

AUSGABE 22 | 3. QUARTAL 2019 | 6. JAHRGANG

# MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

+++ IHR GRATIS-EXEMPLAR +++  
ZUM MITNEHMEN

## SOMMER

GESUND DURCH DEN SOMMER

## BLASENSCHWÄCHE

URSACHEN UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

## FRAUENGESUNDHEIT

So bleibt Frau gesund

## MÄNNERGESUNDHEIT

Mann o Mann - Männergesundheit



MARKETING  
BERATUNG

CORPORATE  
PUBLISHING

SOCIAL MEDIA  
MARKETING

KREATION + ENTWICKLUNG  
PRINT + WEBDESIGN

FÜR KMU, GASTRONOMIE + GESUNDHEITSWESEN  
MARKETING

HINDENBURGER

MEDIZIN + CO

GASTROGUIDE MG

SHOPPINGGUIDE MG

## Reichweitenstarke Werbung mitten in Ihrer Zielgruppe

Werbung in unserer lokalen Medien ist  
crossmedial und reichweitenstark!  
Alle Magazine gibt es gedruckt, als ePaper,  
und natürlich mit eigenem Onlineportal!

**Sprechen Sie uns an!**  
[media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de)

... und was können wir für Sie tun?



Foto: © StudioLine

Marc Thiele, Herausgeber

Ein Verlagsprodukt von  
**m marktimpuls**  
Agentur für Marketing + Kommunikation

# SOMMER 2019

Liebe Leserinnen und Leser,

Metereologen sagen, dass wir dieses Jahr einen ähnlich heißen Sommer wie 2018 bekommen. Heute, zwei Tage vor dem offiziellen Sommeranfang, sind es bereits knapp 30 Grad bei uns im Büro und alle sind froh, wenn diese Ausgabe gleich im Druck ist und wir uns über das lange Wochenende ein wenig abkühlen können. An der Tatsache, dass wir wieder auf hohe Temperaturen, viel Sonne und alle damit verbundenen Umständen und Begleiterscheinungen zusteuern, ändern dann aber auch ein paar kühle Getränke im Gartenpool oder Freibad nicht viel. Im Gegenteil, draußen sein ist nicht ungefährlich. Insekten, UV-A und UV-B Strahlung, die Gefahr von Sonnenbränden und daraus resultierend eventuell Hautkrebs - ich will das ja nicht Schwarzmalen, aber so lustig wie früher ist der Sommer heute definitiv nicht mehr.

Unser Fokusthema dieser Ausgabe heißt deshalb auch „Gesund im Sommer“. Hier geben wir Ihnen Informationen und Tipps, wie Sie mit UV-A und UV-B Strahlung umgehen müssen, was Sie gegen Sonnenbrand tun können oder gegen Hitze. Auch die immer wieder auftretende Sommergrippe ist eines der Themen, das wir beleuchten. Auf den insgesamt 10 Seiten zum Thema werden auch Sie sicher den einen oder anderen interessanten Hinweis oder Tipp finden, um in der heißen Jahreszeit einigermaßen gut zurecht zu kommen.

Natürlich dreht sich in dieser Ausgabe nicht alles um den Sommer, sondern wir haben auch wieder andere interessante Gesundheitsthemen für Sie zusammengestellt, die uns in allen Jahreszeiten und Lebenslagen betreffen können.

Blasenschwäche zum Beispiel. Ein Thema, das viele Menschen betrifft und belastet, über das aber aus Scham niemand gerne redet. Oder Nierenerkrankungen, von denen bis zu 6 Millionen Deutsche betroffen sind.

Auch die geschlechterbezogene Medizin ist in dieser Ausgabe wieder ein Thema. Wie bleibt Frau gesund oder auch wieder die Männergesundheit - am 10.12. ist der Tag der ungleichen Lebenserwartung. Im Bereich der Zahnmedizin beschäftigen wir uns diesmal mit der richtigen Dosierung von Fluorid.

Natürlich haben auch unsere regionalen Partner wieder spannende Themen für Sie aufbereitet.

So haben die Städtischen Kliniken Mönchengladbach rund 41 Millionen in den Umbau und die Modernisierung investiert. Auf den Seiten 16 und 17 erfahren Sie, wofür und warum.

Die HNO Klinik an den Maria Hilf Kliniken unter Leitung von Prof. Dr. med. Windfuhr ist nun zertifiziertes Studienzentrum - speziell für den Forschungsbereich Hörsturz. Auf den Seiten 20/21 erhalten Sie einen Einblick in diese für viele so wichtige Thematik.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen, aus der Praxis Dr. Dr. Lange Weyel informiert Sie darüber, wie die moderne plastische Chirurgie unsere Augen wieder zu einem Blickfang werden lässt.

Die Praxis Dr. Bongarz MSc. MSc. & Kollegen informiert Sie über die Möglichkeiten des Bleachings, ganz nach dem Motto: „Hollywood-Lächeln für Jedermann“.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe und natürlich bestes Wetter und viel Spaß da draußen. Genießen Sie den Sommer!

Ihr  
Marc Thiele  
Herausgeber

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: Marc Thiele  
Registergericht: AG Mönchengladbach  
Handelsregisternummer: HRA 5838  
UStID: DE247211801

Komplementär / pHG :  
Marktimpuls Verwaltungs GmbH  
Registergericht: AG Mönchengladbach  
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

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

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.

FOTOS

Titelfoto: © [mimagephotography/123rf.com](http://mimagephotography/123rf.com)  
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: [media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de)  
Tel. 0 21 61 / 68 695-50 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

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.

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: [www.medicin-und-co.de](http://www.medicin-und-co.de)  
Social: [facebook.com/medizinundco](https://facebook.com/medizinundco)





## 06 FOKUSTHEMA: GESUND IM SOMMER



## 18 Blasenschwäche: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten



## 24 MANN O MANN MÄNNERGESUNDHEIT

### › SOMMER 2019

#### MEDIZIN + FORSCHUNG

- 5 COSYCONET-Studie: Herzprobleme und zu wenig ergänzende Maßnahmen bei COPD

#### FOKUSTHEMA: GESUND IM SOMMER

- 6 Hauptsache gesund im Sommer
- 8 Sonnenhunger - Schattendasein: Der richtige Umgang mit UV-A und UV-B
- 9 Hitzefrei - Fit und frisch durch den Sommer
- 10 Nie wieder Sonnenbrand
- 12 Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Die Urlaubsapotheke
- 14 Eiskalt erwischt: Sommergrippe trotz Hitze
- 15 Gut zu Fuß durch den Sommer

#### 16 KLINIK

##### Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH- Elisabeth Krankenhaus Rheydt

Perfekter Service - engagiertes Team: Dienstleistung an erster Stelle

#### MEDIZIN + WISSEN

- 18 Blasenschwäche: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
- 19 Nierenprobleme kommen selten alleine

#### 20 KLINIK

##### Kliniken Maria Hilf GmbH

Hörsturz-Therapie: HNO-Klinik Mönchengladbach ist zertifiziertes Studienzentrum

#### MEDIZIN + WISSEN

- 22 So bleibt Frau gesund
- 23 Internationaler Aktionstag Frauengesundheit
- 24 Mann o Mann - Männergesundheit

#### 26 MEDIZIN + PRAXIS

##### Dr. Dr. Lange & Weyel

Blickkontakt: Wieder frische und offene Augen

#### 28 MEDIZIN + PRAXIS

##### Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie

##### Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen

Hollywood-Lächeln für Jedermann

#### MEDIZIN + WISSEN

- 29 Im Dosierungsdchungel: Wieviel Fluorid aus welcher Quelle?

### › STANDARDS

- 3 Editorial, Impressum
- 30 Notrufnummern und Adressen



## COSYCONET-Studie: Herzprobleme und zu wenig er- gänzende Maßnahmen bei COPD

Forscher berichten anlässlich des 125. Internistenkongress am 06. Mai 2019 von neuen Ergebnissen aus der COSYCONET-Studie. Die Studie beschäftigt sich auch mit Folgen der COPD.

An der deutschlandweiten COSYCONET-Studie nehmen mehr als 2700 COPD-Patienten aus 29 Versorgungszentren teil. Bisher gab es in Deutschland noch keine so große und umfassende Erhebung zur COPD. Die Wissenschaftler untersuchen die Teilnehmer der Studie insgesamt siebenmal intensiv: Bei der Aufnahme in die Studie und dann 6, 18, 36, 54, 72 und 90 Monate später. Die Wissenschaftler halten bei diesen Untersuchungen die Lungenfunktion, Größe, Gewicht und Blutwerte fest. Folge- und Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Osteoporose werden erfasst, genauso wie die körperliche Leistungsfähigkeit. Über Fragebögen werden weitere Angaben zur Person, zur Aktivität, die psychische Verfassung, Medikation und die empfundene Lebensqualität ermittelt.

### Veränderungen am Herzen durch COPD

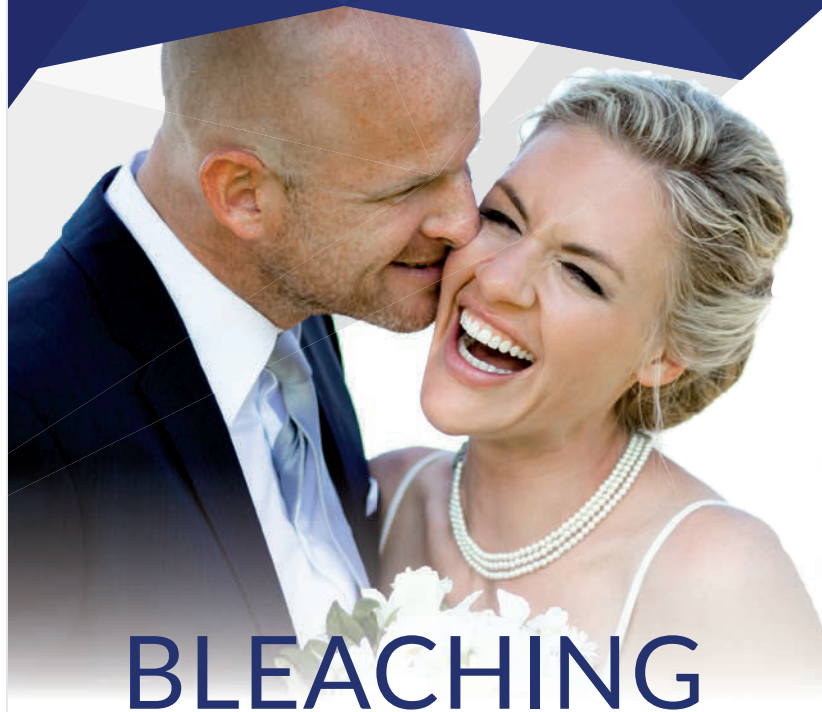
Aus diesen Daten wurden in den letzten Jahren bereits viele Erkenntnisse gewonnen. Eine aktuelle Auswertung beschäftigt sich mit dem Einfluss der COPD auf die Herzgesundheit der betroffenen Menschen. Die Wissenschaftler berichteten, dass die linke Herzkammer bei COPD-Patienten oft verkleinert ist. Die linke Herzkammer befördert das Blut durch die Halsschlagader in den Körper und muss daher kräftiger arbeiten als die rechte Herzkammer, die das Blut in die Lungen pumpt. Durch eine Verkleinerung der linken Herzkammer muss das Herz stärker arbeiten.

### Luft nach oben bei den nicht medikamentösen Maßnahmen

Weitere aktuelle Auswertungen der Daten von COSYCONET zeigten, dass COPD-Patienten noch zu selten die in den Leitlinien empfohlenen nicht medikamentösen Behandlungen und Präventionsangebote nutzen. Viele Patienten lassen sich bereits gegen Atemwegsinfekte impfen, doch nur 10 % bis 20 % nehmen an Lungensportgruppen teil oder erhalten Physiotherapie. Nur ein Viertel der rauchenden COPD-Patienten nahm an einem Programm zur Rauchentwöhnung teil. Dabei ist dies eine der wichtigsten Maßnahmen, um eine weitere Verschlechterung vorzubeugen. Die Wissenschaftler sagen daher, dass besonders Menschen mit einer COPD im frühen Stadium von ihren Ärzten auf entsprechende Angebote aufmerksam gemacht werden sollten. Sie können das Fortschreiten der Erkrankung deutlich verlangsamen.

Referenz: Pressemitteilung „COPD schlägt auf's Herz und Betroffene nutzen zu selten nichtmedikamentöse Therapieangebote“ der Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V. vom 18.04.2019

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de



## FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN

Ein schönes Lachen vermittelt Offenheit und macht sympathisch. Daher hat auch die Zahnästhetik einen hohen Stellenwert in unserer Praxis. Wenn Sie mit Ihrer Zahnfarbe unzufrieden sind, stehen Ihnen bei uns mehrere Möglichkeiten zur professionellen Aufhellung zur Verfügung.



## KOMPETENZ MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG. FÜR SCHÖNE UND GESUNDE ZÄHNE!

### UNSERE NEUEN ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Do.: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr

Fr.: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr ...und nach Absprache

Krahnendonk 7

41066 Mönchengladbach



02161 - 66 63 60



www.zahnarzt-drbongartz.de



# HAUP(T)SACHE GESUND IM SOMMER

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers – sie wiegt bis zu 20 % unseres Körpergewichts und hat eine der wichtigsten Aufgaben: den Körper vor Gefahren von außen zu schützen. Dazu gehören nicht nur Keime, sondern auch UV-Strahlen, was gerade jetzt im Sommer nicht vergessen werden darf. Nun bedarf die Haut besonderer Pflege, vor, während und nach dem Aufenthalt im Freien. Und als ob UVA- und UVB-Strahlen nicht schon genug der Strapazen wären, kommen im Sommer meist des Nachts fiese Plagegeister hinzu, die ihren Speichel in unsere Haut abgeben und sie zusätzlich irritieren.

Quelle: medicalpress



## Sonnenschutz ist ein Muss

Jeder weiß es, doch nur die wenigsten halten sich daran: Jeder Aufenthalt im Freien ist für unsere Haut eine Belastung. Während gesunde Haut im Sommer meist weniger Pflegeprodukte braucht und auch einige Hautkrankheiten unter Sonnenbestrahlung Linderung zeigen, sollte die Haut dennoch bei jedem längeren Aufenthalt mit Sonnenpflege – angepasst an den jeweiligen Phänotyp – geschützt werden. Für einen Sonnenbrand reicht oft schon ein Cafébesuch in der Mittagspause aus! Idealerweise schützen Sie sich daher auch an Bürotagen mit einer Tagescreme mit Lichtschutzfaktor und haben immer eine kleine Tube Sonnenschutzmittel in der Handtasche, falls es in der Pause ins Freie geht.

