im Gegenzug wächst der Knochen um das kranke Gelenk herum und bildet Ausläufer, die so genannten Osteophyten. Dadurch kommt es zu Deformierungen und knotigen Verdickungen der betroffenen Gelenke. Die häufigste Komplikation ist die Entzündung eines Gelenks. Man spricht dann von einer "aktivierten Arthrose". Dabei kommt es zu einer Gelenkschwellung und zu einer Zunahme der Schmerzen.

Häufigkeit

Während nur 4 Prozent der 20-Jährigen eine Arthrose haben, sind es bei den über 70-jährigen Menschen etwa 80 Prozent. Frauen sind dabei häufiger von Arthrose betroffen als Männer.

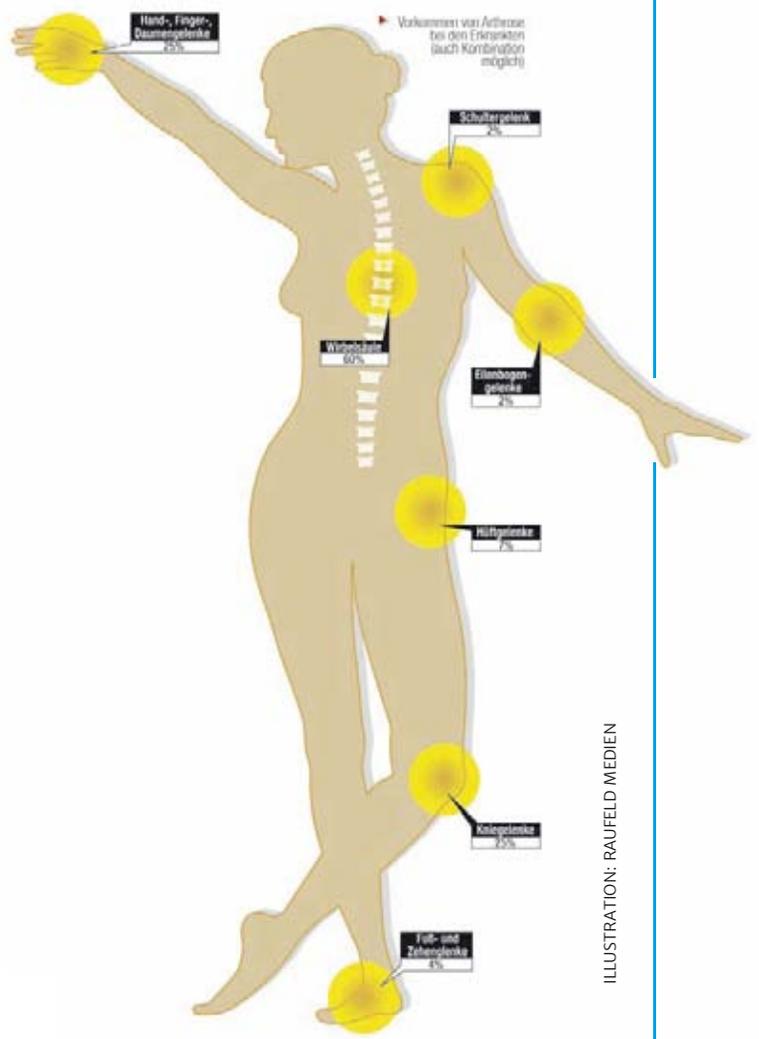
Symptome

Typische Symptome sind Schmerzen und Steifheit der Gelenke, besonders bei kalter und feuchter Witterung und durch Belastungen. Typisch ist, dass nach längerem Ruhen die ersten Bewegungen schmerzhaft sind, dann aber nachlassen. Im weiteren Verlauf der Arthrose kommt es durch den Knorpelabrieb zu Reizungen des Gelenks mit Schwellungen und Ergüssen und später auch zu Verformungen der Gelenke.

Therapie

Verschiedene Maßnahmen bewirken eine Erleichterung der Beschwerden: Physikalische Therapie und Krankengymnastik, Spülung des Gelenks und Instillation von Cortisonpräparaten in entzündlichen Phasen der Arthrose, Gabe von Hyaluronsäure in das Kniegelenk, die als eine Art "Gelenkschmiere" wirkt, Orthopädietechnik (Handstock, Pufferabsätze etc.), Schmerzmittel: z.B. Cyclooxygenase-Hemmer.

.....
 > Weitere Infos unter www.arthrose.de



Arthrose ist eine erblich bedingte oder durch Fehlbelastung entstandene Störung des Knorpels. Sie tritt in etwa 60 Prozent aller Fälle an den kleinen Wirbelsäulengelenken und nicht selten in Verbindung mit anderen Wirbelsäulenerkrankungen auf. Die Knie- (25 %) sowie Handgelenksarthrose (25 %) ist die zweithäufigste Art. An der Hüfte leiden sieben Prozent der an Arthrose Erkrankten. Etwas seltener (4 %) tritt der Gelenkverschleiß an den Fuß- und Zehengelenken auf, am seltensten an der Schulter 2 %) und den Ellenbogen (2 %).

ACHTUNG!

Es gibt leidenschaftliche Knacker, die vor jedem Handgriff erst einmal ihre Fingergelenke kräftig durchdrücken – und dann immer darauf hingewiesen werden, dass dieses Ritual die Gelenke schädigen würde. Zu Recht. Unsere Gelenke sind von Kapseln umhüllt, die mit Gleitmitteln und Gasmolekülen gefüllt sind. Werden die Gelenke überdehnt, entweicht das Gas und bildet eine Blase, die beim Platzen ein Geräusch macht. Durch häufiges Knacken kann die Kapsel geschädigt werden und das Gelenk anschwellen – gesund ist das nicht, auch wenn Dauerknacker nicht befürchten müssen, davon die Gicht zu bekommen. Also: Abgewöhnen. Auch, weil es Mitmenschen einen Schauer über den Rücken jagt.



FOTO: TYLER OLSON/FOTOLIA

BLICKPUNKT NIERE

Die Klinik für Nephrologie und Diabetologie an den Kliniken Maria Hilf ist Ansprechpartner bei Nierenerkrankungen.

Die Nieren leisten Höchstarbeit. Sie filtern täglich etwa 300 Mal die gesamte Blutmenge eines menschlichen Körpers – insgesamt also rund 1.500 Liter Blut. Fallen sie aus, können die Abfallprodukte nicht mehr ausgespült werden. Es kommt zu einer schleichenden Vergiftung, die zunächst erkannt und dann natürlich auch behandelt werden muss. Die Klinik für Nephrologie und Diabetologie der Kliniken Maria Hilf mit Sitz im Krankenhaus St. Franziskus an der Viersener Str. 450 und beschäftigt sich mit der Diagnostik und Therapie sämtlicher Erkrankungen der „Filtermaschine des menschlichen Körpers“.

Diabetes Typ II und Bluthochdruck

Nierenerkrankungen haben einen großen Einfluss auf die Lebensqualität. Oftmals entwickelt sich eine Erkrankung schleichend und wird erst spät entdeckt. Die Risiken und Ursachen für Nierenerkrankungen sind dabei vielfältig. Bei rund 24 Prozent aller Nierenerkrankungen ist ein zu hoher Blutdruck der Auslöser, bei rund 32 Prozent Diabetes Typ II. Die Klinik ist spezialisiert auf die Behandlung von Patienten mit Zuckerkrankheit. Da die Ernährung diesbezüglich eine ganz entschei-

dende Rolle spielt, legt das Krankenhaus großen Wert auf eine Ernährungs- und Diätberatung von Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz und Diabetes. „Wir haben ein Schulungszentrum, in dem wir alle modernen Therapieformen, einschließlich der Insulinpumpentherapie, anbieten können“, betont Priv. Doz. Dr. med Ulf Janssen, Chefarzt der Klinik für Nephrologie und Diabetologie an den Kliniken Maria Hilf.

10.000 Dialysebehandlungen

Ein weiterer Tätigkeitsschwerpunkt der Nephrologie ist die maschinelle Nierenersatztherapie bei schweren Nierenfunktionsstörungen oder dem vollständigen Verlust der Nierentätigkeit. Besser bekannt ist diese Therapieform als Dialyse. Zur Nierendialyse stehen in der Klinik rund 21 Dialysegeräte mit den entsprechenden Plätzen zur Verfügung und zwei weitere für Notfälle. Jährlich werden an der Klinik rund 10.000 Behandlungen teilstationär oder stationär durchgeführt. Das Standardverfahren ist die Hämodialyse. Bei der „Blutwäsche“ wird das Blut außerhalb des Körpers durch einen Membranfilter geleitet, gereinigt und dann wieder durch eine Vene zurück-

geführt. In der Regel muss diese Dialyseform dreimal pro Woche durchgeführt werden.

Modernstes Equipment

Ein anderes Verfahren wird in der Klinik für Nephrologie ebenfalls angewendet. Bei der so genannten Bauchfelldialyse gibt es einen dauerhaften Dialysezugang durch die Implantation eines Peritonealdialysekatheters in die Bauchhöhle, in die mehrmals am Tag eine sterile Dialyselösung über den Katheter fließt, die die giftigen Stoffwechselprodukte aufnimmt. Der Chefarzt schätzt dieses Verfahren: „Für Patienten, die mobil bleiben müssen, ist das eine gute Möglichkeit, aber auch für Herz- und Kreislaufpatienten, weil dieses Verfahren besonders schonend ist“, so Dr. Janssen. Allerdings betont der Mediziner, dass auch die herkömmliche Dialyse mit den Jahren stark verbessert wurde. „Wir arbeiten bei uns in der Klinik mit modernstem Equipment. In der Technik und auch bei den Medikamenten hat sich in den letzten Jahren viel getan.“ Insgesamt stehen zehn Spezialgeräte für die Bauchfelldialyse zur Verfügung. Ein drittes Dialyseverfahren, das besonders auf den Intensivstationen eingesetzt

