

AUSGABE 25 | 2. QUARTAL 2020 | 7. JAHRGANG

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

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

MEDIZIN FÜR FRAUEN
STÄDTISCHEN KLINIKEN

KOMPETENZ FÜR KÜNSTLICHE GELENKE
KLINIKEN MARIA HILF

IM FOKUS MODERNER ZAHNMEDIZIN:
ZAHNERHALT
PRAXIS DR. DR. LANGE WEYEL

IMPLANTATE, ZAHNERSATZ & CO
AUS EINER HAND
PRAXIS DR. BONGARTZ MSC. MSC. UND KOLLEGEN

COVID 19 / CORONA

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

... und was können wir für Sie tun?



Marc Thiele, Herausgeber

Ein Verlagsprodukt von
m markimpuls
 Agentur für Marketing + Kommunikation

FRÜHLING 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

die Corona-Krise hat uns fest im Griff. Zwar haben viele Wissenschaftler so etwas schon lange befürchtet, spätestens, wenn der Permafrost durch den Klimawandel durchlässig wird, aber alle anderen hat die Wucht dieses Ausbruchs und vor allem seine Folgen dann doch massiv überrascht. Vor allem für das Gesundheitswesen und die Wirtschaft wird diese Pandemie noch lange Nachwirkungen haben. Auf der positiven Seite erkennen die Verantwortlichen in der Politik jetzt vielleicht endlich einmal, wie wichtig und wertvoll Ärzte, Pfleger und andere Angehörige der Gesundheitsberufe sind und wie wichtig eine gute Abdeckung mit Krankenhäusern und Kliniken ist und handelt entsprechend durch bessere Entlohnung und Ausstattung. Auf der negativen Seite werden vielleicht viele Unternehmen diese von ihnen nicht verschuldete Krise nicht überleben. Auch unser Verlag hat damit zu kämpfen, denn viele unserer Anzeigenkunden sparen in der Krise natürlich zuerst bei Werbung und Kommunikation.

Es kann also gut sein, dass dies unsere letzte Ausgabe ist. Ich werde natürlich alles daran setzen, unseren Verlag, unsere Agentur, die Jobs meines Teams und unsere Titel HINDENBURGER, MEDIZIN+Co. und all die anderen durch die Krise zu bringen, so dass Sie auch im Juni wieder eine neue Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins für Mönchengladbach in den Händen halten können.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Kraft und Stärke in dieser Krise, auf dass Sie sie gesund überstehen und vielleicht sogar entschleunigt und gestärkt aus ihr hervorgehen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Marc Thiele
 Herausgeber

**SETZEN SIE
 KURS AUF
 GESUNDHEIT!**

Wenn mich eine Krankenkasse mit **bis zu 400 Euro** im Jahr für Gesundheitskurse und Aktivreisen unterstützt, dann ist es:
meine-krankenkasse.de

meine-krankenkasse.de





14 MEDIZIN + WISSEN HARTE ZEITEN FÜRS IMMUNSYSTEM



18 MEDIZIN + WISSEN DIAGNOSE ARTERIOSKLEROSE



26 MEDIZIN + WISSEN WAS HILFT GEGEN BLÄHUNGEN

> FRÜHLING 2020

SARS COV-2 / COVID-19 / CORONA

- 5 Verlässliche Informationsquellen
- 7 Abstand halten. Neues Video der Bauhausuniversität verdeutlicht, wie sich Atemluft ausbreitet
- 8 Mit Atemwegspflege das Infektionsrisiko senken
- 9 Antriebslos in der Corona-Krise
- 10 Hinweise für schwangere Frauen und Familien
- 12 TU Berlin: Social Distancing aus mathematischer Perspektive
UKSH: Studien zur Erforschung eines möglichen Wirkstoffes gegen Coronaviren
- 13 Bundesernährungsministerium warnt vor Nahrungsergänzungsmitteln mit irreführenden Angaben
- 14 Harte Zeiten fürs Immunsystem
- 15 Büro-Knigge für die Erkältungszeit

KLINIK

- 16 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH-
Elisabeth Krankenhaus Rheydt**
Medizin für Frauen: Einzigartig in der Region

MEDIZIN + WISSEN

- 18 Diagnose Arteriosklerose
- 19 Digital gegen Depressionen

KLINIK

- 20 **Kliniken Maria Hilf**
Kompetenz für künstliche Gelenke: Von der Planung über die OP bis zur Reha

MEDIZIN + PRAXIS

- 22 **Dr. Dr. Lange & Weyel**
Im Fokus moderner Zahnmedizin: Zahnerhalt

MEDIZIN + WISSEN

- 23 Kommt bald die Impfung gegen Karies?

MEDIZIN + PRAXIS

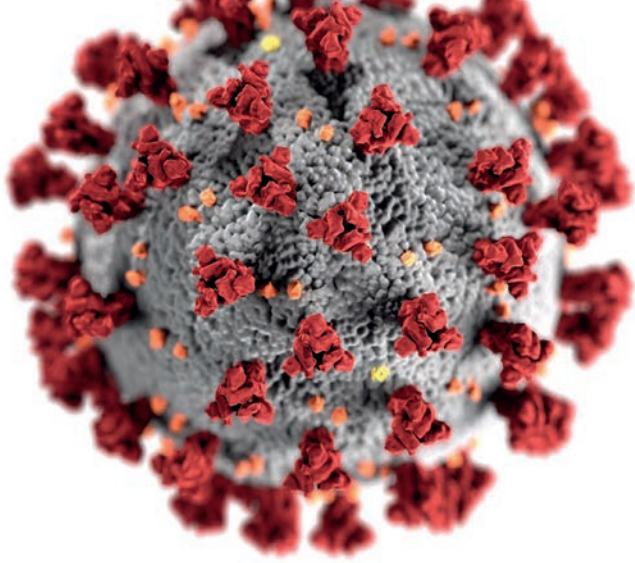
- 24 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Immer die passende Lösung:
Implantate, Zahnersatz & Co. aus einer Hand

MEDIZIN + WISSEN

- 25 Auch die Zähne altern
- 26 Lästige Luft: Was hilft gegen Blähungen?
- 27 Abnehmen ohne Verzicht
- 28 Wenn die innere Uhr aus dem Lot gerät

> STANDARDS

- 3 Editorial, Impressum
- 30 Notrufnummern und Adressen



Coronavirus: Hier finden Sie verlässliche Informationen

Nicht nur das Virus an sich ist eine Gefahr, auch die Flut an Informationen, die über alle Kanäle zu diesem wichtigen Thema gestreut werden, entwickeln sich dank Fake News immer mehr zur Bedrohung, denn so werden Falschinformationen gestreut und die Situation verschlimmert. Ärzte raten dazu, sich maximal zwei bis dreimal pro Tag aktiv zu informieren und wir sagen Ihnen, wo Sie sicher zuverlässige Informationen finden - und Facebook & Co. stehen nicht auf dieser Liste.

Das Roland Koch Institut

Die zentrale Einrichtung der Bundesregierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention. Hier werden u.a. tagesaktuell die für Deutschland geltenden Fallzahlen veröffentlicht.
www.rki.de

Das Bundesministerium für Gesundheit

www.bundesgesundheitsministerium.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

Die Informationsseite Infektionsschutz.de

www.infektionsschutz.de

Die Webseite des Patientenservice116117

www.116117.de

Die Webseite des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales

www.mags.nrw

Die Webseite der Stadt Mönchengladbach

Hier finden Sie aktuelle Informationen zur Corona-Krise in Mönchengladbach
www.nofallmg.de

Die Weltgesundheitsorganisation WHO

www.who.int

Das Corona-Dashboard der WHO

<https://bit.ly/33GwLSY>

Das Corona-Dashboard der Johns Hopkins Universität (USA)

<https://bit.ly/3aghMb9>

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE Dr. Hartmut Bongartz MSc. MSc. & Kollegen



SEIT ÜBER 30 JAHREN IHR
ZAHNARZT IN NEUWERK!



UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE

HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ

ENDODONTOLOGIE

KIEFERORTHOPÄDIE

PROPHYLAXE / BLEACHING

IMPLANTOLOGIE



Für ein strahlendes Lächeln!

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Do.: 08.00 Uhr - 19.00 Uhr

Fr.: 08.00 Uhr - 16.00 Uhr

... und nach Absprache.

Buchen
Sie Ihren
Termin ganz
bequem
online!