**JEDER AUFENTHALT IM FREIEN IST FÜR UNSERE HAUT EINE BELASTUNG!**



Wer sich länger als seine Eigenschutzzeit in der Sonne aufhält, muss darauf achten, dass er das passende Produkt mit Breitbandschutz – sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung – anwendet. Wer zudem sportlich aktiv ist oder sich am Strand aufhält, sollte auf eine gute Schweißresistenz und Wasserfestigkeit Wert legen. Am Meer oder in den Bergen ist die Sonneneinstrahlung intensiver – hier den Lichtschutzfaktor entsprechend anpassen.

Kinder sollten bis zum dritten Geburtstag möglichst nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden, und auch Erwachsene halten sich besser im Schatten auf, vor allem in der sonnenintensiven Zeit zwischen 11 und 15 Uhr. Sonnenschutz kann ab dem 7. Lebensmonat verwendet werden – bei Kindern empfiehlt es sich, auf chemische Filter und Nanopartikel zu verzichten und rein mineralische Filter zu verwenden, da sie besser hautverträglich sind.

### After Sun – Pflicht oder Kür?

Sonne, Meerwasser oder Chlor können die Haut austrocknen. Gerade bei empfindlicher oder feuchtigkeitsarmer Haut ist daher eine besondere Pflege nach dem Sonnenbad unvermeidbar: Zuerst Sand, Salz oder Chlor gut abdschen und die sonnenstrapazierte Haut anschließend mit einer milden, feuchtigkeitsspendenden After-Sun-Lotion gut eincremen. So wird sie optimal mit Feuchtigkeit versorgt, die Hautbarriere kann sich wieder aufbauen und die Haut ist fit für den nächsten Sonntag.

## Sonnenschutz von innen

Nahrungsmittel mit hohem Karotingehalt, wie zum Beispiel Möhren, können den hauteigenen Sonnenschutzgrad erhöhen. Wer länger als drei Wochen mindestens dreißig Milligramm Carotinoide pro Tag zu sich nimmt, lagert diese ein und kann dadurch zwei- bis drei Mal so lange in der Sonne bleiben wie gewöhnlich, ohne dass es zu einem Sonnenbrand kommt. Da es sich dabei aber nur um einen Lichtschutzfaktor von 2 bis 3 handelt, ist dies natürlich kein Ersatz für Sonnencreme, die den ganzen Tag vor UV-Strahlung schützen kann. Doch um die Haut auf den Sommer vorzubereiten, kann die Einnahme von Carotinoiden, auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, eine gute Methode sein.

### Was tut, wenn's brennt?

Bei einem leichten Sonnenbrand helfen kalte Umschläge sowie kühlende Lotionen. Auch leichte Schmerzmittel können Linderung bringen, wenn der Sonnenbrand schmerzen sollte. Handelt es sich um einen schwereren Sonnenbrand – also wenn sich Blasen bilden – sollte eine Apotheke oder ein Arzt aufgesucht werden. Denn dann ist eventuelle eine kortisonhaltige, entzündungshemmende Salbe notwendig.

Immer wichtig: Viel trinken, denn auch der Kreislauf wird durch einen Sonnenbrand belastet.

**KINDER SOLLTEN BIS ZUM 3. GEBURTSTAG MÖGLICHST NICHT DER PRALLEN SONNE AUSGESETZT WERDEN!**



### ...und wenn es juckt?

Auch bei Insektenstichen gilt: Vorbeugung ist besser als heilen, sei es durch spezielle Lotionen oder natürliche Mittel wie ätherische Öle oder Zitronellakerzen auf der Terrasse. Wer trotzdem gestochen wird, greift am besten zu juckreizlindernden Mitteln oder praktischen Sticks. Wenn der Stich anschwillt, können hydrocortisonhaltige Präparate, die es inzwischen rezeptfrei in der Apotheke gibt, verwendet werden.

Bei einer allergischen Reaktion mit starker, schmerzhafter Schwellung sollte der Rat eines Arztes eingeholt werden – bei Atemnot am besten gleich in die Notaufnahme fahren, denn eine Allergie auf Insektengift kann lebensgefährlich sein.



**Nur wenn die Haut intakt ist, kann sie den Sommer unbeschadet überstehen. Wer sowieso schon unter einer Hautkrankheit leidet, muss in der Sonne besonders vorsichtig sein:**

#### Neurodermitis:

UV-Strahlen können sich bei Neurodermitikern positiv auf das Hautbild auswirken: Ihre Entzündungen heilen besser, der Juckreiz wird reduziert und ihr überschießendes Immunsystem beruhigt sich. Dennoch müssen sie im Sommer vorsichtig sein, denn atopische Haut ist lichtempfindlicher als normale. Ein Sonnenbrand kann starke Schübe mit extremem Juckreiz und Entzündungen auslösen. Daher sollten Neurodermitiker einen sehr hohen Lichtschutzfaktor wählen und auf reizende Inhaltsstoffe wie Duft- oder Konservierungsstoffe und ggf. auch auf chemische Sonnenfilter verzichten.

#### Psoriasis:

Auch bei Schuppenflechte zeigt sich meistens eine Verbesserung durch Sonnenlicht – hier kann übrigens auch Salzwasser zu einer signifikanten Linderung beitragen. Unter UV-Licht entstehen Abwehrreaktionen des Immunsystems in der Haut, die sich auch gegen Entzündungen richten, wie sie bei Psoriasis vorkommen.

#### Akne:

Oft zeigt sich auch bei Akne eine Besserung des Hautbildes im Sommer. Allerdings sollten Patienten mit Akne beim Sonnenschutz auf Produkte achten, die ölfrei und nicht komedogen sind.



## Sonnenhunger - Schattendasein

# Vom richtigen Umgang mit UV-A und UV-B

Bei strahlender Sonne geht es allen gut: Pflanzen & Tiere erwachen aus ihrem Winterschlaf und die Menschen sind glücklicher, denn helles Licht setzt das Gute-Laune-Hormon Serotonin frei und hellt die Stimmung auf. Aber wie so oft im Leben: Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten - und das nicht nur im sprichwörtlichen Sinne.

Von „A“ wie Altern bis „B“ wie Bräunen- man muss gar nicht das komplette Alphabet zitieren, um die schädlichen Einwirkungen auf die Haut zu benennen, die sich bei zuviel Sonnenstrahlung ergeben. Während die energiearmen UV-A-Strahlen tief in die Haut eindringen, zu Faltenbildung und vorzeitiger Hautalterung beitragen, können die energiereichen UV-B-Strahlen Sonnenbrand und Hautkrebs verursachen.

Was tun? UV-dichte Kleidung und die viel gepriesene Vermeidungsstrategie sind eine Möglichkeit zur Minimierung der Risiken. Wer auf Dauer aber kein Schattendasein führen möchte, sollte auf eine zuverlässige Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) zurückgreifen und darauf achten, dass sie nicht nur vor UV-B -Strahlen schützt, sondern auch ausreichend Schutz vor UV-A Strahlung bietet. Achtung: der angegebene Lichtschutzfaktor gilt 1x pro Tag und potenziert sich nicht durch mehrfaches Auftragen. Bei fettiger Haut bzw. der sog. Mallorca-Akne gelten fett- und emulgatorfreie Gels als besonders geeignet.

Viele Menschen nehmen zu wenig Sonnencreme, meinen Experten und halten das Volumen von der Größe eines Golfballes für die richtige „Portion“. Dabei sollte man den Inhaltsstoffen etwa 15-30 Minuten Zeit lassen, ihre Wirkung zu entfalten. Chemische Filter, die in die Haut eindringen und einen Schutzfilm bilden, wandeln die Strahlen in ungefährliche Energie um, während physikalische Filter aus winzigen Partikeln bestehen, die auf der Hautoberfläche haften bleiben und das UV-Licht reflektieren.

Bei einem Schutzfaktor von mehr als 30 zeigen sich diese Partikel als weißlicher Film auf der Haut, der bei Gebrauch rein mineralischer Sonnenschutzprodukten ausbleibt, da hier auf chemische Filter und Aluminiumverbindungen soviel auf viele potentiell irritierende Substanzen verzichtet wird.





# HITZEFREI FIT UND FRISCH DURCH DEN SOMMER

Quelle: medicalpress

**Bei den tropischen Sommern der vergangenen Jahre wird es für viele Menschen immer schwieriger, während der heißen Jahreszeit einen kühlen Kopf zu bewahren. Ihr Körper reagiert sehr sensibel auf die hohe Hitze. Wir erklären, was man tun kann, um auch in den Sommermonaten cool zu bleiben.**

## „Schwitzefrei“

Obwohl Schwitzen ein natürlicher und lebensnotwendiger Vorgang ist, kann das Transpirieren insbesondere im Sommer sehr unangenehm sein. Durch übermäßiges Schwitzen fühlen sich Betroffene in ihrem Alltag stark eingeschränkt. Dabei ist Schweiß an sich nahezu geruchslos, erst mit der Zersetzung durch Bakterien entsteht der typische Geruch. Während Deodorants die Aktivität der Bakterien hemmen, verhindern Antitranspirantien das Schwitzen an sich, stehen jedoch aufgrund der enthaltenen Aluminiumsalze vielfach in der Kritik. Moderne Verfahren setzen heutzutage auf non-invasive und schonende Behandlungsmethoden, die übermäßig aktive Schweißdrüsen über Monate hinweg deaktivieren können.

## Ach du dickes Bein!

Im Sommer kann es passieren, dass es an Beinen und Füßen zu teilweise schmerzhaften Schwellungen kommt. Dabei weiten sich im Rahmen der körpereigenen Thermoregulation die Blutgefäße aus und die Blutzirkulation verlangsamt sich. Es kommt zu Stauungen und Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. In solchen Situationen hilft es, die Beine hochzulegen. Doch auch präventiv lässt sich gegen geschwollene Beine etwas tun: Spezielle Salben und Lotionen unterstützen die Venen und fördern die Durchblutung. Gleichzeitig wirken sie erfrischend und haben einen kühlenden Effekt auf der Haut. Auch Fußbäder sind für Menschen mit Venenschwäche und geschwollenen Beinen gerade im Sommer eine wahre Wohltat. Durch Wasser-treten wird der Kreislauf zusätzlich unterstützt.

## Unter Wasser

Nach den langen grauen Wintermonaten können es vor allem Kinder nicht erwarten, bis die Freibadsaison endlich wieder beginnt. Doch im kühlen Nass können eine Vielzahl Viren, Bakterien und andere Erreger lauern, die unterschiedliche Infektionen verursachen. So ist es möglich, dass sich Frauen, die für Infektionen anfällig sind, einen Pilz oder

eine Blasenentzündung einfangen. Häufig kommt es nach einem Freibadbesuch jedoch zu Bindehautentzündungen und Entzündungen des äußeren Gehörgangs. Doch nicht nur im Wasser kann es zum Kontakt mit Keimen kommen, sondern auch in Duschen und Umkleidekabinen: So stecken sich insbesondere hier viele Menschen mit Fußpilz oder Warzen an. Zur Vermeidung einer Ansteckung sollte man in öffentlichen Badeanstalten immer Badeschlappen tragen, sich nach dem Schwimmen sorgfältig waschen und darauf achten, die Zehenzwischenräume gründlich abzutrocknen.

## All inclusive

Ob zu Land, zu Wasser oder in der Luft: Die Reisekrankheit oder auch Kinetose (von gr. kinein = „bewegen“) sorgt bei vielen Urlaubern für einen unangenehmen Start in die Ferien. Allein in Deutschland sind etwa 80 % der Bundesbürger betroffen. Dabei reagiert der Körper mit Unwohlsein, Müdigkeit, Frösteln, Kopfschmerzen oder auch Übelkeit und Erbrechen auf die ungewohnte Bewegung des Fortbewegungsmittels. Ein Mittel gegen Übelkeit sowie Beruhigungstabletten gehören daher in jede Reiseapotheke.

## Sonnen-Guide für jeden Hauttyp

Sonnenbrand ist nicht nur schmerzhaft, sondern erhöht auch das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Dabei spielen Hauttyp und Lichtschutzfaktor eine entscheidende Rolle. Während sehr helle Hauttypen einen Schutz mit LSF 30 bis 50+ wählen sollten, ist bei gebräunter Haut oft schon LSF 10 bis 15 ausreichend. Besonders Kinder sollten aber vor den gefährlichen UVB-Strahlen geschützt werden und sich nicht lange in der Sonne aufhalten. Hat man es mit den Sonnenstunden übertrieben, hilft neben Kühlen auch eine Wund- und Brandsalbe, die sich auch bei anderen Verbrennungen anwenden lässt.

Einige Personen reagieren besonders stark auf das Zusammenspiel von ultravioletter Strahlung und Sonnencreme. Durch die dabei entstehenden freien Radikale kommt es zu einer Entzündungsreaktion der Haut. Anders als die Bezeichnung vermuten lässt, handelt es sich bei der sog. Mallorca-Akne nicht um unreine Haut, sondern vielmehr um eine lichtbedingte Hauterkrankung. Es treten Hautveränderungen wie juckende Pusteln und Bläschen auf. Besonders gefährdet sind Jugendliche mit tendenziell fettiger, zu Akne neigender Haut. Sie sollten auf fettfreie Formulierungen setzen.

Viele Menschen klagen im Sommer über Kreislaufprobleme: Wenn die Hitze die Kühlungsmechanismen unseres Körpers überfordert, kann dieser mit Symptomen wie Schwindel, Kopfschmerz, übermäßigem Schwitzen und einem absackenden Blutdruck reagieren. Und laut Prognosen wird auch der Sommer 2019 heiß. Dabei dürfen die Ausmaße von Extremtemperaturen nicht unterschätzt werden: 2003 kamen in Europa etwa 70.000 Menschen durch eine Hitzewelle ums Leben. Doch mit unseren Tipps hat der Körper auch bei hohen Temperaturen hitzefrei.

## Tipps für einen stabilen Kreislauf

**Wasser marsch – und zwar doppelt:** Bis zu drei Liter Wasser verliert ein Erwachsener an heißen Tagen. Bei körperlicher Anstrengung kann es auch schon mal mehr sein. Während der Flüssigkeitsbedarf an normalen Tagen bei ungefähr 2 Litern liegt, sollten es bei extremer Hitze 3 bis 4 Liter Wasser sein, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

**Nehmen Sie es leicht – auch beim Essen:** Denn während üppige Mahlzeiten den Körper nur zusätzlich belasten, sind leichte Salate die bessere Alternative, die nicht nur lecker schmeckt, sondern auch noch viele Vitamine beinhaltet. Alkohol sollte im Sommer gemieden werden, da man durch ihn nur noch mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe verliert.