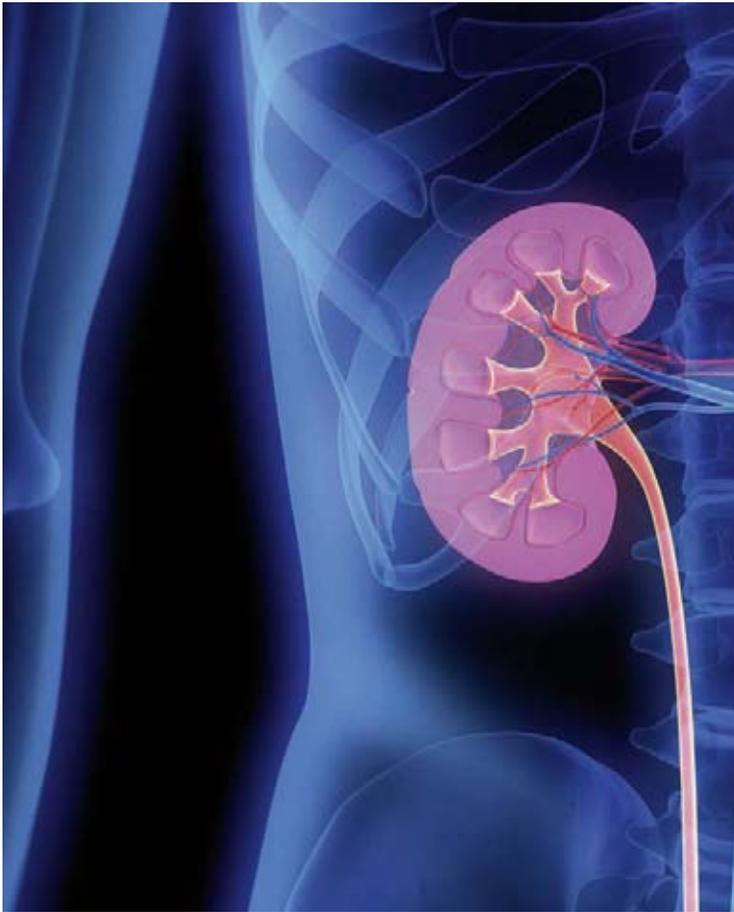


FOTO: PSDSIGN/FOTOLIA

wird, ist die Hämofiltration. Hierbei wird eine Filtermembran eingesetzt. Bei der Hämofiltration wird dem Blut Flüssigkeit entzogen, ohne dass eine Spüllösung (Dialysat) verwendet wird. Insgesamt fünf Hämofiltrationsgeräte sind im Einsatz.

Zystennieren

Eine weitere Ursache für Nierenerkrankungen kann erblich bedingt sein. Wenn sich beispielsweise durch Vererbung mehrere Zysten in den Nieren bilden, spricht man von einer Zystenniere. Etwa fünf Prozent aller Menschen, die wegen Nierenversagen regelmäßig eine Blutwäsche benötigen, haben diese genetische Schwachstelle. Beim 12. Mönchengladbacher Symposium für Nieren- und Hochdruckkrankheiten am 26. Oktober wird ein neues Medikament vorgestellt, das erstmals eine wirksame progressionsverlangsamende Behandlungsmöglichkeit aufzeigt.

Selbsthilfegruppe

Um weiter für das Thema zu sensibilisieren und Betroffenen eine neue Anlaufmöglichkeit zu geben, initiierte das Nephrologie-Zentrum im September das erste Treffen einer Selbsthilfegruppe für Patienten mit Nierenerkrankungen. „Wir haben einen kreativen Dialog angestoßen und wollen künftig alle zwei Monate eine Plattform für einen Austausch im Krankenhaus St. Franziskus ermöglichen“, so Dr. Janssen.



FOTOS: KLINIKEN MARIA HILF

Herrn Priv.-Doz. Dr. med. Ulf Janssen, Chefarzt der Nephrologie mit der Krankenschwester Stefanie Baehren von der Dialysestation.



Nachgefragt

bei Priv.-Doz. Dr. med. Ulf Janssen

„WUNDERWERK DER NATUR“

Herr Janssen, in den Medien werden oft Krebserkrankungen oder Herz- und Lungenerkrankungen thematisiert. Nierenerkrankungen stehen nicht so im Fokus. Wird die Bedeutung der Niere unterschätzt?

Das kann schon sein. Die Niere ist ein wahres Wunderwerk der Natur und erfüllt lebenswichtige und vielfältige Aufgaben. Sie hätte sicherlich mehr Aufmerksamkeit verdient, zumal die Nierenerkrankungen vor allen Dingen in den westlichen Industrienationen deutlich zugenommen haben.

Was schadet der Niere?

Bluthochdruck und Diabetes. Eine falsche Ernährung und Bewegungsmangel spielen eine große Rolle. Nach Schätzungen leiden rund 50 Prozent der 25- bis 70-Jährigen an Bluthochdruck. Rauchen und ein übermäßiger Alkoholkonsum schaden ebenfalls. Außerdem nimmt die Nierenfunktion altersbedingt ab. Je älter wir werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer chronischen Nierenerkrankung.

Auf einen Blick

Die Nephrologische Ambulanz und die nephrologische Privatprechstunde ist telefonisch erreichbar unter 02161 / 892 22 15.

Nierentransplantationen werden im Klinikum zwar nicht durchgeführt, aber diesbezüglich kooperiert die Nephrologie am St. Franziskus mit den Kliniken in Aachen, Düsseldorf und Essen. „Es findet ein intensiver Austausch statt“, versichert Dr. Janssen. Die Vorsorge für die Transplantation und die Nachsorge der transplantierten Patienten findet dann wieder in der Klinik für Nephrologie und Diabetologie im Krankenhaus St. Franziskus auf der Viersener Straße statt.



Rund sechs Stunden Schlaf benötigt der Durchschnittsmensch, um sich in der Nacht gut zu erholen.

Kummer mit dem Schlummer

TEXT >> MARION HUGHES/RAUFELD

Mehr als 40 Prozent der Deutschen haben Probleme mit dem Schlaf. Viele sind hausgemacht. Aber wie lässt sich der Schlaf positiv beeinflussen? Was sagt meine Schlafposition über mich aus? Und woran lässt sich eine Schlafstörung erkennen? Wissenswertes über und Tipps für einen gesunden Schlaf.

Rund 25 Jahre seines Lebens verschläft der Mensch – vorausgesetzt, er schläft im Durchschnitt sieben Stunden die Nacht, eine Spanne, die der Körper benötigt, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Und obwohl die Schlafenszeit rund ein Drittel des gesamten Lebens einnimmt, machen sich die meisten Menschen in der Regel wenig Gedanken über diese Stunden zwischen Einschlafen und Aufwachen.

Das ändert sich schlagartig, sobald es Probleme mit der Nachtruhe gibt. Jeder kennt das: Man geht müde ins Bett, legt sich hin, löscht das Licht – und ist hellwach. Gedanken kreisen im Kopf, man wälzt sich hin

und her und findet keine Ruhe. Schlafforscher empfehlen, in solchen Momenten wieder aufzustehen, damit man das Bett zukünftig nicht mit der Unruhe in Zusammenhang bringt.

Mehr als 40 Prozent aller Deutschen klagten über Kummer mit dem Schlummer. Tatsächlich sind die ersten beiden Stunden nach dem Einschlafen die wichtigsten, da der Schlaf in dieser Zeit besonders tief ist. Danach beginnt eine Berg- und Talfahrt durch die Nacht, in deren Folge der Durchschnittsschläfer bis zu 28 mal wach wird ohne es zu merken. Das ist völlig normal und hat keine Auswirkung auf die Erholung. Erst, wenn die Wachphase länger als drei Minuten dauert, bekommt man sie überhaupt mit.

Aber auch das ist noch kein Problem. Von einer Ein- oder Durchschlafstörung spricht man erst, wenn man abends oder nachts länger als eine halbe Stunde wach liegt, obwohl man müde ist. Dauert diese Störung länger als vier Wochen an und fühlt man sich zudem tagsüber schlapp und müde, sollte man einen Arzt aufsuchen. Häufig sind Stress, Leid und Sorgen Ursachen für Schlafbeschwerden.

Wissenswertes über den Schlaf

Wann sollte man ins Bett gehen, um einen erholsamen Schlaf zu garantieren?

Entsprechend dem Schlafrhythmus erholt sich, wer stets um 23 Uhr ins Bett geht, vor 3 Uhr. Geht man also einmal um 2 Uhr zu Bett, bleibt dem Körper noch eine Stunde Zeit zur Regeneration.

Wie lange braucht der Körper, um sich an eine andere Zeitzone zu gewöhnen?

Er benötigt etwa vier Tage, um sich auf den veränderten Rhythmus einzustellen.

Wie unterscheiden sich Lang- und Kurzschläfer?

Beide bekommen gleich viel erholsamen Schlaf, also Tiefschlaf. Die Langschläfer haben jedoch mehr Traum- und mehr leichten Schlaf. Der Kurzschläfer schläft effektiver, da er in einer kürzeren Zeit gleich viel Tiefschlaf bekommt.

Wie viel Zeit sollte zwischen Essen und Schlafen liegen?

Schlaf und Verdauung hängen eng zusammen, der Rhythmus der Verdauung beeinflusst den Schlaf und der Rhythmus des Schlafs reguliert die Verdauung. Zwischen Abendessen und Schlafengehen sollten im Idealfall vier Stunden liegen, damit das Essen nicht schwer im Magen liegt und den Schlaf stört.

Was sagt die individuelle Schlafposition aus?

Wer gern in der Fötus-Haltung schläft (seitlich mit angezogenen Knien) gilt als besonders sensibel und gefühlsbetont, als kreativ und praktisch. Menschen, die auf dem Rücken schlafen, sind angeblich sehr selbstbewusst bis selbstgefällig und neuen Erfahrungen gegenüber aufgeschlossen. In Seitenlage Schlafende besitzen ein ausgeglichenes Gemüt und einen gesunden Menschenverstand und Bauchschläfer gelten als ordentlich, Perfektionisten, die gerne in geregelten Verhältnissen leben.

Wie kann man ein vorübergehendes Schlafproblem von einer Schlafstörung unterscheiden?

Wer länger als vier Wochen jede oder fast jede Nacht schlecht schläft und dann am Tage unter entsprechender Müdigkeit leidet, bei dem handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um eine Schlafstörung. Die Medizin unterteilt diese in die Kurzfristige und in die Chronische Insomnie (Schlafstörung).

Welche Ursachen sind für Schlafstörungen verantwortlich?

Ein gestörter Schlaf kann viele Ursachen haben. Dies können von außen einwirkende Faktoren sein, wie etwa eine hohe Lärmbelastigung während der Nacht, Schichtarbeit oder Hektik und Stress am Tage. Die Ursachen können aber auch in der Psyche des Menschen liegen, allgemeine Verstimmungszustände, Depressionen oder sonstige Probleme infolge anscheinend unlösbarer Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in der Familie. Aber auch körperliche Leiden können für Schlafstörungen verantwortlich sein, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Beispiel oder chronische Schmerzen.



