

# MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 15  
4. QUARTAL 2017  
4. JAHRGANG



## INKLUSION

Besser als die Wirklichkeit

## FACE THE FACTS

Krankheiten am Gesicht erkennen

## KINDER

Krankheiten aus der Kita

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



■ PRIV.-DOZ DR. MAURICE SCHALLENBERG



■ DR. LENA MELNYK



Ein Verlagsprodukt von  
**m<sup>2</sup> marktimpuls**  
 Agentur für Marketing + Kommunikation

Marc Thiele, Herausgeber

## HERBST 2017

Liebe Leserinnen und Leser, das war ja wohl nichts mit dem Sommer dieses Jahr. Die Heizungen sind vielerorts schon an, die ersten Nasen schniefen und vor lauter Regen hat man schon das Gefühl, Schwimmhäute zwischen den Fingern zu haben. Schneller als gedacht setzt auch bereits bei vielen die Wintermüdigkeit ein. Der Biorythmus ist ein wenig durcheinander. Genau darum, die "Innere Uhr" geht es in der aktuellen Ausgabe auf Seite 12/13. Auch der Haut und den Haaren, machen die Kälte und Nässe zu schaffen. Beide trocknen aus. Wie man dem entgegenwirken kann erfahren Sie auf Seite 28/29. Mehr dazu und den Auswirkungen der früh beginnenden, kalten Jahreszeit haben wir dann aber in der nächsten Ausgabe für Sie.

Bei Medizin + Co. selber hat sich einiges getan - vor allem im digitalen Bereich. Unsere neue Website ist online. Besuchen Sie uns doch mal unter [www.medizin-und-co.de](http://www.medizin-und-co.de) oder schauen Sie gerne auch einmal auf facebook vorbei. Unter [facebook.com/medizinundco](https://www.facebook.com/medizinundco) finden Sie unsere Fanpage - Sie dürfen auch ein Like da lassen. Dass wir auch mobil lesbar sind, ist ja vielleicht schon bekannt - falls nicht suchen Sie in AppStore (Apple) oder bei Google Play doch mal nach mipkiosk, unserer Kiosk-App, mit allen Magazinen von Marktimpuls.

Ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer neuen Ausgabe, egal ob Sie diese nun digital oder klassisch als gedrucktes Heft vor Augen haben.

Ihr  
 Marc Thiele

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

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



**PRAXIS** für  
 Zahnheilkunde & Implantologie  
 Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc  
 & Kollegen

## Unsere Leistungsschwerpunkte:

### Implantologie

- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)

### Zahnärztliche Versorgung

- Ästhetische-, kosmetische Zahnrestauration / Bleaching
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Behandlung unter Vollnarkose
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause / im Heim
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

### Prophylaxe

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



*Fachkompetenz mit persönlicher Betreuung  
 - für schöne und gesunde Zähne!*



### SPRECHSTUNDEN

auch MI und FR nachmittags

Mo.: 08.00 - 18.00 Uhr  
 Di.: 07.00 - 18.00 Uhr  
 Mi.: 07.00 - 18.00 Uhr  
 Do.: 08.00 - 19.30 Uhr  
 Fr.: 07.00 - 17.00 Uhr

Termine auch außerhalb  
 der Sprechstunde möglich!

Praxis für Zahnheilkunde  
 & Implantologie

Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc  
 & Kollegen  
 Krahnendonk 7  
 41066 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 - 66 63 60  
[www.zahnarzt-drbongartz.de](http://www.zahnarzt-drbongartz.de)

EDITORIAL

FOTO: © FRANKY242/123RF.COM



## 8 BESSER ALS DIE WIRKLICHKEIT

FOTO: © GINASANDERS/123RF.COM



## 12 DIE INNERE UHR

FOTO: © DOMENICOGELERMO/123RF.COM



## 24 KINDERKRANKHEITEN AUS DER KITA

### › HERBST 2017

- 5 WISSEN  
LÄNGER BESSER LEBEN
- 6 TICKER  
Aktuelles rund um den Urlaub
- 8 WISSEN  
Besser als die Wirklichkeit - Behinderungen im Arbeitsleben
- 10 WISSEN  
Der Kampf mit dem Krampf
- 11 PRAXIS  
Praxisklinik für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Dr. med. Joachim Schier & Arndt Lehnen
- 12 WISSEN  
Innere Uhr - Den Biorhythmus aktiv unterstützen
- 14 KLINIK  
Städtische Kliniken MG, Elisabeth-Krankenhaus  
Neuer Chefarzt der Kardiologie setzt auf Empathie und Technik
- 16 PRAXIS  
Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie  
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Partner
- 17 WISSEN  
Die Geschichte der Zahnreinigung
- 18 PRAXIS  
Praxis für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie  
Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel
- 19 KLINIK  
Augenklinik Bethesda
- 20 KLINIK  
Klinken Maria Hilf  
Chest Pain Unit - Schnell, umfassend und exakt
- 22 WISSEN  
Sodbrennen
- 23 KLINIK  
Adipositas-Zentrum Niederrhein
- 24 KIDS  
Kinderkrankheiten aus der Kita
- 26 WISSEN  
Face the Facts  
7 Anzeichen für Krankheiten die man im Gesicht erkennen kann
- 28 WISSEN  
Haut und Haar - Pflege für den Herbst und Winter

### › STANDARDS

- 30 Notrufnummern und Adressen
- 31 Impressum

Die Medizin + Co. - APP

Einfach den QR-Code scannen und unsere APP für iOS (Apple) oder Android herunterladen.



für iOS (Apple)  
im AppStore



für Android  
im Google Play Store

# Länger besser leben

Sozialer Status, Lebensstil und Gene haben großen Einfluss auf die Lebenserwartung.

Die Lebenserwartung der Menschen steigt, immer mehr Menschen werden über 100 Jahre alt. Ein Blick zurück zeigt, dass Menschen, die im 19. Jahrhundert geboren wurden, glücklich sein konnten, wenn sie 50 Jahre alt wurden. Heute ist die Wahrscheinlichkeit weit größer, ein hohes Alter zu erleben.

28 Prozent der Mädchen, die in diesen Jahren geboren werden, haben die Chance, 100 Jahre alt zu werden, bei den Jungen sind es sieben Prozent. Dies haben die Forschungen des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung ergeben, die auch die Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung beschrieben hat. Eine heute 50-jährige wird demnach 88,2 Jahre alt, ihren 100sten Geburtstag erlebt sie mit einer Wahrscheinlichkeit von 13 Prozent. Heute gleichaltrige Männer haben derzeit eine Lebenserwartung von 83,4 Jahren und eine Chance von zwei Prozent auf den 100sten Geburtstag. Die Gründe für diese höhere Lebenserwartung sind schnell aufgezählt: Sie liegen an den besseren Wohn- und Arbeitsbedingungen, an der besseren Bildung und besserer Hygiene, an der besseren Ernährung und auch am medizinischen Fortschritt, der bei Krankheiten Hilfe bedeuten kann.

Doch nicht alle erleben ein solch hohes Alter. Der soziale Status hat einen großen Einfluss, der Lebensstil und auch die Gene - allerdings mit nur 30 Prozent. Wildor Hoffmann, der ehemalige Präsident der Deutschen olympischen Gesellschaft, lehrt mit 92 Jahren noch immer als Professor an der Kölner Sporthochschule, lernt gerade Rumba und bewältigt täglich 200 Treppenstufen - ein gutes Beispiel für gesundes Altern. Auch viele andere Beispiele zeigen, dass Langlebigkeit vor allem mit geistiger und körperlicher Fitness zu tun hat, mit Denken und Sport.



## Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

### SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

## Das gute Leben für alle



Infos unter 021 66 / 67 11 600 oder  
[www.volkverein.de](http://www.volkverein.de)  
DE86 3105 0000 0000 1200 06 (SSK MG)



# TICKER

## MODE IST MEHR ALS DAS, WAS MAN SIEHT



FOTO: © VADMARY/123RF.COM

Mode kann man nicht nur sehen: Man kann sie auch fühlen, riechen und hören. Das Goethe-Institut Paris hat blinde und sehbehinderte Menschen mit Nachwuchs-Designern zusammengebracht, um gemeinsam Mode zu entwickeln. Im internationalen Projekt „Beyond Seeing“ sind Arbeiten entstanden zwischen Kleidung und Kunstwerk, deren Sinn sich erst mit geschlossenen Augen vermittelt. Am 14. September werden sie bei der ESMOD Graduate Show in Berlin erstmals präsentiert. In der „Woche des Sehens“ richtet die sehbehinderte Londoner Modedesignerin Bianca Maria Raffaella am 11. Oktober einen Nähworkshop für Blinde aus.

Studierende der Internationalen Kunsthochschule für Mode ESMOD Berlin beschäftigen sich gemeinsam mit blinden und sehbehinderten Menschen bereits seit einem Jahr mit Modedesign jenseits des Sehens. Das Projekt „Beyond Seeing“ des Goethe-Instituts geht der Frage nach: Was bedeutet Mode für Menschen, wenn sie diese nicht nur sehen? Was nehmen sie wahr? Worin besteht der Begriff der Schönheit? In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband sind nun Arbeiten zwischen Kleidung und Kunstwerk entstanden, deren Sinn sich erst mit geschlossenen Augen erschließen lässt. Die Kreationen werden am 14. September 2017 erstmalig im Rahmen der ESMOD Graduate Show in Berlin präsentiert. Das vom Goethe-Institut Paris initiierte Projekt „Beyond Seeing“ entstand in Zusammenarbeit mit vier renommierten Mode- und Designhoch-

schulen aus Belgien, Frankreich, Schweden und Deutschland sowie Organisationen blinder und sehbehinderter Menschen aus diesen Ländern. Die gesamte Kollektion wird im Januar 2018 in einer umfassenden Ausstellung in Paris gezeigt.

„Beyond Seeing“ ist auch in der „Woche des Sehens“ vom 8. bis 15. Oktober 2017 zu erleben. Gemeinsam mit der sehbehinderten Modedesignerin Bianca Maria Raffaella aus London können sich blinde und sehbehinderte Menschen selbst im Nähen ausprobieren.

### „Beyond Seeing“

ist ein Projekt des Goethe-Instituts Paris in Zusammenarbeit mit dem Institut Français de la Mode (IFM) in Paris, der Internationalen Kunsthochschule für Mode (ESMOD) in Berlin, der École Nationale Supérieure des Arts Visuels (La Cambre) in Brüssel, der Swedish School of Textiles sowie den Blinden- und Sehbehindertenverbänden aller beteiligten Länder. Das Projekt wird weiterhin unterstützt durch das Deutsch-Französische Jugendwerk (DFJW).

[www.goethe.de/beyondseeing](http://www.goethe.de/beyondseeing)  
[www.soches-des-sehens-de](http://www.soches-des-sehens-de)  
[www.esmod.de](http://www.esmod.de)  
[www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)  
[www.dfjw.org](http://www.dfjw.org)

## „RADIO WIE FRÜHER“ FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



FOTO: VERLAG

Etwa 1,2 Millionen Bundesbürger leiden laut der Alzheimer Forschung Initiative e.V. an Demenz; rund 70 Prozent würden Zuhause gepflegt. Der Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen kann besonders für Angehörige eine große Herausforderung sein, gehen doch viele Erinnerungen, auch die an gemeinsame Tage und Jahre, mit der Zeit verloren. Aber Hören weckt wertvolle Erinnerungen. Aus diesem Grund unterstützt die Bundesregierung der Hörakustiker (biha) zusammen mit der IKK Südwest eine Hörmagazin-Serie, die demenziell Erkrankten und ihren Familien ein gemeinsames (Hör-)Erlebnis bietet.