**Die Luft zum Atmen...** sollten Sie am besten früh morgens oder spät abends in ihre Wohnung lassen und tagsüber Rollläden und Jalousien geschlossen halten. Achten Sie außerdem auf atmungsaktive Kleidung, am besten aus Naturfasern wie Baumwolle.

**In der Ruhe liegt die Kraft:** Meiden Sie schwere körperliche Anstrengungen und Sport oder legen Sie sie auf die frühen Morgenstunden oder den Abend, denn durch Bewegung steigt die Körpertemperatur, die der Körper wiederum an die Umgebung abgeben muss.

**Eiskalt das Handgelenk runterlaufen lassen:** Wenn die Hitze unerträglich wird, lassen Sie kaltes Wasser über die Innenseite der Handgelenke laufen, nehmen Sie ein abkühlendes Fußbad oder suchen Sie das nächstgelegene Freibad auf.

FOKUSTHEMA: GESUND IM SOMMER





# NIE WIEDER SONNENBRAND?

Quelle: medicalpress

Sonnenbrand ist ein Warnsignal unseres Körpers, dass unsere Haut zu lange oder zu stark der Sonne ausgesetzt wurde. Während die UV-A-Strahlen für die Hautalterung verantwortlich sind, lösen die UV-B-Strahlen Sonnenbrand aus – sie dringen tief in die Hautzellen ein und können diese schädigen. Aber nicht nur die Zellen, auch die DNA kann durch UV-Strahlung verändert werden. Dort schädigt sie Zellbestandteile und oft auch die DNA. Es kommt zu einer Entzündungsreaktion der Zellen: Die Haut wird stärker durchblutet, schwillt an und bildet in schlimmen Fällen sogar Blasen. Zudem juckt, schmerzt und brennt die Haut bis zu mehrere Tage lang.

Bisher war nicht bekannt, was die typischen Sonnenbrandschmerzen und die gewebeschädigenden Entzündungsreaktionen auslöst. Jetzt haben Wissenschaftler der Duke University in Durham in Versuchen an menschlichen Zellen und an Mäusen herausgefunden, wie sich Hautschäden und auch Hautkrebs durch zu viel Sonnenstrahlung verhindern lassen könnten.

Laut Artikel im Fachmagazin „Proceedings of the National Academy of Sciences“ liegt der Grund für Sonnenbrand im Ionenkanal TRPV4 (Transient Receptor Potential Vanilloid 4) in der äußeren Hautschicht. Dieser Kanal transportiert positiv geladene Ionen wie Kalzium oder Natrium in die Zellen. Die Forscher entfernten per Genmanipulation bei einigen Mäusen das TRPV4-Molekül und setzten sie einer starken UV-B-Strahlung aus. Während die Testgruppe der nicht veränderten Tiere Verbrennungen erlitt, zeigten sich auf der Haut der Mäuse ohne TRPV4-Kanäle Strahlungsschäden.

Den Grund für die Schmerzen beim Sonnenbrand fanden die Wissenschaftler durch menschliche Zellkulturen heraus: Durch die UV-B-Strahlung strömt Kalzium über den TRPV4-Ionenkanal in die Hautzellen. Dadurch wird das Molekül Endothelin aktiv, das den Kalziumtransport weiter

verstärkt, aber auch beim Menschen Schmerzen und Juckreiz auslöst. Bisher war nicht bekannt, was die typischen Sonnenbrandschmerzen und die gewebeschädigenden Entzündungsreaktionen auslöst. Jetzt haben Wissenschaftler der Duke University in Durham in Versuchen an menschlichen Zellen und an Mäusen herausgefunden, wie sich Hautschäden und auch Hautkrebs durch zu viel Sonnenstrahlung verhindern lassen könnten.

## Zukunfts visionen der Beautyindustrie

Nun arbeiten die Forscher an einer Salbe, die die Aktivität des TRPV4-Ionenkanals unterdrückt und nicht nur kurzfristige, akute Symptome wie Sonnenbrand verhindern, sondern auch chronischen Schäden vorbeugen soll. In Versuchen mit nichtgenveränderten Mäusen zeigte eine Salbe, die einen chemischen Hemmstoff für die TRPV4-Kanäle enthielt, keine Sonnenbrandsymptome wie Rötungen, Blasen oder Gewebeschäden. Die UV-B-Strahlen dringen trotz Salbe zwar noch immer in die Haut ein, lösen dort aber keine Entzündungsreaktion und deutlich weniger Gewebeschäden aus.

Beim Menschen könnte eine derartige Salbe oder Creme auch chronische Sonnenschäden wie die Lichtalterung der Haut mildern – zukünftig könnten also TRPV4-Hemmstoffe in Sonnenmilch oder Tagescreme gemischt werden. Doch so weit ist die Forschung noch nicht. Nun muss erst einmal sicher gestellt werden, dass durch die Hemmung von TRPV4 keine anderen Prozesse gestört werden.





# ICH PACKE MEINEN KOFFER... UND NEHME MIT: DIE URLAUBSAPOTHEKE!

**Endlich Ferienzeit! Doch bevor es auf die große Fahrt oder den Weg zum Flughafen geht, steht noch ein lästiger Punkt an: das Kofferpacken. Lästig deswegen, weil man alles einpacken sollte, was am Urlaubsort nicht schnell besorgt werden kann. Und das kann ganz schön viel sein... Besonders wichtig ist dabei die Urlaubsapotheke – vor allem, wenn man die Sprache des Urlaubslandes nicht perfekt beherrscht. Gehen Sie also lieber auf Nummer sicher und bringen Sie sämtliche Medikamente und Notfall-Produkte von zu Hause mit!**

Quelle: medicalpress

## Montezumas Rache

Die Lust, ungewohnte Speisen zu probieren, ist im Urlaub natürlich besonders groß. Doch leider meldet sich nach einem Garküchenbesuch oder dem Genuss ungewaschener Früchte oft die Verdauung: Dank Erregern wie Escherichia coli oder Campylobacter leidet jeder dritte Fernreisende an Durchfall. Daher gilt die Regel: „Cook it, boil it, peel it or forget it“. Wen es trotzdem erwischt, der sollte viel (abgekochtes Wasser) trinken und sich auf seine Reiseapotheke verlassen können. Darin befinden sich im besten Fall Akutmittel, Kohletabletten, Magentropfen und Heilerde, um die durcheinandergewirbelte Verdauung wieder zu beruhigen. Ein Elektrolytpulver zum Anmischen schützt vor Mineralienverlust und Dehydrierung. Übel wird einem auch leicht bei ungewohnten Fortbewegungsmitteln wie Schiffen, wackligen Reisebussen oder gar Kamelen. Denken Sie also lieber an Mittel gegen Reiseübelkeit.

## Im Urlaub auch an den Alltag denken

Auch wenn es uns im Urlaub gesundheitlich meist besser geht als zu Hause, so sollten Migräne- oder Rückenpatienten nicht vergessen, ihre Schmerzmittel, -Cremes oder Wärmepflaster einzupacken. Denken Sie dabei auch gleich an fiebersenkende und entzündungshemmende Mittel. Wer häufig unter Verstopfung oder Sodbrennen leidet, wird vielleicht auch im Urlaub nicht davon verschont bleiben.

Wer chronisch krank ist und/oder verschreibungspflichtige Medikamente nehmen muss, sollte sich besonders intensiv mit seiner Urlaubsapotheke beschäftigen, damit nichts zu Hause liegen bleibt oder falsch, zum Beispiel ungekühlt, transportiert wird!

Wenn die Menstruation in die Urlaubsphase fällt: Persönliche Hygieneartikel und bei Bedarf entsprechende Schmerzmittel nicht vergessen. Frauen, die die Pille nehmen, sollten bei größerer Zeitverschiebung zusätzlich anders verhüten, oder die Einnahme der Pille an die Zeitzone des Heimatlandes anpassen.

## Sommergrippe & Co.

An Schnupfen oder Husten denkt man im Sommerurlaub vielleicht eher nicht – doch viele Urlauber fangen sich auch im Süden Erkältungen oder eine Sommergrippe ein, allein durch den für uns ungewohnten Einsatz von Klimaanlage kommt es gelegentlich zu Entzündungen der Nebenhöhlen. Für lange Flugreisen am besten ein Nasenspray und Augentropfen ins Handgepäck stecken, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Falls das Hotelzimmer nicht ganz so sauber ist wie erhofft: Desinfektionsmittel mitnehmen.

## Erholung pur, auch bei Nacht

Der Strand ist perfekt, das Essen lecker und das Hotelbett komfortabel – nur zum Schlafen kommen Sie nicht, weil die Zimmernachbarn herumlärmern oder der Jetlag an Ihnen nagt? Denken Sie an Ohrstöpsel oder pflanzliche Mittel, die Ihnen beim Einschlafen helfen können.

## Nicht vergessen:

Ins Notfallset gehört unbedingt auch ein desinfizierendes Wundspray, eine antiseptische Wundcreme und Pflaster bzw. ein Verbands-Set, Schere und Pinzette, vor allem für abenteuerlustige Urlauber oder Familien. Wenn das Kind eine Platzwunde hat und der nächste Arzt Stunden entfernt ist, helfen Klammerpflaster, die es in jeder Apotheke gibt.

## Fun in the Sun

Sonnenschutz hat im Urlaub oberste Priorität. Denn mit einem Sonnenbrand oder Sonnenstich lässt sich die schönste Zeit des Jahres leider nicht mehr so gut genießen.

In die Urlaubsapotheke gehören also Sonnenschutzprodukte: Für jeden Mitreisenden ein eigenes, an den Hautzustand angepasstes. Wer nicht vorgebräunt ist, nimmt am besten LSF50, zumindest in der ersten Urlaubswoche! Kinder sollten

auf jeden Fall ganz hohe Lichtschutzfaktoren (50, 50+) verwenden und möglichst auch keine chemischen Sonnenfilter. Ein After-Sun-Produkt regeneriert die Haut nach dem Sonnenbad und sorgt für entspannte (Haut-)Momente am Abend.

Für alle Fälle aber auch immer ein Produkt einpacken, das im Notfall leichte Verbrennungen lindert. Oft sind dies Kombiprodukte, die auch bei Insektenstichen für Linderung sorgen! Solch ein Retter gehört nämlich auch in jede Urlaubsapotheke. Doch natürlich sollte man hier ebenso vorbeugen und ein Insektenschutzmittel einpacken.

In exotischeren Regionen gilt hier übrigens die Regel: Insektenschutz kauft man besser vor Ort, denn unsere Produkte sind auch an die hiesigen Insekten angepasst. Wer durch die Sümpfe Floridas streift oder einen Abenteuertrip im Amazonasgebiet vor sich hat, sollte sich seinen Insektenschutz besser vor Ort besorgen.

## Achtung bei Fernreisen: medizinische Beratung in Anspruch nehmen

Wer in exotische Länder reist, sollte sich vorher beim auswärtigen Amt über medizinische Sicherheitshinweise erkundigen und nochmal einen Arzttermin vereinbaren – nicht nur wegen etwaiger Impfungen, die nötig sind, sondern auch, um sich kundig zu machen, welche besonderen Medikamente er sich noch besorgen oder gar verschreiben lassen sollte.

## Notrufnummern gehören ins Gepäck

Auf die Urlaubsapotheke allein kann man sich leider nicht immer verlassen: Daher auf jeden Fall die Notrufnummern des Urlaubslandes notieren und sich vorher informieren, wo der nächste Arzt oder eine Klinik zu finden ist!

Innerhalb Europas erreicht man übrigens mit der Notfallnummer 112 immer die jeweilige örtliche Rettungsleitstelle.





FOTO: 123RF.COM/PROFILE\_ESTRADAANTON

# EISKALT ERWISCHT – SOMMERGRIPPE TROTZ HITZE

Quelle: medicalpress

„Erkältung kommt von kalt“? Nicht im Sommer... denn nun kann es vorkommen, dass einen bei über 30 Grad eine fiese Erkältung erwischt. Denn meistens handelt es sich bei einer Sommergrippe nicht um eine echte Influenza wie im Winter, sondern um eine Infektion mit Enteroviren. Auch die Dauer einer Sommergrippe ist kürzer als im Winter. Dennoch ist es lästig, bei schönstem Freibadwetter das Bett zu hüten.

## Wo kommen die Viren im Sommer her?

Enteroviren vermehren sich, wie ihr Name schon vermuten lässt, im Darm. Sie werden über den Stuhl ausgeschieden und in den meisten Fällen in Form einer Schmierinfektion weitergegeben, daher sind vor allem Kinder betroffen. Im Vergleich dazu gehen Erreger im Winter oft den Weg einer Tröpfcheninfektion und werden über Niesen oder Husten übertragen. Doch auch die Enteroviren im Sommer können als Tröpfcheninfektion übertragen werden und zwar durch Klimaanlage! Obwohl wir im Sommer fitter sind und unser Immunsystem auf Hochtouren laufen sollte, wird es doch durch gewisse Faktoren geschwächt: Wetterwechsel zwischen trocken-heiß und feucht-kühl machen ihm

genauso zu schaffen wie zu kalt eingestellte Klimaanlage, zu lange Sonnenbäder oder zu viel Sport bei hohen Temperaturen. Dann haben die Viren auch im Sommer ein leichtes Spiel...

## Sommer-Symptome

Die Inkubationszeit dauert länger als im Winter: Nach der Ansteckung kann es noch zwei bis vier Wochen dauern, bis die Sommergrippe ausbricht. Auch wenn die Enteroviren über den Darm kommen, ähneln die Symptome einer Sommergrippe eher einer Erkältung: Dazu gehören Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit und gelegentlich auch Atemwegsbeschwerden oder Fließschnupfen. Doch auch Magen-Darm-Grippe-typische Symptome wie Durchfall oder Bauchschmerzen können Begleiter einer Sommergrippe sein. In beiden Fällen sind die Symptome meist nicht sehr stark und der milde Verlauf dauert nur wenige Tage.

Vorsicht geboten ist bei immungeschwächten Patienten oder Säuglingen, da hier Komplikationen wie Entzündungen der Hirnhaut oder der Herzklappen auftreten können.

## Im Sommer das Bett hüten?

In den meisten Fällen verläuft eine Sommergrippe also ganz harmlos. Dennoch sollte man sich ausgiebig schonen, erst einmal Bettruhe einhalten und vor allem für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen. Hierfür eignen sich auch im Sommer warme Tees. Was zudem hilft, sind gut befeuchtete Schleimhäute, damit sich der Infekt nicht auf die Atemwege ausbreitet. Zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit können Wasserschalen aufgestellt werden, direkt wird die Durchblutung der Nasenschleimhaut durch Nasenduschen angeregt.