1 Jahr Praxis am Bökelberg

Vor einem Jahr hieß es in der Praxis am Bökelberg zum ersten Mal „AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, FIT“. Hanno Hempel und Sebastian Fitzen eröffneten in den Räumen auf der Hohenzollernstraße ihre Praxis für Physiotherapie, Osteopathie und Heilpraktik. Nach einem Jahr ziehen sie eine erste erfreulich positive Bilanz.

Wie ist das erste Jahr in der neuen Praxis gelaufen? Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?

Hanno Hempel: Es hat sich positiver entwickelt als wir gedacht haben. Das Patientenaufkommen ist so gestiegen, dass wir unserer ursprünglichen Planung weit voraus sind. Doch keine Sorge, man bekommt noch Termine. Wer einen Wunschtermin am frühen Morgen oder am späten Nachmittag braucht, der muss eventuell mal zwei Wochen warten, wer aber flexibel ist, der bekommt meistens innerhalb von einer Woche einen Termin bei uns. Vor allem jetzt, wo wir Verstärkung haben.

Das Team ist also auch gewachsen?

Hanno Hempel: Meine Frau Christine ist ebenfalls Physiotherapeutin und hilft für ein paar Stunden im Monat aus. Ihr Schwerpunkt ist die manuelle Therapie, was sich ja hervorragend ins Praxiskonzept einfügt.

Haben Sie im vergangenen Jahr Teilbereiche gestrichen oder Schwerpunkte der Praxis verlagert?

Sebastian Fitzen: Nein, unser Angebot wurde von den Patienten bestätigt. In Zukunft würden wir gerne den Trainingsbereich noch etwas ausbauen. Ärzte können nach einem Unfall oder einer Operation auch Krankengymnastik am Gerät unter Anleitung eines Physiotherapeuten verschreiben. Bei diesem Training arbeitet man jeweils eine Stunde aktiv mit dem Patienten. Wir haben die ent-

sprechenden Geräte hier und haben alle drei die dafür notwendige Fortbildung absolviert.

Soll Ihr Team in Zukunft weiter wachsen?

Sebastian Fitzen: Wenn es jetzt so weitergeht wie in den letzten Wochen und Monaten und wir ein noch größeres Patientenaufkommen erleben, würden wir gerne noch weitere Kollegen ins Praxisteam nehmen. Wir haben fünf Behandlungsräume, es ist also noch Platz für zwei bis drei Mitarbeiter, je nachdem, wie viele Stunden sie jeweils abdecken möchten. Wir sind da für Zeitmodelle und Bewerbungen offen. Wichtig ist, dass es menschlich und fachlich passt. Es soll bei den Schwerpunkten Ganzheitliches Konzept mit dem Fokus Osteopathie und Manuelle Therapie bleiben.

Sie arbeiten im Rahmen des ganzheitlichen Konzepts auch mit Kooperationspartnern. Wird sich hier in Zukunft auch noch was tun?

Hanno Hempel: Wir arbeiten zurzeit mit einem Personal Coach und einer Yogalehrerin zusammen und sind sehr zufrieden mit diesen Kooperationen, die für beide Seiten und natürlich für die Patienten Vorteile bringen. Für weitere Kooperationen sind wir immer offen, sofern sie sich ins Konzept einfügen.

Haben Sie einen Wunsch für die berufliche Zukunft?

Sebastian Fitzen: Wir wünschen uns für die Zukunft ein wenig Zeit und Freiraum für weitere Fortbildungen und für die Umsetzung unserer Ideen. Einige haben wir ja schon in der Schublade. Um diese umsetzen zu können, würden wir uns freuen, weitere Kollegen begrüßen zu können.

Praxis am Bökelberg, Hohenzollernstr. 309, 41063 MG, Tel. 02161/2709696, www.praxisambökelberg.de



Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

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



**REFLEXZONEN
MASSAGE**

Die Fußreflexzonentherapie ist eine Heilmethode, bei der mit dem Daumen ein fester Druck auf die Fußsohle ausgeübt wird. Die so stimulierten Nervenendpunkte am Fuß leiten den Reiz über den Ischiasnerv zur Wirbelsäule und von dort zu den einzelnen Organen.

Fußreflexzonenmassage, was ist das?

Bei diesem Naturheilverfahren geht man davon aus, dass sich innere Organe und andere Teile des Körpers durch Massagen der Füße beeinflussen lassen. Demnach steht jedes Organ durch feste Verbindungen, die so genannten Reflexwege, mit einer bestimmten Reflexzone der Füße in Kontakt. Indem man diese Punkte/Zonen drückt, wird heilsam auf das Organ eingewirkt.

Wie entstand die Fußreflexzonenmassage?

Alte Dokumente weisen darauf hin, dass das Wissen um Wirkung und Anwendung den Inkas, Indianern und Chinesen bereits vor 5.000 Jahren bekannt gewesen sein muss. Die heutige Fußreflexzonenmassage basiert auf einer Entdeckung des amerikanischen Mediziners William Fitzgerald (1872–1942), der die Massagetherapien nordamerikanischer Indianerstämme studierte und dann versuchte, die Reflexzonen systematisch zu ordnen. 1913 stellt er seine Zonentherapie erstmals der Öffentlichkeit vor.

Was besagt diese Zonentherapie?

Sie geht davon aus, dass der Körper aus drei Querzonen und zehn Längszonen besteht: Querzonen: Sie teilen die Bereiche Kopf-Schulter, Brust-Bauch und Becken. Diese Bereiche spiegeln sich auf den Zehen (bis zu den Grundgelenken), auf dem Mittelfuß und im Fersenbereich wider. Interessant ist, dass man sie ähnlich angeordnet auch auf der Hand

GESUND AUF TRETEN

TEXT >> MARION HUGHES/RAUFELD

Eine fachkundige Fußmassage kann nicht nur entspannen, sondern auch helfen, Schmerzen zu lindern, oder den Heilungsprozess unterstützen. Über die Herkunft, Wirkung und Wirksamkeit der Fußreflexzonenmassage.

Verspannte Schultern, schmerzender Rücken, Grummeln in Magen und Darm – Beschwerden wie diese, davon sind die Anhänger der Fußreflexzonenmassage überzeugt, lassen sich mit einer Massage lindern, wenn nicht gar beseitigen. Wie aber funktioniert der magische Griff zwischen Zehen und Spann, was bewirkt der Druck auf Knöchel und Ferse? Die Füße, so die Meinung der Reflexologen, wie sich die Vertreter der Fußreflexzonenmassage auch nennen, geben ein genaues Abbild des Körpers. So sollen auf den Fußsohlen Re-

flexwege verlaufen, die mit allen Organen im Körper verbunden sind und die dafür sorgen, dass sich der gesamte Organismus des Menschen auf seinen Fußsohlen spiegelt; vergleichbar sind diese Reflexwege mit den Energiemeridianen der chinesischen Medizin. Jedoch – sie ist nicht ganz unumstritten, die Fußreflexzonenmassage oder -therapie. Zumindest existieren noch keine wissenschaftlichen Beweise, die ihre Wirksamkeit belegen, weshalb sie auch nicht zu den von den Krankenkassen anerkannten Therapieformen gehört. Andererseits zeugen Berichte von Patienten davon, dass es durch die Stimulierung bestimmter Punkte am Fuß zu einer Linderung von Beschwerden wie etwa Rücken-, Magen- oder Kopfschmerzen kommen kann. Es muss also etwas dran sein an diesem Naturheilverfahren, das bereits seit Tausenden von Jahren in China, Ägypten und in Teilen von Nordamerika praktiziert wird.

findet. Längszonen: Der Körper wird von ihnen von oben nach unten in zehn Bereiche unterteilt, in jeder Körperhälfte fünf. Von jedem Zeh aus verläuft eine dieser Zonen bis hinauf an den Kopf. Von beiden Händen gehen ebenfalls jeweils fünf Längszonen aus. Sie vereinigen sich an den Schultern mit den Längszonen, die von den Füßen ausgehen.

Warum sind manche Reflexzonen nur auf einem Fuß vertreten?

Die meisten Reflexzonen befinden sich auf der Unterseite des Fußes, einige aber auch auf der Oberseite. Diese Platzierung richtet sich im Großen und Ganzen nach der Anatomie des Körpers: Die Leber befindet sich auf der rechten Körperseite und damit auf der rechten Fußhälfte, die Milz hingegen ist im Körper links platziert, also findet sich der Punkt auch nur auf dem linken Fuß. Und Nase und Rachenraum, leicht erreichbar durch Viren und Bakterien, befinden sich (leicht erreichbar) oben auf dem Zehenrücken.

Was bewirkt die Massage?

Wird eine Reflexzone am Fuß durch Druck oder Reibung massiert, verbessert sich an dieser Stelle und an dem entsprechenden Organ die Durchblutung. Das wichtigste Prinzip der Reflexzonenmassage ist die Harmonisierung des ganzen Körpers.

Kann sie gegen Krankheiten helfen?

Ob Krankheiten durch die Reflexzonenmassage geheilt werden können, ist nicht belegt. Sie können aber den Heilungsprozess unterstützen.

Lassen sich tatsächlich Krankheiten an den Füßen erkennen?

Erfahrene Reflexologen können am Fuß die Konstitution und den Gesundheitszustand des Patienten ablesen: an der Form des Fußes, der Beschaffenheit der Zehennägel und an Auffälligkeiten der Haut. Verfärbungen der Nägel sowie gerötete oder verhornte Stellen können auf körperliche Störungen hindeuten. Aufschlussreich ist es, wenn der Patient bei der Massage Schmerzen verspürt. Andererseits wissen gute Masseure aber auch, dass Schmerzen am Fuß unter Umständen ganz einfache Gründe haben können: schlecht sitzende Schuhe zum Beispiel.

Darf die Fußreflexzonenmassage bei jedem angewendet werden?

Nein, nicht empfohlen wird sie unter anderem bei: hohem Fieber, akuter Thrombose und Entzündungen im Venen- oder Lymphsystem, bei Risikoschwangerschaften, Geschwüren am Fuß, ausgedehnten Ekzemen oder bei Gallen- und Nierensteinen.

Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten für die Behandlung?

Nein, die Kosten müssen die Patienten allein tragen.