Die Reihe umfasst mittlerweile drei Audiomagazine im Stil einer Radiosendung der 1950er Jahre. Die jeweils knapp einstündigen Beiträge bauen eine Brücke aus der Vergangenheit zur Gegenwart. Denn neben Vergesslichkeit und Orientierungsproblemen ist oft auch die Kontaktaufnahme und das Durchdringen eine große Hürde im Miteinander. Für die heute älteren Menschen war das Radio lange Zeit in ihrem Leben das Hauptkommunikationsmedium. Ein Weg, Erinnerungen durch das emotionale Hörerlebnis zu wecken

„Hörzeit - Radio wie früher für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ erscheint im medhochzwei Verlag, Heidelberg, und kostet pro CD 24,99 Euro. Die Hörbücher stehen auch als Download zur Verfügung.



FOTO: © LIGHTPOET/123RF.COM

## DEPRESSIONS - GEFAHR BESONDERS HOCH WÄHREND UMBRUCHSITUATIONEN

Jedes Jahr erkranken 5,3 Millionen Menschen in Deutschland an einer Depression. Die Auslöser für die weltweit häufigste psychische Erkrankung sind vielfältig. Die Gene spielen genauso eine Rolle wie die Umwelt und Lebenserfahrungen. Besonders gefährlich können Umbruchsituationen sein: Wenn sich der Alltag ändert, wenn das Leben einen anderen Lauf nimmt, dann muss sich auch unser Gehirn umstellen. Während solcher Phasen sind manche Menschen anfälliger, eine Depression zu entwickeln.

Auch für gesunde Menschen bringen Umbruchsituationen ein erhöhtes Risiko mit sich: der Berufseinstieg, ein Stellenwechsel, Heirat, Scheidung oder Berentung können zu einer Depression führen, insbesondere dann, wenn der Stresspegel ohnehin schon hoch ist. Betroffene können im Vorfeld dafür sorgen, dass die neue Situation möglichst nicht überfordernd wird. „Am besten ist, sich vorher Gedanken über die neue Lebensphase zu machen. Was erwartet mich, was ist mir wichtig und wie kann ich meinen Alltag neu gestalten, damit ich gut damit zurechtkomme - diese Fragen sollte man sich vorher stellen“, rät der

Chefarzt und Direktor der Klinik am Max-Planck-Institut für Psychiatrie Martin Keck.

Tritt eine neue Situation, womöglich auch überraschend z.B. nach einer Kündigung oder einem Unfall, ein, muss das Gehirn lernen, damit umzugehen. Nervenzellen müssen sich verbinden und neue Netzwerke etablieren. Das Gehirn lernt, sich auf die neue Situation einzustellen, es lernt neues Verhalten. Diesen Prozess kann jeder durch die aktive Auseinandersetzung mit der Situation unterstützen.

Über 70 Prozent der Depressions-Patienten, erleben mehrere Episoden der Erkrankung. Gerade für sie ist es wichtig, Vorsorge zu treffen, um Rückfällen entgegenzuwirken. „Ob es sich um eine medikamentöse Therapie oder um psychotherapeutische Sitzungen handelt, bei absehbaren gravierenden Veränderungen sollte man vorher mit seinem Arzt und Therapeuten darüber sprechen“, rät Keck. Außerdem empfiehlt er, verstärkt auf Frühwarnzeichen wie veränderte Stimmung, verstärkte Grübelneigung und körperliche Symptome wie Schlafstörungen zu achten.



FOTO: © RACORN/123RF.COM

### ACHTUNG: KOPFSCHMERZEN MINDERN DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Stechende Schmerzen an der Schläfe oder ein dumpfes Hämmern im Hinterkopf: Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland leidet mindestens einmal im Jahr unter Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Das beeinträchtigt nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. „Je stärker der Schmerz, desto schlechter kann man sich konzentrieren“, sagt Dr. Wiete Schramm, Fachärztin für Arbeitsmedizin bei TÜV Rheinland.

Das logische Denken und die Merkfähigkeit können bei Kopfschmerzen negativ beeinflusst werden. „Reaktionszeiten können verlängert sein“, so die Expertin. Vor allem Menschen, die bei der Arbeit schnell reagieren müssen, etwa weil sie Prozesse überwachen, Maschinen bedienen oder im Straßenverkehr unterwegs sind, greifen dann häufig zu Medikamenten. Doch Vorsicht: Die regelmäßige Einnahme von Tabletten kann sogar Kopfschmerzen auslösen. „Betroffene sollten als Faustregel nicht länger als zehn Tage im Monat Medikamente einnehmen“, rät Wiete Schramm. Menschen, die immer wieder unter Kopfschmerzen leiden, sollten sich ärztlichen Rat holen.



# BESSER ALS DIE WIRKLICHKEIT

Besser als die Wirklichkeit? BGW präsentiert Studie zur Medienberichterstattung über Inklusion im Arbeitsleben

**S**eit über acht Jahren gilt in Deutschland die UN-Behindertenrechtskonvention. Sie zielt auf die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen – auch am Arbeitsleben. Die Realität ist davon noch weit entfernt. Gleichzeitig erfährt die Bevölkerung zum Thema berufliche Inklusion bislang kaum etwas in den Medien. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung, die die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) in Auftrag gegeben hat. Die Studie wurde nun im Rahmen des Fachkongresses „BGW forum 2017 – Gesundheitsschutz in der Behindertenhilfe“ vorgestellt.

Obwohl fast zehn Millionen Menschen mit Behinderungen in Deutschland leben, davon 7,6 Millionen mit schweren Beeinträchtigungen, spielen diese in deutschen Leitmedien kaum eine Rolle. Die Auswertung von mehr als 1,2 Millionen Beiträgen aus TV- und Radio-Nachrichten, Wochenmedien und ausgewählten Tageszeitungen im Zeitraum 2012 bis 2016 durch das Medienforschungsinstitut Media Tenor International zeigt: Es müsste mindestens zehnmal mehr über Menschen mit schweren Behinderungen berichtet werden, damit ein relevanter Anteil der Bevölkerung wüsste, wie es tatsächlich um ihre Lage bestellt ist.

#### Arbeitsleben kaum im Fokus

Wenn in den vergangenen Jahren über Menschen mit Behinderungen berichtet wurde, ging es am ehesten um Behindertenpolitik, Sport oder Gesundheit. Auch die Frage der Inklusion in Schulen wurde deutlich häufiger thematisiert als die Teilhabe am Berufsleben. Dabei sind hierzulande über eine Million Menschen mit erheblichen Beeinträchtigungen auf dem Arbeitsmarkt tätig. Insgesamt leben in Deutschland etwa drei Millionen Menschen mit erheblichen Beeinträchtigungen im erwerbsfähigen Alter: Sie stellen damit eine ebenso große Gruppe dar wie alle Beschäftigten im Einzelhandel – und eine dreimal so große wie die der Bankmitarbeiterinnen und -mitarbeiter.

#### Positives Medienbild trotz anhaltender Probleme am Arbeitsmarkt

Während die Medien im Allgemeinen häufig Unternehmen kritisieren, zeichneten die analysierten Beiträge im Zusammenhang mit der berufli-

chen Teilhabe fast durchgängig ein positives Bild von ihnen. Das gleiche gilt für die Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. In der Realität stellt sich die Arbeitsmarktlage für Menschen mit schweren Behinderungen dagegen deutlich schwieriger dar. So wurde exklusiv für die Studie ermittelt, wie es um die Pflichtbeschäftigungsquote bei den größten börsennotierten Firmen, den DAX30-Unternehmen, bestellt ist: Bislang erreicht weniger als die Hälfte von ihnen die Pflichtbeschäftigungsquote. Gleichzeitig sind Menschen mit schweren Behinderungen immer noch doppelt so häufig arbeitslos wie andere.

#### Stereotypen und falsche Sprachbilder

Ferner ergab die Analyse, dass die Mediendarstellung von Menschen mit Behinderungen selbst teilweise noch stark von der Selbstwahrnehmung dieser Gruppe abweicht. So entstanden in der Medienberichterstattung häufig Bilder von „Heldinnen“ oder „Helden“, die ihr Schicksal „trotz Behinderung“ meistern – oder von „Opfern“, die vermeintlich das Mitleid der Gesellschaft benötigen. Damit einher gingen unpassende und falsche Sprachbilder. Beispielsweise findet sich oftmals die Formulierung „an den Rollstuhl gefesselt“: Allerdings ist der Rollstuhl für viele Menschen mit Behinderungen keine Fessel, sondern ein wichtiges Hilfsmittel zur Teilhabe.

#### Fachleute empfehlen mehr Berichterstattung und Transparenz

Angesichts der Studienergebnisse empfiehlt das Medienforschungsteam eine häufigere und professionellere Berichterstattung – sowie seitens der Unternehmen transparentere Auskunft, wo sie stehen, was gut gelingt, was weniger gut gelingt und wo weitere Unterstützung nötig ist. Transparenz über die tatsächlichen Anforderungen zur Einrichtung von Stellen für Menschen mit Beeinträchtigungen könne unter anderem die Sorge von Betrieben vor Hemmnissen in der Umsetzung lindern und ihnen helfen, gezielt Menschen mit Beeinträchtigungen zu rekrutieren. Das gelte auch für den inzwischen in vielen Bereichen spürbaren Mangel an Fachkräften in Deutschland. Ebenso seien die Werkstätten für Menschen mit Behinderungen, Integrations- oder Inklusionsbetriebe stärker gefragt, ihre besondere Expertise bei Menschen mit schweren Beeinträchtigungen transparent zu machen.

#### BGW plädiert für differenziertes und kraftvolles Bild in den Medien

Auch die BGW möchte mit der Studie die berufliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen voranbringen. „Gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe auch am Arbeitsleben ist ein Menschenrecht“, erklärt ihr Hauptgeschäftsführer Prof. Dr. Stephan Brandenburg. „Wir unterstützen unsere Mitgliedsbetriebe mit einem breiten Angebot, damit sie Inklusion in all ihren Aspekten langfristig bei sich verankern können. Zur Erreichung echter Teilhabe liegt noch ein gutes Stück Weg vor uns – ein differenziertes und kraftvolles Bild in den Medien würde helfen, Verbesserungen voranzubringen“, so Brandenburg. „Vielfalt sollte auch im Arbeitsleben als Bereicherung begriffen werden und Fachkräfte die ihnen gebührende Anerkennung erhalten.“

## BUCHTIPP

#### Das Buch zur Studie

Die detaillierten Ergebnisse der Medienstudie sind als Buch veröffentlicht: Matthias Vollbracht, „Besser als die Wirklichkeit? Berufliche Inklusion im Spiegel der Medien“, ISBN 978-3-906501-24-6. Die BGW gibt die Publikation, solange der Vorrat reicht, kostenfrei ab.

Bestellanfragen nimmt die BGW unter der E-Mail-Adresse [medienstudie@bgw-online.de](mailto:medienstudie@bgw-online.de) entgegen.

#### Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

Pappelallee 33/35/37  
22089 Hamburg  
[www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

# DER KAMPF MIT DEM KRAMPF

Text: medicalpress

**Krämpfe können jeden treffen.** Die Ursachen reichen von einer Mineralstoffunterversorgung bis hin zu einer Überbeanspruchung der entsprechenden Muskelpartie. Was man gegen sie tun kann, fassen wir hier für Sie zusammen.

## Mögliche Ursachen von Muskelkrämpfen

- **Mineralstoffmangel**

Oft steckt eine Störung im Elektrolythaushalt hinter der schmerzhaften Muskelkontraktion. Diese kann durch übermäßiges Schwitzen, Hyperventilation oder bei Alkoholkonsum entstehen. Dabei liegt meist eine Unterversorgung mit Magnesium und Natriumchlorid vor. Magnesium ist u. a. für die Entspannung der Muskelzellen verantwortlich. Fehlt es, kommt es zum Muskelkrampf.

- **Flüssigkeitsmangel:**

Durch die Flüssigkeitszufuhr mit Wasser wird der Körper mit wichtigen Elektrolyten wie Salzen und Mineralien versorgt. Wer zu wenig trinkt, verliert die wichtigen Mineralstoffe.

- **Überanstrengung:**

Viele Muskelkrämpfe entstehen bei sportlich aktiven Menschen infolge einer übermäßigen Aktivität und Irritation der Nervenbahnen, worauf der überforderte Muskel mit Krämpfen reagiert.