Wer sich nicht mehr ganz so platt fühlt, dem tut ein bisschen Bewegung an der frischen Luft gut. Nur allzu lange sollten sich Sommergrippe-Patienten nicht in der prallen Sonne aufhalten, denn das schwächt das Immunsystem zusätzlich. Wer ein paar Tage auf kalte Nahrungsmittel wie Eis verzichtet und dafür lieber schonend zubereitetes Gemüse isst, dem wird es bestimmt schnell wieder besser gehen. Auch Vitamine in Form von frischen Beeren und Obst helfen dem Immunsystem schnell wieder auf die Sprünge.



# GUT ZU FUSS DURCH DEN SOMMER

Es ist schon erstaunlich, was unsere Laufwerkzeuge alles leisten: So macht jeder Mensch auf seinem Lebensweg etwa 50 Millionen Schritte und legt dabei etwa 100.000 km zurück – so viel wie 2 ½ mal um den Globus. Doch leider schenken wir den Füßen im Gegensatz zu anderen Körperregionen weniger Aufmerksamkeit. Besonders im Sommer haben daher Blasen, Schwielen oder auch Fuß- und Nagelpilz leichtes Spiel.

Quelle: medicalpress

## Wenn es zu Reibungen kommt: Blasen

In der Fußsohle befinden sich mit etwa 600 pro Quadratzentimeter die meisten Schweißdrüsen. Sie regulieren mit der Schweißproduktion die Körpertemperatur. Durch Sport, körperliche Anstrengung, heiße Temperaturen und luftundurchlässige Schuhe beginnen die Füße jedoch übermäßig zu schwitzen. Gerade im Sommer ist es enorm wichtig, die Füße trocken zu halten, denn unter diesen Voraussetzungen können Blasen besonders leicht entstehen. Durch die andauernde Reibung lösen sich die obersten Hautschichten von den darunterliegenden ab. Auf diese Weise entsteht ein Hohlraum, in dem sich Gewebeflüssigkeit ansammelt. Da die Haut der Blase, die sich über die Wunde spannt, vor dem Eindringen von Bakterien schützt, ist es ratsam, sie nicht aufzustechen. Besser ist es, ein Blasenpflaster zu verwenden, denn dieses bildet ein Schutzpolster gegen die Reibung, lindert den Druck und fördert die Wundheilung.

## Den Füßen „die Hörner abstoßen“: Hornhaut und Hühneraugen

Viele Menschen haben mehr als einmal in ihrem Leben mit Verhornungen und Hühneraugen zu kämpfen. Im Sommer können auch sie durch Nässe, Wärme und Reibung vermehrt entstehen. Um diese Erscheinungen zu vermeiden, kann man auf einige praktische Utensilien zurückgreifen: Geleinlagen für den Schuh schützen vor Reibung und Einschneiden und fördern die Wundheilung. Spezielle Hühneraugenpflaster, die Salicylsäure beinhalten, lösen die Verhornung schonend auf und ermöglichen aufgrund verschiedener Formen und Größen eine einfache und diskrete Anwendung.

## Nur einen Schritt entfernt: Vom Fuß- zum Nagelpilz

Wenn Füße übermäßig schwitzen, kann die Feuchtigkeit nicht absorbiert werden. Als Folge davon können sich in der feuchten Umgebung auch My-

kosen einfacher ausbreiten. Allein in Deutschland leiden über 10 Millionen Menschen an Nagelpilz (Onychomykose). Damit gehört die Erkrankung zu den häufigsten Nagelerkrankungen überhaupt.

Nagelpilz zählt zu den Infektionskrankheiten und kann daher auch auf andere Körperbereiche übertragen werden. Die Pilze vermehren sich durch Sporen, die in feuchtwarmer Umgebung besonders gut überleben können. So geht einer Nagelpilzinfektion oft Fußpilz voraus. Betroffene gehen häufig aus Scham nicht zum Arzt. Eine Therapie ist meist langwierig, denn die Pilzsporen können sich in den Hohlräumen des infizierten Nagels festsetzen und lange überleben. Antimykotika, die die Vermehrung der Pilzsporen hemmen bzw. diese abtöten, gelangen dort nur teilweise hin. Nicht selten muss das betroffene Nagelmaterial daher vollständig abgetragen werden. Eine Kombinationstherapie aus äußerer und innerer Behandlung erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Heilung.



# PERFEKTER SERVICE - ENGAGIERTES TEAM

## Dienstleistung steht an erster Stelle



Der neue Haupteingang des Elisabeth-Krankenhauses in Rheydt

Die Pflegedirektorin der Städtischen Kliniken Beate Welsch ist von der neuen Wahlleistungsstation W 3 begeistert. Beim Gang durch die 17 Zimmer drängt sich ihr der Begriff „Fünf Sterne“ förmlich auf. Damit meint sie aber nicht allein die moderne Inneneinrichtung: „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter treffen auf eine Arbeitsumgebung, die ihren Bedürfnissen Rechnung trägt.“ Zudem seien sie unter anderem auch im „medical English“ geschult und damit international ausgerichtet.

Da die Wahlleistungsstation interdisziplinär geführt wird, habe sich das Pfl egeteam „intensiv in die unterschiedlichen Krankheitsbilder der Fachabteilungen, internistisch, kardiologisch, allgemein-, unfall- und gefäßchirurgisch sowie urologisch und senologisch, eingearbeitet“, erläutert Beate Welsch.

Insgesamt sei „die Erweiterung des Haupthauses eine Bereicherung in der Versorgungsstruktur für die Bevölkerung“, lässt der Ärztliche Direktor der Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH, Dr. Harald Lehnen, keinen Zweifel. Die im Volksmund liebevoll „Eli“ genannte Klinik im Süden der Stadt sei mit der modernsten Ausstattung in Medizintechnik und Pflege wegweisend und damit auch zukunftsorientiert. Er weiß: „Unsere Patientinnen

### Daten und Fakten zur Erweiterung Haupthaus Nord:

- Baubeginn: November 2015 (Erdarbeiten)
- Fertigstellung: Mai 2019
- Bruttogeschossfläche: Neubau ca. 7.800m<sup>2</sup>, Altbau ca. 2.600m<sup>2</sup>
- Nettogeschossfläche: Summe 9.000m<sup>2</sup>
- Untergeschoss: (Technik und Umkleiden) ca. 1.700m<sup>2</sup>
- Erdgeschoss (Eingang inklusive Kiosk/Kaffeebar,

Zentrale Notaufnahme, Erweiterung Radiologie) ca. 2.100m<sup>2</sup>

- 1.Obergeschoss (Intensiv, unter anderem mit fünf Intermediate Care Betten) ca. 1.700m<sup>2</sup>
- 2.Obergeschoss (OP-Erweiterung, unter anderem zwei OP-Säle und ein Hybrid-OP) ca. 1.900m<sup>2</sup>
- 3.Obergeschoss (Wahlleistungsstation, 17 Einzelzimmer) ca. 1.600m<sup>2</sup>
- Kosten: rund 41 Millionen Euro

und Patienten kommen längst nicht mehr nur aus der unmittelbaren Region.“

Dem stimmt auch Monika Berten zu. Die Vorsitzende des Aufsichtsrates der Städtischen Kliniken und ausgebildete Kinderkrankenschwester weiß wovon sie spricht, wenn sie das „Eli“ als medizinischen Partner „von der Geburt an bis ins hohe Alter“ bezeichnet, den es „in dieser Form in der Stadt sonst nicht gibt.“ Neben der Station W 3 seien vor allem der neue Hybrid-OP, die hochmoderne Zentrale Notaufnahme und die Intensivstation, hervorzuheben.

### Zeitgemäß und sehnlichst erwartet Verbesserte Strukturen durch neue Notaufnahme

Was sofort ins Auge fällt: die Räume sind größer, und es sind vor allem mehr. Dr. Tobias Strapatsas, Leiter der Notaufnahme: „Wir haben nun rund 20

Behandlungsplätze.“ Entscheidender Vorteil der neuen Raumstruktur sei die Möglichkeit „im Fall der Fälle auf elegante Weise Patienten isolieren zu können. Wir haben einige Räume, die von außen direkt angefahren werden können. Möglicherweise ansteckende Patienten müssen also nicht erst über die Gänge in ihre Zimmer gebracht werden.“

Insgesamt sei im Zuge der Neueröffnung der Notaufnahme auch die Ausstattung verbessert worden: „So können wir kritisch kranke Patienten, also etwa Schwerverletzte nach einem Unfall, oder aber Menschen, die beatmet werden müssen, besser versorgen.“ Dies allein schon durch die räumliche Nähe zu den OPS, zur Radiologie oder Intensivstation.

Die Notaufnahme ist nahezu komplett digitalisiert: „Schon bald werden die Vitalparameter, also die





# Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt  
Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach  
02166.394 -0  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)



Einblicke in die neue Wahlleistungsstation W3

Maßzahlen, die die Grundfunktionen des menschlichen Körpers widerspiegeln, direkt in das System gehen, und auch die Röntgenbefunde stehen dann im System. Papier werden wir im Prinzip nur noch für die Dinge benötigen, die der Patient mitbringt.“

## Quantensprung auf Intensiv Modernstes Management hilft Leben retten

„Das Platzangebot ist großartig, zweieinhalb mal so groß wie die alte Station“, beschreibt der Anästhesiologe und Leiter der Intensivstation, Dr. Tim Lange, seinen neuen Arbeitsplatz. In jedem Zimmer stehen maximal zwei Betten. Es gibt 20 Beatmungsmöglichkeiten, zudem fünf Zimmer für eine mögliche Isolierung von infektiösen Patienten: „Dort wurden spezielle Schleusen installiert, um zu verhindern, dass Keime ungehindert ins oder aus dem Zimmer heraus gelangen.“

### Die Vorteile des Hybrid-OP im Überblick:

Die Verbesserung der Qualität der Angiografie führt zur:

- optimalere Versorgung der Patienten mit Stents und Endografts
- Erweiterung des endovaskulären Behandlungsspektrums
- Maximal Bildqualität bei minimaler Strahlendosis

Für eine Intensivstation vorbildhaft seien die installierten Deckenlifter, denn auch schwerkranke Patientinnen und Patienten sollen möglichst täglich in einen Stuhl gesetzt werden: „Das ist so weniger riskant, aber ungemein entlastend für die Mitarbeiter wie auch für die Patientinnen und Patienten.“ Man könne eine Intensivstation zwar nicht schön machen, aber angenehm, so Dr. Lange: „Die Räume sind in Pastellfarben gestrichen.“ Außerdem sei Ruhe oberstes Gebot und garantiert: „Gerade für Patienten im künstlichen Koma ist es sehr wichtig, einen Tag-Nacht-Rhythmus einzuhalten. Dies kann neben anderen Maßnahmen ein Delir verhindern und dadurch die Verweildauer auf der Intensivstation verringern.“

## Flaggschiff Hybrid-OP Drei neue Operationssäle für den Zentral-OP

Der langjährige Chefarzt der Gefäßchirurgie am „Eli“, Dr. Johannes Kaenders, freut sich ganz besonders auf das Arbeiten im neuen Hybrid-OP: „Damit werden wir nicht nur entlastet, wir haben nun noch ganz andere Möglichkeiten.“ Ein Hybrid-OP sei ein Operationssaal, der vor allem auch mit hochauflösenden, bildgebenden Anlagen, ausgestattet ist. In einem solchen OP „wird der Patient besonders schonend, nämlich minimalinvasiv operiert. Diese Eingriffe sind für ihn weniger traumatisch – weniger Blutverlust, weniger Narbenbildung, kürzere Verweildauer, etc. Die Operationswunden sind vergleichsweise klein, die etwa durch das Einführen von Kathetern verursacht werden.“

Neben der weiter gesunkenen Strahlenbelastung für Patient und medizinischem Personal, läge der weitere Vorteil darin, so Kaenders, „dass wir heute durchaus auch hochbetagte Patienten mit einem Aneurysma operieren können. Das ging früher nicht, denn diese Eingriffe waren konventionell zu machen und daher sehr belastend für die alten Patienten.“

Durch den Erweiterungsbau hat das „Eli“ Platz für insgesamt drei zusätzliche Operationssäle. „Nun stehen den Fachabteilungen im Zentral-OP zehn Säle zur Verfügung“, fasst der OP-Manager Matthias Bartz zusammen, „sie sind vollgepackt mit modernster Technik. Mit dem neuen Hybrid-OP und unserem Da Vinci Roboter sind wir für unsere operativen Disziplinen auf dem technisch neuesten Stand.“





# BLASENSCHWÄCHE URSACHEN UND BEHANDLUNGS- MÖGLICHKEITEN

Quelle: medicalpress



FOTO: 123RF.COM / PROFILE\_RYANKING999

**Blasenschwäche ist ein Problem, über das man nicht nur ungerne spricht, sondern das sich darüber hinaus auch negativ auf die Lebensqualität auswirken kann. Allein der Gedanke daran, niesen zu müssen oder über etwas herzlich zu lachen, löst bei vielen Betroffenen Angstgefühle aus.**

## Außer Kontrolle

Als Harninkontinenz bezeichnet man den unwillkürlichen Urinabgang, ohne dabei selbst Ort und Zeitpunkt der Blasenentleerung zu bestimmen. Die häufigsten Formen sind die Dranginkontinenz sowie die Stress- bzw. Belastungsinkontinenz. Bei der sog. Mischinkontinenz treten beide Formen gleichzeitig auf.

Dabei werden drei Schweregrade unterschieden:

1. Grad: Harnabgang beim Husten, Niesen oder Lachen
2. Grad: Harnabgang bei abrupten Körperbewegungen wie beim Aufstehen, Hinsetzen und Heben von schweren Gegenständen
3. Grad: Harnabgang bei unangestrengten Bewegungen und im Liegen

## Blasenschwäche ist ein Frauenproblem

Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da die Stütz- und Haltefunktion der weiblichen Beckenbodenmuskulatur durch vaginale Entbindungen

stärker beansprucht wird. Damit ist Blasenschwäche eine große Quelle für Scham- und Angstgefühle sowie Unsicherheit im gesellschaftlichen Umgang. Doch entgegen der weitläufigen Annahme betrifft sie nicht nur die ältere Generation: Statistiken zeigen, dass etwa 12 % der Frauen im Alter zwischen 30 und 39 Jahren vorübergehend oder dauerhaft an Harninkontinenz leiden. Allein in Deutschland gibt es sechs Millionen Betroffene. Die Dunkelziffer könnte jedoch noch höher liegen, da viele die Symptome aus Scham ignorieren.