WICHTIG: Man sollte sich niemals auf die Diagnose eines einzigen Therapeuten verlassen, sondern immer verschiedene Meinungen einholen. Deutet auch dann alles auf eine Krankheit hin, ist stets ein Arzt zu konsultieren.



SO SIEHT DAS ELISABETH-KRANKENHAUS IM JAHR 2018 AUS



1



2



3

Baukräne schwenken fast lautlos über die Baustelle und verteilen ihre Lasten, ein Betonmischer fährt vor, ein Arbeiter prüft an Hand eines großen Bauplans den Fortgang der Arbeiten, es riecht nach Zementstaub. Wo früher die Autos parkten, lagern nun Stahlmatten und andere Baumaterialien.

Der Rohbau strebt unablässig dem Richtfest entgegen.

Die Baustelle an den Städtischen Kliniken Mönchengladbach ändert ihr Gesicht jeden Tag. Hans Jürgen Ueckert beobachtet seit zwei Wochen vom Eingang der Geriatrie aus das Schauspiel. Der Unternehmer aus Hückelhoven spart nicht mit Lob:

„Eine sehr gute Bauleitung, fleißige Truppe.“ Der 68-Jährige meint auch: „Für mich ist die Erweiterung des Haupthauses eine willkommene Abwechslung.“

2015 haben die Arbeiten begonnen. Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach GmbH hat mit der Firma Lühn Bau aus Lingen vereinbart, dass lärmschonend gebaut wird. Die lauten Gewerke werden erst zwischen 12 Uhr und 16 Uhr ausgeführt. Die Eröffnung der Haupthausenerweiterung ist für 2018 geplant und liegt im Zeitplan.

Claudia Dielen, Chefarztsekretärin der Radiologie, freut sich: „Ich habe in den vergangenen 31 Jahren

schon etliche Bauarbeiten erlebt. Am Ende profitieren wir davon. Die Versorgung wird besser, die neuen Räumlichkeiten werden super.

Nichts symbolisiert die Herausforderung ein funktionierendes Krankenhaus zu erweitern, und die damit verbundene hohe logistische Leistung, wie der Blick aus der dritten Etage des Haupthauses. In der Kardiologie warten in einer Nische frisch bezogene Betten auf ihren Einsatz. Nur durch die Fensterscheiben getrennt, eine völlig andere Welt: Baustahl für die Geschossdecke wird verlegt, Arbeiter stapfen durch Regenpfützen, zwei mächtige Stahlträger warten auf ihren Einbau, ein Kran lässt langsam Trossen ab.

Städtische Kliniken
Mönchengladbach

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



Visualisierung des zukünftigen Haupthauses der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth Krankenhaus.



4

Foto 1-4: Die Baustelle am Elisabeth Krankenhaus ab November 2015.



Neue Räumlichkeiten der Radiologie mit neuestem MRT



Neue Räumlichkeiten der Radiologie mit neuestem CT

DER BAU IN ZAHLEN UND FAKTEN

Neubaufäche: 7.000 qm auf fünf Geschosse, Umbau von bestehender Fläche: 2.600 qm

3. OG: neue Bettenstation

2. OG: Erweiterung der OP-Abteilung, Holding-Bereich und Lounge für ambulante Patienten

1. OG: Intensiv-Station

EG: Haupteingang, Patienten Anmeldung, Patienten- und Besucherinfo, Notaufnahme, Telefonzentrale, Erweiterung der Radiologie, Gefäßradiologie und Nuklearmedizin, Ambulanz, Kiosk und Kaffeebar, Liegandanfahrt (Rettungswagenanfahrt)

UG: Zentralumkleide für die Mitarbeiter, Technikräume

Wer von der Hubertusstraße auf das Klinikgelände fährt, hat die imposante Baustelle direkt im Blick. Der Erweiterungsbau liegt wie ein Querriegel vor dem Haupthaus. Auf einem großen Transparent ist der Grund für die Arbeiten zu lesen: Wir bauen für Ihre Gesundheit. Insgesamt werden dafür 35 Millionen Euro ausgegeben. „Wir investieren damit auch in die Sicherheit der Arbeitsplätze,“ so Geschäftsführer Horst Imdahl.

Schon jetzt ist zu erkennen, dass das künftige Entree der Klinik funktional, freundlich und repräsentativ zugleich sein wird. Und dass es sich harmonisch in das Umfeld einpasst.

Beliebtes Übertragungsmedium: der Fahrradhelm des besten Freundes.
Foto: Zlatan Durakovic/Fotolia



AUS DIE LAUS

Gerade in Kindergärten und Schulen ist Kopflausbefall keine Seltenheit. Schnelles Handeln ist nötig.

TEXT >> MARION HUGHES/RAUFELD

Etwas mehr als vierhundert verschiedene Arten von Tierläusen sind bekannt, eine davon ist die Kopflaus. Eine Zeit lang schien sie in unseren Breiten beinahe verschwunden zu sein. Dann tauchte der kleine Parasit wieder auf, und seitdem kann man regelmäßig mit seinem unangenehmen Besuch rechnen. Hauptsächlich Kinder sind vom Kopflausbefall betroffen.

Das hat einen einfachen Grund:

Beim Spielen stecken sie gerne die Köpfe zusammen und geben so den Kopfläusen die Möglichkeit, von einem Wirt zum anderen zu spazieren. Schulen, Kindergärten oder Sportvereine sind gewissermaßen die Paradiese des 2–3,5 mm großen „*Pediculus humanus capitis*“, wie die Kopflaus lateinisch heißt. Denn selbst, wenn die Kinder Abstand voneinander halten würden, könnten die Läuse über eng beieinander liegende Mützen und Schals, Käämme oder Haarspangen ihre Wanderung fortsetzen. Findet die Laus nach etwa drei Tage keinen Wirt, trocknet sie aus. Ansonsten sind die kleinen Monster ziemlich hartnäckig. Ihr Lebenszyklus verläuft in drei Phasen: Ei, Larve und ausgewachsene Laus. Vom Ei bis zur ersten Eiablage dauert es in der Regel drei Wochen. Die „adulte“ Laus lebt dann im Durchschnitt noch ein paar Wochen. Während dieser Zeit ernährt sie sich über einen Stechsaugrüssel vom Blut ihres Wirtes.



Nach 7–10 Tagen schlüpft aus dem Ei einer Laus die Nymphe (Larve). Ausgewachsen sind die Kopfläuse etwa zwei bis 3,5 mm groß.
Foto: Schmäschke/Fotolia

WAS WIE WANN?

WOHER KOMMEN DIE LÄUSE?

Stets von einem menschlichen Kopf, denn woanders können sie nicht überleben. Läuse verbringen ihr ganzes Leben im Kopfhaut. So überleben sie schon seit hunderten von Jahren. Bei Ausgrabungen in Ägypten wurden beispielsweise in den Haaren von Mumien Läuse und Nissen gefunden.

WELCHE LAUSARTEN NISTEN SICH BEIM MENSCHEN EIN?

Es gibt drei verschiedene Arten von Läusen, die den Menschen als Wirt nutzen: die Kopflaus, die Kleiderlaus und die Filzlaus. Die Kopflaus lebt nur in den Kopfhauten. Die Kleiderlaus, die bei uns sehr selten geworden ist, fühlt sich in Säumen, Nähten und Falten von Kleidern wohl. Die Filzlaus lässt sich vor allem im behaarten Genitalbereich nieder, kann aber auch in den Achselhöhlen, Augenbrauen und Wimpern, bei Männern auch im Barthaar, vorkommen. Da Filzläuse fast ausschließlich durch Geschlechtsverkehr übertragen werden, zählt der Befall zu den Geschlechtskrankheiten.

WIE WERDEN KOPFLÄUSE ÜBERTRAGEN?

Zur Übertragung kommt es, wenn Menschen ihre Köpfe eng zusammenstecken, wenn sie Käämme, Haarbürsten, Mützen, Decken oder Kopfkissen gemeinsam benutzen, oder wenn beispielsweise ihre Jacken dicht nebeneinander hängen. Deshalb tritt ein Kopflausbefall auch vorrangig in Kinderkrippen, -gärten oder Schulen auf.

BEKOMMT MAN AUCH MIT KURZEN HAAREN LÄUSE?

Die Länge der Haare spielt keine Rolle, es sei denn, sie sind kürzer als 2 cm. Nur bei so kurzen Haaren finden die Läuse keinen Halt. Vorteilhaft an kurzen Haaren ist, dass Läuse und Nissen leichter entdeckt und entfernt werden können.

KÖNNEN AUCH HAUSTIERE KOPFLÄUSE ÜBERTRAGEN?

Nein, Kopfläuse brauchen menschliches Blut zum Überleben. Zwar gibt es Hunde- und Katzenläuse, doch die befallen keine Menschen.

WIE LANGE LEBEN LÄUSE?

Läuseweibchen werden im Schnitt 30 bis 40 Tage alt, die Männchen 15 bis 20 Tage. Die Entwicklung einer Kopflausgeneration bis zur nächsten dauert mindestens 18 Tage, davon befinden sie sich etwa acht Tage im Nissenstadium, weitere acht Tage im Larvenstadium. Die begattete Laus kann pro Tag zwischen vier bis 90 Eier ablegen. Bereits als Larve saugen die Läuse Blut.

IST LAUSBEFALL EIN ZEICHEN MANGELNDER HYGIENE?

Nein, er hat nichts mit Hygiene zu tun, denn selbst tägliches Haarewaschen schützt nicht vor Läusen. Lausbefall kann dort vorkommen, wo viele Menschen eng aufeinandertreffen. Eltern müssen sich daher nicht schämen, wenn ihre Kinder Läuse haben. Im Gegenteil, sie sollten schnell die Schule oder den Kindergarten informieren, damit den Läusen möglichst wenig Zeit bleibt, sich auszubreiten.

KÖNNEN LÄUSE KRANKHEITEN HERVORRUFEN?

Der beim Blutsaugen in die Kopfhaut gelangende Speichel der Laus verursacht heftigen Juckreiz. Kratzt man, können sich die Wunden entzünden. Dann sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

WIE KANN MAN KOPFLÄUSEN VORBEUGEN?

Lange Haare zusammenbinden. Dies schützt sowohl vor einer weiteren Verbreitung als auch vor Ansteckung. Keine Basecaps, Schals oder Fahrradhelme etc. austauschen, natürlich auch keine Bürsten, Käämme oder Haarspangen.

WIE MERKT MAN, DASS DAS KIND LÄUSE HAT?