- **Fehlhaltungen:**

Insbesondere beim Beine übereinanderschlagen kommt es zu Durchblutungsstörungen, die ebenfalls zu Muskelkrämpfen führen können.

- **Arteriosklerose:**

Nicht immer sind Muskelkrämpfe harmlos. In einigen Fällen können sie auf eine Periphere arterielle Verschlusskrankheit hinweisen. Fühlt sich neben den krampfartigen Schmerzen in der Wade das betroffene Bein zudem kalt an, sollte man die Beschwerden von einem Arzt abklären lassen.

## Erste Hilfe bei Muskelkrämpfen

Wärme entspannt: Sehr hilfreich sind neben warmen Bädern oder Saunagängen auch Wärmekissenanwendungen.

Es empfiehlt sich außerdem das Einreiben des verkrampften Muskels mit einer durchblutungsfördernden Salbe oder Franzbranntwein.

Beim Sport hilft es, den betreffenden Muskel in die Gegenrichtung des Krampfes zu dehnen und diese Position etwa 20 Sekunden zu halten. Auf diese Weise wird die verkrampfte Muskulatur wieder entspannt und der Schmerz lässt nach.



ANZEIGE

# ARTHROSE UND „NUN“

FOTOS: © SIMONE STÄHN, FOCUS-S.DE, PRAXIS



**Arndt Lehnen**, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Durchgangsarzt und „Zertifizierter Knieexperte der deutschen Gesellschaft für Kniechirurgie“



Hemicap Knie teilprothese



**Dr. med. Joachim Schier**  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Durchgangsarzt

## „Arthrose hat mein Arzt gesagt: Da kann man nur noch warten bis nichts mehr geht, stimmt das?“

Diese Frage hören wir in unserer Rheydter Gemeinschaftspraxis mehr als nur einmal täglich. Auslöser dieser Fragen sind Gelenkprobleme an Knie oder Schulter. Meistens ist es ein Gelenkverschleiß, der die Patienten zum Arzt treibt, wo dann die Diagnostik anläuft.

Es wird dann alles versucht was gut und teuer ist, der Erfolg bleibt aber nicht selten aus oder ist nur von kurzer Dauer.

Bevor es nun direkt zu einer großen OP mit einem künstlichen Gelenk kam, wurde zumeist noch eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) durchgeführt. Bis 2015 war das ein gutes Verfahren, um dem Gelenk

noch eine weitere Frist einzuräumen. Mit einer Änderung im Gesundheitsgesetz wurde aber dieser Option ein Riegel vorgeschoben, indem die Krankenkassen eine alleinige Gelenkspiegelung bei nachweisbarem Gelenkverschleiß nicht mehr bezahlen. Dieses führte unweigerlich zu einem Anstieg der frühen gelenkersetzenden Operationen, da keiner gerne mit Schmerzen lebt. Kurzfristig spart das natürlich die zusätzlichen OP-Kosten einer Arthroskopie, führt aber dazu, dass der Patient vorzeitig eine Wechsel-OP benötigt, dann allerdings mit höherem Aufwand und Kosten.

Wie treten wir diesem Dilemma nun entgegen und vermeiden einen vorzeitigen Gelenkersatz?

Durch die Verbindung von arthroskopischen Verfahren und der minimal-invasiven-gelen-

kerhaltenen Chirurgie. Hierbei dient die Arthroskopie als Wegbereiter für die sich anschließende weitere Versorgung, zum Beispiel mit einem Micro-Implantat oder wenn noch möglich mit einer Knorpeltransplantation. Diese Verfahren sind gut ambulant durchzuführen und können eine Versorgung mit einer kompletten Knieprothese unter Umständen noch jahrelang aufschieben.

Als Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Arthroskopie und als Knieexperte der Deutschen Kniegesellschaft bieten wir Ihnen diese Verfahren von der Gelenkspiegelung bis zum vollen Gelenkersatz an. Von der Diagnostik bis zur Nachbehandlung alles in einer Hand. Aufwändigere Fälle versorgen wir stationär, reguläre in unserem Praxis-OP in Rheydt auf der Odenkirchener Straße 43.



## Praxisklinik für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie

FOTO: © MARC THIELE, MARKTIMPULS



Dr. med. Joachim Schier  
Arndt Lehnen

Odenkirchener Straße 43  
41236 Mönchengladbach-Rheydt  
Tel.: 02166 . 470 -26  
www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de



# INNERE UHR

## DEN BIORHYTHMUS AKTIV UNTERSTÜTZEN

„Wer hat an der Uhr gedreht“ – das fragen sich wohl viele, wenn pünktlich zum Ende der Sommerzeit am 30. Oktober die Uhren wieder eine Stunde zurückgestellt werden. Zwar bekommen wir die verlorene Stunde wieder zurück – dennoch können bei einigen Personen auch jetzt Schlafstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite und eine verringerte Konzentrationsfähigkeit auftreten. Wie man seinen eigenen Biorhythmus nicht nur im Rahmen der Zeitumstellung aktiv unterstützen kann, erklärt medicalpress.

### Das Geheimnis der inneren Uhr

Wer kennt das nicht: An manchen Tagen fühlen wir uns antriebslos und können uns zu nichts motivieren. Wenig später aber strotzen wir nur so vor Vitalität und wissen nicht wohin mit der Energie. Woran aber liegt das? Im Grunde folgt der menschliche Körper wie jedes Lebewesen biologischen Rhythmen und Zyklen. Sie bestimmen Leistung und Erholung und laufen nach einem komplexen Tagesplan ab. Die wichtigsten Biorhythmen sind der Schlaf-Wach-Rhythmus, der Körpertemperaturrhythmus, der Nahrungsaufnahme- und Trinkrhythmus so wie der Aktivitätsrhythmus. Doch unsere innere Uhr ist sensibel und reagiert auf Einflüsse von außen. Die Zeitumstellung wird deshalb Umfragen zufolge von 70 % der deutschen Bevölkerung abgelehnt. Dabei ist es vor allem die Sommerzeit, die uns aus dem Takt bringt.

### Licht aus

Studien beweisen, dass auch kleine Zeitverschiebungen die überwiegend von Hormonen gesteuerte innere Uhr aus dem Takt bringen können. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einem „Minijetlag“. Der Wechsel von Hell- auf Dunkelphasen beispielsweise beeinflusst die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

Doch nicht nur saisonale Rhythmen können sich auf das Wohlbefinden auswirken, sondern auch Tagesrhythmen oder bei Frauen etwa auch ihr Monatszyklus. In der dunklen Jahreszeit sind wir zudem einer geringeren Menge an Vitamin D aus-

gesetzt. Eine Vielzahl biochemischer Prozesse in unserem Körper wird jedoch durch das Sonnenlicht reguliert. Obwohl die meisten Menschen auch im Sommer an einem Mangel leiden, sind sie vor allem im Winter auf ausreichende Körperspeicher oder die Einnahme entsprechender Präparate angewiesen.

### Der Herbstblues ist nicht weit

Der Tageslichtmangel begünstigt auch die Entstehung depressiver Verstimmungen. Um sich vor dem Herbstblues zu schützen und Körper und Geist etwa Gutes zu tun, sollte man sich jetzt öfter eine Auszeit gönnen. Auch ein Mangel an bestimmten Nährstoffen steht im Verdacht, Depressionen zu begünstigen. Dabei sind Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe wichtige Botenstoffe für eine ausgeglichene Stimmung, Motivation oder auch Konzentration und für den Menschen von größter Bedeutung. Magnesium z. B. ist einer der wichtigsten Mineralstoffe gegen die schädlichen Auswirkungen von Stress.

### Verdauungstrakt aus dem Takt

Die innere Uhr ist verantwortlich für alle Stoffwechselprozesse, so auch die Verdauung. Dabei leisten unsere Verdauungsorgane jeden Tag Schwerstarbeit. Wenn die Körpermitte aus dem Takt gerät, kann man Magen und Darm mit Heilkräutertees wirkungsvoll unterstützen. Sie sorgen nicht nur für ein gutes Bauchgefühl, sondern schenken auch einen Moment der Auszeit vom Alltag. Akute Leiden lindern spezielle darauf abgestimmte, medizinisch wirksame Präparate.

### Schutzsystem: aktivieren!

Tageslichtmangel, der begrenzte Zugang zu saisonalem frischem Obst und Gemüse, begleitet von nasskaltem Schmuddelwetter – klar, dass unter diesen Umständen schnell auch mal das Immunsystem leidet.

Husten, Schupfen, Fieber und Heiserkeit sind vorprogrammiert. Etwa drei bis vier Mal erwischt es Erwachsene im Jahr, Kinder sind noch häufiger betroffen. Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, körperlicher Aktivität und viel Schlaf ist es auch ratsam, in der nasskalten Jahreszeit seine Vitamin C- und Zinkzufuhr zu erhöhen.

### Frauen leiden Frauenleiden

Viele Frauen werden einmal im Monat von teilweise heftigen Beschwerden in Form von krampfartigen Unterleibsschmerzen und anderen unangenehmen Begleiterscheinungen des weiblichen Menstruationszyklus geplagt. Dabei greifen sie häufig zur Wärmflasche oder einem Kirschkernkissen, denn der entkrampfende Effekt der Wärme lindert ihre Schmerzen. Auch leichte körperliche Betätigung kann gegen Menstruationsbeschwerden helfen, denn dadurch werden die Muskeln entspannt. Sind die Schmerzen unerträglich, kommt man um ein leichtes Schmerzmittel nicht herum. Wer es lieber natürlich mag, dem verschaffen Heilkräuter wie Frauenmantel oder Kamille Linderung.

ANZEIGE

# DER MENSCH IM MITTELPUNKT ALLEN BEMÜHENS

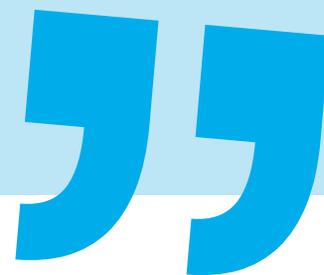
Neuer Kardiologe am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt setzt auf Empathie und Technik



Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

*Mich treibt die Neugier an, und die Beziehung zu den Menschen...*

Prof. Dr. Georg Sabin, Chefarzt der Kardiologie



**D**ie Stimme von Prof. Dr. Georg Sabin, seit Juni Chefarzt der Kardiologie an den Städtischen Kliniken, ist leise und dennoch eindringlich. Er macht nicht viel Aufhebens um seine Person. Dabei hätte der Mediziner allen Grund dazu. 1947 in Bratislava geboren, flieht er 1968 wegen der politischen Verhältnisse aus der damaligen Tschechoslowakei. Mit 16 Jahren macht er ein Praktikum in der Psychiatrie, studiert eine Zeit lang Dramaturgie und Schauspiel, bis ihn die Familiendisziplin dann doch zur Medizin treibt. Er hat in den verschiedenen Fachabteilungen gewirkt, „nach Jahren in der Diabetesforschung bin ich dann von einem Tag auf den anderen in der Kardiologie gelandet.“ Prof. Sabin ist Arzt in der 7. Generation.

„Mich treibt die Neugier an und die Beziehung zu den Menschen“, beschreibt Prof. Sabin die beiden wichtigsten Motoren seiner Arbeit: „Ich war immer schon Kliniker.“

Es ist nicht die ungewöhnliche Biographie des langjährigen Tennis-, Handball-, und auch Eishockeyspielers auf Nationalmannschaftsniveau, die ihn zu einem Ausnahmemediziner macht. Vor al-

lem die klinischen und wissenschaftlichen Erfolge des 69-jährigen machen seinen Ruf aus, der ihm zudem quasi nebenbei einen Dauerplatz in der Ärzteliste des Nachrichtenmagazins FOCUS beschert. Sabin hat als einer der ersten Kardiologen den Magnetresonanztomographen MRT in der Kardiologie eingesetzt: „Weil damit die entzündlichen Veränderungen des Herzens gut darstellbar sind.“ Weitere Beispiele und Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Entwicklung eines eigenen Herzkatheters, die Telemedizin, deren Entwicklung ohne ihn kaum denkbar ist, die Frauenmedizin und die Elektrophysiologie.