Krahnendonk 7

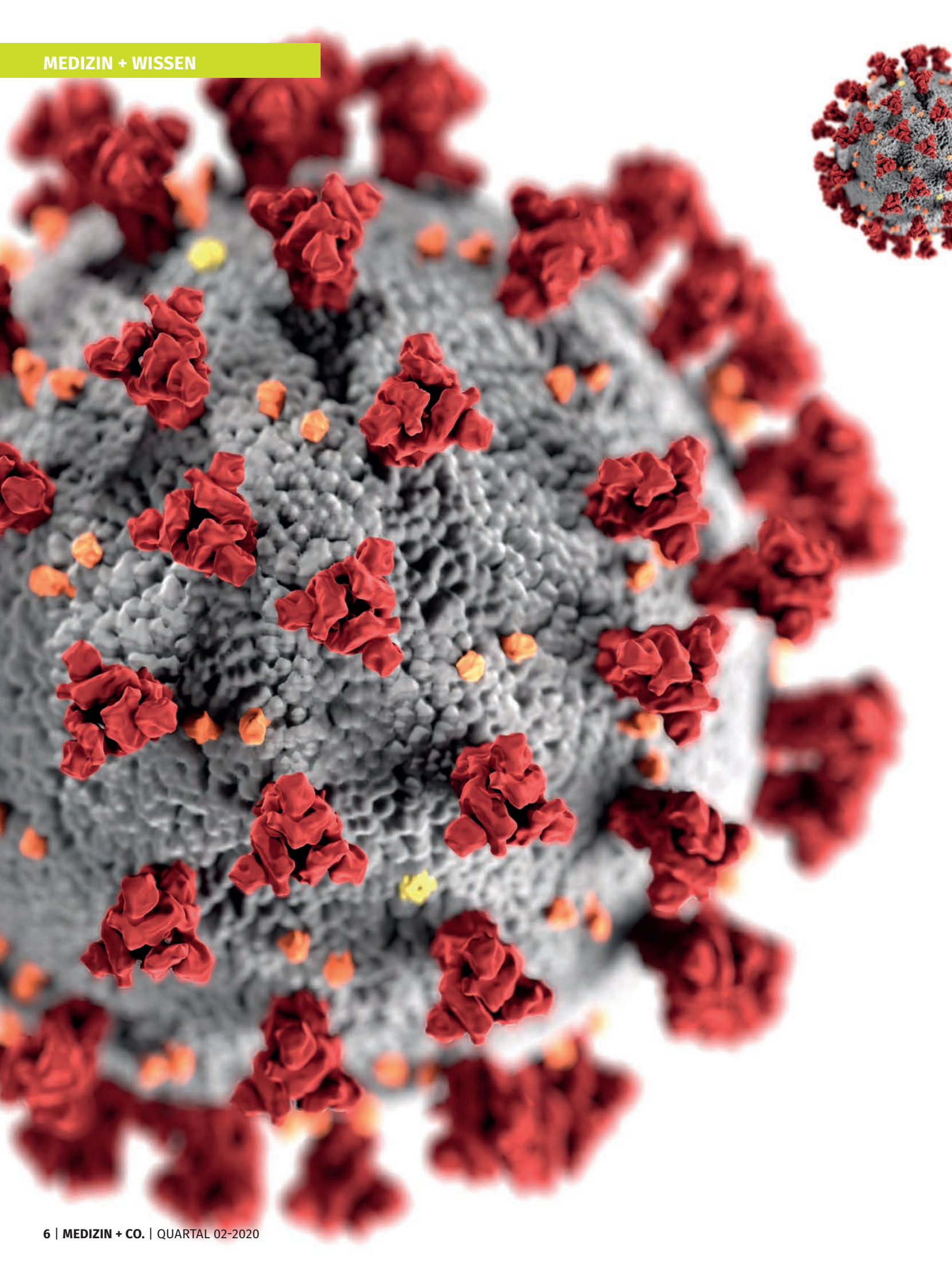


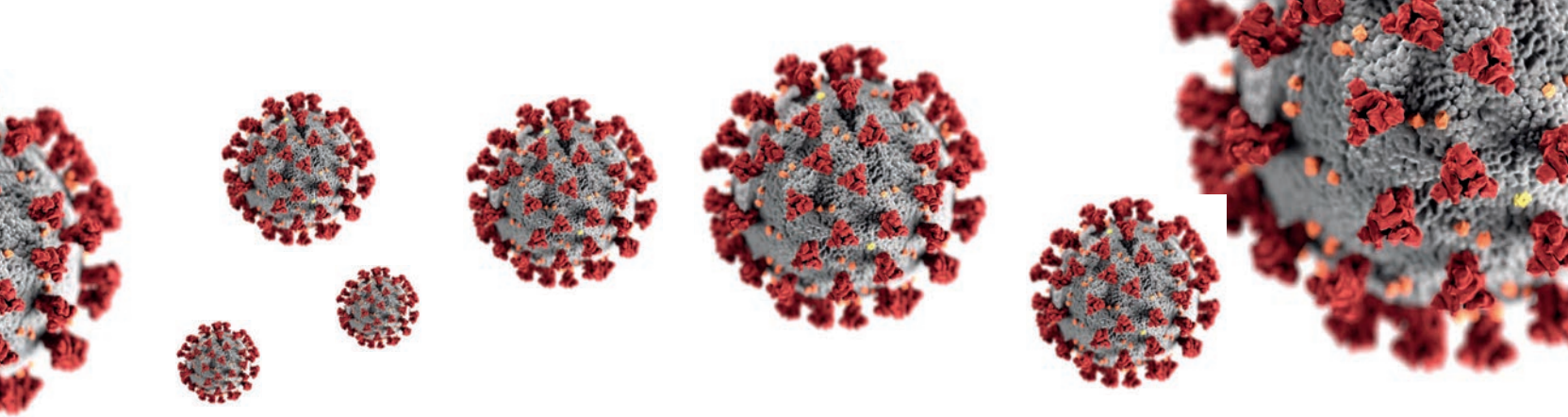
41066 Mönchengladbach

02161 66 63 60



zahnarzt-drbongartz.de





Aus der Forschung - Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

Abstand halten: Neues Video der Bauhaus-Universität Weimar verdeutlicht, wie sich Atemluft ausbreitet

Was passiert, wenn wir husten? Mithilfe des sogenannten Schlierenspiegels machen Forscher der Professur Bauphysik sichtbar, was für das menschliche Auge normalerweise verborgen bleibt: Kleinste Luftströmungen im Raum. Ihr Kurzfilm illustriert damit eindrücklich, warum wir die Verhaltensempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO zum Schutz vor dem Coronavirus einhalten sollten.

In einem auf der Videoplattform Vimeo veröffentlichten Clip ist die Silhouette eines Mannes zu sehen, der erst normal atmet und schließlich beginnt stark zu husten. Erst ohne Schutzvorkehrungen, dann mit vorgehaltener Hand, in die Armbeuge und mit verschiedenen Atemschutzmasken. »Besonders beim Husten ohne Schutz vor dem Mund wird deutlich, wie stark sich die Atemluft im Raum ausbreitet«, erläutert Prof. Conrad Völker, Leiter der Professur Bauphysik. Aus diesem Grund muss der Mund beim Husten bedeckt werden, geht aus dem Experiment hervor. »Am besten mit der Armbeuge, auch um die Hände sauber zu halten und mögliche Viren oder andere Krankheitserreger nicht über Körperkontakt oder Oberflächen weiterzutragen«, ergänzt Prof. Völker. Selbst der Einsatz von Atemschutzmasken zeige zwar eine Verbesserung, aber auch hier sei kein hundert-prozentiger Schutz vor einer Tröpfcheninfektion gegeben.

Schlierenverfahren zur Visualisierung von Raumluftströmungen

Verantwortlich für das aus aktuellem Anlass durchgeführte Experiment ist M. Sc. Amayu Wakoya Gena, DAAD-Stipendiat an der Bauhaus-Universität Weimar, welcher im Rahmen seiner Doktorarbeit das sogenannte Schlieren-Verfahren zur Visualisierung und Messung von Raumluftströmungen einsetzt. Herzstück des Messgerätes ist ein konkaver und extrem fein geschliffener Spie-

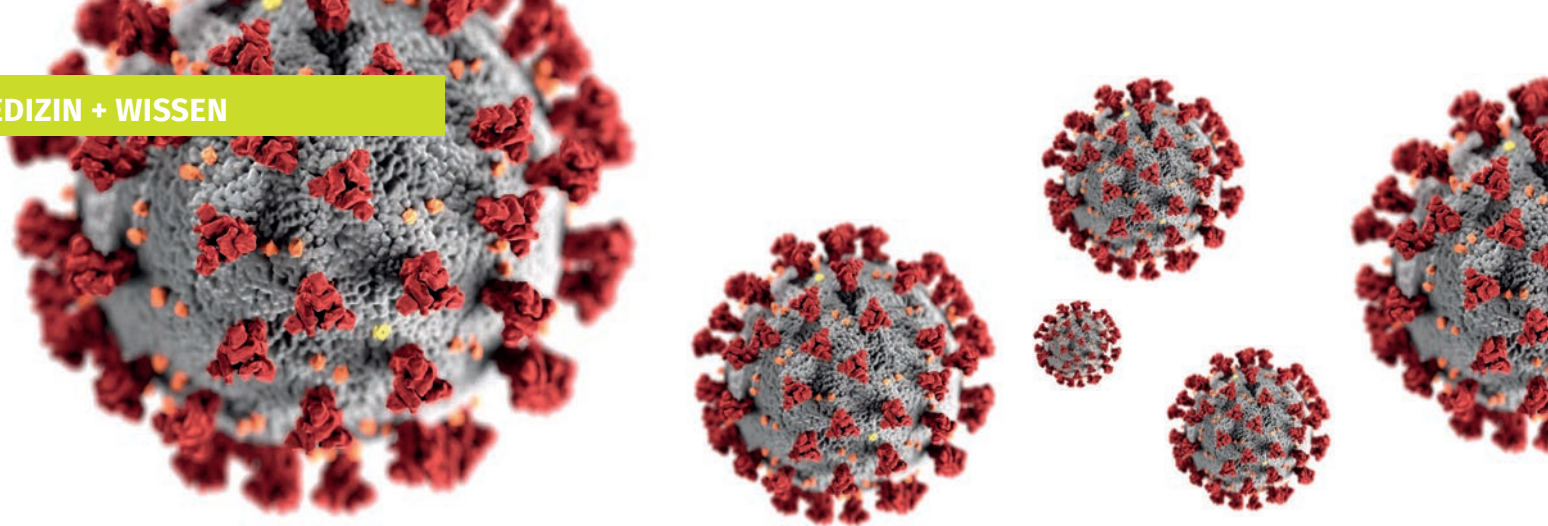
gel mit rund einem Meter Durchmesser. Mithilfe dieses Schlierenspiegels werden selbst kleinste Luftströmungen sichtbar. »Das Prinzip ist ähnlich wie bei einer überhitzten Straße im Sommer, wenn die Luft über dem Asphalt flimmert«, vergleicht Prof. Völker. Wie über der Straße hat die warme, feuchte Atemluft eine andere Dichte als die kühlere Raumluft. Diese Dichteunterschiede führen zu einer Ablenkung des Lichtes, was dann als dunkle Flecken in einem Foto oder Videobild sichtbar wird. Da diese Dichteunterschiede bei Raumluftströmungen allerdings sehr gering sind, sind diese nicht mit bloßem Auge, sondern nur mit Hilfe des Schlierenspiegels zu erkennen.

Weltweit existieren derzeit nur vier Großschlieren-Systeme, welche jeweils in unterschiedlichen Forschungsbereichen angewendet werden. In Weimar liegt der Fokus auf bauphysikalischen Messreihen. Eingesetzt wird das Großgerät an der Bauhaus-Universität Weimar vornehmlich zur Untersuchung von Raumluftströmungen in Innenräumen, um zu erforschen, welchen Einfluss das Raumklima auf den menschlichen Körper hat. Ziel ist die Entwicklung individueller Lösungen, um die Energieeffizienz von Räumen zu optimieren. 2017 wurden die Forscher der Bauhaus-Universität Weimar im Innovationswettbewerb Deutschland – Land der Ideen ausgezeichnet. Mit rund 400.000 Euro wurde der Schlierenspiegel vom Freistaat Thüringen gefördert und durch Mittel der Europäischen Union im Rahmen des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) kofinanziert.

Den Videoclip kann man sich unter <https://vimeo.com/399120258> online ansehen. Für die Betrachtung auf Ihrem mobilen Endgerät scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code.



(Quelle: Deutsches Gesundheitsportal, www.deutschesgesundheitsportal.de)



Mit Atemwegspflege das Infektionsrisiko senken

Ein Blick in die Biologie zeigt, dass uns neben der Handhygiene noch weitere Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um das Risiko einer schweren Infektion mit dem Coronavirus zu reduzieren, schreibt Viola Vogel.

Wir alle wissen, wie wichtig eine gute Handhygiene und Abstandhalten sind, wenn wir uns und andere vor einer Ansteckung mit dem neuen Coronavirus schützen wollen. Dies sind zielführende Maßnahmen, um die Epidemie zu dämpfen und so unser Gesundheitssystem zu entlasten, damit genügend Behandlungskapazität zur Verfügung steht für die verletzlichsten Personen unserer Gesellschaft.

Um die Schwere des Krankheitsverlaufs zu beeinflussen, stehen uns jedoch noch weitere Maßnahmen zur Verfügung: Einen wesentlichen Beitrag leisten können nämlich auch eine bewusste Pflege des Rachenraums sowie alles, was die Selbstreinigungskräfte der Atemwege unterstützt. Dieser Aspekt wird in den nächsten Wochen immer wichtiger werden. Denn je mehr sich das Virus bei uns ausbreitet, desto weniger lässt sich verhindern, dass wir mit ihm in Berührung kommen, und desto wichtiger wird es sein, dass möglichst wenige der Viruspartikel in die Lunge gelangen und dort Entzündungsreaktionen hervorrufen.

Unser Körper bekämpft Viren generell nicht nur mit spezifischen Antikörpern, sondern nutzt noch eine ganze Reihe weiterer Abwehrmechanismen, die unspezifisch und daher bereits beim ersten Kontakt selbst mit einem neuen Erreger wirken. Ein Blick in die Biologie hilft, diese körpereigenen Mechanismen zu nutzen und zu fördern: Was geschieht auf der Reise des Coronavirus durch unseren Körper, bevor es unsere Zellen befällt? Und wie gelangt das Virus in die Lunge?