Das sicherste Zeichen für einen Kopflausbefall sind Nissen in den Haaren. Sobald bekannt wird, dass in Kindergarten, Schule, Krippe, Turnverein etc. ein Lausbefall aufgetreten ist, oder wenn sich das Kind häufig am Kopf kratzt, sollten sofort die Haare des Kindes auf Nissen abgesucht werden. Zum Absuchen eignet sich ein spezieller Nissenkamm, bei dem die Zacken sehr eng zusammen stehen.

WIE WIRD MAN DIE LÄUSE WIEDER LOS?

Apotheken und Drogerien bieten chemische Läusemittel an, die streng nach Gebrauchsanweisung angewendet werden müssen, sonst könnten die darin enthaltenen Insektizide dem Menschen schaden. Niemals das Haar heiß waschen: Die Kopfhaut würde dadurch zu stark durchblutet werden, wodurch die Wirkstoffe stärker eindringen könnten. Damit die Schleimhäute nicht gereizt werden, strengstens darauf achten, dass Augen, Mund und Nase nicht mit den Mitteln in Berührung kommen. Auch fünfprozentiger Haushaltsessig, der mit Wasser im Verhältnis 1:1 gemischt wird, kann Abhilfe schaffen. Das Essig-Wasser-Gemisch ins Haar einmassieren und anschließend für eine Stunde ein mit dem Essigwasser getränktes Handtuch um den Kopf wickeln. Diese Behandlung muss mindestens acht Tage lang täglich durchgeführt werden. Laut Verbraucherzentrale Hamburg soll auch eine halbstündige Behandlung unter einer Trockenhaube bei Temperaturen um 60°C Läuse und deren Eier abtöten. Der gleiche Effekt wird in der Sauna erreicht. Die Sauna für Kinder sollte jedoch nicht heißer als 60°C sein. Egal, welche Behandlung man wählt: Nach etwa acht bis zehn Tagen muss der Kopf gründlich kontrolliert und unter Umständen erneut behandelt werden. Eier könnten überlebt haben und Läuse erneut daraus geschlüpft sein.

WAS MUSS MAN MIT KÄÄMMEN UND KLEIDUNG MACHEN?

Man kann die Kleidung in der Waschmaschine bei 55–60°C mindestens 15 Minuten lang waschen. Wollpullover oder Schmusetiere sollte in einem Plastikbeutel verschlossen mindestens drei Wochen bei normalen Raumtemperaturen (18°C) gelagert werden. Je wärmer es wird, umso schneller verhungern die Läuse: bei 25–30°C etwa überleben sie noch zwei Tage. Man kann die Kleidung auch in einen Plastikbeutel geben und für eine Nacht in die Tiefkühltruhe legen.



Zum Absuchen der Kopfhaut nach Läusen eignet sich ein spezieller Läusekamm mit dicht zusammenstehenden Zacken.
Foto: K. Zerneck/Fotolia



**Achtung
Terminänderung!
12. Oktober**

Mittwoch,
~~28. September 2016~~

Alles was Sie schon immer über Schwindel wissen wollten!

**Prof. Dr. med.
Carl-Albrecht Haensch,**
Chefarzt der Klinik für Neurologie
Prof. Dr. med. Jürgen vom Dahl,
Chefarzt der Klinik für Kardiologie
Prof. Dr. med. Jochen Windfuhr,
Chefarzt der Klinik für Hals-, Nasen-,
Ohren-Heilkunde

19 Uhr | Forum
Krankenhaus St. Franziskus
Viersener Str. 450
41063 Mönchengladbach

Der Eintritt ist frei.



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL VORTRAGSREIHE II 2016

Mönchengladbach lagert aus!



**ab
39,90**

Ihre Vorteile:

- Abschließbare Einheiten
- 2,25 m lang, 1,40m breit und 2,15m hoch
- Für bis zu 70 Umzugskartons
- Auch als Aktenlager
- Jederzeit kündbar

Mieten Sie jetzt Ihre Lagerbox
Alle Infos auf oscar-esser.de
oder unter 0 21 66 / 940 672 92

**Oscar
Esser**

Schnell mal was in aller Eile am Schreibtisch verzehrt – das ist für viele Arbeitnehmer Normalität. Eine gesunde Mittagspause sieht allerdings anders aus.



FOTO: DE.123RF.COM/PROFILE_HALFPOINT

PAUSE FÜR PROFIS

TEXT >> ANDREAS FREY/RAUFELD

Schnell mal ein belegtes Brot am Schreibtisch oder Schnitzel mit Pommes in der betriebseigenen Kantine – so sieht für viele Arbeitnehmer das Mittagessen aus. Dabei ist eine gesunde Pause die Voraussetzung für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Experten geben Tipps für alternative „Mahlzeit“-Konzepte.

Currywurst oder Kantine, ein schneller Snack am Arbeitsplatz oder etwas Süßes zwischendurch – was die Gestaltung ihrer Mittagspause angeht, sind deutsche Arbeitnehmer nicht gerade vorbildlich. Nicht selten lassen sie den Lunch komplett ausfallen, belegt eine Umfrage des Karriere-Portals Monster.de. Demnach ist für beinahe ein Drittel der Arbeitnehmer die Mittagspause gegessen. Sie arbeiten entweder ohne Unterbrechung oder essen stattdessen am Schreibtisch. 18 Prozent nehmen sich lediglich eine Viertelstunde Zeit für die Mahlzeit in der Mitte des Tages. Zwar beanspruchen immerhin 28 Prozent der Deutschen 60 Minuten für Erholung und Ernährung, doch sie dürften größeren Wert auf eine gesunde Mittagsmahlzeit legen, finden Experten.

Langfristig gehen der Verzicht auf eine Pause und die ungesunde Ernährung zulasten der Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Nationale Verzehrsstudie II ergab, dass jeder fünfte Deutsche adipös ist – mit allen Risiken, die das für das physische Wohl birgt. „Das Ernährungswissen ist gering“, sagt Antje Penning, Mitarbeiterin beim Projekt Job&Fit, das von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung durchgeführt wird und den „DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung“ herausgibt. „Nur acht Prozent der Teilnehmer wussten, wie

hoch ihr Energiebedarf ist“, nennt Penning alarmierende Zahlen. Der richte sich nach Größe, Alter, Geschlecht, Gewicht und Energieverbrauch, der sich wiederum von Beruf zu Beruf unterscheidet:

Ein Bauarbeiter verbrennt mehr Kalorien als ein Büroangestellter. Wer körperlich arbeitet, darf mittags circa 917 Kilokalorien zu sich nehmen. Wer am Schreibtisch sitzt, sollte es bei 716 Kilokalorien belassen, so die Empfehlung der Ernährungsexpertin. „Gemessen an der Art ihrer Arbeit ernähren sich viele Erwerbstätige hyperkalorisch, nehmen also zu viele Kalorien zu sich“, sagt Ernährungsberaterin Barbara Plaschka.

Langfristig gehen der Verzicht auf eine Pause und ungesunde Ernährung zulasten der Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Heutzutage werde hauptsächlich Kopfarbeit geleistet – bei wenig Bewegung, aber einem verführerischen Angebot an Snacks und reichhaltigen Mittagsmenüs, etwa in den Betriebskantinen. 10.000 firmeneigene Restaurants gibt es bundesweit. 6,5 von 14,5 Millionen Arbeitnehmern nehmen das Angebot dort täglich in Anspruch. Die Verpflegung sei allerdings optimierungsbedürftig, so Penning. Hier setzt Job&Fit an: Das Projekt legt Standards hinsichtlich Lebensmittelauswahl und -herstellung fest. Entsprechende Rezepte und Wochenspeisenpläne für das ausgewogene Kantinenmenü sind im Internet abrufbar. Grundlagen einer gesunden Ernährung sind Penning zufolge ein abwechslungsreicher Speiseplan mit einem hohen Anteil an Obst. Wer viel trinkt, fettarm isst und sich an die Regel zweimal fleischlos, zweimal Fleisch und einmal Fisch hält, macht schon viel richtig.

Doch warum kommt die Pause häufig zu kurz? „Das ist eine Frage der Prioritäten“, sagt Plaschka. „Dass Pausen ausfallen, kommt meist in heißen Projektphasen vor, wenn die Arbeit an erster Stelle steht“, so der Ernährungscoach. Studien belegen jedoch, dass regelmäßige Pausen die Leistung steigern und Burnout vorbeugen. Man kann sein Engagement auch anders als durch lange Präsenzzeiten zeigen, zum Beispiel durch das Erreichen von Produktivitätszielen. Das ist sicher ebenso im Sinne des Chefs wie die gesunde Ernährung seiner Mitarbeiter. „Der Erfolg eines Unternehmens basiert auf einer leistungsfähigen Belegschaft“, so Plaschka. Doch nicht nur wegen des Mottos „Is(s)t der Mitarbeiter gesund, freut sich der Chef“ sollte Arbeitnehmern eine vollwertige Verpflegung am Herzen liegen: „Sich langfristig ungesund zu ernähren, aber im Job Leistung bringen zu müssen, bringt den Körper aus der Balance. Das Nervenkostüm wird dünner, die Immunabwehr schwächer, die Konzentrationsfähigkeit geringer. Woher soll der Körper Kraft beziehen, wenn die Nahrung einseitig und energielos ist?“



Betreutes Wohnen im Käthe Stroetges Haus

Wunderschönes Ambiente, fröhliche Menschen. Bei liebevoller Pflege genießen Sie hier Ihren wohlverdienten Ruhestand.



- 30 Wohnungen zwischen 43m² und 68m²
- Alle Wohnungen mit Balkon
- Individuelles Pflegekonzept und hauseigener ambulanter Pflegedienst
- Umfangreiches Freizeit-, Reise- und Kulturangebot
- Hauseigenes Bewegungsbad
- Wäsche-, Putz- und Einkaufsservice etc.

Wir beraten Sie individuell und unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Wünsche und Bedürfnisse.