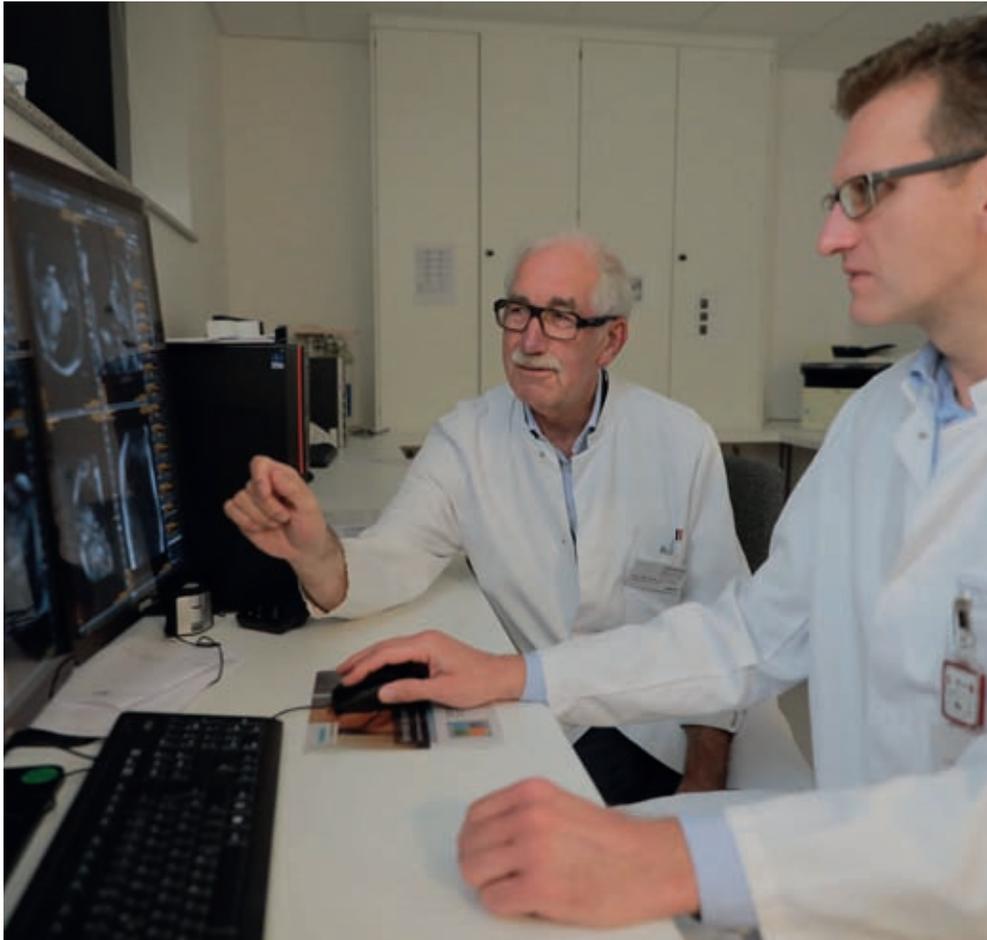
Bei all seiner Technikaffinität geht es ihm aber vor allem um Empathie, also um die Hinwendung zum Patienten. Die technischen Möglichkeiten seien demnach kein Selbstzweck, sondern dienen allein den Fragen: Was ist wie für den einzelnen Patienten sinnvoll und nutzbar einsetzbar? Was sagen die erhobenen Daten über den Menschen aus, der sich in ärztliche Obhut begibt?

Die Empathiefähigkeit von Ärzten ist für ihn von derart hoher Bedeutung, dass er bereits in seiner Zeit als renommierter Kardiologe am

Elisabeth-Krankenhaus in Essen eigens den Georg-Sabin-Preis geschaffen hat, der die Berücksichtigung der individuellen Nöte, Sorgen, Ängste und Erwartungen jedes Einzelnen würdigt. Er wird die Zweitmeinungsbildung als ein weiteres Qualitätsmerkmal in Mönchengladbach fortführen. Prof. Sabin ist bereits auf diesem Gebiet seit 12 Jahren tätig.

Die Kardiologie am Eli ist in seiner langen Laufbahn als Mediziner die 5. Kardiologie. Bei seinem Arbeitsantritt habe er hervorragende Bedingungen vorgefunden, sei es nun die Intensivmedizin, oder die Elektrophysiologie. Prof. Sabin schätzt, „die vor drei Jahren eingerichteten hochmodernen Herzkathetermessplätze.“ Er ist zudem besonders froh, dass er am Eli mit Prof. Dr. Dirk Blondin einen Radiologen als Kollege und Partner hat, der ebenso innovativ und vorausschauend denkt wie er. Eines ihrer gemeinsamen Ziele ist es, durch den Einsatz von CT und MRT als nichtinvasive Diagnostik, soweit möglich, eine Alternative zum Herzkatheter anbieten zu können.

Prof. Sabin ist derzeit damit beschäftigt die im Eli vorgefundenen Strukturen zu verfeinern, um-



Der Chefarzt der Kardiologie, Prof. Dr. Georg Sabin (links) mit Prof. Dr. med. Dirk Blondin, dem Chefarzt der Klinik für Radiologie, Gefäßradiologie und Nuklearmedizin.



Prof. Dr. Georg Sabin mit der Leiterin des Katheterlabors, Schwester Diana.



und weiter auszubauen. Das wird am Beispiel der „Herzpfleger und Herzschwestern“, die Patienten mit chronischen Herzerkrankungen betreuen, deutlich: „Bei uns gibt es bereits zwei Schwestern mit dieser zusätzlichen Qualifikation, weitere werden folgen. Die Ausbildung ist von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie anerkannt.“ Er ist davon überzeugt, dass langfristig ein neues Berufsbild entsteht. Ohnehin sei die Kardiologie einem steten Wandel unterlegen, sie erfinde sich sozusagen „alle fünf Jahre neu.“ Zufrieden stellt er fest, dass er bisher u.a. „für derzeit 61 Promotionen als Doktorvater verantwortlich“ ist.

An der stetigen Entwicklung der Kardiologie in Deutschland ist Prof. Dr. Georg Sabin also nicht unerheblich beteiligt. Er arbeitet auf nationaler Ebene in verschiedenen Gremien, dabei vor allem in der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, „u.a. was die Qualitätssicherung aber auch was künftige Strategien betrifft.“

Dementsprechend werden an den Städtischen Kliniken die Digitalisierung und die Telemedizin vorangetrieben. Damit will er die lückenlose Versorgung der Herzpatienten sicherstellen.

Dass das selbst über weite Strecken funktioniert, zeigt an diesem Morgen ein Beispiel aus Moskau. Dort lebt eine Patientin, die Prof. Sabin aus dem Eli heraus überwachen kann. Er öffnet eine Schublade an seinem Schreibtisch und hält einen schmalen Streifen hoch: „Der Dame wurde ein solcher Chip eingepflanzt, der auf Veränderungen am Herzen anspricht und mich informiert.“ Je nach Notlage könne dann sofort vor Ort Hilfe kommen. Es gebe in der Telemedizin auch die Möglichkeit, dass Patienten im Bedarfsfall über eine Kamera direkt mit dem behandelnden Arzt Kontakt aufnehmen.

Prof. Dr. Georg Sabin war vor seinem Wechsel ans Elisabeth-Krankenhaus Rheydt Ärztlicher Direktor des Herzparks in Hardt (ehemals Hardterwald Klinik). Er bleibt der Einrichtung durch seine Tätigkeit im Wissenschaftlichen Beirat und im Verwaltungsrat eng verbunden. Das schaffe eine für die Patienten sehr komfortable Situation, so der Geschäftsführer der Städtischen Kliniken, Horst Imdahl: „Mit der von Eli und Herzpark modellhaft koordinierten Versorgung der kardiologischen Patienten, verbunden mit der klinischen und wissenschaftlichen Kompetenz von Prof. Sa-

bin, besteht die große Chance, für die Patienten ein effizientes, wohnortnahes und damit patientenfreundliches Entlassmanagement einzurichten, das den derzeitigen gesundheitspolitischen Anforderungen genügt.“

Die Familientradition im Hause Sabin wird übrigens fortgesetzt. Der Vater von drei Kindern schmünzelt: „Meine jüngste Tochter hatte in Rotterdam mit einem Studium der Wirtschaftswissenschaft begonnen und wird nun das Medizinstudium im Oktober aufnehmen, um Ärztin zu werden. Dann sind wir 3 Mediziner in der Familie, da meine Frau auch Ärztin für Neurologie ist.“



Städtische Kliniken  
Mönchengladbach

**ELISABETH-KRANKENHAUS, RHEYDT**  
Hubertusstraße 100, 41239 MG,  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

# DIE GESCHICHTE DER ZAHNREINIGUNG

Text: Procter & Gamble Service GmbH



Die Anfänge lassen sich zwar kaum klären, doch wenden noch heute einige Naturvölker ursprüngliche Strategien an, wie die Benutzung fingerdicker, an einem Ende ausgefränkter Stöcke aus weichem Wurzelholz. Ähnliche Beispiele finden sich aus geschichtlicher Zeit bei den Ägyptern – sie nahmen diese Hilfsmittel vereinzelt sogar mit ins Grab, was bereits von einer hohen Wertschätzung gesunder und schöner Zähne zeugt. Die Griechen verrieben mit den Fingern ein Pulver auf den Zähnen und benutzten Zahnstocher.

Die Römer wiederum gebrauchten Zahnpulver aus Bimsstein und Marmorstaub, und ohne besonderes Instrument wurden die Zähne mit einem Leinenlappen oder mit den Fingern abgerieben. Bis ins Mittelalter erfuhren die Reinigungstechniken der Antike dann keine wesentlichen Änderungen. Ganz im Gegenteil: Vielfach ging altes Wissen verloren – in weiten Teilen der mittelalterlichen Bevölkerung wurde die Mundpflege stark vernachlässigt.

Vor über 500 Jahren tauchte die Zahnbürste erstmals im Reich der Mitte auf. Zunächst fand sie auch nur in China breite Verwendung, ihr Siegeszug in der Alten Welt sollte noch Jahrhunderte auf sich warten lassen. In Europa wird sie zwar erstmals im Jahr 1649 erwähnt, doch setzte sich ihr Gebrauch nur zögerlich durch. Noch immer bevorzugten weite Teile der Bevölkerung in der Alten Welt die Pflege der Zähne mit Federkielen oder anderen Behelfsmitteln. Erst im 18. und 19. Jahrhundert konnte sich die Zahnbürste langsam etablieren – bestückt wurde sie dabei bis weit ins 20. Jahrhundert meist mit Schweineborsten.

Einen Meilenstein in der Geschichte der Mundpflege stellt die Umstellung von Naturborste zu Nylon dar. Denn den Schweineborsten hafteten buchstäblich Nachteile an: Tierhaare sind nicht nur spitz und hart (und können somit das Zahnfleisch verletzen), sondern speichern in den Hohlräumen auch Feuchtigkeit – damit sind sie ideale Brutstätten für Bakterien und Pilzsporen, was wiederum Mundinfektionen begünstigt. Erst als in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts das Nylon erfunden wurde, kam eine Lösung des Problems in Sicht. 1938 wurden die synthetischen Filamente erstmals zur Verfeinerung der Zahnbürste genutzt – Biegefestigkeit, Elastizität und Feuchtigkeitsresistenz qualifizierten sie gegenüber der Naturware.