Fließband zur Reinigung der Atemwege

Nach dem gegenwärtigen Wissensstand verbreitet sich das Coronavirus vor allem über Tröpfchen. Dies geschieht, wenn eine infizierte Person von

kleinsten Wassertröpfchen umgebene Viren ausatmet und ein weiterer Mensch in seiner Nähe diese gleich wieder einatmet. Diese Tröpfchen bleiben entweder an den Schleimhäuten der Nase, des Rachenraums oder an den Wänden der Luftröhre und Bronchien haften.

Damit sich das Virus vervielfältigen kann, muss es dort eine Schleimhautzelle befallen. Dieser Schritt erfordert Zeit. Dabei multipliziert das Virus seine genetische Information, stellt eine große Menge neuer Viruspartikel her und lässt die Wirtszelle platzen, wodurch die Viruspartikel freigesetzt werden. Über mehrere Vermehrungszyklen kann sich das Virus so weiter in den Atemwegen bis tief in die letzten Verzweigungen der Lunge ausbreiten.

Die Atemwege besitzen allerdings äußerst wirksame Selbstreinigungsmechanismen: Ihre Wände bestehen aus Zellen mit winzigen Flimmerhärchen, auf denen eine dünne Schleimschicht liegt. Diese Härchen bewegen sich synchron im Kreis und transportieren so den Schleim wie auf einem Fließband langsam von den Bronchien in den Rachenraum hoch. Auch die im Schleim abgelagerten Partikel werden so aus den Atemwegen rausgeschafft. Dieses zellgetriebene Fließband gerät allerdings ins Stottern, wenn der Schleim zu zähflüssig oder die Schleimschicht zu dick wird.

Eine letzte unspezifische Abwehrfront gegen Viren in der Lunge sind schließlich die Fresszellen des Immunsystems, die in den Lungenbläschen sitzen. Ihre Aufgabe ist es, die Lunge sauber zu halten. Dabei unterscheiden die Fresszellen nicht zwischen Krankheitskeimen und Schadstoffen aus der Umwelt. Allerdings ist ihre Kapazität begrenzt. Je mehr Zeit sie damit verbringen müssen, Feinstaub und andere Partikel aus den Lungenbläschen zu

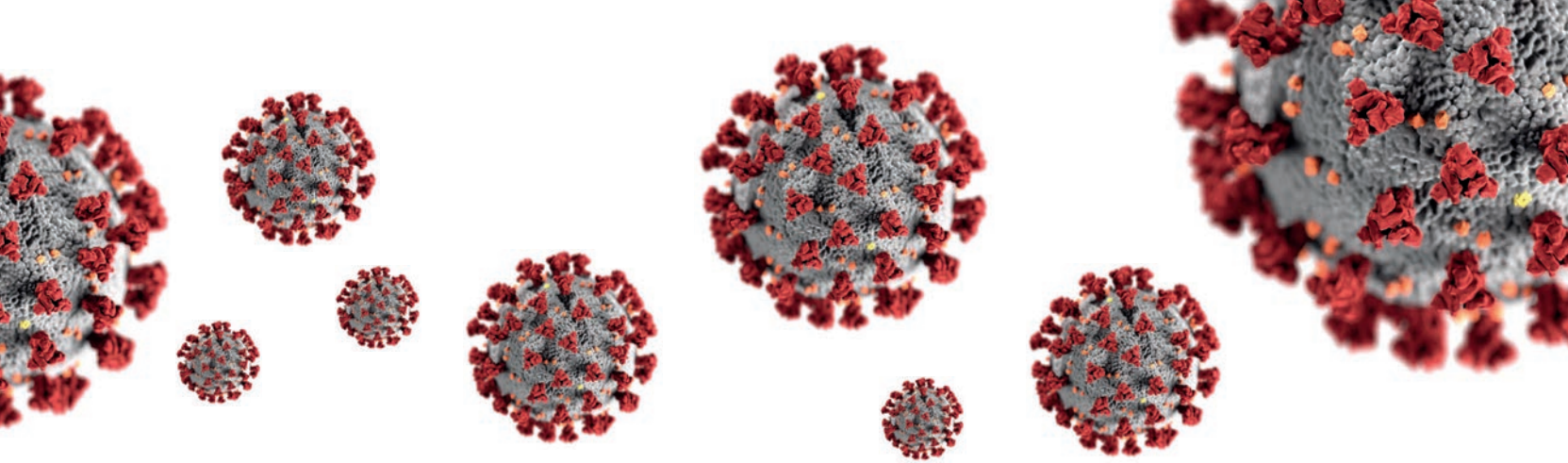
entfernen, desto stärker ist ihre Effizienz zur Virusreduktion eingeschränkt.

Mit Zusatzmaßnahmen Virenzahl reduzieren

Es ist wichtig zu realisieren, dass wir nicht unbedingt beim ersten Einatmen eines Viruspartikels infiziert werden. Die Wahrscheinlichkeit einer Infektion steigt mit der Zahl der Viren an – die Dosis an Viren ist also entscheidend. Bereits das Atmen durch die Nase reduziert die Zahl der Viren, die in den Mund- und Rachenraum gelangen. Solange sich die Viren dann in unserem Rachenraum befinden, lässt sich ihre Zahl mit verschiedensten antiviral wirkenden Mundspülungen reduzieren. Auch bewährte Hausmittel wie Gurgeln und heißen Ingwertee trinken, mit denen wir frühe Symptome einer Grippe bekämpfen, haben dabei durchaus ihre Berechtigung. Um die Schleimschicht in unseren Atemwegen dünnflüssig zu halten und somit das zelluläre Reinigungsfließband effektiv nutzen zu können, ist das regelmäßige Inhalieren von Wasserdampf hilfreich. Und um die Fresszellen in den Lungenbläschen möglichst effizient Viren bekämpfen zu lassen, hilft es, sich keinen anderen Umweltschadstoffen wie Feinstaub auszusetzen und auch auf das Rauchen zu verzichten.

Wir sehen also: Auf allen Stufen, von der Nase zum Rachen, über die Bronchien bis tief in die Lunge lässt sich die Zahl der Viren durch kleine Zusatzmaßnahmen reduzieren. Und diese Zahl der Viren ist entscheidend, ob es zu einer Lungeninfektion kommt oder nicht. Wir sind dem Coronavirus nicht hilflos ausgeliefert. Jede und jeder von uns kann einen Eigenbeitrag leisten, das Virus in Schach zu halten.

(Quelle: Deutsches Gesundheitsportal www.deutschesgesundheitsportal.de)



Antriebslos in der Corona-Krise?

KKH: Bewegung und ein geregelter Tagesablauf sind jetzt besonders wichtig

Durch die Corona-Krise mit ihren Folgen und Veränderungen stehen viele Menschen aktuell vor großen Herausforderungen. Das kann auch Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Mögliche Symptome sind Kopfschmerzen, Müdigkeit, Kreislauf- und Schlafstörungen. Gerd Peters vom Serviceteam der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Mönchengladbach erklärt, wie man in diesen Tagen mit ein paar Tricks gut durch den Alltag kommt:

Schwungvoll in den Tag starten

Geben Sie sich einen Ruck und starten Sie den Tag mit Wechselduschen. Auch wenn es ein wenig Überwindung kostet, aber die Kalt-Warm-Reize trainieren die Gefäße und bringen den Kreislauf in Schwung. Morgendliche Atemübungen am offenen Fenster bringen den Organismus ebenfalls auf Trab und liefern eine Extraportion Sauerstoff.

Struktur schaffen – auch im Homeoffice

Wer sich matt und antriebslos fühlt, dem hilft ein fester Tagesrhythmus. Stehen Sie zur gleichen Tageszeit auf und nehmen Sie sich konkret Aufgaben vor. Auch die Mahlzeiten sollten zu festen Zeiten eingenommen werden. Immer mehr Unternehmen geben ihren Beschäftigten aufgrund der Ansteckungsgefahr durch das Corona-Virus die Möglichkeit, im Home-Office zu arbeiten. Für viele Arbeitnehmer ist diese Situation jedoch erst einmal ungewohnt. Auch hier gilt: Aufgaben strukturieren, Absprachen mit Kollegen treffen, über Telefonkonferenzen in Kontakt bleiben und für einen geregelten Ablauf sorgen.

Tageslicht wirkt Wunder

Tanken Sie am Fenster, auf dem Balkon oder im Garten häufig Tageslicht, denn so gewöhnt sich der Körper besser an die steigenden Temperaturen, die geänderten Lichtverhältnisse, und er wird wacher. Zudem kurbelt natürliches Licht die Produktion des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin an. Und: Mit Hilfe der UV-Strahlen der Sonne, die auch bei bedecktem Himmel auf die Erdoberfläche dringen, kann der Körper das lebenswichtige Vitamin D in der Haut bilden, wichtig für den Knochenbau und die Kräftigung der Muskulatur.

Den Körper mobilisieren

Auf das liebgewonnene Training mit Freunden, in der Sporthalle oder im Fitness-Studio muss aktuell aufgrund der Corona-Ansteckungsgefahr verzichtet werden. Doch Bewegung zählt zum Besten, was man für seinen Körper tun kann. Sie stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem, erhöht das Blutvolumen im Körper und kann Cholesterinwerte und Blutdruck senken. Beim Sport werden außerdem Glückshormone freigesetzt, die für gute Laune sorgen. Deshalb bewegen Sie sich weiterhin so oft wie möglich! Wer draußen beim Laufen, Walken oder Radfahren aktiv sein möchte, sollte unbedingt auf den vorgeschriebenen Abstand von zwei Metern zu anderen Personen achten. Aber auch drinnen ist sportliche Betätigung gut möglich: Wer sich aufgrund der Corona-Krise in Quarantäne befindet, kann auch zu Hause bei geöffnetem Fenster ein leichtes Fitnessprogramm, zum Beispiel mit Unterstützung einer App, absolvieren.

Gesund ernähren

Jetzt gilt es, viel frisches Obst und Gemüse auf den Speiseplan zu setzen, denn sie liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe für einen gesunden, fitten Start ins Frühjahr und helfen obendrein, Winterspeck abzubauen. Abgerundet werden sollte der Speisezettel mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, magerem Fleisch und Fisch sowie täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee. Meiden Sie möglichst Alkohol, Nikotin und zu viel Koffein.

Einsamkeit bekämpfen

Die aktuelle Situation kann in besonderen Fällen auch zu depressiven Verstimmungen führen. Treten dann noch Gefühle von Einsamkeit und Angst hinzu, sollten sich Betroffene Hilfe holen, zum Beispiel beim Seelsorgetelefon oder den Krisendiensten der Wohlfahrtsverbände. Dürfen Sie die eigenen vier Wände nicht verlassen, weil Sie sich in Quarantäne befinden oder im schlimmsten Fall sogar infiziert sind, können Gespräche per Telefon oder Videochat gegen die Einsamkeit helfen. Der Austausch mit anderen kann sich positiv aufs Gemüt auswirken und hilft, die aktuelle Situation besser zu überstehen.

Quelle: KKH Kaufmännische Krankenkasse

Hinweise für schwangere Frauen und ihre Familien

Bin ich als Schwangere durch das Coronavirus gefährdeter als andere Frauen?

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt gibt es international keinen Hinweis, dass Schwangere durch das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) gefährdeter sind als die allgemeine Bevölkerung. Es wird erwartet, dass die große Mehrheit der schwangeren Frauen nur leichte oder mittelschwere Symptome, ähnlich einer Erkältung beziehungsweise Grippe aufweist. Schwerwiegendere Symptome wie Lungenentzündung scheinen bei älteren Menschen, Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder Langzeiterkrankungen häufiger zu sein. Wenn eine bereits vor der Schwangerschaft bestehende Herz- oder Lungenerkrankung vorliegt, könnten eher Komplikationen bei Atemwegsinfektion wie bei der Coronavirusinfektion eintreten.