Lernen Sie uns kennen. Beim Probewohnen oder einer Kurzzeitpflege

Brückenstr. 140 | 41238 Mönchengladbach | Tel.: 02166 / 919-134

wiene@sportfuerbetagtebuenger.de | www.sportfuerbetagtebuenger.de

»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



NATUREL

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE & ÄSTHETISCHE MEDIZIN
MARION POTT · HEILPRAKTIKERIN

Sicher
Hautschonend
Effektiv

**Dauerhafte
Haarentfernung**
mit ELOS®



Naturel

Marion Pott Heilpraktikerin

Kaiserstraße 96, 41061 Mönchengladbach

Tel.: (02161) 479065, Fax: (02161) 479064

E-Mail: marion.pott@web.de, www.praxis-naturel.de



Mittwoch,
26. Oktober 2016

**Gallenblasen-
und Leisten-
bruchoperation:**

**„Stellenwert der
Schlüssellochchirurgie“**

Dr. med. Isis Ueffing,
Oberärztin der Klinik für
Allgemein- und Viszeralchirurgie

19 Uhr | Forum
Krankenhaus St. Franziskus
Viersener Str. 450
41063 Mönchengladbach

Der Eintritt ist frei.



Förderverein

Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL VORTRAGSREIHE II 2016



NUR KEINE

PANIK

TEXT >> CHRISTINE THEURER/RAUFELD

Die sogenannte Wingwave-Methode, ein Kurzzeit-Coaching-Konzept, soll Berufstätigen zu einem stressfreien Alltag verhelfen. Wie Wingwave funktioniert und warum ein zweistündiges Anti-Stress-Coaching langwierige psychotherapeutische Behandlungen ersetzen könnte.



Mit der so genannten „Wingwave-Methode“ soll Alltagsstress schnell und effektiv bewältigt werden.

Mit dem so genannten „O-Ring-Test“ will der Coach die tiefere Ursache einer Blockade aufspüren. Er bittet den Klienten, Daumen und Zeigefinger kräftig zu einem „O“ zusammenzupressen. Der Coach nennt ein paar Stichworte und versucht dabei, die Finger des Klienten zu öffnen. Sobald der Klient an etwas denkt, das ihn aufregt, kann er seine Finger nicht mehr geschlossen halten. Kommt ihm dabei jedoch etwas Angenehmes in den Sinn, so bleiben seine Finger geschlossen. „Auf diese Weise kann ich stressvolle und stärkende Erinnerungen, Bilder oder Gefühle identifizieren“, sagt Liz Wieskerstrauch, Wingwave-Coach.

Ist der Stressfaktor gefunden, schlägt sich das im Körper nieder. Roland versetzt sich in die Zeit seiner Kindheit. Mit Hilfe des Coaches erkennt er, dass sich ein alter Familienkonflikt im Körper festgesetzt hat. Es meldet sich ein dumpfes Gefühl im Bauch. Der Coach winkt mit seinen Händen jetzt schnell vor den Augen des Klienten hin und her, die Augen sollen den Bewegungen folgen. Das erzeugt eine wache REM (Rapid Eye Movement)-Phase, ähnlich wie während des nächtlichen Traumschlafs, in dem sich die geschlossenen Augen ebenfalls heftig bewegen. Eigentlich wird das Gehirn während der REM-Phase aufgeräumt, doch bleiben manche Ereignisse unverarbeitet: große, traumatische oder auch viele kleine Stressmomente, lästige Hindernisse, die den Menschen in seinen Fähigkeiten einschränken – so die These. Mit den Augenbewegungen kommunizieren zwei Areale im Gehirn, die für unterschiedliche Aufgaben zuständig sind: das der Emotionen und das des Sachverständes. Das wiederum wirkt sich auf das Stressempfinden aus.

Roland erkennt sofort, ob das Winken geholfen hat: Das schlechte Bauchgefühl ist schon einmal verschwunden, er fühlt sich erleichtert. Im zweiten Schritt geht es um das konkrete Problem: das Manuskript. Der Coach findet heraus: Es fehlt Roland an gesunder Distanz zu seiner Romanfigur. Sein eigenes Problem verbindet sich unbewusst mit seiner Protagonistin.

Als Auslöser für Katrins Lampenfieber entpuppt sich eine Versagensangst aus der Kindergartenzeit. Der Coach führt ihre Augen hin und her und geht mit ihr alle Möglichkeiten durch, wie der Vorstand auf ihre Präsentation reagieren könnte. Erinnerungen an ähnliche Auftritte werden wach, die nicht optimal verliefen. Die Stressmacher sind sehr unterschiedlich. Ein Wort, das uns plötzlich blockiert, ein negativer Glaubenssatz, den wir „von früher“ mit uns herumtragen oder die Erinnerung an eine belastende Situation. Ist das Thema und das damit verbundene Gefühl gefunden, winkt der Coach vor den Augen seiner Klienten.

Auch wenn die Wingwave-Methode nach Zauberei klingt, mit Esoterik hat sie nichts zu tun. Selbst die Wissenschaft hat sich mit dem Thema befasst: Studien an der Uni Hamburg und der Medizinischen Hochschule Hannover von 2006 zeigen, dass zwei Stunden Coaching Redeangst und Lampenfieber in Auftrittsfreude verwandeln können. „Das war wie Psychotherapie in zwei Stunden“, sagt Roland. Doch die Trainerin schränkt ein: Wingwave kann bei manchen Problemen rasch helfen. Eine Psychotherapie kann die Methode aber nicht ersetzen.

Auch wenn die Wingwave Methode nach Zauberei klingt, mit Esoterik hat sie nichts zu tun!

Der Schriftsteller Roland W. kommt seit Wochen nicht mit seinem Krimi voran. Der Abgabetermin naht. Katrin S. leitet das Marketing bei einem großen Lebensmittelhersteller. Morgen soll sie ihr Werbekonzept für ein neues Produkt präsentieren. Sie ist nervös, schläft nicht und hat einen Kloß im Hals, wenn sie nur an die Präsentation denkt. Roland und Katrin brauchen Hilfe und zwar schnell.

Viele Schauspieler, Führungskräfte und Spitzensportler nutzen in solchen Fällen ein Kurzzeit-Coaching namens „Wingwave“, das Blockaden erkennen und auflösen kann. Das Verfahren wurde vom Hamburger Besser-Siegmund-Institut entwickelt und vereint Elemente aus bilateraler Hemisphärenstimulation, neurolinguistischem Programmieren (NLP) und Kinesiologie. Der Name „Wingwave“ kommt aus dem Englischen und soll an den Flügelschlag eines Schmetterlings erinnern, der laut Chaostheorie das Klima auf der anderen Seite der Erdkugel ändern kann. Um im Klienten eine ebenso große Wirkung zu erzielen, muss der Coach an der richtigen Stelle ansetzen und „Brainwaves“, also Geistesblitze hervorrufen, welche die Blockaden lösen. Eine Art Muskeltest soll zeigen, wo es hakt.



FOTO: DR. DR. LANGE WEYEL

KOMPETENZ UND ERFAHRUNG

In Mönchengladbach ist die Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel seit 20 Jahren bekannt für ihren hervorragenden Ruf in der Implantologie und plastisch-ästhetischen Chirurgie. Zwei Fachärzte für MKG-Chirurgie, drei Fachzahnärzte für Oralchirurgie und eine Fachärztin für Chirurgie betreuen gemeinsam Patienten. Sie sorgen für Ergebnisse, die ein neues Lebensgefühl und eine neue Sicherheit im Alltag schenken.

In der neuen, nach modernsten Maßstäben und höchsten Hygiene- und Qualitätsansprüchen eingerichteten Praxis im Menge Haus, Fliethstraße 67 erwartet Patienten noch mehr Komfort, noch mehr Patientenorientierung und noch höhere Behandlungssicherheit. Das Behandlungsspektrum der Praxis umfasst ambulante Eingriffe in allen Bereichen der Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und Plastisch- Ästhetischen Operationen.

Die Implantologie ist ein Tätigkeitsschwerpunkt der beiden zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Lange und Weyel.

Ohne Angst und ohne Schmerzen

Die modern ausgestatteten Anästhesieeinrichtungen und OP-Räume der Praxis erlauben es, Narkosen exakt abzustimmen. Patienten erleben Behandlungen schmerzfrei, entspannt und in einer ruhigen Atmosphäre. Angst vor Schmerzen einer Behandlung sind heutzutage unnötig. Voruntersuchungen und selbst das Setzen von Implantaten sind dank minimal invasiver OP-Techniken und moderner Narkosetechniken schmerzfrei. „Implantate können wir in der Regel ohne Freilegung des Knochens setzen. Ein Argument, das gerade unsere ängstlichen Patienten überzeugt“, berichtet Jörg Weyel, zertifizierter Implantologe und Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie.

Implantate: Zähne wie natürliche

Implantate, so stabil und natürlich wie echte Zähne. Mit mehr als 1.500 gesetzten Implantaten im Jahr gehört die Praxis zu den führenden in der Region. Mit der Entwicklung der navigierten Implantologie und der digitalen prä-implantologischen Diagnostik haben sich die Voraussetzungen für eine minimal invasive Implantation erheblich erweitert. „Dank der navigierten Implantation werden Eingriffe gewebeschonender und für Patienten komfortabler. Patienten profitieren von deutlich verkürzten Eingriffszeiten und kommen eher in den Genuss ihrer wieder sicher sitzenden Zähne“, erläutert Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, zertifizierter Implantologe, Facharzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie und Gutachter Implantologie.

Schonende Lösungen zur Gesichtsverjüngung

Lebenserfahrungen hinterlassen Spuren. Müde Augen, tiefe Tränensäcke oder ausgeprägte Faltenbildung im Gesicht müssen nicht als Schicksal hingenommen werden. Die Lidkorrektur (Blepharoplastik) gehört zu den häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffen. Sie öffnet die Augen. Patienten wirken nach einem Lidlifting jünger und attraktiver. Dr. Dr. Lange bevorzugt bei der Augenlidbehandlung als sanfte Alternative zum Skalpell einen Laser. Patienten empfinden Behandlungen mit einem Laser angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten. „Ziel der Plastisch- Ästhetischen 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“, betont Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. Leichte Faltenbildung um den Mund und die Augen werden in der Praxis seit vielen Jahren routiniert durch Faltenunterspritzungen beseitigt. Falten, die durch Anspannung der mimischen Muskulatur entstehen, sind das primäre Anwendungsgebiet für Botulinum-Toxin-A, im Sprachgebrauch als „Botox“ bekannt.



Praxis für
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen



Dr. Dr. Lange & Weyel
Fliethstraße 67
41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 / 4666666
www.lange-weyel.de



AUGENKLINIK BETHESDA

SEHKRAFT

ERHALTEN

Der Sehsinn ist der wichtigste Sinn in unserem Leben. Dies wird vielen jedoch erst klar wenn es hier zu Einschränkungen kommt. Die Sehverschlechterung durch den Grauen Star (Linsentrübung) ist heute meist durch eine kleine Operation zu behandeln. Diese Operation ist der häufigste operative Eingriff und wird in Deutschland pro Jahr ca. 700.000 mal durchgeführt.