ANZEIGE

# WISSENSWERTES ÜBER ZÄHNE



FOTO: © NEXUSPLEXUS/123RF.COM

An dieser Stelle beantworten wir einige interessante und lustige Fragen, die uns Kinder bei der Behandlung des Öfteren stellen:

## Hatten Steinzeitmenschen eigentlich Löcher in den Zähnen?

Steinzeitmenschen hatten wahrscheinlich weniger Löcher als wir heute. Das liegt daran, dass in ihrer Nahrung (vor allem Pflanzen und Fleisch) kaum Zucker enthalten war. Früchte oder süße Wurzeln gab es nur selten und höchstens im Sommer und Frühherbst.

Deswegen haben sich Steinzeitmenschen ihre Zähne wohl noch nicht geputzt. Allerdings benutzten sie durchaus „Vorläufer“ unserer heutigen Zahnstocher - zum Beispiel aus Zweigen oder Holzsplittern - um Fleischfasern usw., die sich zwischen ihren Zähnen festgesetzt hatten, zu entfernen.

## Seit wann gibt es Zahnbürsten?

In China waren schon um 1500 Bürsten mit Schweineborsten im Gebrauch. In Europa gründete der Brite William Addis im Jahr 1780 ein Unternehmen, das Zahnbürsten aus Kuhknochen und -borsten produzierte - allerdings waren diese noch so teuer, dass sie sich nur Adlige und der Klerus leisten konnten. In Deutschland gibt es Zahnbürsten wahr-

scheinlich seit etwa 150 bis 200 Jahren. Sie sahen aus wie kleine Haarbürsten und waren im Gegensatz zu unseren heutigen Bürsten kaum dazu geeignet, alle Stellen im Mund (zum Beispiel die Zahnzwischenräume oder die hinteren Backenzähne) zu erreichen. Oder die Borsten waren so hart, dass damit auch das Zahnfleisch verletzt wurde.

Regelmäßiges Zähneputzen mit eigener Zahnbürste und Zahnpasta setzte sich in Europa erst vor etwa einhundert Jahren durch. Unter anderem hat man damals entdeckt, dass Karies nicht durch Zahnwürmer, die die Zähne zerfressen, hervorgerufen wird, sondern durch Bakterien in Zahnbelägen.



Dr. Hartmut Bongartz, Dr. Nadine Hamdan, ZÄ Andrea Grund v.l.n.r

Wallace Hume Carothers aus den USA gelang 1938 der große Durchbruch mit dem Kunststoff „Nylon“. Damit revolutionierte er nicht nur die Strumpfmode, sondern auch die industrielle Fertigung von Zahnbürsten. Von da an waren sie für die breiten Massen erschwinglich.

## Hatten die Menschen früher schon Zahnspangen?

Auch wenn erste Apparaturen zur Zahn- und Gebisskorrektur schon vor mehreren hundert Jahren hergestellt wurden: Für die meisten Menschen gab es nur wenige Möglichkeiten zur Abhilfe. Schiefe Zähne und die daraus resultierenden ästhetischen und funktionalen Probleme waren der Normalfall. Um zum Beispiel einen Zahnengstand zu beheben, wurden Zähne in der Regel gezogen.

„Richtige“ Zahnspangen sind erst in den 20er- oder 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt worden. Sie waren damals jedoch noch nicht weit verbreitet. Das bedeutet: Selbst unsere Großeltern hatten in der Regel keine Zahnspangen, wenn ihre Zähne schief standen.

Heute gibt es eine Vielzahl von Korrekturmöglichkeiten. Eine kieferorthopädische Behandlung mit den festen oder herausnehmbaren Spangen ist zwar für manche von euch etwas unangenehm, aber der Aufwand lohnt sich: Eure Zähne sind danach umso schöner und für das Gebiss gesünder. Außerdem gibt es heute bunte oder fast unsichtbare Zahnspangen.

## Liebe Kinder ...

... wir freuen uns darüber, dass ihr euch für Zähne und die Zahnpflege interessiert. Stellt uns also weiterhin eure Fragen. Wir versuchen, sie so gut wie möglich zu beantworten.

Ihr Praxisteam

Dr. Hartmut Bongartz & Kollegen,

**Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie  
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen,**

Krahnendonk 7, 41066 MG,  
Tel. 0 21 61 - 66 63 60,



[www.zahnarzt-dr Bongartz.de](http://www.zahnarzt-dr Bongartz.de)

FOTO: PRAKIS DR. BONGARTZ

# ZAHNARZT UND CHIRURG SPEZIALISTEN IN IHREN FACHGEBIETEN.

Unser Lächeln und unsere Zähne machen die Mimik und das Gesicht eines Menschen unverwechselbar. Schöne Zähne bestimmen maßgeblich das Erscheinungsbild. Um Patienten das bestmögliche ästhetische Ergebnis zu bieten und eine optimale Versorgung zu sichern, überweisen Zahnärzte für spezielle chirurgische Behandlungen und implantologische Therapien oft zu hochqualifizierten Kollegen, die sich in der Zahnheilkunde auf rein chirurgische Eingriffe konzentrieren. Mit besonderem Blick auf Überweisungen im Rahmen einer implantologischen Behandlung sprachen wir mit den beiden Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel über die Zusammenarbeit Zahnarzt und Chirurg.



FOTO: PRAXIS DR. DR. LANGE WEYEL

**Redaktion:** Welche Vorteile bietet diese Aufgabenteilung zwischen Chirurgie / Prothetik?

**Dr. Dr. Lange:** Dank dieser Trennung zwischen Chirurgie und Prothetik sind Patienten immer in der Hand eines Spezialisten. Diese Spezialisierung kann schon mit der Diagnostik beginnen. Bei Praxen, die sich auf die Chirurgie konzentrieren, sind moderne, diagnostische Verfahren wie digitale Volumentomographie zu einem unverzichtbaren Standard geworden. Mit den gestochen scharfen Bildern können schon in der Planung wichtige Details geklärt werden. Das Knochenangebot kann optimal ausgenutzt werden. Knochenaufbauende Maßnahmen bleiben Patienten erspart. Ein weiterer Vorteil der digitalen Volumentomographie. Sie ermöglicht Chirurgen eine dreidimensionale, detaillierte Untersuchung mit extrem niedriger Strahlenbelastung.

**Jörg Weyel:** Wir stehen in engem Kontakt zu unseren überweisenden Kollegen, mit denen wir sehr oft seit vielen Jahren zusammenarbeiten. Die Planung einer Implantatlösung erfolgt immer im Behandlungsteam und mit Blick auf die Wünsche und Möglichkeiten eines Pa-

tienten. Die Implantate werden von Chirurgen gesetzt. Die komplette Nachsorge von der Implantatinsertion bis zur Freilegung der Implantate wird durch das Behandlungsteam sichergestellt. Nach der Einheilung der Implantate erfolgt die Versorgung der Implantate mit Kronen, Brücken oder Prothesen bei dem erfahrenen überweisenden Zahnarzt. Ein Weg, den viele Patienten schätzen.

**Dr. Dr. Lange:** Der Verlust von Zähnen ist immer mit Emotionen verbunden und bringt viele Fragen mit sich. Es geht bei einer Implantatlösung nicht nur um funktionelle Aspekte, wie das Kauen, Sprechen oder Schlucken. Zähne spielen für das Aussehen und die persönliche Ausstrahlung eines Patienten eine wichtige Rolle. Deshalb planen wir mit unseren Kollegen gemeinsam für jeden Patienten seine individuelle und passende Lösung.

**Redaktion:** Ist ein Implantat immer die beste Lösung?

**Jörg Weyel:** Implantate bieten Patienten in nahezu jeder Situation eine flexible und schonende sowie zuver-

lässige und ästhetisch anspruchsvolle Lösung für fest-sitzenden Zahnersatz.

**Dr. Dr. Lange:** Jeder Patient und jeder Fall ist jedoch individuell zu sehen. Unsere Erfahrung zeigt, dass auch alternative Möglichkeiten ohne Implantate erfolgversprechende Versorgungen bieten können. Unsere Aufgabe ist, in Zusammenarbeit mit den überweisenden Zahnärzten die beste individuelle Lösung für den Patienten zu finden. Mit unseren überweisenden Kollegen erstellen wir Behandlungskonzepte, die Funktionalität mit hoher Ästhetik verbinden. Wir arbeiten beide seit über 20 Jahren in der Implantologie. Für unsere Erfahrung sprechen jährlich mehr als 1500 gesetzte und erfolgreich eingehheilte Implantate.

**Jörg Weyel:** Patienten schätzen die jahrelange, vertraute Zusammenarbeit zwischen uns und den überweisenden Kollegen. Sie wissen, dass sie sich einem gut eingespielten Spezialistenteam anvertrauen. Die besonderen chirurgischen und zahnärztlichen Kompetenzen sorgen für eine Behandlungsqualität auf hohem Niveau und ermöglichen, Patienten auch in schwierigen Situationen möglichst minimal invasive, schonende Lösungen anbieten zu können. Wissenschaftliches Engagement, Erfahrung und kontinuierliche Fortbildungen des Behandlungsteams Zahnarzt und Chirurg sichern den gemeinsamen Behandlungserfolg.

**Redaktion:** Die bewährte Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt und Chirurg ist auch heutzutage eine sichere Basis für eine erfolgreiche Implantattherapie. Die jahrelange Erfahrung der beiden Chirurgen und zertifizierten Implantologen aus dem Menge Haus und ihrer überweisenden Kollegen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität. Herr Dr. Lange, Herr Weyel wir danken für dieses aufschlussreiche Gespräch.



Praxis für  
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie  
Plastische - Ästhetische Operationen

Dr. Dr. Lange & Weyel  
Fliethstr. 67 | 41061 MG  
Tel. 02161 4666666  
www.implantate-mg.de





AUGENKLINIK BETHESDA

# WACHE AUGEN

FOTO: © VORONIN76/123RF.COM

Die Augen sind für viele Menschen ein Spiegel für Gefühle, Stimmungen und Wohlbefinden. Schlaffe hängende Augenlider, Schluflider, Augenfalten oder Tränensäcke lassen einen Menschen schnell traurig, müde oder gar krank erscheinen, obwohl er sich gut fühlt. Die kann das Lebensgefühl erheblich beeinträchtigen.

Daher ist es nicht verwunderlich das eine Blepharoplastik (Lidstraffung) heute eine der am häufigsten nachgefragte ästhetisch-plastische Eingriff. Nach gelungener Operation macht die Augenpartie einen frischeren und vitaleren Eindruck, ohne dass der individuelle Ausdruck des Gesichts verloren geht.

Bei einer Straffung der Oberlider werden „Schluflider“ oder „Hängelider“ korrigiert. Diese entstehen oder verstärken sich im Laufe des Alterungsprozesses, wenn die Haut an Elastizität nachlässt und das Gewebe erschlafft. Dies führt dazu, dass die Lidfalte das Oberlid verdeckt.

Bei einer Straffung des Unterlid werden die sogenannten Tränensäcke beseitigt oder verkleinert. Für diese gibt es oft eine familiäre Veranlagung oder sie entstehen durch altersbedingte Fetteinlagerungen in das Unterhautgewebe. Die

nachlassende Elastizität der Haut verstärkt oft die Tränensäcke.

Von den „Schluflidern“ unterscheiden muss man die sogenannte Ptosis, bei dem es sich um ein Absinken des Oberlides handelt. Dies kann angeboren sein oder durch eine Vielzahl von Gründen im Laufe des Lebens entstehen. Der häufigste Grund ist ein altersbedingter Stabilitätsverlust des Lidhebermuskels. Aber auch neurologische Erkrankungen kommen als Ursache in Frage. Im Verlauf verdeckt das Oberlid zunehmend die Pupille. Hierdurch wird die Sicht und das Gesichtsfeld eingeschränkt, sodass hier eine Operation unumgänglich ist.

Die Operation der Schluflider erfolgt in den meisten Fällen als ambulanter Eingriff, sodass die Patienten nach der Operation wieder nach Hause gehen können. Die Ptosis oft auch als kurzstationärer Eingriff. Beide können in örtlicher Betäubung, im Dämmer Schlaf oder Vollnarkose durchgeführt werden.