## Welche Ursachen gibt es?

So unterschiedlich die Formen der Blasenschwäche selbst können auch die Gründe sein, die zu ihrer Entstehung beitragen. Faktoren wie schwere körperliche Arbeit, Übergewicht, hormonelle Veränderungen (insbesondere ein reduzierter Östrogenspiegel in der Menopause) oder der übermäßige Gebrauch von Diuretika können sie begünstigen. In einigen Fällen ist auch eine Infektion des Urogenitalsystems zugrundeliegend. Bei Männern kann eine vergrößerte Prostata zu einer gestörten Blasenfunktion führen.

## Wie wird Harninkontinenz behandelt?

Je nach Art und Schweregrad muss die Behandlung auf jeden Patienten individuell abgestimmt werden. Zunächst setzen Ärzte auf eine konservative Behandlung, die auf die systematische Ausführung entsprechender Übungen der Physiotherapie abzielt. Das sogenannte Beckenbodentraining sollte jedoch unter fachkundiger Anweisung stattfinden. Neben Physiotherapeuten bieten heutzutage auch Fitnessstudios oder Volkshochschulen entsprechende Kurse an. Spezielle Medikamente regulieren den Serotonin-Noradrenalin-Haushalt oder wirken direkt auf die Blasenmuskulatur. In einigen Fällen können sie jedoch zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Sollte sich nach beiden Maßnahmen kein Behandlungserfolg einstellen, gibt es die Möglichkeit eines operativen Eingriffs. Hier entscheidet der Arzt, ob ein künstlicher Schließmuskel eingesetzt wird oder eine Schlingen-Operation stattfindet, bei der die Harnröhre gestützt und der Blasenverschluss verbessert wird. Auch ist der Einsatz eines speziellen Schrittmachers möglich, der die Blasenfunktion stimuliert.

## Keine voreiligen Schlüsse

Manchmal kann es passieren, dass bei voller Blase und einem herzhaften Lachanfall etwas „in die Hose geht“. Auch sehr starke Belastung kann zur Beeinträchtigung des Schließmuskels führen, ebenso wie extreme Stresssituationen. Einzelne Zwischenfälle dieser Art sind kein Grund zur Besorgnis und geben keine Hinweise darauf, dass eine Inkontinenz vorliegt. Sollten sich Vorfälle des unwillkürlichen Urinabgangs allerdings wiederholen und die Unterwäsche regelmäßig feucht sein, sollte man aufmerksam werden.

BLASENSCHWÄCHE IST EIN  
PROBLEM, ÜBER DAS MAN  
UNGERNE SPRICHT...



# NIERENPROBLEME KOMMEN SELTEN ALLEIN

ZAHLE DER BEGLEITERKRANKUNGEN IST BEI NIERENPATIENTEN BESONDERS HOCH



FOTO: 123RF.COM/PROFILE\_NATALIMIS

BEI DER BEHANDLUNG VON NIERENERKRANKUNGEN MUSS IMMER DER GANZE PATIENT GESEHEN WERDEN...

Experten der DGIM



Gesamtkomplexität an erster Stelle“, sagt Floege – eine Beobachtung, die sich mit seiner Erfahrung aus der nephrologischen Praxis deckt.

Denn eine Niereninsuffizienz ist der stärkste Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Auch Ödeme wie das „Wasser in den Beinen“ oder „Wasser in der Lunge“ sind eine häufige Folge der Niereninsuffizienz, ebenso wie Störungen des Nervensystems, die mit Konzentrationsstörungen und Desorientiertheit einhergehen können. Nicht zuletzt wird auch der Knochenstoffwechsel in Mitleidenschaft gezogen, sodass das Risiko von Knochenbrüchen ansteigt. „Man kann etwas pauschaliert sagen, dass Patienten mit Niereninsuffizienz in vielerlei Hinsicht schneller altern als Nierengesunde“, sagt Floege.

Aufgrund der vielfältigen Auswirkungen, die eine Nierenschädigung auf andere Organsysteme hat, müsse der Nephrologe stets den ganzen Patienten im Blick behalten, betont der DGIM-Vorsitzende. Dabei gelte es auch, mögliche Wechselwirkungen zwischen Medikamenten zu berücksichtigen – 90 Prozent aller Medikamente werden über die Nieren ausgeschieden – und die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Kollegen anderer Fachbereiche zu suchen. Damit verkörpert die Nephrologie in besonderem Maße das, was Theodor von Frerichs als das Idealbild der Inneren Medizin ansah und worauf er mit der Gründung der DGIM hinarbeitete: Die Innere Medizin sollte eine Einheit bilden, deren Teildisziplinen stets im Austausch bleiben – und jeder Einzelne sollte sich trotz der notwendigen Spezialisierung doch immer den breiten Blick des ganzheitlich ausgebildeten Internisten bewahren.

Rund 4 bis 6 Millionen Menschen in Deutschland sind von einer Nierenschwäche betroffen. Weil das Nachlassen der Nierenfunktion keinerlei Schmerzen verursacht, wird es oft erst spät erkannt. Für die Patienten kann das schwerwiegende Folgen haben: Die Zahl der möglichen Folgeerkrankungen ist bei nephrologischen Patienten so hoch wie in keinem anderen medizinischen Fachbereich. Daher müsse bei der Behandlung von Nierenerkrankungen immer der ganze Patient gesehen werden, betonen Experten der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM). Die Nephrologie verkörpere damit auf ganz besondere Weise die Einheit der Inneren Medizin, die dem Gründer der DGIM, Friedrich Theodor von Frerichs, so sehr am Herzen gelegen habe. Die Ausstellung über ihn im Berliner Medizinhistorischen Museum der Charité ist seit 7. Juni 2019 für Besucher geöffnet.

Die Niere ist viel mehr als nur ein Ausscheidungsorgan. Sie reguliert unter anderem den Salzhaushalt, trägt zur Blutbildung bei und ist eng mit dem Protein-, Energie- und Knochenstoffwechsel verbunden. „Störungen der Nierenfunktion

wirken sich daher prinzipiell auf den ganzen Körper aus“, sagt Professor Dr. med. Jürgen Floege, Vorsitzender der DGIM und Direktor der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, rheumatologische und immunologische Erkrankungen an der Uniklinik der RWTH Aachen. Die Behandlung nephrologischer Patienten zähle damit zu den komplexesten Aufgaben der Medizin.

Mit Zahlen unterfüttert wurde dieser Eindruck unlängst durch kanadische Mediziner, die die Krankendaten von knapp 2,6 Millionen Versicherten auswerten und Patienten unterschiedlicher Fachärzte auf die Komplexität ihres Gesundheitszustands hin analysierten. Demnach haben Nierenpatienten die höchste Zahl von Komorbiditäten (im Mittel 4,2 zusätzliche Erkrankungen), die größte Zahl verschriebener Medikamente (durchschnittlich 14,2), das höchste Sterberisiko (6,6 Prozent pro Jahr) und das größte Risiko, binnen eines Jahres stationär pflegebedürftig zu werden (2,0 Prozent). „Damit weisen nephrologische Patienten bei vier von neun Komplexitäts-Parametern die höchsten Werte auf und liegen auch bei der Ermittlung der





# HÖRSTURZ-THERAPIE

## HNO-KLINIK MÖNCHENGLADBACH IST ZERTIFIZIERTES STUDIENZENTRUM

**Jedes Jahr erleiden etwa 150.000 Menschen in Deutschland einen Hörsturz. Plötzlich hören sie auf einem Ohr nichts mehr oder nur noch stark gedämpft. Häufig werden auch plötzlich Ohrgeräusche wie etwa ein Fiepen oder ein Druckgefühl im Ohr bemerkt. In seltenen Fällen fällt das gesamte Innenohr aus, die Patienten leiden dann zusätzlich unter heftigem Drehschwindel.**

Obwohl das Krankheitsbild bereits seit Langem bekannt ist, wissen auch Fachleute nur wenig über die Ursachen eines Hörsturzes. Sie vermuten, dass Durchblutungsstörungen im Innenohr die Symptome auslösen. Aber auch Erkrankungen des Innenohrs und Infektionen werden als Ursachen diskutiert. Oft wird auch Stress als Auslöser für einen Hörsturz wahrgenommen. Auch wenn ein Hörsturz kein Notfall ist, so sollten Betroffene möglichst zeitnah ärztlichen Rat einholen – unter anderem um auszuschließen, dass andere schwerwiegende Erkrankungen die Symptome verursachen.

Ein leichter Hörsturz kann auch ohne Therapie wieder ausheilen. Menschen mit schwereren Verläufen erhalten hingegen eine medikamentöse Therapie, meist mit hoch dosiertem Kortison. Ob dies allerdings wirklich wie gewünscht wirkt, ist wissenschaftlich derzeit nicht ausreichend gesichert.

„Das Dilemma ist die verzweifelte Situation bei unseren Patienten, die zum Teil extrem unter dem plötzlichen Hörverlust leiden und von uns Hilfe erwarten“, so Professor Jochen Windfuhr, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Chefarzt der HNO-Klinik der Kliniken Maria Hilf. „Auf der Suche nach der optimalen Dosierung für die Hörsturztherapie ist es absolut sinnvoll, dass sich viele HNO-Fachkliniken zusammenschließen, um dies in einer deutschlandweiten Hörsturz-Studie namens HODOKORT herauszufinden. Das ist allerdings mit einem erheblichen Aufwand verbunden, denn hierfür mussten wir uns erst einmal zertifizieren lassen, Personal qualifizieren, Studienprotokolle einführen, Medikamente lagern und vieles mehr“, erfahren wir von dem HNO-Mediziner.

Der Aufbau der Studie sieht vor, dass alle Studienteilnehmenden über einen Zeitraum von zehn Tagen Kortison erhalten. Unterschiedlich

ist dabei allerdings die Dosierung: Während einige Teilnehmenden die internationale Standarddosierung erhalten, werden andere mit der in Deutschland üblichen – höheren – Wirkstoffmenge behandelt. „Wir gehen davon aus, dass beide Therapieformen wirksam sind. Was wir allerdings nicht wissen ist, ob die höhere Dosierung für die Erkrankten von Vorteil ist – oder ob sie eventuell mit Nebenwirkungen einhergeht, die bei der Standarddosierung nicht auftreten“, erläutert Professor Windfuhr. Daher untersuchen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nicht nur, welche Dosierung besser wirkt, sondern auch, wie sich die unterschiedlichen Dosierungen des Kortisons beispielsweise auf den Blutdruck und den Blutzucker der Patienten auswirkt. Denn auch hierzu existieren bislang noch keine verlässlichen Daten. Dabei sind diese Erkenntnisse nicht nur für die Hörsturz-Therapie von großem Interesse. Denn auch andere Erkrankungen wer-

# HNO KNOW-HOW

## Was ist ein Hörsturz?

Ein Hörsturz ist eine meistens einseitig auftretende Hörstörung, die plötzlich auftritt und unterschiedlich stark ausfallen kann. Betroffene spüren manchmal einen Druck auf dem Ohr und meinen, sie hören wie durch eine Decke oder Watte. Die Symptome variieren von leichten Erscheinungen bis hin zu Taubheit.

JEDES JAHR ERLEIDEN  
CA. 150.000 MENSCHEN IN  
DEUTSCHLAND  
EINEN HÖRSTURZ



den mit hoch dosiertem Kortison behandelt, beispielsweise Autoimmunerkrankungen wie multiple Sklerose und rheumatoide Arthritis.

Die HODOKORT-Studie umfasst noch einen weiteren Aspekt, der für die Betroffenen von großem Interesse sein kann, denn es wird getestet, ob die Gabe als Tablette genauso wirksam wie die Gabe über die Vene ist. Sollte sich dies bestätigen, so könnte den Betroffenen zukünftig die unangenehmen Infusionen erspart bleiben. Damit die Ergebnisse der Studie nicht unbewusst durch das Studienteam oder durch die Erwartungshaltung der Teilnehmenden beeinflusst werden, weiß bis zum Ende der Studie niemand, wer welche Medikamentendosis über welchen Einnahmeweg erhält. Patientinnen und Patienten, die beispielsweise ihr Medikament in Tablettenform einnehmen, erhalten daher zusätzlich eine wirkstofffreie Infusion – und umgekehrt.

Bessert sich die Hörminderung trotz der medikamentösen Therapie nicht, so wird meist ein Hörgerät erforderlich. „In schweren Fällen bleibt das Ohr aber auch taub, dann resultiert eine bleibende Hörbehinderung. Es gibt zwar spezielle Hörgeräte, mit denen man annähernd ein räumliches Hörvermögen herstellen kann, das betroffene Ohr bleibt aber dabei funktionslos. Bei gesundem Hörnerv kann man aber das funktionslose Innenohr mit einem Cochlea Implantat annähernd ersetzen. Hierbei wird in Vollnarkose ein Elektrodenrät-

## Tinnitus aurium – Das Klingeln in den Ohren

„Tinnitus“ ist gleichzusetzen mit „Ohrgeräusch“, der sich meist auf einer, selten auf beiden Seiten bemerkbar macht. Dieses Geräusch kann sich in Lautstärke und Tonlage verändern, oft ist es ein Sausen, Rauschen, Zischen oder Summen. Der subjektive Tinnitus wird nur vom Betroffenen selbst wahrgenommen, während beim selteneren objektiven Tinnitus ein vom Innenohr produziertes Geräusch gemessen werden kann. Verschwindet das Ohrgeräusch innerhalb von drei Monaten nicht, spricht man von chronischem Tinnitus.

ger in das Innenohr eingeführt, dass elektrische Impulse von einem Prozessor auf den Hörnerven weiterleitet. Damit haben wir HNO-Ärzte sehr gute Behandlungserfolge, das Hören mit einem Cochlea Implantat muss allerdings erst einmal wieder erlernt werden“ so Windfuhr weiter. „Während Taubheit früher als Schicksal betrachtet wurde ist es heute in vielen Fällen möglich, mit einem Cochlea Implantat zu helfen“, erfahren wir von dem Chefarzt, der gerade von einem Treffen der Studienleiter aus Berlin kommt. „Wir sind eines von 36 Zentren in Deutschland, die bisher Studiendaten geliefert haben und fest entschlossen, die Studie fortzuführen. Erfreulich ist hierbei die Unterstützung von niedergelassenen HNO-Fachärztinnen und Fachärzten, denn die Patienten müssen direkt zu uns ins Studienzentrum überwiesen werden, dürfen also nicht vorbehandelt sein“, so Windfuhr.