Anders als in den Anfängen der Operation des Grauen Star geht es nicht mehr nur darum die Sehkraft „irgendwie“ wiederherzustellen. Ziel der Operation muss heute sein bei der Wiederherstellung des optimalen, natürlichen Sehens nach der Kataraktoperation, dem Patienten die Funktionen des gesunden, menschlichen Auges wiederzugeben.

Dies gelingt mit Premium-Intraokularlinsen, die optische Eigenschaften besitzen, die zusätzlichen Funktionen des Auges wiederherstellen. Hierbei stehen folgende Premium-Intraokularlinsen zur Verfügung:

Asphärische Linsen mit/ ohne Blaulichtfilter

Asphärische Linsen zeichnen sich durch eine verbesserte Optik aus. Hochwertige Optiken, wie z.B. in Brillen, Ferngläsern oder Mikroskopen werden grundsätzlich mit asphärische Optiken hergestellt.

DIE JOHANNITER.
Ev. Krankenhaus Bethesda



Augenklinik Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz GmbH

am Ev. Krankenhaus Bethesda
Johanniter GmbH
Priv. Doz. Dr. Maurice Schallenberg
Dr. Lena Melnyk
Ludwig-Weber-Str. 15b
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 85200
www.augenklinik-bethesda.de

Asphärische Intraokularlinsen ermöglichen ein verbessertes Kontrast- und Dämmerungssehen.

Mit Blaulichtfilterlinsen soll darüber hinaus das energiereiche blaue Licht etwas gemildert werden, bevor es auf die Netzhaut fällt. Man verspricht sich von Blaulichtfilterlinsen einen besseren Schutz der Netzhaut vor einer Makuladegeneration.

Torische Linsen

Diese minimieren zusätzlich eine eventuell vorhandene stärkere Hornhautverkrümmung. Somit ist nach der Operation ein Sehen in der Ferne meist ohne Brille auch bei vorhandener stärkerer Hornhautverkrümmung möglich (verbesserte Abbildungsfunktion).

Multifokale Linsen

Im Normalfall benötigt man nach der Operation des Grauen Stars zum Lesen eine Nahbrille. Eine Multifokale Linse dagegen kann Ihnen das Sehen in der Ferne und in der Nähe weitestgehend ohne Brille ermöglichen (Nah-Mitte-Funktion). Dabei kommt es auf die individuellen Gegebenheiten des Auges an, ob ihr Auge für diese Linsen geeignet ist und welche Multifokale Linse man auswählt. Bei manchen Patienten mit Hornhautverkrümmungen muss sie auch noch torisch sein.

Huckepack Linsen (Add on-Linsen)

Auch wenn die Operation des Grauen Stars schon etwas zurück liegt und nun der Wunsch besteht ohne Lesebrille durchs Leben zugehen ist dies inzwischen möglich. Hierbei werden spezielle Linsen vor die bereits eingesetzte Linse implantiert, die dann die Nah-Mitte-Funktion übernimmt.

In der Augenklinik Bethesda können all diese Intraokularlinsen implantiert werden um die Sehkraft unserer Patienten zu optimal erhalten. Wissen und Erfahrung macht eine umfassende und individuelle Beratung möglich.

Wissen
Erfahrung
Beratung


Augenklinik
Bethesda



PRIV.-DOZ. DR. MAURICE SCHALLENBERG



DR. LENA MELNYK



Viele Menschen schwören auf die elektrische Zahnbürste. Doch bei sorgfältigem Putzen tut es auch die normale Handzahnbürste.



ZÄHNEPUTZEN

IN DER

WEIHNACHTSZEIT



TEXT >> CHRISTINE THEURER/RAUFELD

Wer naschen will, muss putzen! In der Weihnachtszeit ist eine gründliche Zahnhygiene besonders wichtig.

Weihnachtsschokolade mit Nougat, Zimt und Kardamom, Marzipanstollen und Vanillekipferl – schon beim Gedanken an Adventsgebäck läuft uns das Wasser im Munde zusammen. Dieser Speichelfluss ist erst einmal gut für unsere Zähne. Schließlich entfaltet er nicht nur eine Spülwirkung, er enthält auch Mineralien wie Phosphat und Kalzium, die für die Remineralisation der Zahnhartsubstanz wichtig sind. Zudem neutralisiert der Speichel Säuren.

Doch vergessen wir gerne, dass der Süßkram unsere Zähne reichlich strapaziert. Mit Freuden geben wir uns jeder Marzipankartoffel hin, ohne zu bedenken, dass sich die klebrige Masse wie ein Mantel auf den Zahnschmelz legt. Zucker schafft im Mundraum ideale Bedingungen zum Vermehren von Bakterien – und diese greifen nicht nur die Zähne, sondern auch das Zahnfleisch an. Auch harte Nüsse und Mandeln fordern Kronen und Implantate heraus. Beim Zerkauen besteht obendrein die Gefahr, dass der Zahnersatz bröseln.

Experten empfehlen eine Reinigung nach jedem Verzehr von zuckerhaltigen Leckereien. Doch auch der Zeitraum, in dem Süßes genascht wird, spielt eine Rolle: Fünf Schokoladenriegel über den Tag verteilt schaden mehr, als würde man sie kurz hintereinander essen. Damit es nicht zur Abnutzung der obersten Zahnschicht kommt, sollte nach dem Verzehr von Obst, Wein, Fruchtsäften oder saurem Salatdressing eine halbe Stunde mit dem Putzen gewartet werden.

Eine Kurzkopfbürste reinigt die Räume zwischen den Zähnen gründlicher, als eine zu große Bürste. Bei freiliegenden Zahnhälsen und entzündetem Zahnfleisch empfehlen Experten weiche Borsten. Zahncreme hilft bei der Entfernung von Zahnbelägen und hässlichen Verfärbungen. Das Fluorid in der Zahncreme verhindert, dass sich die Bakterien im Mund ausbreiten. Der Fluor wirkt intensiver, wenn man die Zahncreme nach dem Putzen ausspuckt und den Mund nicht mit Wasser ausspült.

PFLEGETIPPS

Was ist der RDA-Wert in der Zahnpasta?

Dieser nennt den Abrieb auf dem Zahnschmelz. Je höher der Wert, desto stärker schmirgelt die Paste auf dem Zahnschmelz. Empfohlen ist, einen RDA-Wert von 50 nicht zu überschreiten.

Elektrische oder Handzahnbürste – was putzt besser?

Das ist Glaubenssache, denn mit beiden Geräten ist eine gründliche Reinigung möglich. Faulen Zeitgenossen erleichtern die elektrischen Bürsten die Arbeit, weil sie ihnen die kreisenden Bewegungen abnehmen.



Obendrein gilt: Eine professionelle Zahnreinigung vom Zahnarzt zweimal im Jahr ist eine gute Ergänzung zur eigenen Zahnpflege.

Wer auf dem Weihnachtsmarkt oder in der Mittagspause keine Zahnbürste zur Hand hat, der kann auch auf ein Zahnpflege-Kaugummi oder Dragees zurückgreifen. Doch sollte man darauf achten, dass diese Produkte auch garantiert keine Süßstoffe enthalten.

Aber nicht nur für die Zähne ist die Zucker-Offensive zu Weihnachten eine zusätzliche Belastung. Eine erhöhte Zuckeraufnahme bringt den Magen und die Verdauung aus dem Gleichgewicht und kann zu Symptomen wie Blähungen, Pilzbefall oder Unruhe führen. Schließlich wird durch die vermehrte Zufuhr von Glukose mehr Insulin produziert und auch die Magensäure ist durch die vielen neuen Nahrungsmittel ordentlich herausgefordert. Um Zähne und Verdauung zu schonen, ist es daher ratsam, zwischen den Schlemmereien an Weihnachtsfeiern, Adventsbesuchen und Punschumtrunken Pausen von einigen Tagen einzulegen. In dieser Zeit hat der Körper wieder Zeit, ein wenig zu verschlafen und sich zu regenerieren – und gerade nach einer kleinen Phase der Abstinenz schmeckt das nächste Stück Stollen doch wieder besonders gut.

Alle gehören dazu, wenn wir Brücken bauen



»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Infos unter 021 66 / 67 11 600 oder
www.volksverein.de
DE86 3105 0000 0000 1200 06 (SSK MG)

teilen macht reich



Kinder

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll



Kinderschutzbund
die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

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

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

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

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

Was tun bei Verbrennungen und Hörschäden?

Verbrennungen zählen neben Augen- und Hörschäden durch Knaller zu den häufigsten Verletzungen an Silvester. Besonders Kinder halten die Knaller oft noch in der Hand, wenn sie bereits explodieren. Dabei ziehen sie sich schwerwiegende Verbrennungen, bisweilen sogar gebrochene Finger zu. Zum Bruch eines oder mehrerer Finger kommt es meist, wenn mehrere Kracher auf einmal gehalten werden. Explodieren diese dann verfrüht, vervielfacht sich die Sprengkraft, und damit vergrößert sich auch der Schweregrad der Verletzung.



Die Wunderkerze hat den Arm meines Sohnes verbrannt. Was ist zu tun?

Kleiderbrände sind sofort zu löschen, zum Beispiel indem man den Betroffenen auf dem Boden wälzt, mit Wasser übergießt oder die Flammen mit Hilfe von Tüchern, Wolldecken oder Kleidungsstücken erstickt. Achtung: Nicht jeder Feuerlöscher darf bei Personen angewandt werden. (Beachten Sie die Hinweise auf dem Feuerlöscher.)

Wie gefährlich sind Verbrennungen?

Es gibt unterschiedliche Grade von Verbrennungen. Dennoch gilt: Wenn bei einem Erwachsenen mehr als 15 Prozent der Körperfläche verbrannt sind, besteht Lebensgefahr, bei Kindern schon bei fünf Prozent. Zur Orientierung: Die Innenseite der Handfläche entspricht etwa 1 Prozent der Körperoberfläche, ein Bein entspricht ca. 18 Prozent.



Der Brand ist gelöscht. Wie verfährt man weiter?