Welche Auswirkungen hat das Coronavirus auf mein Baby, wenn bei mir eine Infektion diagnostiziert wird?

Da es sich um ein sehr neues Virus handelt, fangen wir gerade erst an, etwas darüber zu lernen. Es gibt keine Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten. Es gibt auch keine Hinweise darauf, dass das Virus während der Schwangerschaft auf das Baby übertragen werden kann (dies wird als vertikale Übertragung bezeichnet). Es wird daher als unwahrscheinlich angesehen, dass das Virus beim Fetus zu Anomalien führt. Bislang wurde international nur über 20 Schwangerschaften berichtet, alle fanden in China statt. In keinem Fall war ein Neugeborenes infiziert. Es wurden keine Auffälligkeiten bei Mutter und Kind berichtet.

Was kann ich tun, um mein Risiko, am Coronavirus zu erkranken, zu verringern?

Das Wichtigste ist, dass Sie Ihre Hände regelmäßig und effektiv waschen, sobald Sie von öffentlichen Orten nach Hause oder an den Arbeitsplatz kommen. Vermeiden Sie unbedingt den Kontakt mit allen Personen, auch der Familie, wenn die Symptome einer Erkältungskrankheit oder Fieber aufweisen. Hier finden Sie nützliche Tipps, wie Sie das Infektionsrisiko am besten reduzieren können:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

<https://www.infektionsschutz.de/cv/>

<https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/>

Welche Reisehinweise gelten, wenn ich schwanger bin?

Prinzipiell gilt, dass Sie zur Vermeidung einer Übertragung Abstand zu Mitreisenden halten sollten – im Alltag, als auch unterwegs in Bahnen, Bussen etc.. Wenn Sie sich in Deutschland befinden, sollten Sie den Ratschlägen des Bundesministeriums für Gesundheit folgen (www.bundesgesundheitsministerium.de), die regelmäßig entsprechend der sich entwickelnden Situation gemeinsam mit weiteren Bundesministerien und dem RKI aktualisiert werden. Alle Personen, einschließlich schwangerer Frauen, sollten vor Reiseantritt sicherstellen, dass sie über angemessene Versicherungsvereinbarungen verfügen. Sie sollten auch überprüfen, ob Ihre Reiseversicherung die Geburt und Betreuung Ihres Neugeborenen abdeckt, für den Fall, dass Sie im Ausland gebären sollten. Bezogen auf das Ausland ist das Reiserisiko für Schwangere nicht höher ist als für andere Reisende. Beachten Sie bitte die Seite des Auswärtigen Amts mit Reisewarnungen für bestimmte Gebiete (www.auswaertiges-amt.de).

Was gilt, wenn Sie engen Kontakt zu Personen hatten, die auf COVID-19 positiv getestet wurden?

Eine Corona-Infektion äußert sich durch grippeähnliche Symptome, wie trockener Husten, Fieber, Schnupfen und Abgeschlagenheit. Auch über Atemprobleme, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Durchfall sowie Schüttelfrost wurde berichtet. Wenden Sie sich telefonisch an Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt. Durch diese/n werden Sie über alle weiteren Maßnahmen aufgeklärt. Wenden Sie sich unverzüglich und unabhängig von Symptomen telefonisch an Ihr zuständiges Gesundheitsamt (dieses können Sie hier ermitteln: <https://tools.rki.de/plztool/>), oder rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117. Aktuell sind noch keine Behandlungsmöglichkeiten oder Impfungen bekannt. Die Diagnose wird mit einem Abstrichbefund aus dem Mund- und Rachenbereich gestellt.

Was soll ich tun, wenn ich positiv auf das Coronavirus getestet wurde?

Wenn Sie positiv auf das Coronavirus getestet wurden, sollten Sie sich telefonisch an Ihre/n Frauenärztin/-arzt wenden, um auf Ihre Diagnose aufmerksam zu machen. Wenn Sie keine oder leichte Symptome haben und keine Risikofaktoren für Komplikationen bei Ihnen oder weiteren Personen im Haushalt vorliegen (z. B. relevante

chronische Grunderkrankungen), können Sie sich unter Betreuung durch einen behandelnden Arzt zu Hause zu erholen. Wenn Sie schwerere Symptome haben, werden Sie möglicherweise in einem Krankenhaus behandelt.

Wann sollten Sie isoliert werden?

Eine Isolation wird empfohlen, wenn:

- Sie mit jemandem in Kontakt gekommen sind, der an einer Coronavirusinfektion leidet;
- Sie ein bestimmtes Gebiet oder Land besucht haben, in denen COVID-19-Fälle vorkommen oder das als Risikogebiet ausgewiesen wurde;
- Sie Symptome haben, die auf eine Infektion mit dem Coronavirus hinweisen, und darauf warten, getestet zu werden oder auf Ihre Ergebnisse;
- Sie positiv auf das Coronavirus getestet wurden und es Ihnen empfohlen wurde, sich zu Hause zu erholen.

Kriterien zur Aufhebung von Isolierungsmaßnahmen und zur Entlassung aus dem Krankenhaus

Nach aktuellem Wissensstand ist eine Entisolierung zu Hause bzw. Entlassung aus der Klinik frühestens 10 Tage nach Symptombeginn und Erfüllung ALLER folgender Kriterien vertretbar:

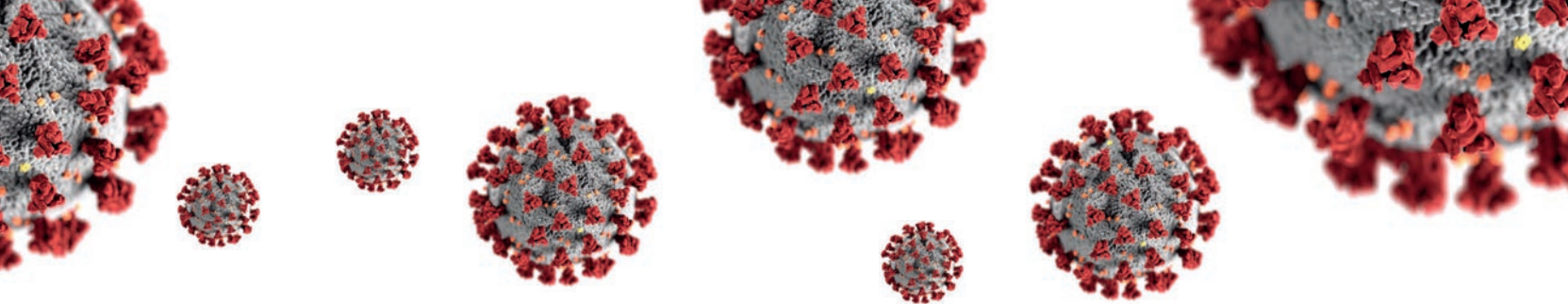
- Fieberfreiheit seit mind. 48 Stunden;
 - Symptomfreiheit seit mind. 24 Stunden bezogen auf die akute COVID-19-Erkrankung
- sowie
- 2 negative SARS-CoV-2-PCR-Untersuchungen im Abstand von 24 Stunden gewonnen aus Mund-Rachen-Abstrichen.

Was soll ich tun, wenn ich aufgefordert werde, mich selbst zu isolieren?

Schwangere, denen geraten wurde, sich selbst zu isolieren, sollten im Haus bleiben und 14 Tage lang den Kontakt mit anderen vermeiden. Das RKI gibt hierzu dezierte Empfehlungen https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/ambulant.html.

Konkret bedeutet das:

- nicht zur Schule oder zur Arbeit oder in öffentliche Bereiche zu gehen;



- keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen – bleiben Sie zu Hause und erlauben Sie keine Besuche;
- lüften Sie die Räume, in denen sie sich befinden;
- trennen Sie sich so weit wie möglich von anderen Personen im Haushalt, indem Sie ihre eigenen Handtücher, Geschirr und Utensilien verwenden und zu unterschiedlichen Zeiten essen;
- bitten Sie Freunde und Familie oder nutzen Sie Lieferservices, um Besorgungen für Sie zu erledigen. Die Übergabe sollte dann ohne direkten Kontakt erfolgen.

Kann ich trotzdem an meinen vorgeburtlichen Terminen teilnehmen, wenn ich mich selbst isoliert habe?

Sie sollten sich an Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt wenden, um sie/ihn darüber zu informieren, dass Sie sich derzeit in Selbstisolation für eine mögliche beziehungsweise bestätigte Coronavirus-Infektion befinden. Es ist wahrscheinlich, dass routinemäßige vorgeburtliche Termine ohne Schaden für Sie oder Ihr Kind herausgezögert werden, bis die Isolation endet. Wenn Ihre Hebamme oder Ihr Arzt darauf hinweist, dass Ihr Termin nicht warten kann, werden die erforderlichen Vorkehrungen getroffen, damit Sie den Termin wahrnehmen können.

Was mache ich, wenn ich mich unwohl fühle oder mir während der Selbstisolation Sorgen um mein Baby mache?

Ihr ambulant betreuender Arzt und das zuständige Gesundheitsamt sollten gemeinsam mit Ihnen und ggf. Ihrer Betreuungsperson das Vorgehen im Falle einer notfallmäßigen bzw. außerhalb der üblichen Erreichbarkeiten eintretenden Zustandsverschlechterung im Vorhinein festlegen. Das Vorgehen sollte sowohl das aufnehmende Krankenhaus, die mitzuführenden Unterlagen als auch das geeignete Transportmittel dorthin umfassen. Schwangeren wird empfohlen, keine allgemeinen Sprechstunden oder Kliniken zu besuchen, es sei denn, sie benötigen dringend eine medizinische Versorgung. Wenn Sie während Ihrer Selbstisolationsphase Bedenken hinsichtlich des Wohlbefindens Ihrer selbst oder Ihres ungeborenen Kindes haben, wenden Sie sich an Ihren Frauenarzt bzw. Ihre Frauenärztin. Wenn dort die Aufnahme in ein Krankenhaus empfohlen wird, werden schwangere Frauen gebeten, mit privaten Verkehrsmitteln zu reisen oder einen Krankenhaustransport zu arrangieren und vor dem Betreten des Krankenhauses die Klinik telefonisch zu benachrichtigen.

Wird sich die Selbstisolation aufgrund einer vermuteten oder bestätigten Infektion mit COVID-19 darauf auswirken, wo ich gebäre?

Als Vorsichtsmaßnahme wird schwangeren Frauen mit Verdacht auf oder bestätigter Coronavirus-Infektion

bei Wehen empfohlen, zur Geburt eine Klinik aufzusuchen, in der das Baby kontinuierlich elektronisch überwacht und der Sauerstoffgehalt stündlich geprüft werden kann. Die kontinuierliche Überwachung des Fetus dient dazu, zu überprüfen, wie Ihr Baby auf Wehen reagiert. Da eine kontinuierliche Überwachung des Fetus nur in einer geburtshilflichen Abteilung stattfinden kann, in der Ärzte und Hebammen anwesend sind, wird nicht empfohlen, zu Hause oder in einem Geburtshaus zu gebären, in dem nur Hebammen anwesend sind.

Wird sich die Selbstisolation aufgrund einer vermuteten oder bestätigten Infektion mit COVID-19 auf meine Geburt auswirken?

Derzeit gibt es keine Anhaltspunkte dafür, dass Sie nicht vaginal gebären können oder dass ein Kaiserschnitt sicherer ist, wenn eine Coronavirus-Infektion vermutet oder bestätigt wurde. Wenn Ihre Atemwegserkrankung (Atmung) jedoch darauf hindeutet, dass eine dringende Entbindung erforderlich ist, kann eine Kaiserschnittgeburt empfohlen werden. Es gibt auch keine Hinweise darauf, dass Frauen mit Verdacht auf oder mit bestätigter Coronavirus-Infektion keine PDA haben können. Die Verwendung von Lachgas kann jedoch die Aerosolisierung und Ausbreitung des Virus erhöhen – davon wird ausdrücklich abgeraten.