HODOKORT-Studie zur Hörsturz-Therapie hat bereits circa 239 von 312 notwendigen Patienten eingeschlossen

Informationen zur HODOKORT-Studie werden über das Internet zur Verfügung gestellt und permanent aktualisiert (<http://hodokort-studie.hno.org/>). Ihre Ergebnisse könnten zukünftig dazu beitragen, Menschen mit einem Hörsturz wirksam und sicher zu behandeln. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert die Studie daher mit knapp zwei Millionen Euro.

**Kliniken Maria Hilf**  
Mönchengladbach

Viersener Straße 450  
41063 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 . 892 - 0  
info@mariahilf.de  
www.mariahilf.de



**Klinik für  
Hals-, Nasen-, Ohren-Heilkunde und  
Plastische Kopf- und Hals-Chirurgie  
Allergologie**

**Chefarzt**  
Prof. Dr. med. Jochen Windfuhr

Kliniken Maria Hilf GmbH  
Viersener Str. 450  
41063 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 . 892 - 1601

**DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT  
Zertifiziertes  
Kopf-Hals-Tumor  
Zentrum

**Weiterführende Informationen finden  
Sie online u.a. auf folgenden Seiten:**

Schwerhörigen-Netz e.V.  
[www.schwerhoerigen-netz.de](http://www.schwerhoerigen-netz.de)

Tinnitus-Liga  
[www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)

Deutsche Cochlear Implant Gesellschaft  
[www.dcig.de](http://www.dcig.de)



# SO BLEIBT FRAU GESUND

Quelle: medicalpress

In unserem hektischen Alltag mit den unterschiedlichen Herausforderungen, die Frau bewältigen muss, wird es dem weiblichen Geschlecht nicht leicht gemacht eine gesunde Balance für Körper, Geist und Seele zu finden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung veröffentlichte im August 2018 auf ihrer Webseite [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) ein Infoblatt zu Demografie, Gesundheitsverhalten und gesundheitlichen Risiken von Frauen: Zu letzteren gehören neben Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen auch Psychische Krankheiten sowie der Konsum von Alkohol, Nikotin, Drogen und Medikamenten.

### **Achtung: Suchtfährdung**

Zwar neigen Frauen allgemein weniger zum Genuss von Alkohol, Zigaretten oder Drogen als Männer, doch gerade bei Alkohol ist der gesundheitlich noch unbedenkliche Konsum sehr viel geringer: Mehr als 12 g pro Tag sollten es für Frauen nicht sein – und die hat man schon nach 0,1 Liter Wein oder 0,25 Liter Bier im Körper! Was darüber hinaus geht, wird schon als riskanter Alkoholkonsum bezeichnet. Nach Selbstangaben weisen 13,8 % der deutschen Frauen einen gesundheitlich riskanten Alkoholkonsum auf (bei den Männern sind es 18,2 %). Außerdem sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche gar kein Alkohol konsumiert werden.

Anders sieht es beim Konsum von Arzneimitteln aus: Schätzungen zufolge gibt es 1,5 bis 1,9 Millionen medikamentenabhängige Patienten in Deutschland, von denen zwei Drittel weiblich sind. Vor allem im Bereich der Psychopharmaka werden Frauen mehr Medikamente verordnet als Männern.

### **Auf die Psyche achten**

Zwar geben 66,6 Prozent der Frauen ihren allgemeinen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut an, doch 13 Prozent fühlen sich seelisch belastet (bei den Männern sind es laut Eigenangaben nur 8%). Auch die Lebenszeitprävalenz einer diagnostizierten Depression liegt bei Frauen doppelt so hoch wie bei Männern (15,4 % vs. 7,8 %).

Zu den Belastungen, die Frauen häufiger betreffen gehören neben Stress im Beruf auch die Pflege von Angehörigen, egal ob Kinder oder Eltern, und die unterschiedlichen Rollenerwartungen. Auch hormonelle Umbruchphasen wie Schwangerschaft oder Wechseljahre können das seelische Wohlbefinden beeinflussen. Wichtig für die psychische Gesundheit ist daher ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung.

### **Aktuelle Studie: Schwangerschafts-Diabetes und Wochenbettdepression .**

Ganz aktuell wird über eine Studie berichtet, nach der bei Frauen, die in der Schwangerschaft die Diagnose Diabetes erhalten haben, ein höheres Risiko für eine postpartale Depression besteht. Schwangerschaftsdiabetes ist die häufigste Begleiterkrankung in der Schwangerschaft, die allerdings zu ernstesten Komplikationen für Mutter und Baby vor und bei der Geburt führen kann. Die meisten Frauen mit diagnostiziertem Gestationsdiabetes haben nach der Geburt ihres Kindes keine Probleme mehr mit ihrem Zuckerstoffwechsel; doch laut der Studie von Azami et al (2019) steigt für sie die Gefahr einer Wochenbett-Depression.

Präventiv sollte daher bei allen Schwangeren zwischen der 24. und der 28. Schwangerschaftswoche ein Blutzucker-gestützter Suchtest zur Früherkennung durchgeführt werden. Dieser ist nicht verpflichtend, wird aber von den Frauenärzten

angeboten und inzwischen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen auch die Kosten dafür.

Nach der Geburt sollten die betroffenen Mütter und ihre Angehörigen und Hebammen auf Anzeichen einer postpartalen Depression achten und ggf. ärztliche Hilfe suchen: Zu den Symptomen gehören unter anderem Appetitverlust, Schlafstörungen und schnelles Ermüden, Schuldgefühle und Konzentrationsprobleme. Im Gegensatz zum häufigeren und nur kurzzeitigen „Baby-Blues“ verschwinden die Symptome der Wochenbettdepression nicht so schnell wieder.

### **Frauen denken ganzheitlich**

Was sich Frauen von einer modernen Medizin wünschen, beleuchtet die bekannte Gynäkologin Prof. Dr. Ingrid Gerhard auf ihrem Netzwerk Frauengesundheit: eine ursachenorientierte und nicht nur symptomorientierte Herangehensweise und ein Mitspracherecht, wenn es um die Behandlung geht. Sie wünschen sich „ein Netzwerk von Therapeuten, die sich respektieren und die verschiedene Heilmethoden anbieten, um jeder Frau in ihrer Eigenart gerecht zu werden“ sowie „natürliche Methoden, die die Selbstheilungskräfte aktivieren und kaum Nebenwirkungen haben“. Kein Wunder beschäftigen sich Frauen sehr viel häufiger mit alternativen und naturheilkundlichen Therapien als Männer und übernehmen mehr Verantwortung für ihre Gesundheit.

#### **Quellen:**

www.frauengesundheitsportal.de, www.netzwerk-frauengesundheit.com, www.frauenaerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/nach-schwangerschaftsdiabetes-auf-wochenbett-depression-achten; (Originalpublikation: Azami M, Badfar G, Solemani A, Rahmati S., The association between Gestational Diabetes and Postpartum Depression: A Systematic Review and Meta-analysis, Diabetes Res Clin Pract. 2019 Feb 5. pii: S0168-8227(18)31706-6. doi: 10.1016/j.diabres.2019.01.034); www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesundAZ/Content/F/Frauengesundheit/Frauengesundheit.html

# Internationaler Aktionstag Frauengesundheit

**Bundeszentrale zur gesundheitlichen Aufklärung informiert über chronischem Unterbauchschmerz**

**Quelle: BZgA**

Rund zwölf Prozent der Frauen in Deutschland leiden an chronischem Unterleibsschmerz. Sie haben definitionsgemäß über mindestens sechs Monate anhaltende oder immer wiederkehrende quälende Schmerzen in Bauch und Becken. Anlässlich des Internationalen Aktionstags Frauengesundheit am 28. Mai 2019 informierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Webseite **www.frauengesundheitsportal.de** über mögliche Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei chronischem Unterleibsschmerz.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig und reichen von körperlichen Erkrankungen wie Endometriose oder Myome bis hin zu körperlichen Reaktionen auf psychische Belastungen und emotionale Konflikte durch Schmerzen im Unterbauch. Oft aber lassen sich die Beschwerden nicht vollständig klären, was den Leidensdruck der Betroffenen weiter erhöhen kann. Wichtig ist, die Beschwerden nicht einfach als „Frauenleiden“ abzutun, sondern anhaltende Schmerzenernstzunahmen und ärztlich abklären zu lassen. Auch können Bewegung und Entspannungstechniken helfen, die Schmerzen zu lindern.

Qualitätsgesicherte Informationen zu chronischem Unterbauchschmerz und dessen Behandlung bietet das BZgA-Frauengesundheitsportal ([www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)). Dort gibt es Wissenswertes auch zu gynäkologischen Erkrankungen wie Endometriose oder Myomen sowie zu verschiedenen Krebserkrankungen wie Brust- oder Eierstockkrebs. Darüber hinaus informiert das Portal der BZgA über viele weitere Gesundheitsthemen, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über psychische Erkrankungen bis hin zum Thema Wechseljahre.



# MANN O MANN MÄNNERGESUNDHEIT

Quelle: medicalpress



FOTO: 123RF.COM/PROFILE\_WAVEBREAKMEDIAMICRO

## „Mann wird nicht jünger...

... aber auch nicht so alt wie eine Frau!“ So lautet der Slogan zum „Tag der ungleichen Lebenserwartung“, initiiert von der Stiftung Männergesundheit. Denn es ist Fakt, dass die Lebenserwartung eines 2015 geborenen Mädchens durchschnittlich 83,06 Jahre betragen wird, die eines Jungen nur 78,18 Jahre – als fast 5 Jahre weniger. „Auf ein Jahr gerechnet würde das Leben von Frauen also in der Silvesternacht enden, das der Männer schon am 10. Dezember“, so die Stiftung und hat daher den 10.12. zum Aktionstag ausgerufen. .

Biologisch lässt sich die um fünf Jahre verkürzte Lebenserwartung nicht erklären – es liegt also am Lifestyle der Männer. Experten sehen dabei nicht nur die lockerere Einstellung zu Gesundheitsthemen wie Ernährung und Sport als Ursache, sondern auch, dass Männer auf ihre körperliche und psychische Verletzlichkeit weniger Rücksicht nehmen. Doch oft nimmt auch die Gesellschaft weniger Rücksicht auf Männergesundheitsthemen, gerade auf die Psyche der Männer – es gibt weniger Hilfsangebote und noch immer lastet der Druck auf den modernen Männern, möglichst kei-

ne Schwächen zu zeigen. Während in Deutschland nur 8 Prozent der Männer zugeben, sich seelisch belastet zu fühlen (gegenüber 13 Prozent bei den Frauen), sind die Suizidraten unter Männern über alle Altersgruppen hinweg trotzdem drei Mal höher als bei Frauen.

## Männerfakten

Ein neues Aufklärungsplakat der Stiftung Männergesundheit zeigt kurz und knackig, wo die großen Unterschiede liegen, zum Beispiel: Über 28 % der Männer sterben vor ihrem 70. Lebensjahr – dabei ist ihre Herzinfarktrate 3 mal höher und bei Lungenkrebs gibt es unter Männern fast doppelt so viele Sterbefälle wie bei Frauen.

Aber auch Tipps finden sich auf dem Info-Poster: Nicht nur Ernährung, Fitness und ein normales Gewicht sind wichtig, um gesund alt zu werden, sondern auch Zeit mit Freunden und Familie sowie eine emotional und körperlich befriedigende Partnerschaft.

Mehr Infos sind auf der Webseite der Stiftung, unter [www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de) zu finden.

AM 10. DEZEMBER IST  
DER TAG DER UNGLEICHEN  
LEBENSERWARTUNG



[www.tag-der-ungleichen-lebenserwartung.de](http://www.tag-der-ungleichen-lebenserwartung.de)

## Geringere Gesundheitskompetenz?

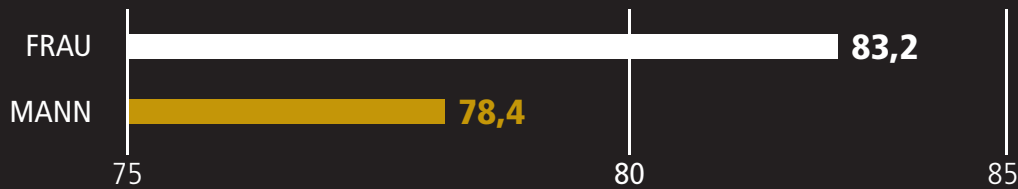
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informiert auf ihrem Männergesundheitsportal über das Gesundheitsverhalten und die -kompetenz von Männern: So belegen Studien, dass zwar 46,9 Prozent der Männer in Deutschland über eine exzellente oder ausreichende Gesundheitskompetenz verfügen, bei den Frauen sind es sogar etwas weniger (44,5%). Doch rund 53 Prozent der Männer und 55 % der Frauen haben Schwierigkeiten, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen oder gar zu nutzen. Hier hält es sich also in etwa die Waage. Allerdings gehen Männer seltener zu Vorsorgeuntersuchungen oder Check-ups: Letztere nehmen 45 der Männer gegenüber 48 % bei den Frauen wahr. Eine größere Kluft entsteht bei den Vorsorgeuntersuchungen: 25 % der Männer wissen gar nicht, was von den Krankenkassen empfohlen oder angeboten wird, während bei den Frauen nur 12 % unwissend sind. In Anspruch genommen werden die Krebsvorsorgeuntersuchungen von nur 40 % der Männer, aber von 67 % der Frauen!

## Die unbequeme Wahrheit über Prostata & Co.

Erst, wenn wirklich Beschwerden auftreten und es sich nicht mehr vermeiden lässt, beschäftigen sich die meisten Männer mit den Themen Prostata oder Potenzstörungen. Doch neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören vor allem Krankheiten der Prostata zu den häufigsten, typischen Männerkrankheiten – dazu zählen Prostatakrebs, das Prostatitis-Syndrom und gutartige Prostatavergrößerungen. An letzteren erkrankt fast jeder fünfte Mann über 50 und bis zu 70 Prozent der Männer über 70! Ein Prostatakarzinom ist zurzeit die häufigste bösartige Krebsart bei Männern und wird in Deutschland bei über 50.000 Männern diagnostiziert, wobei etwa ein Viertel daran stirbt. Es ist also wichtig, sich auch mit diesen eher unangenehmen Themen zu befassen und regelmäßig zur Vorsorge zu gehen.