Wichtig ist die umgehende Kühlung der betreffenden Stelle (fließendes Wasser, nasse Lappen, Kühldauer unter Umständen bis zu einer Stunde). Vorsicht: Bei kleineren Kindern nicht zu lange kühlen, sie kühlen schneller aus. Sofort den Notruf (112) wählen, die betroffene Person beruhigen, betreuen und die Beine hoch lagern (Schocklagerung). Bei großflächigen Verbrennungen die Wunde nur in den ersten dreißig Minuten kühlen, danach besteht eine erhöhte Schockgefahr. Anschließend die Wunde mit keimfreien Stoffen wie z.B. Brandwundentücher oder Mullbinden abdecken.

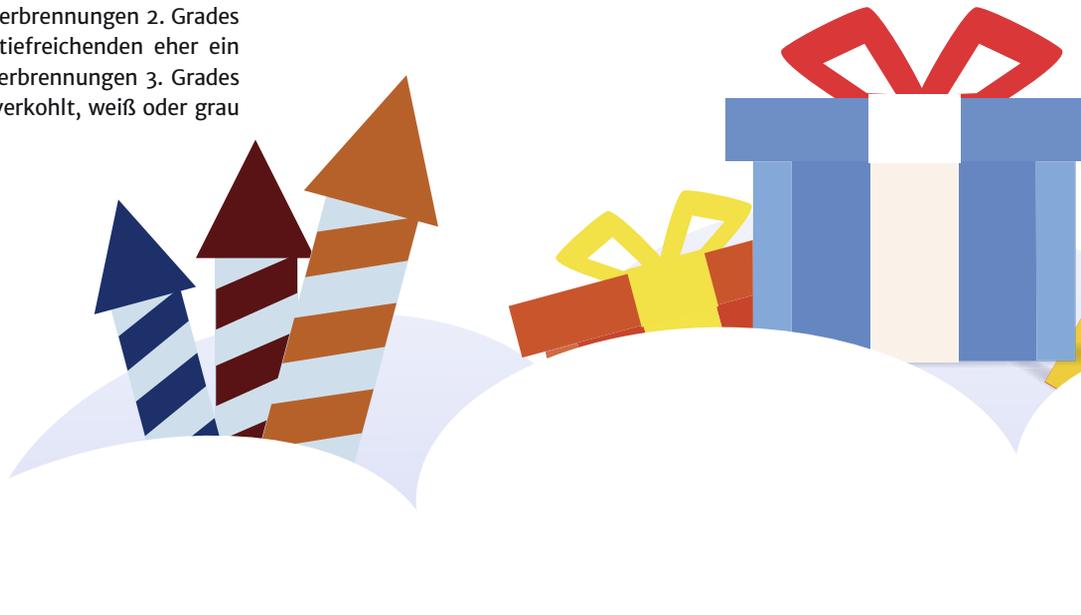
Wie erkenne ich den Grad einer Verbrennung?

Bei frischen Verletzungen lässt sich der Grad der Verbrennung nur schwer erkennen, die charakteristischen Merkmale entwickeln sich erst nach einiger Zeit. Bei Verbrennungen 1. Grades sind das Rötungen, Schwellungen und Schmerzen. Ein bekanntes Beispiel für eine Verbrennung 1. Grades ist ein Sonnenbrand. Bei Verbrennungen 2. Grades entstehen Blasen auf der Haut. Außerdem verspürt der Verbrannte bei oberflächlichen Verbrennungen 2. Grades starke Schmerzen, während er bei tieferreichenden eher ein Spannungsgefühl wahrnimmt. Bei Verbrennungen 3. Grades bildet sich Schorf auf der Haut, die verkohlt, weiß oder grau sein kann.

Wann muss ich mit einer Verbrennung zum Arzt?



Grundsätzlich sollten bei Kindern Verbrennungen immer von einem Arzt behandelt werden. Erwachsenen ist ein Arztbesuch ab Verbrennungen 2. Grades anzuraten, bei denen die Wunde größer als eine Espressotasse ist, sowie, wenn Stoff die Wunde verklebt, oder wenn man nicht weiß, wie tief die Verbrennung reicht. Bei schweren Verbrennungen sollte man sofort Hilfe rufen. Wichtig: Bei Verbrennungen 2. und 3. Grades muss gegebenenfalls die Tetanus-Impfung erneuert werden.



VORSICHT SILVESTER

TEXT >> MARION HUGHES/RAUFELD

Was sind die häufigsten Hörschäden, die man sich zu Silvester zuziehen kann?

Wegen der Böllerei erleiden viele Menschen in den ersten Stunden des neuen Jahres Knalltraumata, die oft von einem Tinnitus begleitet werden. Außerdem kann man sich Risse im Trommelfell oder an den Gehörknöchelchen zuziehen.

Was genau ist ein Knalltrauma?

Ein Knalltrauma entsteht durch einen kurzen, heftigen Lärm (Knall) der häufig als gar nicht so laut empfunden wird. Es fühlt sich an, als hätte man Watte im Ohr, oder aber man hört ein ständiges Pfeifen. Die Ohren können bleibenden Schaden nehmen.

Was ist ein Tinnitus?

Der tinnitus aurium wird oft auch als Ohrensausen oder Ohrgeräusche bezeichnet. Dabei nimmt man ein Brummen, Rauschen, Klingen oder Pfeifen wahr, das nicht von außen kommt.

Was ist zu tun, wenn man glaubt, ein Knalltrauma erlitten zu haben?

Akustische Traumata können spontan in den ersten 48 Stunden heilen – so das Ergebnis von Studien zum Thema. Allerdings gehen die Ergebnisse weit auseinander: Die einen sprechen von 9 Prozent Selbstheilung, andere von 48 Prozent. Um sicher zu gehen sollten Betroffene schnellstmöglich einen Ohren-Spezialisten aufsuchen, denn Behandlungen, die später als nach 10 Tagen einsetzen, weisen deutlich geringere Erfolge auf.

Wie kann ich mich vor Hörschäden schützen?

Knalltraumen können bei einem einzigen Knall von mehr als 150 Dezibel entstehen, Silvesterböller kommen immerhin auf 130 bis 175 Dezibel. Ohrenstöpsel schützen das Gehör, wobei es verschiedene Arten gibt: Standard-Stöpsel wirken vor allem gegen hohe Frequenzen, deshalb lassen sie die Welt oft dumpf klingen. Gehörschutzstöpsel mit Filter klingen nicht dumpf und besitzen eine Membran, die nur bei starkem Lärm oder Knallen schließt, sie sind z.B. bei Rockkonzerten praktisch. Ein Kapsel-Gehörschutz stoppt die Übertragung bei 85 Dezibel, alle leiseren Geräusche werden ungedämmt übertragen. Man kann sich aber auch seinen individuellen Gehörschutz passgenau anfertigen lassen.

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-HilfeMG e. V.

Tel. 0 21 61 / 17 60 23,
www.aidshilfe-mg.de

Neben den direkt Betroffenen können sich auch Angehörige von blinden und sehbehinderten Menschen zu allen Aspekten der Behinderung beraten lassen.

Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat.
Tel. 0 21 66 / 43 59 5

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

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG, Tel. (0 21 66) 64 78 820 www.daab.de
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 0 21 61 / 83 70 77, Waisenhausstr. 22c, 41236 MG, Tel. 0 21 66 / 97 52 976
Die Drogenberatung ist zuständig für die Beratung von Konsumenten illegaler Drogen und deren Angehöriger sowie für die Suchtvorbeugung.

Arzt-Bereitschaftsdienst

Wer nachts oder am Wochenende dringend einen Arzt braucht, der kann die kostenlose Telefonnummer 116117 anrufen.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG
Tel. 0 21 66 / 10 097, www.asb-mg.de

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG
Tel. 0 21 66 / 394-0, www.sk-mg.de

Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda,
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG
Tel. 0 21 61 / 89 046 46,
www.augenklinik-bethesda.de

Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 981-0, www.bethesda-mg.de

Babyfenster im KH Neuwerk

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

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 23 237
www.frauenberatungsstellen-nrw.de

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 18 19 73

Gehörlosen-Notrufcenter der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztrufzentrale der Kassennärrlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst ver sehenden 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-Notruffax 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

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 0 21 61/668-0 www.krankenhaus-neuwerk.de

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.

Ückelhofer Str. 20, 41065 MG, www.malteser-moenchen-gladbach.de

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. 0 800/111 0 333 für Kinder und Jugendliche

Tel. 0 800/111 0 550 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:

Pflegeteam Nord Tel. 0 21 61/24 70 530

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

Pflegeteam Ost Tel. 0 21 61/30 29 714

Pflegeteam Süd Tel. 0 21 66/55 61 68

Deutsches Rotes Kreuz

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel. 0 21 61/23 023,

www.drk-mg.de

Diakonie

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 02166/144560,

www.diakoniezentrum-rheydt.de

ProVita ambulante Krankenpflege

Südwall 27, 41179 MG, Tel. 0 21 61/30 88 14-0,

www.provita-mg.de

Reha-Verein

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

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

Suchtberatung:

Diakonisches Werk, Mittelstr. 12, 41236 MG, Tel.

0 21 66/17 677

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 Forst

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 Forst (sf), Marc Thiele (mt)

FOTOS

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

GRAFIK & SATZ

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Marc Thiele

DRUCK

radin Print
Düsseldorf

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

ANZEIGEN/VERTRIEB:**Verantwortlich**

Marc Thiele
Tel. 0 21 61/68 695-50 · Fax 0 21 61/68 695-21

Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung

Marc Thiele, Ralph Paulus, Christiane Hoppe

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste

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

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



In guten Händen

Die Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel genießt seit Jahren einen hervorragenden Ruf in der Kieferchirurgie und Implantologie. Seit Mai finden Patienten die Praxis im Menge Haus, Fliethstraße 67 in Mönchengladbach.

Von Beginn an im Mittelpunkt: Der zufriedene Patient.

Ihn erwartet ein noch umfangreicherer Service und noch mehr Patientenorientierung. Das eingespielte Team um die beiden Fachärzte für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie wurde um zwei weitere Oralchirurgen ergänzt. 6 Ärzte und ein hoch motiviertes Assistententeam kümmern sich sensibel um Patienten. Diesen wird ein Optimum an Kompetenz, Betreuung und Versorgung geboten.

Kurzfristige Termine, keine Wartezeiten und optimal aufeinander abgestimmte Praxisabläufe sorgen für hohen Patientenkomfort. Das Spektrum der Praxis umfasst ambulante Operationen in allen Bereichen der Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie und Plastischen - Ästhetischen Operationen.



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de

 Find us on facebook