Was passiert, wenn ich während meiner Selbstisolationsphase Wehen bekomme?

Wenn Sie Wehen bekommen, sollten Sie Ihre Entbindungsstation um Rat fragen und sie darüber informieren, dass Sie eine Coronavirus-Infektion vermutet oder bestätigt haben. Ihr Geburtsteam wird Sie über Möglichkeiten beraten.

Könnte ich meinem Baby das Coronavirus übertragen?

Da es sich um ein neues Virus handelt, gibt es nur begrenzte Hinweise auf die Behandlung der Coronavirus-Infektion bei Frauen, die gerade geboren haben. Es gibt jedoch keine Berichte darüber, dass Frauen, bei denen im dritten Schwangerschaftstrimester eine Coronavirus-Infektion diagnostiziert wurde, das Virus im Mutterleib an ihre Babys weitergegeben haben. Die Datenbasis ist hier sehr gering; Bei 20 Fällen wurde bei den Neugeborenen kein Virus nachgewiesen. Alle Infektionen sind im 3. Trimenon erfolgt.

Wird mein Baby auf Coronavirus getestet?

Ja, wenn zum Zeitpunkt der Geburt Ihres Babys ein Coronavirus bei Ihnen vermutet oder bestätigt wurde, wird Ihr Baby auf Coronavirus getestet.

Kann ich bei meinem Baby bleiben, wenn das Coronavirus bei mir vermutet oder bestätigt wird?

Ja, wenn das Ihr Wunsch ist. Vorausgesetzt, Ihrem Baby geht es gut und es muss nicht in der Neugeborenenstation gepflegt werden. Eine Diskussion über die Risiken und Vorteile sollte zwischen Ihnen, Ihrer Familie und den Ärztinnen bzw. Ärzten, die sich um Ihr Baby kümmern, stattfinden. Diese Empfehlung kann sich ändern, wenn sich das Wissen über das neue Virus weiterentwickelt.

Kann ich mein Baby stillen?

Ja. Derzeit gibt es keine Hinweise darauf, dass das Virus über die Muttermilch übertragen werden kann. Daher wird davon ausgegangen, dass die anerkannten Vorteile des Stillens die potenziellen Risiken einer Übertragung des Coronavirus überwiegen. Infizierte Mütter oder Verdachtsfälle sollten beim Stillen durch Hygienemaßnahmen wie gründliches Händewaschen vor und nach dem Kontakt mit dem Kind und durch das Tragen eines Mundschutzes eine Übertragung des Virus durch Tröpfcheninfektion verhindern. Diese Empfehlung kann sich ändern, wenn sich das Wissen über das neue Virus weiterentwickelt.

Wenn Sie Ihr Baby stillen möchten, werden die folgenden Vorsichtsmaßnahmen empfohlen:

- Waschen Sie Ihre Hände ausreichend lang, bevor Sie Ihr Baby, die Milchpumpe oder die Flasche berühren;
- tragen Sie eine Gesichtsmaske zum Füttern an der Brust;
- befolgen Sie nach jedem Gebrauch die Empfehlungen zur Pumpenreinigung;
- wenn Sie Ihr Baby mit Milchnahrung oder Milch füttern möchten, wird empfohlen, die Sterilisationsrichtlinien strikt einzuhalten;
- wenn Sie im Krankenhaus Muttermilch abpumpen, sollte eine spezielle Pumpe verwendet werden.

Ist eine Mutter nicht in der Lage, ihr Kind zu stillen, kann die Muttermilch auch abgepumpt werden und über eine weitere Person an den Säugling verfüttert werden. Auch hierbei sollte auf die Hygiene geachtet und Pumpe sowie Fläschchen nach dem Gebrauch sterilisiert werden.

Abgestimmt mit dem Royal College of Obstetricians and Gynaecologists © 2020 und der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.

(Quelle: Deutsches Gesundheitsportal www.deutschesgesundheitsportal.de)

Aus der Forschung - TU Berlin

Coronavirus: „Social Distancing“ aus mathematischer Perspektive

Es braucht etwas Mathematik, um „Social Distancing“ zu verstehen. Prof. Dr. Martin Skutella von der TU Berlin erklärt die Zahlen hinter dem Phänomen.

Die ganze Welt scheint nur ein Thema zu haben: „Social Distancing“, also die Reduktion von sozialen Kontakten. Trotzdem scheint es so, als kennen viele Menschen zwar das Schlagwort, aber die Bedeutung erschließt sich meistens nicht so schnell. Warum? Dahinter steckt im wesentlichen Mathematik. Prof. Dr. Martin Skutella, Professor für Mathematik und Informatik an der TU Berlin, erläutert die Mathematik hinter dem gesellschaftlichen Phänomen. Sein Beispiel sind die Social Media.

Nimmt man als Beispiel das Video, das Martin Skutella zu dem Thema in seinem Homeoffice gedreht hat, funktioniert die Rechnung wie folgt: Er schickt das Video an zehn seiner Studierenden. Von diesen zehn liken vier das Video und diese vier schicken es jeweils wiederum weiter an zehn Studierende. Von jeder Zehnergruppe liken es wiederum vier, schicken es weiter an zehn und immer so weiter... „Dann hätte das Video innerhalb von zehn Tagen über eine Million Likes. In der Sprache der Social-Media-Community: Das Video geht viral“, so Martin Skutella.

Mathematisch wird diese Entwicklung durch eine geometrische Summe beschrieben: Nach n Tagen hat das Video $1+q+q^2+q^3+\dots+q^n = (q^{n+1}-1)/(q-1)$ Likes. (Sollte die mathematische Formel bei Ihnen nicht korrekt dargestellt sein, rufen Sie bitte folgenden Link auf: <http://www.tu-berlin.de/?212831>.)

Dabei bezeichnet q die Anzahl der Likes, die jeder Like am nächsten Tag nach sich zieht. Was würde aber passieren, wenn die Studierenden nicht ganz so mitteilungsfreudig wären und jede*r jeder das Video jeweils nur an fünf anstatt an zehn Personen weiterleitet und von denen jeweils nur zwei anstatt vier es liken würden? Wenn die Studierenden also virtuelles „Social Distancing“ betreiben würden? „In dem Fall gäbe es zwar immer noch ein sogenanntes exponentielles Wachstum. Aber die magische Grenze von einer Million Likes würde eben erst nach 20 Tagen und nicht schon nach zehn erreicht“, erklärt der Wissenschaftler: „Genau das versuchen die Behörden aktuell durch den Aufruf zu erreichen, soziale Kontakte soweit wie möglich zu vermeiden. Der Virus wird sich weiterverbreiten, aber eben langsamer. Damit erhält unser Gesundheitssystem wertvolle Vorbereitungszeit.“

Das Video „Social Distancing aus mathematischer Perspektive“ steht zum Download unter <https://youtu.be/dHENXQBZsOQ> bereit oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem mobilen Endgerät.



Aus der Forschung - Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

UKSH führt Studien durch zur Erforschung eines möglichen Wirkstoffes gegen Coronaviren

Das Antivirumittel Remdesivir gilt weltweit als Hoffnungsträger für Patientinnen und Patienten mit COVID-19, der Erkrankung, die durch das Coronavirus (SARS-CoV-2) hervorgerufen wird. Am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel, wurde jetzt ein Studienzentrum eröffnet, um die Forschung zu diesem Wirkstoff zu koordinieren. Mehrere große Lungenkliniken in Deutschland sowie 50 Zentren weltweit nehmen an der Studie des amerikanischen Unternehmens Gilead teil. Insgesamt sollen aktuell 600 Patientinnen und Patienten in die Studie eingeschlossen werden.

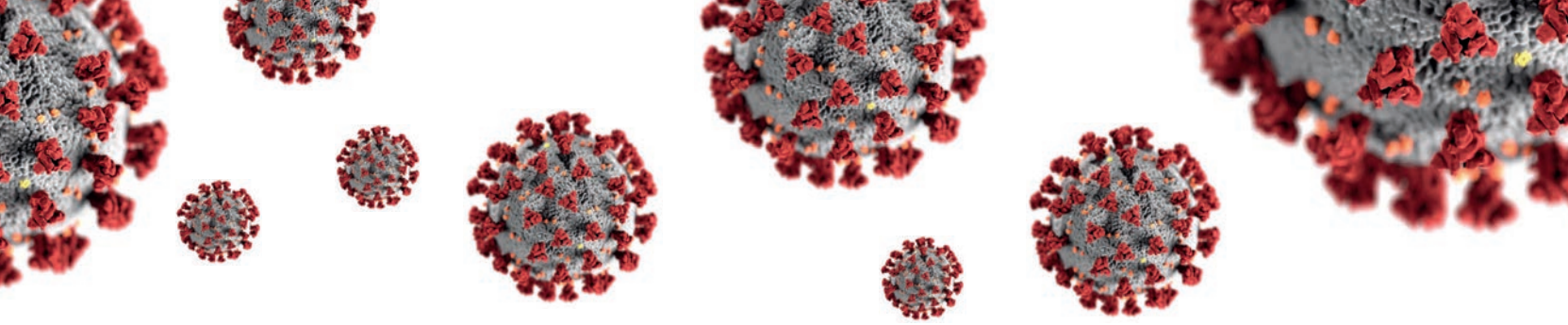
Geleitet wird das neue Studienzentrum von Prof. Dr. Stefan Schreiber, Direktor der Klinik für Innere Medizin I, Campus Kiel. Das UKSH arbeitet dabei eng mit der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Intensivmedizin der Imland Klinik Rendsburg unter der Leitung von Prof. Dr. Nour Eddine El Mokhtari zusammen. Es ist beabsichtigt, die Studie und damit den Zugang zu der neuen Medikation auch auf weitere Lungenkliniken in Schleswig-Holstein auszudehnen. Untersucht werden soll, ob sich durch das neue Arzneimittel der Krankheitsverlauf von Patientinnen und Patienten mit moderater oder schwerer COVID-19-Erkrankung im Vergleich zur Standardbehandlung verbessern lässt. Weitere Aspekte sind die Verträglichkeit und Sicherheit des Medikaments. „Remdesivir ist eine möglicherweise vielversprechende Therapieoption für die COVID-19-Erkrankung. Wir sind froh, dass wir unseren Patienten im Rahmen der Studie in den verschiedenen Phasen der Erkrankung ein medikamentöses Angebot machen können“, sagt Oberarzt Dr. Rainer Noth, der das klinische Team der Lungenheilkunde am Campus Kiel kommissarisch leitet.

Remdesivir wurde ursprünglich als Medikament gegen Ebolaviren entwickelt. An dem Wirkstoff, der die Vermehrung von Viren hemmen soll, wird weltweit geforscht. Auch in den USA und China wird derzeit die Sicherheit und Wirksamkeit des Arzneimittels an Patientinnen und Patienten mit schweren und moderaten COVID-19-Erkrankungen untersucht. Erste Ergebnisse werden in den kommenden Wochen erwartet. Remdesivir ist bislang als Medikament weltweit noch nicht zugelassen und wird nur im Rahmen sogenannter individueller Heilversuche eingesetzt.

Weitere Informationen finden Sie online unter: https://www.uksh.de/pi_20200320_coronaviren_studienzentrum_kiel.html oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem mobilen Endgerät.