# MÄNNER FAKTEN

## LEBENSERWARTUNG



**28,3 % der Männer sterben vor dem 70. Lebensjahr**

**75 %**

aller Sterbefälle durch Verkehrsunfälle sind Männer

**73 %**

aller Suizide werden von Männern begangen

**62 %**

der Männer zwischen 18 – 75+ Jahren sind übergewichtig

**72 %**

der Sterbefälle im Alter von 20 – 29 Jahren sind Männer

**3 × höhere**

akute Herzinfarkttrate als bei Frauen

**fast doppelt**

so viele Männer wie Frauen sterben an Lungenkrebs

## TIPPS FÜR MÄNNER

### Partnerschaft und Sex

Eine emotional und körperlich befriedigende Partnerschaft ist wichtig für das Wohlbefinden

### Familie und Freunde

Zeit mit der Familie und Freunden sind auch wichtig für die Gesundheit des Mannes

### Gewicht

Männer mit einem Bauchumfang unter 95 cm sind gesünder

### Bildung

Wer viel weiß, lebt meist gesünder

### Fitness

150 Minuten / Woche können schon helfen, das Leben zu verlängern.

### Vaterrolle

Eine gelebte Vater-Kind-Beziehung hat Einfluss auf die Gesundheit aller Familienmitglieder

### Ernährung

Mehr Früchte und Gemüse auf dem Speiseplan können vor Erkrankungen schützen

### Lebensgewohnheiten

Gesunde Männer trinken weniger Alkohol und verzichten auf Tabak





# BLICKKONTAKT - WIEDER FRISCHE UND OFFENE AUGEN



Je klarer und konturierter die Augen sind, umso jünger und frischer wirkt unsere Mimik und umso intensiver ist der Blickkontakt. Die Augen prägen maßgeblich unser Erscheinungsbild. Ein wacher Blick verleiht ein junges und dynamisches Aussehen. Bei Frauen wie bei Männern gehören Lidstraffungen zu den häufigsten Eingriffen bei Plastisch Ästhetischen Operationen. Wir informieren uns bei Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen, wie die moderne Plastische Chirurgie unsere Augen wieder zu einem Blickfang werden lassen.

## Redaktion: Wie entstehen Schlupflider oder Tränensäcke?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Im Laufe des Lebens verliert das Gewebe um die Augen Spannkraft. Durch das Nachlassen der Elastizität des Binde- oder Stützgewebes und mit dem entstehenden Hautüberschuss können sich Schlupflider und Fettpolster bilden. Wenn diese absinken, wirken die Augen kleiner und müder. Bei Patienten mit tieferen Augenbrauen können diese Schlupflider schon in jungen Jahren entstehen. Wenn diese Veränderungen die Augenpartie müde erscheinen lassen, stört dies besonders die jüngeren Patienten.

## Unerwünschte Veränderungen. Welche Möglichkeiten bieten Plastisch Ästhetische Operationen

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Kosmetische Behandlungen und Cremes stoßen bei Lidkorrekturen schnell an ihre Grenzen. Sie führen weder zu neuer Elastizität des Gewebes, noch zu einer Reduktion des Hautüberschusses. Bei der Behandlung von Schlupflidern ist die chirurgische Lidstraffung ein bewährtes Verfahren, das auf sanfte Art natürlich aussehende, langfristige Ergebnisse verspricht. Patienten gewinnen wieder eine frischere Ausstrahlung zurück.

Lidkorrekturen gehören zu den häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffen in unserer Praxis im Menge Haus. Eine Lidstraffung ermöglicht es, die entstandenen Falten und Tränensäcke in einer einzigen Operation zu entfernen. Die Haut der Augenlider wird deutlich geglättet und geformt.

## Redaktion: Laser oder Skalpell in der Lidchirurgie? Wie gehen Sie im Menge Haus vor?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Wir bevorzugen bei der Augenlidbehandlung einen Laser als sanfte Alternative zum Skalpell. Eingriffe mit dem energiereichen, punktgenau konzentrierten Licht eines Lasers können wir effektiver und gewebeschonender durchführen. Die Schnittführung legen wir entlang der natürlichen Hautspannungslinien exakt in eine Lidfalte und arbeiten mit einer besonders feinen Nahttechnik. Narben sind nach der Abheilung im Regelfall kaum sichtbar. Die Lasertechnik ermöglicht uns eine Minimierung von Blutungen und eine perfekte Präparation der anatomischen Strukturen. Postoperative Schwellungen und Blutergüsse werden deutlich reduziert. Bei der Präparation des Gewebes mit einem Laser werden bei der Schnittführung gleichzeitig Gewebe und die kleinen Blutgefäße

verschlossen. Patienten empfinden Behandlungen mit einem Laser angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten.

## Redaktion: Was muss ein Patient vor der Lidkorrektur wissen?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Vor jedem Eingriff steht die intensive und ausführliche Beratung. Die Möglichkeiten eines Eingriffs, den Ablauf, seine Grenzen und Risiken besprechen wir in Ruhe mit jedem Patienten. Wir nehmen uns Zeit, um die Wünsche unserer Patienten zu erfahren, gezielt zu beraten und gemeinsam zu einer sinnvollen Lösung zu kommen. Detaillierte Diagnostik unterstützt und bei der Wahl einer Therapie, die die Vorstellungen, die individuelle Mimik und die Voraussetzungen eines Patienten optimal berücksichtigt. Wenn nach einer Korrektur Oberlid, Wimpernreihe und Unterlid wieder eine harmonische Einheit bilden, strahlt die Augenpartie größer und lebendiger. Patienten wirken wieder jünger, vitaler und attraktiver.

## Redaktion: Muss ein Patient mit Schmerzen bei dem Eingriff rechnen?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Unsere Erfahrung mit diesen Operationen zeigt, dass unsere Patienten nach dem Eingriff nicht über Schmerzen klagen. Die Lidkorrekturen erfolgen nach entsprechender Vorbereitung ambulant, im Dämmer Schlaf oder auf Wunsch in Narkose unter Aufsicht und ständiger Kontrolle eines Anästhesisten. Nach dem Eingriff wachen Patienten sanft wieder auf und werden von unserem Team in einem Aufwachraum in ruhiger Atmosphäre fürsorglich betreut und versorgt.



Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange



Praxis für  
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie  
Plastische - Ästhetische Operationen



Dr. Dr. Lange & Weyel  
Fließstr. 67 | 41061 MG  
Tel. 02161 4666666  
www.lange-weyel.de



## Gesunde Zähne haben gut lachen

Karies keine Chance geben



### „ Zähne gewissenhaft pflegen “

- | Morgens und abends gründlich Zähne putzen
- | Wenn möglich auch zwischendurch nach den Mahlzeiten



### „ Mit Fluorid vorbeugen “

- | Zum Zähneputzen nur Zahnpasta mit Fluorid benutzen
- | Im Haushalt nur Jodsalz mit Fluorid verwenden:  
Schützt Zähne bereits beim Essen



### „ Regelmäßig zum Zahnarzt gehen “

- | Zweimal jährlich zur Kontrolle
- | Eventuell Fissurenversiegelung, Zahnputzschule, professionelle Zahnreinigung und weitere Fluoridierungsmaßnahmen



### „ Richtig ernähren “

- | Zahngesund und abwechslungsreich essen: Viele frische, gesunde und ballaststoffreiche Nahrungsmittel
- | Nur selten Süßes und Zuckerhaltiges essen und trinken







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



Dr. Nadin Hamdan, Dr. Hartmut Bongartz, Dr. Isabelle Grünewald v.l.n.r

# HOLLYWOOD-LÄCHELN FÜR JEDERMANN

Strahlend weiße und perfekte Zähne sind ein Zeichen für ein attraktives Äußeres - besonders in der heutigen Zeit. Auf ein gepflegtes Erscheinungsbild wird wie nie zuvor geachtet. Daher hat eine schöne Zahnfarbe für viele einen sehr hohen Stellenwert. Durch Kaffee, Wein, Cola oder auch durch das Rauchen wird die natürliche Zahnfarbe enorm in Mitleidenschaft gezogen. Oftmals werden die Verfärbungen nach vielen Jahren gelblich und mit der Zeit auch immer dunkler. Wer sich nach seinen natürlichen weißen Zähnen sehnt, kann heutzutage auf unterschiedlichste Methoden zurückgreifen.

„Ein Lächeln ist das schönste, was du tragen kannst“ - so ein altes Sprichwort. Kein Wunder also, dass sich Studien zufolge 85 Prozent aller Deutschen hellere Zähne wünschen. Laut einer anderen Studie des Kings College in London sind weiße, gesunde Zähne zudem ein Erfolgsfaktor im Berufs- und Privatleben. Unumstritten ist in jedem Fall, dass ein schönes Lächeln einen sympathischen Eindruck macht und viel erreichen kann. Daher ist es nicht überraschend, dass immer mehr Menschen Wert auf ihre Zähne und die Zahnfarbe legen.

## Bleaching vom Profi

Immer mehr Unternehmen sind in Folge dieser Entwicklung auf die Idee gekommen, Home-Bleaching-Lösungen anzubieten. Spezialisten und Zahnärzte raten aber vehement davon ab, ohne vorherige Beratung und Kontrolle in Eigenregie ein Bleaching durchzuführen. Der ungeschulte Umgang mit diesen Produkten ist nicht ohne Risiko und kann fatale Folgen für die Zähne haben. Wird die Behandlung nicht fachmännisch durchgeführt, ist es denkbar, dass die Zahnschubstanz Schaden erleidet. Dabei können die Schleimhäute und das Zahnhartgewebe angegriffen werden, insbesondere, wenn das Bleaching-Gel in direkten Kontakt mit dem Zahnfleisch oder der Mundschleimhaut kommt.

Um die Patienten davor zu schützen, bieten immer mehr Zahnärzte unterschiedliche und teils sehr schonende Methoden an, eine hellere Zahnfarbe zu erreichen. „Selbst, wenn es sich nur um eine kosmetische Korrektur der Zahnfarbe handelt, sollte die Behandlung von Spezialisten übernommen werden. Wir bieten unseren Patienten

natürlich gerne an, sich in unserer Praxis am Krahnendonk in Neuwerk umfassend zum Thema Bleaching beraten zu lassen“, sagt Dr. Bongartz.

Die Praxis von Dr. Bongartz bietet zwei Behandlungsarten für ein Strahler-Lächeln an: Zum einen das innovative „Beautiful Smile“-Bleaching. Diese Methode bedarf lediglich 20 Minuten und ist komplett schmerzfrei. Hierbei kann der Patient selbst entscheiden, wie viele Sitzungen mit dem Bleaching-Prozess er durchführen lassen möchte, um das von ihm gewünschte Ergebnis zu erreichen. Zum anderen bietet die Praxis das Philips-Zoom-Bleaching an. Diese Methode ist etwas zeitaufwändiger, sorgt aber durch eine intensivere Behandlung für ausgezeichnete Ergebnisse. Somit steht dem perfekten Hollywood-Lächeln nichts mehr im Wege!

Interessieren sie sich für ein Implantat oder wünschen sie einen individuellen Beratungstermin, sind sie in der Zahnarztpraxis Dr. Hartmut Bongartz in Neuwerk genau richtig.



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

Krahnendonk 7, 41066 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61 - 66 63 60, E-Mail: [info@zahnarzt-dr Bongartz.de](mailto:info@zahnarzt-dr Bongartz.de), [www.zahnarzt-dr Bongartz.de](http://www.zahnarzt-dr Bongartz.de)

**Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-16 Uhr und nach Vereinbarung**

IM DOSIERUNGSDSCHUNDEL

# WIE VIEL FLUORID AUS WELCHER QUELLE?

**Kürzlich wurde die Verdopplung des Fluoridgehalts in Kinderzahnpasten beschlossen. Darüber hinaus gibt es diverse andere Fluoridquellen wie fluoridiertes Speisesalz, Fluoridlacke und -tabletten. Doch die genaue Anwendung bleibt vor allem bei Kindern zu undurchsichtig, was aktuell auch Öko-Test bei Kinderzahnpasten bemängelt. Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) hilft Verbrauchern, sich im Dosierungsdschungel zu rechtzufinden.**

Bereits Ende 2018 haben sich die zahnärztlichen Fachgesellschaften auf neue Fluoridempfehlungen für Kleinkinder geeinigt. Die Hersteller von Kinderzahnpasten wurden aufgerufen, den Fluoridgehalt von 500 ppm auf 1.000 ppm (parts per million, sprich 0,1 Prozent) zu verdoppeln. Die Dosierung soll durch verkleinerte Tubenöffnungen und eine dickflüssigere Viskosität vereinfacht werden. Erste Produkte sind seit April im Handel verfügbar. Doch bedeutet der erhöhte Fluoridgehalt, dass Kinder auf andere Fluoridquellen verzichten sollten?

## Welche Fluoridquellen gibt es?

Neben Zahnpaste stellt die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz eine günstige und effektive Möglichkeit zur Kariesprophylaxe dar. Fluorid ist darüber hinaus in Nahrungsmitteln wie Wasser, Tee oder Fisch und in Zahnpflegeprodukten wie Mundspüllösungen, Fluoridgelees sowie -lacken enthalten. Kinderärzte verschreiben zudem standardmäßig Fluoridtabletten – meist kombiniert mit Vitamin D. Zu viel Fluorid kann über einen längeren Zeitraum bei Kindern bis sechs Jahren eine Dentalfluorose auslösen, die sich in weißlichen Flecken auf den bleibenden Zähnen äußert. Doch vielen Verbrauchern ist unklar, wie viel Fluorid wirklich zu viel ist, und wie die verschiedenen Produkte angewendet werden müssen.

## Welche Fluoridquellen darf ich miteinander kombinieren?

### • Zahnpaste und Speisesalz

„Durchschnittlich deckt die Fluoridaufnahme über die Nahrung nur etwa 15 Prozent des für den Zahnschutz notwendigen Bedarfs ab. Um Karies vorzubeugen, ist es aber wichtig, ausreichend Fluoride zuzuführen. Denn diese stärken die Zähne in ihrer Widerstandsfähigkeit“, erklärt Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) und Lehrstuhlinhaber für Zahn-

erhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke.

„Mit dem Einstieg in die Familienkost, also etwa ab dem ersten Geburtstag, sollten Kinder daher ebenso von fluoridiertem Speisesalz profitieren wie die Eltern. Das gilt auch, wenn bereits eine fluoridierte Zahnpaste verwendet wird.“ Eine Überdosierung ist nicht möglich: Werden die Zähne zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge Zahnpaste (1.000 ppm) geputzt, kommen Kinder je nach Salzkonsum auf eine Tagesmenge von maximal 0,6 mg Fluorid, wenn vollständiges Verschlucken der Zahnpaste angenommen wird. Zum Vergleich: Bei einem sechsjährigen Kind liegt die empfohlene tägliche Aufnahmemenge zwischen etwa 1,0 und 1,5 mg Fluorid. Eine akute Fluoridintoxikation – erst ab 5 mg/kg Körpergewicht – ist vor allem durch Salz unrealistisch: „Die niedrigste akut toxische Fluoriddosis würde für ein Kleinkind mit 15 Kilogramm Körpergewicht theoretisch erst mit 240 Gramm fluoridiertem Speisesalz erreicht, die akut toxische Dosis für normales Speisesalz (NaCl) liegt aber schon bei Erwachsenen bei circa 200 Gramm“, erläutert Zimmer.