In der Augenklinik Bethesda können „Schluflider“ und Ptosis kompetent und mit viel Erfahrung von unserer Lidspezialistin Frau Dr. Melnyk behandelt werden. Wir beraten Sie gerne individuell über die für Sie am besten geeignete Therapien und Operationsmethoden.

Neben „Schluflidern“ und hängendem Lidern (Ptosis) können in der Augenklinik auch alle weiteren Erkrankungen der Lider: Lidfehlstellungen (Aus- und Einwärtsdrehen der Lider), Gerstenkörner, aber auch große Tumorchirurgie mit ausgedehnter Lidrekonstruktion bei z.B. Basaliom (weißer Hautkrebs) behandelt werden.

Wissen und Erfahrung macht eine umfassende und individuelle Beratung möglich.

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

Wissen  
Erfahrung  
Beratung



Augenklinik  
Bethesda




PRIV.-DOZ. DR. MAURICE SCHALLENBERG | DR. LENA MELNYK

ANZEIGE

# „CHEST PAIN UNIT“ : SCHNELL, UMFASSEND UND EXAKT!

Die Qualitäten der ältesten Brustschmerzeinheit der Region wurden bei der Re-Zertifizierung erneut bestätigt



Oberärztinnen Frau Dr. Uta Rohde und Frau Natalie Olbricht (v.l.) besprechen eine Ultraschallaufnahme des Herzens (Echokardiographie).

**E**ine „Chest Pain Unit“, kurz CPU genannt, ist eine „Brustschmerzeinheit“. Diese Spezialstation stellt ein, speziell auf die schnelle Diagnose und Therapie ausgerichtetes Angebot für Patienten mit akuten Herzerkrankungen (z.B. Verdacht auf Herzinfarkt) dar. Mit einer Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) dokumentiert der Anbieter einer CPU, dass er den strengen Anforderungen der DGK bezüglich der räumlichen, apparativen und personellen Ausstattung sowie der Prozessabläufe Rechnung trägt.

Dieses Qualitätsmerkmal trägt die an der Vier-sener Str. 450 ansässige CPU der Kliniken Maria Hilf seit August 2009. „Damals waren wir die erste und für lange Zeit einzige, zertifizierte Chest Pain Unit der gesamten Region“, weiß Prof. Jürgen vom Dahl, Chef der Klinik für Kardiologie sowie der angeschlossenen CPU, zu berichten. „Über die aktuelle Re-Zertifizierung freuen wir uns, bestätigt sie doch abermals den hohen Standard, nach dem wir Patienten mit den entsprechenden Symptomen diagnostizieren.“

„Time is muscle“ – darunter versteht der Amerikaner die Bewertung, dass bei einem akuten Herzinfarkt das Muskelgewebe rasch schwindet. Vor allem zunächst diffuse Schmerzen im Brustbereich legen häufig die Vermutung eines Herzinfarktes nahe. Durch die stets von Fachärzten durchgeführte, umfassende und exakte Diagnostik in der CPU, erfährt der Patient entweder eine entsprechende Bestätigung oder es lassen sich andere Ursachen wie eine Aortendissektion, ein akutes Koronarsyndrom ohne akute Infarzierung oder z.B. eine Erkrankung der Lunge oder der Speiseröhre feststellen.

Den Anspruch, entsprechende Diagnosen an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr sofort stellen zu können, erfüllen zertifizierte Chest Pain Units gemäß den DGK-Richtlinien.

Im Krankenhaus St. Franziskus gibt es dazu über die intensive ärztliche und pflegerische Besetzung hinaus entsprechende Bettenkapazitäten nebst apparativer Ausstattung: insgesamt sind neun Betten mit der Möglichkeit des permanenten Monitorings vom EKG bis hin zur Kont-

rolle der Sauerstoffsättigung des Blutes ausgestattet. Diese Daten werden permanent online zur Intensivstation und somit zu den dort im Dienst befindlichen Ärzten gesendet.

„Ebenfalls rund um die Uhr stehen an der Vier-sener Str. im Bedarfsfall für die Diagnostik Computertomographie, Ultraschall, Kernspintomographie sowie für die Therapie ein rund um die Uhr betriebenes Herzkatheterlabor und eine auf höchstem Standard betriebene Intensivmedizin und -station bis hin zur mobilen Herz-/Lungenmaschine zur Verfügung“ ergänzt Prof. vom Dahl. „Wichtig zu erwähnen ist zudem, dass insbesondere die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit z. B. Radiologie, Neurologie, Pneumologie, Gastroenterologie und Gefäßchirurgie in einer zertifizierten CPU die schnellstmögliche und suffiziente Diagnostik, gefolgt von passender Therapie die besten Heilungschancen für den Patienten ausmachen.“

Dieses Angebot an Fachkliniken findet sich sonst nirgendwo in der Stadt und der näheren Region“ so vom Dahl abschließend.



Die CPU der Kliniken Maria Hilf hat das DGK-Siegel erneut erhalten.



Dank der umfangreichen medizinischen Ausstattung können Ultraschalluntersuchungen direkt am Patientenbett durchgeführt werden.



In der CPU ist jedes Bett mit Monitoren ausgestattet, die eine kontinuierliche Überwachung ermöglichen. Diese wird beendet, wenn eine lebensbedrohliche Erkrankung ausgeschlossen wurde.

## Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach

### Was genau ist eine Chest Pain Unit?

Eine Chest Pain Unit (CPU) ist eine Brustschmerzeinheit. Sie dient der Versorgung von Patienten mit unklarem Brustschmerz. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) hat Qualitätsstandards entwickelt, nach denen Brustschmerzpatienten nach strukturierten Abläufen diagnostiziert und behandelt werden. Kann eine Chest Pain Unit die Qualitätsstandards nachweisen, erhält sie von der DGK ein Zertifikat.

Unsere Chest Pain Unit wurde als erste regionale CPU bereits im August 2009 von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie - Herz und Kreislaufforschung e.V. zertifiziert. Nach einer Re-Zertifizierung 2012 erhielten wir das Gütesiegel am 17.7.2017 bereits zum dritten Mal.

### Was tun bei unklarem Brustschmerz

Brustschmerz ist einer der häufigsten Gründe, die zur Vorstellung von Patienten in einer Notaufnahme führen. Die Ursachen sind vielfältig. Eine lebensbedrohliche Ursache wie ein akuter Herzinfarkt muss schnell und sicher diagnostiziert und umgehend behandelt werden. Dazu bestehen in der Chest Pain Unit optimale Voraussetzungen. **Bei unklarem Brustschmerz sollten Sie sich umgehend in unserer Notaufnahme vorstellen.**

### Was wird in der Notaufnahme/CPU gemacht?

Wird in der Notaufnahme ein akuter Herzinfarkt festgestellt, erfolgt direkt die Verlegung zur Herzkatheteruntersuchung. Bereits seit vielen Jahren haben wir eine 24-Stunden-Notfallbereitschaft für unser Herzkatheterlabor eingerichtet, so dass eine Rund-um-die-Uhr Versorgung von Herzinfarktpatienten sichergestellt ist.

Liegt kein akuter Herzinfarkt vor, werden Sie nach kurzer Behandlung von der Notaufnahme in die CPU weitergeleitet. Hier erfolgt eine kontinuierliche Monitorüberwachung. Das Personal der CPU und der Intensivstation erhält die Signale der Überwachung und kann im Bedarfsfall ohne Verzögerung Maßnahmen ergreifen.

In der CPU wird geklärt, ob andere bedrohliche Erkrankungen (z.B. Lungenembolie, Herzrhythmusstörungen) vorliegen. Die Monitorüberwachung wird beendet, sobald feststeht, dass keine lebensbedrohliche Erkrankung vorliegt. Die weitere Abklärung möglicher Ursachen kann anschließend je nach Befund stationär oder ambulant erfolgen.

**Unter der Telefonnummer 02161-892-4088 ist der diensthabende Arzt der Notaufnahme jederzeit erreichbar.**

### Kliniken Maria Hilf

Viersener Straße 450  
41063 Mönchengladbach  
www.mariahilf.de

# SODDBRENNEN

## MEISTENS HARMLOS, DOCH UNANGENEHM

**J**eder dritte Erwachsene in Europa kennt das Gefühl, wenn Säure in die Speiseröhre steigt – Sodbrennen ist eine sehr unangenehme Erfahrung mit brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein und säuerlichem Aufstoßen. Doch wie kommt es dazu und wie lässt es sich vermeiden?

Meist hat das Sodbrennen harmlose Gründe wie zu viel und/oder zu fettes Essen, Stress oder hormonell bedingte, körperliche Umstellungen in der Schwangerschaft. Es entsteht, wenn im Magen der Speisebrei durch den Magensaft und die darin enthaltene Magensäure zersetzt wird und dann wieder aufsteigt. Diese 0,5%-ige Salzsäure vereinfacht die Verdauung, indem sie zum Beispiel schwer verdauliche Eiweiße denaturiert oder Bakterien abtötet. Der Magen hat als Schutz vor der aggressiven Säure eine Schleimschicht, doch es kann passieren, dass der Speisebrei aufgrund eines geschwächten Schließmuskels oder einer übermäßigen Säureproduktion im Magen zurück in die Speiseröhre dringt – der sogenannte Reflux – oder dass die Magenschutzschicht beeinträchtigt ist. Die Folgen sind säurebedingte Beschwerden wie Magendrücken oder Sodbrennen.

Der „Sphinkter“ ist ein ringförmiger Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen. Seine Funktion ist es, zu verhindern, dass saurer Mageninhalt nach oben in die Speiseröhre entweicht. Durch Übergewicht oder Medikamente (z. B. gegen Schmerzen oder Rheuma) kann die Sphinkterfunktion beeinträchtigt werden. Im Alter oder in der Schwangerschaft lässt sie ebenfalls nach und führt daher auch häufig zu Reflux.

Sodbrennen gehört zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden – 70 % aller werdenden Mütter leiden irgendwann im Verlauf der neun Monate darunter, vor allem im letzten Drittel. Hier kann neben der hormonell bedingten Schwächung des Sphinkters auch der wachsende Fötus ein Grund für den Reflux sein.

### Kann Sodbrennen gefährlich sein?

In 60 % aller Fälle liegen keine organischen Störungen als Ursache für Sodbrennen vor. Allerdings sollte man, wenn das Sodbrennen häufiger als 2 Mal pro Woche auftritt, einen Arzt aufsuchen, denn dann könnte es sich um die sogenannte „gastroösophageale Refluxkrankheit“ (abgekürzt: GERD) handeln. Dabei kann es durch die langfristige Reizung der Speiseröhre es zu Schäden der Schleimhaut bis hin zu bösartigen Tumoren kommen.

### Ungesunde Ursachen vermeiden:

## Tipps gegen Sodbrennen

- Ungesunde Ernährung ist einer der Hauptgründe für Sodbrennen: Fettreiche Nahrungsmittel, Süßspeisen oder Scharfes regen die Säureproduktion im Magen vermehrt an – vor allem dann, wenn zu schnell oder zu viel gegessen wird.
- Bei Übergewicht steigt der Druck auf den Magen, auch das kann zu Sodbrennen führen, ebenso wie enge Kleidung oder ein zu eng geschnallter Gürtel.
- Auch Alkohol und Nikotin können Auslöser für Sodbrennen sein, da sie die Produktion der Magensäure ankurbeln, ebenso wie koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola oder auch Tee!)
- Unter Stress steigert der Magen seine Säurenproduktion – wenn dann noch hastiges Essen oder Ungesundes dazu kommt, ist das Sodbrennen schon vorprogrammiert.
- Wer nachts unter Sodbrennen leidet, kann ganz einfach den Oberkörper höher lagern, so dass der Rückfluss aus dem Magen verhindert wird.

ANZEIGE

# ADIPOSITAS: OP IST LETZTER AUSWEG

Das Adipositas-Zentrum Niederrhein bietet eine professionelle Begleitung.