(Quelle: Deutsches Gesundheitsportal, www.deutschesgesundheitsportal.de)



Aus der Forschung - Universität Hildesheim

Coronavirus: Bundesernährungsministerium warnt vor Nahrungsergänzungsmitteln mit irreführenden Angaben

Immer mehr Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln suggerieren und werben damit, dass mit einer Einnahme ihrer Mittel eine Infektion mit COVID-19 (Corona-Virus) vorgebeugt werden könne.

Hiervor warnt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft die Verbraucherinnen und Verbraucher ausdrücklich – sie würden durch solche Aussagen in die Irre geführt und getäuscht.

Das Ministerium stellt klar:

- Es gibt kein Nahrungsergänzungsmittel, das eine Infektion mit dem Virus verhindern kann.
- Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht der Vorbeugung oder Behandlung von Erkrankungen.
- Eine gesundheitsbezogene Werbung wie „schützt vor Viren“ ist verboten.
- Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die eine Wirksamkeit von bestimmten Pflanzen, Vitaminen oder Mineralstoffen gegen COVID-19 beweisen. Wenn Studien zitiert sind, beziehen sich diese auf andere Viren.

Bundesministerin Julia Klöckner: „Man spielt nicht mit der Angst der Menschen. Diese Geschäftemacher dürfen keinen Erfolg haben!“

Lebensmitteln – zu denen Nahrungsergänzungsmittel zählen – dürfen keine Informationen über Eigenschaften der Vorbeugung, Behandlung oder Heilung einer menschlichen Krankheit zugeschrieben werden. Bei Angaben über die Verringerung eines Krankheitsrisikos handelt es sich zudem um gesundheitsbezogene Angaben im Sinne der sogenannten Health-Claims-Verordnung (HCVO). Diese sind nur zulässig, wenn sie im

Sinne der HCVO genehmigt wurden. In Bezug auf das Corona-Virus liegt eine solche nicht vor.

Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, eine dem BMEL nachgeordnete Behörde, wird sich nun an die Betreiber verschiedener Plattformen wenden und diese auffordern, verstärkt auf Angebote unzulässiger „Corona-Nahrungsergänzungsmittel“ zu achten und diese nicht mehr zum Verkauf anzubieten. Die Kontrolle derartiger Angebote fällt in die Zuständigkeit der Länder, eine Aufforderung zur Löschung auf Bundesebene ist nicht möglich.

Über Nahrungsergänzungsmittel:

Mit Nahrungsergänzungsmitteln können dem Körper zusätzlich zur allgemeinen Ernährung Vitamine, Mineralstoffe und andere Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung zugeführt werden. Sie sind ein Konzentrat von Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung, die in konzentrierter/dosierter Form (z. B. Kapseln, Tabletten) in den Verkehr gebracht werden. Die Präparate sind in den meisten Fällen und für gesunde Menschen jedoch unnötig. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung deckt den normalen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen.

Weiterführende Links:

Häufig gestellte Fragen (FAQ) des BVL finden Sie unter <https://bit.ly/2J9YgkC> oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem mobilen Endgerät.



FOTO: DID/WWW.SANTAS.DE/METAMORWORKS - STOCK-ADOBE.COM



Gegen den Angriff von gefährlichen Viren können Abstand und ein gutes Immunsystem helfen.

Wie man die Abwehr in Zeiten von Corona, Grippe und Erkältungen stärkt

Harte Zeiten fürs Immunsystem

Viel schlafen, gesund essen

Am besten ist es, eine Infektion von vornherein zu umgehen. Das Vermeiden von Menschenmengen, mindestens ein Meter Sicherheitsabstand zu anderen, das Verzicht auf den Handschlag zur Begrüßung und die richtige „Niesetikette“ - immer in die Armbeuge statt in die Hand - tragen dazu bei. Ganz wichtig: regelmäßiges Händewaschen - mindestens 20 Sekunden lang mit Seife und an allen Stellen. Falls man doch in Kontakt mit Viren kommt, muss das körpereigene Immunsystem mit ihnen fertig werden. Für dessen Stärkung kann jeder auch selbst etwas tun. Ausreichend Schlaf ist zum Beispiel wichtig, damit der Organismus sich regenerieren kann. Auch Stress sollte man möglichst reduzieren, denn er schwächt die Abwehrkräfte. Für eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sorgt die richtige Ernährung: Viel Obst und Gemüse ist hier wichtig, etwa Kohl, Broccoli, Möhren und Spinat, außerdem Knoblauch, Nüsse, rote Beeren und Zitrusfrüchte wie die Grapefruit, die eine echte Powerfrucht ist. Eine „kerngesunde“ Extraportion Abwehrkraft liefern Extrakte aus Grapefruitkernen, die dank ihres Gehalts

an biologisch aktiven Bioflavonoiden als immunstärkend und zellschützend gelten. Qualitativ hochwertige Extrakte gibt es in Apotheken, einige sogar in zertifizierter Bioqualität, etwa Grapefruitkernextrakt Bio. Hochwertige Extrakte enthalten weder Alkohol noch Konservierungsstoffe, dafür neben den Flavonoiden auch noch reichlich vom „Erkältungs“-Vitamin C. Mehr Informationen dazu finden sich unter www.grapefruitkernextrakt.de. In der Naturheilkunde wird er schon seit Langem bei vielfältigen Beschwerden und zur Stärkung der körpereigenen Abwehr eingesetzt.

An die Luft fürs Vitamin D

Ein weiteres wichtiges Vitamin für das Immunsystem ist Vitamin D. Es wird bei der Einwirkung von Sonnen- beziehungsweise UV-Strahlung auf die Haut gebildet. Eine tägliche Runde an der frischen Luft bei Tageslicht unterstützt deshalb die Abwehrkräfte. Wer schon niest oder hustet, sollte dabei aber Abstand von anderen Menschen halten - so schützt man nicht nur sich selbst, sondern auch andere.



FOTO: DID/WWW.SANTAS.DE/NEW AFRICA - STOCK-ADOBE.COM

Wer sich noch in die Öffentlichkeit begeben muss, sollte penibel auf die Gesundheitsvorsorge achten.

Wie man sich vor Ansteckung schützen kann

Büro-Knigge für die Erkältungszeit

FOTO: DID/ESBERTOX/BARANO - STOCK.ADOBE.COM



Keimschleuder am Arbeitsplatz: Im Büro kann man erkälteten Kollegen kaum ausweichen.

Überall wo Menschen zusammenkommen, haben Erkältungsviren leichtes Spiel - so auch im Büro. Wenn Kollegen niesen und husten, herrscht akute Ansteckungsgefahr: Kleine Sekrettröpfchen werden in rasender Geschwindigkeit durch den Raum geschleudert und landen auf Alltagsgegenständen wie Telefon, Tastatur, Drucker und Kaffeemaschine. In den Tröpfchen befinden sich Millionen winziger Erkältungsviren. Solange die Plagegeister irgendwo haften, können sie zwar keinen Schaden anrichten. Gelangen sie jedoch über die Hände in Augen, Mund und Nase, machen sich bald Erkältungsbeschwerden wie Husten, Schnupfen, Halsweh oder Kopf- und Glieder-

schmerzen bemerkbar. Die gute Nachricht: Mit den richtigen Strategien kann man den unsichtbaren Krankheitserregern Paroli bieten.

Keime einfach wegwaschen

Kursiert ein grippaler Infekt, lohnt sich die Videokonferenz statt Meeting oder die Flucht in das Homeoffice. Lassen sich persönliche Termine nicht umgehen, sollte das Händeschütteln mit Erkrankten vermieden werden. Das einfachste, wichtigste und effektivste Mittel, um die Übertragung und Ausbreitung von Infektionen zu begrenzen, ist laut der Deutschen Gesellschaft für Infektiologie e. V.

Effektive Hygienemaßnahme: Hände waschen - aber richtig.



FOTO: DJD/ESBERTOX/GAMJAI - STOCK.ADOBE.COM

eine penible Handhygiene. Wer seine Hände, Finger und Handrücken vor und während der Arbeit des Öfteren mindestens 20 Sekunden lang einseift, sorgfältig abspült und mit einem Einmalhandtuch abtrocknet, kann weit über 99 Prozent aller Keime beseitigen. Um Viren nicht zu den Schleimhäuten gelangen zu lassen, empfiehlt sich zudem ein Desinfektionsmittel - für die Hände und für Alltagsgegenstände. Gerade Türklinken werden oft vergessen - sie abzuwischen lohnt sich.



Eine Notfallapotheke ist auch für den Arbeitsplatz sinnvoll.

FOTO: DJD/ESBERTOX

Notfallapotheke fürs Büro

Wie zu Hause und auf Reisen hat es auch im Büro Sinn, eine kleine Notfallapotheke einzurichten, in der sich neben Verbandsmaterial, Schmerzmittel & Co. auch Erkältungstabletten finden. Einen sogenannten Immun-Aktivkomplex aus Lebensbaum, Färberhülse und Sonnenhut, der die Ursachen der Erkältung effektiv und sanft zugleich bekämpft, enthält beispielsweise Esberitox Compact. Die pflanzliche Arznei bekämpft direkt die Erkältungserreger und unterstützt das Immunsystem. Nachweislich kann die Erkrankung um bis zu drei Tage verkürzt werden. Bestens geeignet, um alle Zellen des Körpers mit Flüssigkeit zu versorgen, sind warme Kräutertees. Antientzündliche Effekte haben beispielsweise Kamillen-, Pfefferminz- und Ingwertee, die darum in jeder Kaffee- und Teeküche vorrätig sein sollten. Die von der trockenen Heizungsluft strapazierten Atemwege und Bindehäute freuen sich über eine Erfrischung zwischendurch: Meerwasser-Nasensprays, Lutschbonbons und Augenbefeuchtungsmittel sind eine Wohltat.

Quelle: dj



DIE STÄDTISCHEN KLINIKEN IN DER 360° PANORAMA ANSICHT

Auf der Webseite der Städtischen Kliniken Mönchengladbach unter www.sk-mg.de können Sie auf eine spannende 360° Entdeckungsreise durch die Klinik gehen.

Zum Starten scannen Sie einfach den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones/Tablets und gewinnen Sie spannende Einblicke in die Städtischen Kliniken.



Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach GmbH, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

MEDIZIN FÜR FRAUEN – EINZIGARTIG IN DER REGION

AM ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT ARBEITEN DIE FACHABTEILUNGEN IM TEAM

PD Dr. Mirja Neizel-Wittke kommt gerade aus dem Herzkatheterlabor, sie hat eine Seniorin untersucht; tägliche Routine in der Kardiologie der Städtischen Kliniken. Die Medizinerin macht sich am Eli für das Thema Medizin für Frauen stark: „Es setzt sich langsam die Erkenntnis durch, dass ein und dieselbe Erkrankung Frauen und Männer unterschiedlich treffen kann. Und dies muss auch in der Behandlung berücksichtigt werden.“

Die Kardiologin gehört mit ihrer Abteilung zu den Mitgründern des Netzwerkes Frauenherz, „ein Verbund von Kliniken und Praxen, um die Versorgung von Frauen mit Herzerkrankungen

zu verbessern.“ Man wolle mit dem Netzwerk das Bewusstsein für diese Thematik verbessern: „Und wir wollen die Strukturen, d.h. die ambulanten, stationären und Rehabilitationsmaßnahmen besser verzahnen.“

Das funktioniert im Eli bereits hervorragend, so die Chefarztin der Kardiologie: „Uns ist z.B. die Zusammenarbeit mit der Geriatrie sehr wichtig, weil wir oft auch ältere Patientinnen haben, die z.B. an einer Herzschwäche leiden, die dann weiter geriatrisch und auch gendermedizinisch versorgt werden müssen.“ Wichtig sei auch die Zusammenarbeit mit der Frauenheilkunde, wegen der vielen Überschneidungen, betont die Privatdozentin:

„Bluthochdruck in der Schwangerschaft, z.B., oder Herzschwäche nach der Entbindung.“

Für den Chefarzt der Frauenheilkunde und Geburtshilfe, gleichzeitig Ärztlicher Direktor der Städtischen Kliniken, Dr. Harald Lehnen, steht naturgemäß „die Gesamtheit der Frau im Fokus. Wie versuchen, ihre Sorgen aufzufangen.“ Die Frau sei meist ein zentraler Mittelpunkt in der Familie: „Deswegen ist es wichtig, dass man die Frau besonders wertschätzt; egal welchen Alters.“ Sein Postulat: „Die Integrität der Frau in ihrer Gesamtheit zu sehen. Und ihr auch die Möglichkeit einzuräumen, eine Lebensqualität zu behalten, oder wiederzugewinnen.“



PD. Dr. med. Mirja-Neizel-Wittke
Chefärztin der Kardiologie & Angiologie



Dr. med. Ines Wissussek
Leitende Oberärztin der Urologie & Kinderurologie



MD Bashar Youssef
Chefarzt des Brustzentrums



Dr. med. Harald Lehnen
Chefarzt der Frauenheilkunde & Geburtshilfe



Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
02166.394 -0
www.sk-mg.de

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Chefarzt Dr. med. Harald Lehnen
Tel.: 02166 - 394 - 2200/01
E-Mail: frauenklinik@sk-mg.de

Brustzentrum

Chefarzt Bashar Youssef MD
Tel.: 02166 - 394 - 2381
E-Mail: brustzentrum@sk-mg.de

Klinik für Kardiologie und Angiologie

Chefärztin PD Dr. med. Mirja Neizel-Wittke
Tel.: 02166 - 394 - 2125
E-Mail: kardiologie@sk-mg.de

Klinik für Urologie und Kinderurologie

Chefarzt Dr. med. Dieter Echlte
Tel.: 02166 - 394 - 2251
E-Mail: urologie@sk-mg.de

Das Brustzentrum ist eine der wichtigsten Säulen in der Medizin für Frauen. Chefarzt Baschar Youssef MD bietet mit seinem Team „das gesamte Spektrum der Brustchirurgie an: Brustkrebsoperation, Brustrekonstruktion, Brustwiederaufbau, aber auch das gesamte Spektrum der ästhetischen Brustchirurgie.“ Zum Angebot gehöre auch die onkologischen Therapie: „Z.B. die Chemotherapie, die Antikörpertherapie, die Immuntherapie, und die Antihormontherapie. Das läuft alles hier auf einer Etage.“ Er verweist auf die radiologische Abteilung, die neben der normalen digitalen Mammographie auch eine Kontrastmittelmammographie anbietet: „Das wird nicht flächendeckend angeboten, sondern nur hier im Eli.“

In der Urologie liegt ebenfalls ein großes Augenmerk auf der Medizin für die Frau, erklärt die Leitende Oberärztin Dr. Ines Wissussek: „Einen großen Teil macht die ambulante Behandlung von Harnwegsinfekten aus. Hinzu kommen Harnleiter- und Nierensteine.“ Was Frauen häufiger betreffe als Männer, sei die Inkontinenz: „Wir haben viele Patientinnen, die zur Inkontinenzabklärung kommen. Und denen wir dann konservativ oder operativ helfen können.“

Eines sei ganz zentral, im Zusammenspiel der einzelnen Fachkliniken am Eli, so der Ärztliche Direktor Dr. Harald Lehnen: „Es geht immer um die Sicherheit eines Menschen. Die wir für uns

alle ja auch persönlich einfordern. Das steht bei uns an erster Stelle.“ Und der Chefarzt der Urologie Dr. Dieter Echlte, fügt hinzu: „Gerade auch in Zeiten, in denen Kosteneffektivität eine große Rolle spielt, bleibt es für uns stets ein wichtiger Grundsatz, dass die Patientin nicht unter Zeitdruck gerät, und wir uns jede Zeit der Welt für sie nehmen.“

Bevor die Kardiologin zur nächsten Untersuchung ins Herzkatheterlabor muss, betont PD Dr. Mirja Neizel-Wittke: „In dieser Form der Zusammenarbeit und Verzahnung, ist die Frauenmedizin am Eli sicherlich einzigartig in dieser Region.“

Diagnose Arteriosklerose

Wie verengte Gefäße erkannt werden und was dagegen helfen kann



Mit einer Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader kann Arteriosklerose nachgewiesen werden.

FOTO: DJD/TELCOR-FORSCHUNG/TIMO-LUTZ

Arteriosklerose, auch Arterienverkalkung genannt, ist die Wurzel vieler Übel: Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Beine (PAVK) und Nierenversagen können durch die krankhafte Verengung der Blutgefäße verursacht werden. Das Tückische: Arteriosklerose entwickelt sich langsam. Die Plaques aus Fetten, Kalk und Blutbestandteilen werden über Jahrzehnte immer dicker und verengen sowie versteifen die Gefäßwände. Dadurch verschlechtert sich die Blutversorgung in den dahinterliegenden Organen. Kommt es zum völligen Verschluss, kann das dramatische Folgen haben.

Risikofaktoren minimieren

Um schwerwiegende Folgeerkrankungen zu vermeiden, ist eine frühe Diagnose wichtig. Dafür gibt es verschiedene Verfahren: So kann eine Blutuntersuchung Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte oder Diabetes aufzeigen. Standard ist auch die Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader, bei der die Dicke der Gefäßwand gemessen wird. Im Farbdopplermodus kann außerdem der Blutfluss beobachtet werden. Ist die Halsschlagader erkrankt, sind oft weitere Gefäße von Arteriosklerose betroffen. Verengte Arterien sind außerdem am Puls erkennbar, genauer gesagt an der Geschwindigkeit, mit der sich die Pulswelle im Körper ausbreitet. Denn je steifer die Adern werden, desto schneller läuft diese.

Wird eine Arteriosklerose festgestellt, gilt es, das weitere Fortschreiten zu verhindern. Dafür sollten Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck und Dauerstress möglichst minimiert werden. „Auch die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen wie der Aminosäure Arginin und B-Vitaminen sollte ausreichend sein“, sagt Dr. Gunter Lemnitz, Naturwissenschaftler aus Gütersloh. Er hat in einer Beobachtungsstudie die Auswirkungen von Telcor Arginin, einem Gesundheitsprodukt aus der Apotheke mit L-Arginin und B-Vitaminen, untersucht. Das Ergebnis: Innerhalb von rund vier Monaten Einnahme verringerten sich die Dicke der Gefäßwand und die Pulswellengeschwindigkeit deutlich. Somit konnte auch das Arteriosklerose-Risiko gemindert werden. Die Patienten merkten auch an, sich vitaler und fitter zu fühlen.

Unter www.telcor.de finden sich weitere Informationen zu der Aminosäure.

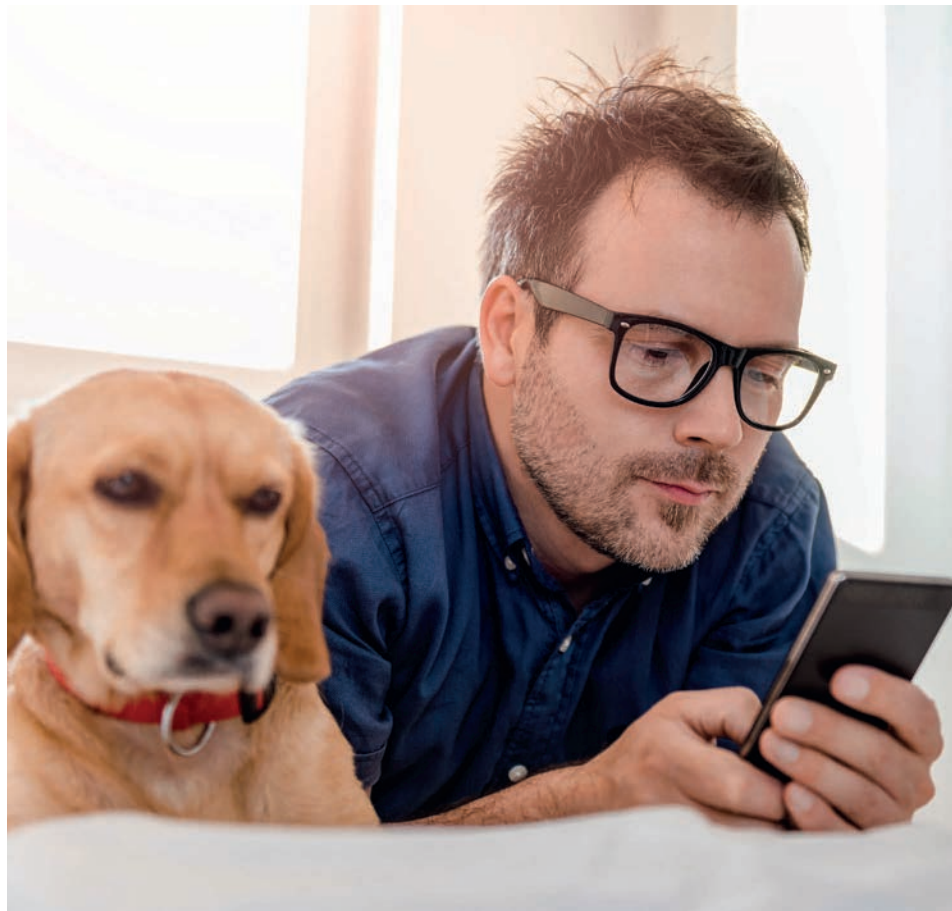
Neue Gefäße durch Sport

Um die Arteriosklerose nicht nur aufzuhalten, sondern die Durchblutung sogar wieder zu verbessern, spielt auch Sport eine wichtige Rolle. Denn Bewegung kann im Körper neue Blutgefäße wachsen lassen. Außerdem sind von Geburt an natürliche „Bypässe“ angelegt, die sich öffnen und vergrößern, wenn die Hauptarterie verstopft ist. Das Wachstum dieser sogenannten Kollateralen lässt schon mit einem regelmäßigen Gehtraining deutlich verbessern.

(Quelle: djd)

Digital gegen Depressionen

Apps und Online-Programme als qualifizierte Helfer für Betroffene



FOTOS: DJD/IKK-CLASSIC/GETTY

Rund um die Uhr erreichbar: Über Apps können Menschen mit Depressionen oder Angststörungen auch abends oder am Wochenende Unterstützung in Anspruch nehmen.

Eine wichtige Funktion der Online-Programme und Apps ist es, Menschen mit Depression frühzeitig Hilfestellungen zu geben und aus negativen Denkmustern zu lösen.

Jahr für Jahr steigt in Deutschland die Zahl der Krankheitstage aufgrund psychisch bedingter Beschwerden, zuletzt auf 107 Millionen, meldet das Bundesarbeitsministerium. Besonders häufig fehlen Betroffene wegen Depressionen und Angststörungen. Weil Therapeuten fehlen, müssen Patienten oft mehrere Monate auf qualifizierte Hilfe warten. Hier gehen jetzt einige Krankenkassen neue Wege und ermöglichen ihren Versicherten früh fachkundige Begleitung durch Online-Programme und Apps.