### • Fluoridlack

Zahnpaste und Speisesalz bilden also die Basis für eine gute Kariesprophylaxe. „Zusätzlich kann der Zahnarzt den Zahnschmelz mit Fluoridlack härten. Das ist unbedenklich und hochwirksam“, so Zimmer. Deshalb hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) Ende Januar beschlossen, Fluoridlack bereits für Kinder zwischen dem 6. und 33. Lebensmonat viermal jährlich zu erstatten. Für die Anwendung zu Hause sind Fluoridgelees sowie fluoridierte Mundspüllösungen erhältlich. Diese dürfen aber erst ab dem sechsten Lebensjahr in Absprache mit dem Zahnarzt zum Einsatz kommen.

### • Fluoridtabletten

Viele Kinder erhalten ab dem 6. Lebensmonat Fluoridtabletten vom Kinderarzt. Ob fluoridierte Zahnpaste eine sinnvolle Ergänzung ist, hängt von der Dosierung der Tabletten ab und kann beim Arzt erfragt werden. Generell können sich Eltern an der Maximaldosis für Kinder unter sechs Jahren orientieren, die bei einer Fluorid-Gesamtaufnahme von 0,05 bis 0,07 mg F/kg Körpergewicht pro Tag liegt. „Spätestens ab dem Zeitpunkt, an dem das Kind mit der Familienverpflegung fluoridiertes Speisesalz erhält, sollten keine Fluoridtabletten mehr gegeben werden“, warnt Zimmer.

## Was, wenn ich meinem Kind keine fluoridierte Zahnpaste geben möchte?

Öko-Test hat in der März-Ausgabe fluoridierte und fluoridfreie Kinderzahnpasten geprüft. Dabei bemängelte die Redaktion allgemein die Deklaration und die Dosierungsempfehlung nach Altersstufen auf den Tuben. Bei fluoridierten Produkten fordern die Tester einen Hinweis, zusätzliches Fluorid nur auf ärztlichen Rat zu verabreichen. Auf fluoridfreien Zahnpasten müsse hingegen der Hinweis zu finden sein, dass Fluorid in diesem Fall anderweitig zugeführt werden muss. Fluoridtabletten können dann den Bedarf ausgleichen. „Eltern sollten bei der Anwendung aber darauf achten, dass die Tabletten wirklich gelutscht werden. Nur so entfalten sie ihre kariespräventive Wirkung“, rät Zimmer.

## Neue zahnärztliche Fluoridempfehlungen im Überblick:

- Ab Durchbruch des ersten Zahnes: Eltern putzen die Milchzähne zweimal täglich mit einer reiskorngroßen Menge ‚neuer‘ Kinderzahnpaste mit einem Fluoridgehalt von 1.000 ppm oder einer erbsengroßen Menge mit 500 ppm.
- Vom zweiten bis sechsten Geburtstag: Ab jetzt wird eine erbsengroße Menge Zahnpaste mit 1.000 ppm Fluorid verwendet – mindestens zweimal täglich.
- Mit Beginn der Teilnahme des Kindes an der Familienverpflegung: Ab ca. einem Jahr empfehlen die Experten zusätzlich fluoridiertes Speisesalz.
- Wenn das Kind sechs Jahre alt ist: Nun können Junior- oder Erwachsenenzahncremes, die sich nur durch ihren Geschmack unterscheiden, mit einem Fluoridgehalt von bis zu 1.450 ppm zum Einsatz kommen.

## Noch Fragen offen?

Verbraucher, die sich bei der Anwendung von fluoridierten Produkten unsicher sind, können sich telefonisch unter 069/2470-6822 oder via E-Mail [daz@kariesvorbeugung.de](mailto:daz@kariesvorbeugung.de) an die Informationsstelle für Kariesprophylaxe wenden. Weitere Informationen und Serviceangebote zum Thema Kariesvorbeugung unter [www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

Quelle: Informationsstelle für Kariesprophylaxe



## IHR AGENTURPARTNER FÜR ERFOLGREICHES PRAXISMARKETING

- PRAXISWEBSEITEN
- PRAXISPROSPEKTE, -FLYER, - FOLDER ETC.
- CORPORATE DESIGN
- SOCIAL MEDIA MARKETING
- SUCHMASCHINENMARKETING
- PRAXIS-PR UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT
- UND VIELES MEHR...

WIR SIND IHR AGENTURPARTNER MIT **19 JAHREN ERFAHRUNG**  
IM GESUNDHEITSMARKETING

## REFERENZENZEN

(Auszug) Weitere Referenzen präsentieren wir Ihnen gerne persönlich



Praxis Dr. med. Claus Nüchel & Kollegen, Mönchengladbach

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

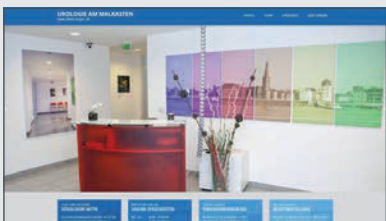
Chirurgie, Unfallchirurgie, Orthopädie, Praxisklinik für ambulante Operationen, Dr. med. Joachim Schier, Arndt Lehnen, Mönchengladbach

[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

**m** marktimpuls

Agentur für Marketing + Kommunikation



# NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN



## NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

## POLIZEI 110

## ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

### BERATUNG

#### AIDS-HilfeMG e. V.

Tel. 02161 / 17 60 23,  
[www.aidshilfe-mg.de](http://www.aidshilfe-mg.de)

#### Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,  
Tel. 02161 / 668-0,  
[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)

Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

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

Albertusstr. 22, 41061 MG,  
Tel. 02161 / 18 19 73

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

#### Deutscher Allergie- und Asthmbund 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

#### Drogenberatung MG e. V.

[www.drogenberatung-mg.de](http://www.drogenberatung-mg.de)  
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG  
Tel. 02161 / 83 70 77, Waisenhausstr. 22c, 41236 MG, Tel. 02166 / 97 52 976

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

#### Frauenberatungsstelle

Mönchengladbach e. V.  
Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 02161 / 23 23 7  
[www.frauenberatungsstellen-nrw.de](http://www.frauenberatungsstellen-nrw.de)

#### Gehörlosen-Notruffax der Arzt-rufzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arzt-rufzentrale der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versehenden 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. 02161 / 292928  
Feuerwehr Tel. 02161 / 9732116  
Feuerwehr Rheydt Tel. 02166 / 99892116

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. 02161 / 25 -6534 oder -6547

### **Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen**

Tel. 0800 / 0116016

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

### **Jugendtelefon der Telefonseelsorge**

Tel. 0800 / 1110444 (kostenlos aus dem Festnetz)

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

### **Mobbing-Telefon**

Tel. 0800 / 1820182

### **Notfallseelsorge Mönchengladbach**

Tel. 02161 / 9730

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.

### **Nummer gegen Kummer**

Tel. 0800 / 1110333 für Kinder und Jugendliche  
Tel. 0800 / 1110550 für Eltern

### **Reha-Verein**

Thüringer Str. 6, 41063 MG, Tel. 02161 / 8391770

### **Schwangerschaftskonfliktberatung:**

#### **Donum Vitae**

Waldhausener Str. 67, 41061 MG, Tel.  
02161 / 406835

### **Erziehungs- und Familienberatungsstelle**

Hauptstr. 200, 41236 MG, Tel. 02166 / 615921

### **Evangelische Beratungsstelle**

Hauptstr. 200, MG-Rheydt, Tel. 02166 / 615921  
Gracht 27, MG-Rheydt, Tel. 02166 / 948650

### **Johanniter Mutter-Kind-Haus**

Markgrafenstr. 19, Tel. 02161 / 467303

### **Jugendamt der Stadt Mönchengladbach**

Aachener Str.1, 41061 MG, Tel. 02161 / 253386

### **Pro Familia**

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt, Tel. 02166 / 249671

### **Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.**

Lindenstr. 71, 41061 MG, Tel. 02161 / 981889

### **Telefonberatung bei Essstörungen**

Tel. 0221 / 892031

### **Telefonseelsorge**

Tel. 0800 / 1110111 (evangelisch) oder Tel.  
0800 / 1110222 (katholisch)

### **Zornröschen e. V.**

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 02161 / 208886,  
[www.zornroeschen.de](http://www.zornroeschen.de)

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

## **NOTDIENSTE**

---

### **Apotheken-Dienstbereitschaft**

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat. Tel. 02166 / 43595

### **Apotheken-Notdienst**

Tel. 0180 / 59838888

### **Arzt-Bereitschaftsdienst**

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

### **Notruf 112**

(Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)

### **Notruf 116 117**

Bundesweit einheitliche Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

### **Notruf bei Vergiftungen**

Tel. 0228 / 2873211

## **KRANKENHÄUSER**

---

### **Augenklinik Bethesda**

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda,  
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG  
Tel. 02161 / 8904646,  
[www.augenklinik-bethesda.de](http://www.augenklinik-bethesda.de)

### **Die Johanniter Evangelisches Krankenhaus Bethesda**

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,  
Tel. 02161 / 981-0, [www.bethesda-mg.de](http://www.bethesda-mg.de)

### **Elisabeth-Krankenhaus Rheydt**

Hubertusstr. 100, 41239 MG  
Tel. 02166 / 394-0, [www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

### **LVR-Klinik**

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG,  
Tel. 02166 / 618-0  
[www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere\\_klinik/](http://www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/)  
Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

### **Kliniken Maria Hilf**

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 02161 / 892-0,  
[www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de)

### **Krankenhaus Neuwerk**

„Maria von den Aposteln“  
Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 02161 / 668-0  
[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)

### **Somnia Klinik Mönchengladbach**

Horst 48 (Haus Horst), 41238 MG,  
Tel. 02166 / 8685-0

## **PFLEGEDIENSTE**

---

### **Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach**

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 02161 / 81196811,  
[www.sozial-holding.de](http://www.sozial-holding.de)

### **Arbeiter-Samariter-Bund**

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 02166 / 188445,  
[www.asb-mg.de](http://www.asb-mg.de)

### **Caritas-Pflegedienst:**

Pflegeteam Nord Tel. 02161 / 2470530  
Pflegeteam West/Palliativ-Pflegeteam Tel.  
02161 / 3029716  
Pflegeteam Ost Tel. 02161 / 3029714  
Pflegeteam Süd Tel. 02166 / 556168

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel.  
02161 / 23023,  
[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. 02161 / 308814-0,  
[www.provita-mg.de](http://www.provita-mg.de)

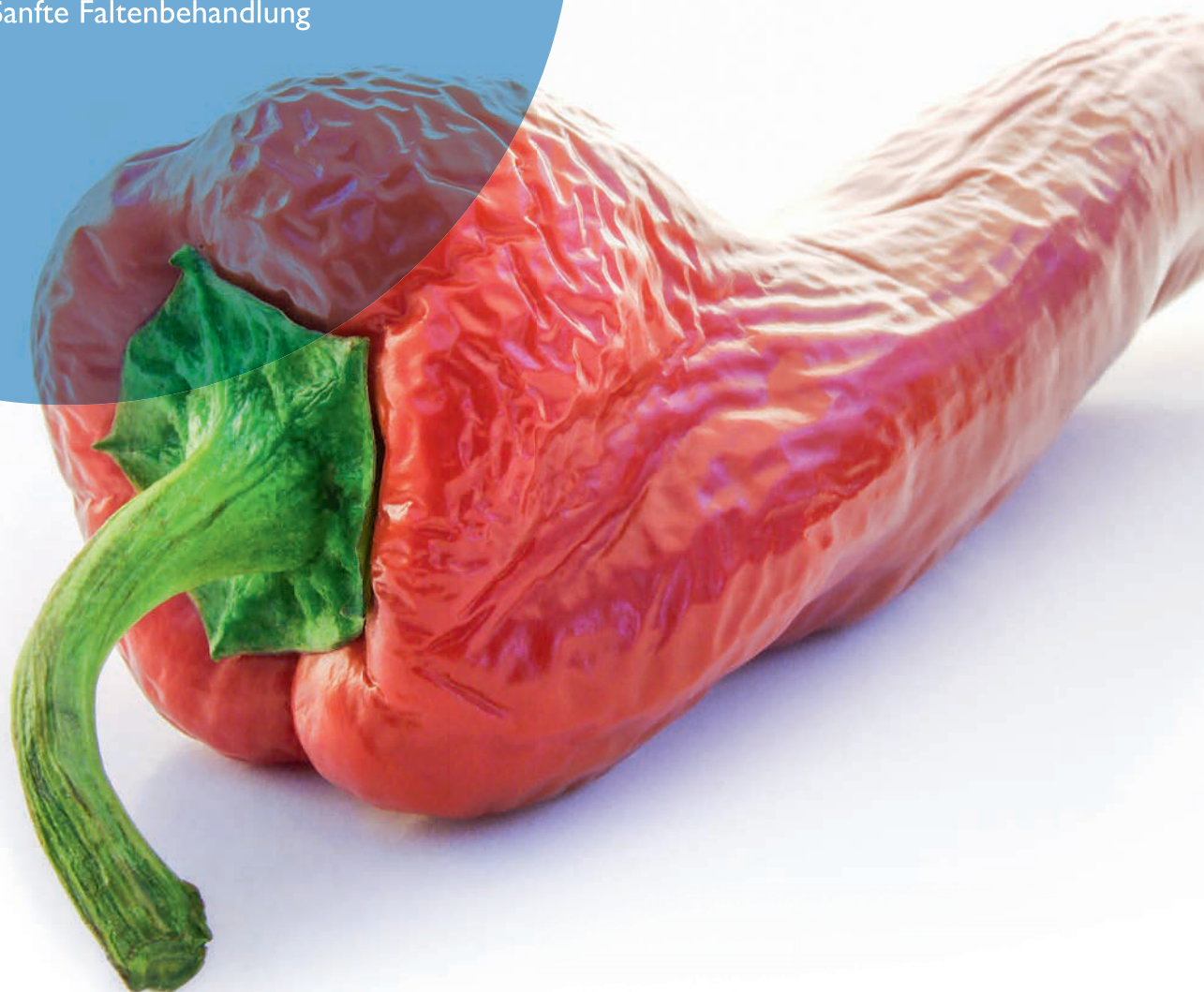




# EIN PAAR FALTEN SIND OKAY.

DOCH FALTENLOS IST SCHÖNER.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Lidlifting  
Laserbehandlung · Sanfte Faltenbehandlung



**Dr. Dr. Lange & Weyel**

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

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