Das Team des Adipositas-Zentrums Niederrhein (v.l.n.r.): Oberarzt Dr. Stefan Bollmann, Koordinatorin Ute Fusseck, Chefarzt Prof. Dr. Frank A. Granderath, Fachkoordinatorin Tanja Siekmann, Assistenzarzt Abdullellah Niyaz, Oberarzt Dr. Dietmar Pixner

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist übergewichtig, jeder fünfte adipös. Bei Kindern und Jugendlichen sind rund 15 Prozent übergewichtig, sechs Prozent bereits adipös. Die Gruppe der adipösen und stark adipösen Menschen wächst alarmierend, so dass die Adipositas in den letzten Jahren zu einer Volkskrankheit geworden ist.

Die Diskrepanz zwischen fehlender Akzeptanz und hoher Evidenzlage der operativen Therapie der Adipositas und der assoziierten Erkrankungen ist auf den ersten Blick nicht nachzuvollziehen. Es ist jedoch offensichtlich, dass Vorurteile und Wissenslücken die Adipositas-Therapie immer noch nachhaltig beeinflussen. Zur Verbesserung der Akzeptanz müssen tiefgreifende Veränderungen des gesellschaftlichen Bewusstseins und ein guter Austausch zwischen Ärzten, Krankenkassen und Krankenhäusern erreicht werden.

Bedingt durch die Vorgaben des Gesetzgebers und der Krankenkasse bedarf es intensiver Vorbereitung der Patienten und multipler administrativer Wege, um eine Genehmigung für eine Behandlung durch die Kostenträger zu erzielen. Dies gilt sowohl für konservative als auch operative Therapien. Diese Aufgabe erfüllt seit April 2016 Tanja Siekmann als Fachkoordinatorin und Zentrumsleiterin des

Adipositas-Zentrums Niederrhein (AZN) am Krankenhaus Neuwerk. Seit Mai 2017 unterstützt sie Ute Fusseck.

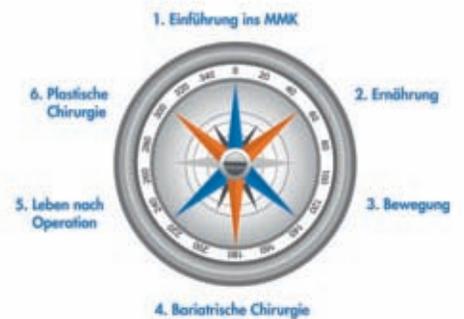
Grundsätzlich steht der operative Eingriff als Maßnahme für einen Gewichtsverlust an letzter Stelle der Therapiekaskade. Die Adipositas-chirurgische Operation (bariatrische Operation) sollte nur durchgeführt werden, wenn alle konservativen Maßnahmen zur Gewichtsreduktion wie Ernährungsumstellung, Veränderung der körperlichen Aktivität sowie entsprechende Verhaltensmodifikation nicht zu einem suffizienten Gewichtsverlust geführt haben. Dieser Therapieverlauf folgt klaren Richtlinien und Kriterien. Nachdem die Richtlinien respektive Voraussetzungen für eine bariatrische Operation nach Fehlschlagen aller konservativen Maßnahmen erbracht worden sind, kann ein Kostenübernahmeantrag an die Krankenkasse für die bariatrische Operation gestellt werden.

Das Team des Adipositas-Zentrums Niederrhein begleitet die Patienten durch die komplette Therapie von Anfang an. Als besondere Serviceleistung haben die Koordinatorinnen Siekmann und Fusseck den sogenannten AZN-Kompass entwickelt. Dieser besteht aus sechs Modulen, die rotierend wiederholt werden. Die Vorträge zu den Themen Einführung in das multimodale Therapiekonzert, Ernährung, Bewegung, bariat-

## AZN-KOMPASS

Sechsmonatige, richtungsweisende und vorbereitende Informationen vor einer bariatrischen Operation

Rotierend, Einstieg jederzeit möglich.  
Nähere Informationen unter T (02161) 668-2298



rische Chirurgie, das Leben nach einer Operation und plastische Chirurgie finden einmal im Monat statt. Erfahrungen haben gezeigt, dass während der Therapie immer weitere Fragen entstehen, die in den Modulen des Kompasses detailliert beantwortet werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Für nähere Informationen zum Adipositas-Zentrum Niederrhein und speziell zum Beratungsangebot wählen Ratsuchende die Telefonnummer 02161/668-2298 oder schreiben eine Mail an t.siekmann@khn-uewerk.de oder u.fusseck@ak-neuss.de.

# HÄUFIGE INFEKTE AUS DER KITA

## Hohe Ansteckungsgefahr bei typischen Kinderkrankheiten

Text: KKH

**E**ltern kennen das Problem nur zu gut: Kaum ist der Nachwuchs in Krippe oder Kindergarten eingewöhnt, bringen die Kleinen eine Krankheit nach der anderen mit nach Hause. Gerade in der kalten Jahreszeit folgt ein Schnupfen auf den anderen. Doch meist bleibt es nicht bei einer harmlosen Erkältung. Dort wo viele Kinder auf engem Raum zusammenkommen, lauern auch die Erreger typischer Kinderkrankheiten. „Gegen Windpocken, Masern und Röteln sind viele Kinder heutzutage geimpft, denn dies wird vom Robert-Koch-Institut und den Kinderärzten empfohlen. Stattdessen gibt es eine Vielzahl an Viruserkrankungen mit Hautauschlag, Fieber und Abgeschlagenheit, die die kleinen Patienten durchmachen müssen“, sagt Marco Funke vom Serviceteam der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Mönchengladbach.

Eine dieser Kinderkrankheiten ist das sogenannte Drei-Tage-Fieber. Diese Erkrankung wird von einem Herpesvirus verursacht und tritt vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern bis zum Ende des dritten Lebensjahres auf. Die kleinen Patienten leiden – wie der Name sagt – rund drei Tage unter hohem Fieber. „Oft fühlen sich die Kinder dabei sehr abgeschlagen und Eltern vermuten eine schwerwiegende Erkrankung. Doch in der Regel geht das Fieber abrupt zurück und es erscheint auf Brust, Bauch und Rücken ein roter kleinfleckiger Hautausschlag“, erklärt Funke. Bei vielen Kinder verläuft die Krankheit in abgeschwächter Form, dass sie oft unbemerkt bleibt. Wer sich einmal mit dem Erreger angesteckt hat, ist gegen eine Neuinfektion immun und kann nicht erneut daran erkranken.

Ebenfalls hochansteckend ist die Hand-Mund-Fuß-Krankheit durch Enteroviren hervorgerufen. Betroffen sind in der Regel Kinder zwischen zwei und sechs Jahren. Auch hier beschreibt der Name die Symptome: An den Handinnenflächen und Fußsohlen tritt ein rötlicher, juckender Ausschlag auf. Auch im Mundraum sowie

im Windelbereich können sich kleine, schmerzhafte Bläschen bilden. Zudem haben die Kinder häufig Fieber. „Kinder mit einem akuten Infekt dürfen nicht in die Kindertagesstätte, bis keine neuen Bläschen mehr auftreten“, erklärt Funke. Bei dieser Kinderkrankheit ist eine erneute Ansteckung möglich, da der Erreger immer wieder in veränderten Virusstämmen auftreten kann.

Ältere Kinder zwischen fünf und 15 Jahren sind zudem häufig von Ringelröteln betroffen. Mit Röteln haben Ringelröteln außer dem Namen nichts gemeinsam. Die beiden Krankheiten werden von unterschiedlichen Erregern ausgelöst. Bei Ringelröteln bildet sich zunächst ein schmetterlingsförmiger, großflächiger Hautausschlag auf Wangen und Nase. Nach ein bis zwei Tagen können auch Arme und Beine betroffen sein. Mit der Zeit verwandeln sich die Flecken in blassrote Ringeln. Daneben klagen die Betroffenen über Fieber und Gliederschmerzen. Wer die Krankheit einmal überstanden hat, ist lebenslang geschützt. „Für Kinder verläuft die Erkrankung in der Regel harmlos. Eine Gefahr besteht allerdings für schwangere Frauen, die gegen das Virus nicht immun sind“, so Funke. Bei einer Ansteckung kann das ungeborene Kind schwer geschädigt werden, weshalb sich Schwangere von Einrichtungen mit Ringelröteln-Infektionen unbedingt fernhalten sollten.

Ungefährlich aber für Eltern und betroffene Kinder nervig, ist eine Bindehautentzündung, die ebenfalls häufig in Kindertagesstätten vorkommt. Die durch Bakterien verursachten roten, eitrig verklebten Augen sind äußerst unangenehm und hochansteckend. Damit eine Ausbreitung in der Gemeinschaftsreinrichtung vermieden wird, dürfen die betroffenen Kinder erst nach Abklingen der Beschwerden und regelmäßiger Behandlung mit vom Arzt speziell verschriebenen Augentropfen in den Kindergarten wiederkommen. „Leider können die Kinder an einer solchen Infektion der Augen immer wieder neu erkranken“, erklärt Funke.



**KKH Kaufmännische Krankenkasse  
Servicestelle Mönchengladbach**

Adenauerplatz 5  
41061 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 . 29405 -0  
moenchengladbach@kkh.de  
[www.kkh.de](http://www.kkh.de)

7 Anzeichen für Krankheiten, die man im Gesicht erkennen kann.

# FACE THE FACTS

Text: medicalpress.de

Schon Cicero beschrieb das Gesicht als das Abbild der Seele. Dabei verrät es nicht nur unsere Gemütslage oder unser Alter, sondern gibt auch Aufschluss über unser körperliches Wohlbefinden. Manchmal reicht schon ein einziger Blick in das Gesicht eines Patienten aus, um festzustellen, unter welchen körperlichen Beschwerden dieser leidet.

## Mit Haut und Haaren

Die Haut ist unser größtes Organ. Ihr Zustand ist von einer Reihe verschiedener Faktoren abhängig wie z. B. der Lebensweise, Ernährung und körperlichen Aktivität. So sind beispielsweise Menschen, die dauerhaft einem hohen Stresspegel ausgesetzt sind, von vorzeitiger Hautalterung betroffen. Verändert sich der Hautzustand, denken die meisten Betroffenen zunächst an ein dermatologisches Problem. Inzwischen weiß man jedoch, dass die Haut, insbesondere das Gesicht, ein Indikator für die Gesundheit des gesamten Körpers ist. Auch das Haar gilt als Gesundheitsbarometer, zeigt es doch an Struktur und Farbe an welchen Unpässlichkeiten wir leiden. So können Pickel, Flecken oder Haarausfall ein Hinweis darauf sein, dass der ganze Körper leidet.

Hier die wichtigsten Veränderungen und ihre möglichen Ursachen:

### 1. Dünne Augenbrauen

Wer einen plötzlichen Ausfall von Augenbrauen bei sich feststellt, ständig müde ist und empfindlich auf Kälte reagiert, leidet unter Umständen an einer Schilddrüsenunterfunktion. Darunter versteht man die mangelhafte Versorgung des Körpers mit den Schilddrüsenhormonen Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Bei einem Arztbesuch werden der basale TSH-Spiegel im Blut sowie die Notwendigkeit der Gabe von Thyroxin bestimmt.

### 2. Gelbe Ansammlungen unter den Augenlidern

Die sogenannten Xanthelasmen entstehen durch Cholesterinablagerungen im Gewebe und sind äußerlich als gelbe kleine Knötchen unter der Haut wahrnehmbar. Sie deuten darauf hin, dass der Körper zu viel Cholesterin akkumuliert, welches das Herz schädigen kann. Häufig treten Xanthelasmen im Rahmen einer Fettstoffwechselstörung auf, die sich mit einer Diät oder medikamentös behandeln lässt.

### 3. Akne am Kinn

Pusteln auf dem Kinn, im Kieferbereich sowie dem Hals können ein Zeichen für eine Hormonstörung sein. Oft steckt dahinter eine erhöhte Konzentration an Prolaktin oder männlichen Hormonen (Androgenen). Vom sog. PCO-Syndrom (Syndrom der polyzystischen Ovarien) sind etwa 5 bis 10 % der Frauen in Mitteleuropa betroffen. Dabei handelt es sich um eine der häufigsten endokrinen Störungen im fortpflanzungsfähigen Alter.



#### 4. Rote Gesichtsfarbe

Rötungen im Gesicht werden häufig durch Stress oder Hitze verursacht, können jedoch in einigen Fällen auf Bluthochdruck hinweisen. Etwa 15 bis 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einem zu hohen Blutdruck – viele davon wissen nichts von ihren kritischen Werten. Bei länger anhaltender roter Gesichtsfarbe sollte deshalb unbedingt eine ärztliche Untersuchung auf Bluthochdruck erfolgen.

#### 5. Zucken in den Augenlidern

Oftmals wird das Zucken der Augenlider auf Übermüdung und Stress geschoben, häufiger als gedacht jedoch steckt ein Magnesiummangel dahinter. Fehlt es dem Körper an diesem essentiellen Mineralstoff, wird die Kommunikation zwischen Nerv und Muskel beeinträchtigt, weshalb es schließlich zu Zuckungen kommt. Kurzfristig können Magnesiumpräparate eine sinnvolle Nahrungsergänzung darstellen, langfristig sollte jedoch eine Ernährung stattfinden, die dem Körper ausreichend Magnesium zuführt.

#### 6. Verfärbungen unter den Augen

Zwar sind Schlafmangel und Alkohol die häufigsten Ursachen für Augenringe, in einigen Fällen können bläuliche Verfärbungen unter den Augen jedoch ein Indiz für ein Nierenleiden sein. Auf Basis eines Harntests kann der Arzt ausschließen, ob es sich um Krankheiten der Flüssigkeitsspeicherung handelt.

#### 7. Weiß belegte Zunge

Sieht die Zunge aus, als hätte man soeben Milch getrunken, kann das ein Hinweis auf Anämie sein. Treten dazu noch eine blasse Gesichtshaut auf und schnelle Ermüdung, liegt der Verdacht nahe, dass ein Eisenmangel vorliegt. Mit einer Ernährungsumstellung, die reich an Fleisch und Lebensmitteln mit hohem Vitamin C-Gehalt ist, kann man einen leichten Mangel ausgleichen. In schwereren Fällen verschreibt der Arzt Eisentabletten.

# MIT HAUT UND HAAR

## PFLEGE FÜR DEN HERBST UND WINTER

Text: medicalpress.de

**D**ie kalte Jahreszeit rückt näher und damit auch stressige Phasen für Haut und Haare. Kürzere Tage, extreme Temperaturschwankungen oder trockene Heizungsluft stimmen den Winterblues an. Damit es gar nicht erst so weit kommt, lesen Sie hier ein paar Pflegetipps, die effektiv, einfach und mit nur minimalem Zeitaufwand umzusetzen sind.

### Haarsträubend

Keine Frage: Das Wetter, egal zu welcher Jahreszeit, ist Thema Nummer eins. Und so richtig zufrieden ist man eigentlich nie mit dem, was sich draußen abspielt. Feuchtkalte Straßenluft, Wind, Schnee, Regen und dann wieder viel zu warme Heizungsluft... Das strapaziert nicht nur die Stimmung, sondern auch die Haare. Das Resultat sind störrische Spitzen, fettiger Ansatz oder Schuppen. Einer der unbeliebtesten Effekte, der sich bei trockener Heizungsluft, Kälte oder durch ständige Reibung mit Mütze & Co ergibt, sind die fliegenden Haare, die sich durch den Entzug von Feuchtigkeit statisch aufladen und wie elektrisiert ein unerwünschtes Eigenleben führen. Hier helfen spezielle Styling-Produkte wie Glanzwachs, Haar-Öl oder Styling-

Cremes, die die hochfliegenden Haare wieder in die gewünschte Form zurückbringen.

### Spröde und stumpf – nein danke!

Hitze und Reibung führen aber auch dazu, die Haare spröde und stumpf aussehen zu lassen. Reichhaltige Pflegekuren mit Öl-Extrakten glätten angegriffene Stellen und machen das Haar wieder geschmeidig. Produziert die Kopfhaut zu wenig Feuchtigkeit und Fett, können auch Schuppen und Juckreiz entstehen, ein unangenehmes Phänomen, dem man am besten mit speziellen Schuppenshampoos begegnet. Muss es morgens mal wieder schnell gehen, eignet sich ein Volumen-Haarspray zum Auffrischen der zerdrückten Mützen-Frisur, das aus ca. 30 cm Entfernung in die Ansätze gesprüht wird und so für Volumen sorgt, den Style fixiert, vor Reibung durch wärmende Kopfbedeckungen schützt und schlussendlich für den nötigen Glanz sorgt.

### Das geht unter die Haut

Aber Kälte & Co können natürlich auch gehörig unter die Haut gehen. Sie juckt, schuppt und braucht in erhöhtem Maße Feuchtigkeitsproduk-

te, die sie geschmeidig hält und Fremdstoffe daran hindert, ungebremst einzudringen und sie empfindlich zu machen. Medizinische Hautpflege mit Heilerde ist seit mehr als 100 Jahren fester Bestandteil vielfältiger naturkundlicher Anwendungen. Die klinisch-dermatologisch getestete medizinische Hautpflege ist speziell auf die Bedürfnisse trockener, gereizter und schuppender Haut abgestimmt und entfaltet bei regelmäßiger Anwendung ihr einzigartiges Wirkprinzip, ebenso wie naturreine Mineralkomplexe mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen, die revitalisieren und nachhaltig vor unangenehmem Spannungsgefühl und Austrocknen schützen.

### Auf dem Trockenen – bloß nicht!

Nach dem Duschen und Baden verwöhnen pflanzliche Öle mit natürlichen hauteigenen Feuchtigkeitsbindern wie Urea die Haut und sorgen dafür, dass die körpereigene Barrierefunktion wiederhergestellt wird. Raue Pullover, enge Jeans oder Strumpfhosen können an ungewohnten Hautstellen wie Knie, Schienbeinen oder Ellenbogen reiben und die Haut austrocknen. Produkte mit Oliven-, Jojoba- oder Mandelöl sind reich an Lin-



olsäure, die am Aufbau der obersten Hautschicht beteiligt ist und für die Aufrechterhaltung der Hautbarriere sorgt, Produkte mit Sheabutter, deren Inhaltsstoff Allantoin entzündungshemmend, zellregenerierend und wundheilend wirkt, pflegen trockene Hautstellen ebenfalls intensiv.

Besonders für die Gesichtshaut ist der ständige Wechsel von kalter Luft draußen und Wärme in den Innenräumen belastend. Temperaturen von weniger als 8 Grad können sogar problematisch werden, da sich die Produktion der Talgdrüsen vermindert und die Haut austrocknet. Hier sollte man zu reichhaltigen, fettreichen Cremes mit pflanzlichen Ölen greifen, die der natürlichen Lipidschicht der Haut ähneln und optimal bei frostigen Temperaturen schützen.

### **Lippenbekenntnis**

Trockene und rissige Lippen sollten mit einem reichhaltigen Lippenpflegestift behandelt werden, der mit rückfettender Wirkung empfindliche trockene und spröde Lippen wieder geschmeidig macht. Squalan und weißes Bienenwachs verhindern Feuchtigkeitsverluste und sorgen auch für ein angenehmes Hautgefühl.

# IHR AGENTURPARTNER FÜR PROFESSIONELLES PRAXISMARKETING

■ **Das Team von Marktimpuls verfügt über mehr als 16 Jahre Erfahrung im Bereich des professionellen Praxismarketings.** Unser Kompetenzspektrum reicht von der strategischen Marketingberatung bis hin zur Konzeption und konsequenten Umsetzung aller Maßnahmen wie z.B.

- Corporate Design
- Drucksachen (Broschüren, Prospekte, Anzeigen)
- **Praxiswebsites (Responsive, Suchmaschinenoptimiert)**
- Interne- und externe Kommunikation, inkl. Schulungen
- Praxis-PR und Öffentlichkeitsarbeit
- **Social Media Marketing (Facebook, Instagram, Youtube & Co.)**
- Mediaplanung, -buchung und -abwicklung
- Videoproduktion und vieles mehr

Eine Agentur - Ein Partner - Ein Kontakt für alle Belange

## REFERENZENZEN

(Auszug) Weitere Referenzen präsentieren wir Ihnen gerne persönlich



Praxis Dr. med. Claus Nüchel & Kollegen, Mönchengladbach

[www.drnuechel.de](http://www.drnuechel.de)

Chirurgie, Unfallchirurgie, Orthopädie, Praxisklinik für ambulante Operationen, Dr. med. Joachim Schier, Arndt Lehnen, Mönchengladbach

[www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de](http://www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de)



Urologie am Malkasten, Düsseldorf

[www.dieurologen.de](http://www.dieurologen.de)



### Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstraße 59  
41061 Mönchengladbach  
Fon.: 02161 . 686 95 20  
Fax: 02161 . 686 95 21

info@marktimpuls.de  
www.marktimpuls.de

**mi marktimpuls**  
Agentur für Marketing + Kommunikation



## 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](http://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](http://www.daab.de)  
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

#### Apotheken-Notdienst

Tel. 0180/59838888

#### Drogenberatung MG e. V.

[www.drogenberatung-mg.de](http://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](http://www.asb-mg.de)

#### Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG  
Tel. 0 21 66 / 394-0, [www.sk-mg.de](http://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](http://www.augenklinik-bethesda.de)

Evangelisches Krankenhaus Bethesda  
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,  
Tel. 0 21 61 / 981-0, [www.bethesda-mg.de](http://www.bethesda-mg.de)

#### Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,  
Tel. 0 21 61 / 668-0,  
[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)  
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.  
Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 23 237  
[www.frauenberatungsstellen-nrw.de](http://www.frauenberatungsstellen-nrw.de)

#### Gehörlosen-Notrufnummer der KVNO

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

#### Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

**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 61 / 99 89 21 16

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

**Gesundheitsamt Mönchengladbach**

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

**Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen**

Tel. 0 800 / 0 11 60 16

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

**Jugendtelefon der Telefonseelsorge**

Tel. 0 800 / 111 0 4 44 (kostenlos aus dem Festnetz)

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

**Kliniken Maria Hilf**

**Krankenhaus St. Franziskus**

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

**Krankenhaus Maria Hilf**

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

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

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 0 21 61 / 668-0 [www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)

**LVR-Klinik**

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG, Tel. 0 21 66 / 618-0 [www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere\\_klinik/](http://www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/)  
Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

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

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

Tel. 0 800 / 11 10 550 für Eltern

Bundesweite telefonische Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebote.

**Pflegedienste:**

**Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach**

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

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

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

**Arbeiter-Samariter-Bund**

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

**Caritas-Pflegedienst:**

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](http://www.drk-mg.de)

**Diakonie**

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 02166/144560, [www.diakoniezentrum-rheydt.de](http://www.diakoniezentrum-rheydt.de)

**ProVita ambulante Krankenpflege**

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

**Reha-Verein**

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

**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](http://www.zornroeschen.de)

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

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin  
Ausgabe Mönchengladbach  
erscheint bei:  
Marktimpuls GmbH & Co. KG  
Schillerstraße 59, 41061 Mönchengladbach  
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer (vertretungsberechtigt):  
Marc Thiele  
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach  
Handelsregisternummer: HRA 5838  
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](mailto:redaktion@medizin-und-co.de)

TERMINKALENDER  
[termine@medizin-und-co.de](mailto: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: © subbotina/123rf.com

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

DRUCK  
Senefelder Misset

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

ANZEIGEN/VERTRIEB:

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

Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung  
Marc Thiele, Ralph Paulus, Christiane Hoppe

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder [media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de)

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



# Plastische - Ästhetische - Operationen

## Mit möglichst wenig Veränderung viel bewirken

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

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

**Wir sind uns der Verantwortung bewusst:**

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

**Dr. Dr. Lange & Weyel**

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

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

 **Find us on facebook**