Patienten nicht alleine lassen

„Bei psychischen Erkrankungen ist es unverzichtbar, die Betroffenen schnell zu unterstützen“, erklärt Maren Soehring von der IKK classic. „Depressionen und Angststörungen sind ein Bereich, in dem telemedizinische Angebote bereits erprobt und nachweislich wirksam sind.“ Patienten mit Ängsten, Depressionen oder Burnout können seit Kurzem über

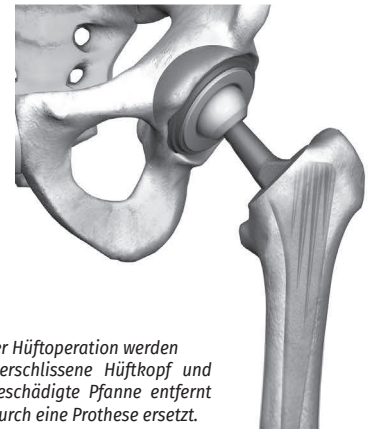
die Krankenkasse das Online-Therapieprogramm „Valecura“ nutzen (www.valecura.de). Ihnen stehen persönliche Ansprechpartner zur Seite - versierte Psychotherapeuten, Psychologen und Sozialarbeiter. Hilfe rund um die Uhr gibt es für Menschen mit einer Depression außerdem über die App „deprexis24“, die von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten und Patienten entwickelt wurde. „Auf diese Weise bekommen Betroffene die medizinisch notwendige Frühtherapie ohne nennenswerte Wartezeiten“, so Soehring. „Die Wirksamkeit wurde in zahlreichen klinischen Studien erwiesen.“

Konkrete Hilfe im Alltag

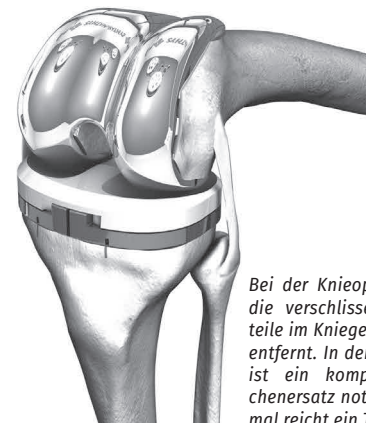
Ein wesentlicher Aspekt der Therapie bei Depressionen ist es, Patienten von negativen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen. Hier setzt die App an, bei deren Entwicklung aktuelle Erkenntnisse aus der kognitiven Verhaltenstherapie und weiterer erprobter Therapieverfahren mit einfluss-

sen. Anhand von virtuellen Dialogen lernt das Programm den Patienten zunächst kennen und passt sich im Gesprächsverlauf seinen Bedürfnissen an. Es hilft dabei, den Tagesablauf wieder zu strukturieren und bietet Übungen zu Achtsamkeit und lösungsorientiertem Denken. Darüber hinaus gibt es Hörspiele, Illustrationen und motivierende Textnachrichten. Alle Einheiten kann der Nutzer im eigenen Tempo absolvieren, wiederholen sowie anhand von Arbeitsblättern und wissenschaftlichen Fragebögen die eigene Stimmungslage überprüfen und protokollieren. „Der Patient kann aktiv werden und in Eigenregie und jederzeit die Hilfen in Anspruch nehmen, die er braucht“, sagt Maren Soehring. Ähnlich aufgebaut ist die App „velibra“, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Angststörungen zugeschnitten ist. Soehring: „Beide Apps haben sich sowohl therapievorbereitend als auch -begleitend bewährt.“

(Quelle: djd)



Bei der Hüftoperation werden der verschlissene Hüftkopf und die geschädigte Pfanne entfernt und durch eine Prothese ersetzt.



Bei der Knieoperation werden die verschlissenen Gelenkteile im Kniegelenk vollständig entfernt. In den meisten Fällen ist ein kompletter Oberflächenersatz notwendig, manchmal reicht ein Teilersatz.

KOMPETENZ FÜR KÜNSTLICHE GELENKE

VON DER PLANUNG ÜBER DIE OP BIS ZUR REHA

Die Kliniken Maria Hilf verfügen über das einzige zertifizierte EndoProthetikZentrum in Mönchengladbach

Rund 400.000 künstliche Gelenke werden jedes Jahr in Deutschland implantiert. Besonders häufig ist die so genannte Endoprothetik bei Hüfte, Knie und Schulter erforderlich. Für Patienten, die ein künstliches Gelenk benötigen, ist das EndoProthetikZentrum (EPZ) der Kliniken Maria Hilf die erste Adresse. Denn es bietet ein hohes Maß an Spezialisierung, Kompetenz und Erfahrung – und ist aktuell das einzige zertifizierte EndoProthetikZentrum in Mönchengladbach.

Ob nach einem Unfall oder durch eine krankhafte Veränderung – ist ein Gelenk so geschädigt, dass es heftig schmerzt und die Beweglichkeit einschränkt, leidet auch die Lebensqualität massiv. Ist der Erhalt

des Gelenkes nicht mehr möglich, eröffnet die Implantation eines Kunstgelenkes (Endoprothese) die Perspektive für ein schmerzfreies Leben. Voraussetzung sind ein hohes Maß an Spezialisierung, Kompetenz und Erfahrung sowie eine leistungsstarke und qualifizierte Gelenkersatz-Chirurgie nach modernsten medizinischen und pflegerischen Standards.

Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie hat daher gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE) und dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) eine Initiative zur Zertifizierung medizinischer Einrichtungen für den Gelenkersatz entwickelt. Medizinische Einrichtungen können

sich als EndoProthetikZentrum zertifizieren lassen, wenn die Erfüllung der aufgestellten Anforderungen in einem strengen Prüfverfahren jährlich erneut nachgewiesen wird.

In Mönchengladbach ist die Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Kliniken Maria Hilf derzeit die einzige Klinik, die sich dieser Prüfung jährlich unterzieht und als EndoProthetikZentrum (EPZ) zertifizieren lässt. Entscheidend dabei: Die Zertifizierung bekommen ausschließlich Kliniken, die mehr Erfahrung mit dem Einsatz von Prothesen vorweisen, als es gesetzlich vorgegebene Mindestzahlen vorschreiben.

Mehr Erfahrung, höchste Kompetenz und ein interdisziplinäres Therapiekonzept bei der Endoprothetik kennzeichnet das EPZ. Ein Kompetenzteam aus Ärzten, Physiotherapeuten, Pflegerinnen und Pflegern erarbeitet für jeden Patienten ein individuelles, exakt strukturiertes Therapiekonzept. Dies beinhaltet die Planung der Operation, die Auswahl des passenden Implantates und der Operationstechnik, die Planung der ambulanten und stationären Reha sowie ein Fast-track-Programm zum optimierten stationären Aufenthalt und zur raschen Genesung.

Das Leistungsspektrum des EndoProthetikZentrums beinhaltet:

- Beratung zu konservativen und operativen Behandlungsmaßnahmen bei Gelenkverschleiß
- Abklärung von OP-Indikationen (auch Zweitmeinung)
- Implantation von Hüft-, Knie- und Schultergelenksprothesen, einschließlich minimal invasiver Verfahren
- Endoprothetik nach Maß und entsprechend den individuellen Voraussetzungen (Knochen, Weichteilsituation) mit bewährten Implantaten aus hochwertigen Materialien
- Speziell beschichtete Implantate bei bekannten Metallallergien
- Spezialendoprothetik bei komplizierten Fällen z. B. individuelle Knieprothese oder Teilprothese
- Wechseloperationen von Endoprothesen
- Infektionsbehandlung bei Endoprothesen
- Problemanalyse von schmerzhaften Prothesen

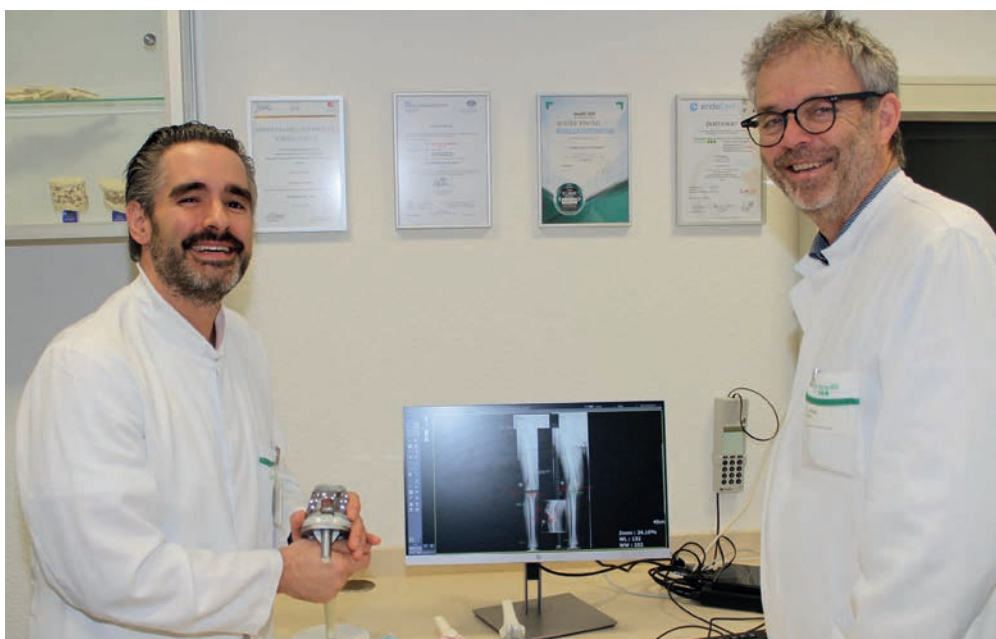
Eine schnelle Genesung ist das erklärte Ziel. Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger: „Unser hochqualifiziertes EPZ-Team möchte die körperlichen Fähigkeiten eines jeden Patienten erhalten und ihm seine Lebensqualität zurückgeben, damit er schnell wieder fit ist, um den Alltag zu meistern.“

Deshalb passiert auch sowohl vor als auch nach der Operation ganz viel im EPZ. So beginnt bereits am Tag vor der OP die Physiotherapie: Auf der Station und auf der Treppe wird das Gehen mit Gehstützen trainiert. Und noch am Operationstag setzen Physiotherapeuten nach dem operativen Eingriff die Mobilisation auf der Basis eines strukturierten und individuellen Therapieplanes fort und zeigen dem Patienten, wie er sich in Zukunft gelenkschonend bewegen kann. Doch auch im Anschluss an die stationäre Akutbehandlung erfolgt in der Regel eine ambulante oder stationäre Rehabilitation in einer qualifizierten Reha-Maßnahme.

Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach

Viersener Straße 450 · 41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161 · 892 -0 · Fax: 02161 · 892 -2080
E-Mail: info@mariahilf.de · www.mariahilf.de



Die Hauptoperateure des EPZ: Oberarzt Dr. med. Julian Messler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Orthopädische Chirurgie links und Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Handchirurgie und spezielle Unfallchirurgie.

FOTOS: KLINIKEN MARIA HILF

Sprechstunde Endoprothetik

In einer speziellen Endoprothetik-Sprechstunde in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Kliniken Maria Hilf werden Patienten über ihre Therapiemöglichkeiten informiert und von einem der Hauptoperateure untersucht. Unter Berücksichtigung ihrer Vorgeschichte, der bisherigen Therapie und ihrer Nebenerkrankungen wird die Notwendigkeit eines Gelenkersatzes überprüft. Sollte eine Operation angezeigt sein, werden Patienten umfassend über die Operationstechnik, das Implantat, die Risiken und Ziele der Operation sowie über den gesamten Behandlungsablauf aufgeklärt. Außerdem erfolgt eine genaue digitale Röntgenplanung zur Festlegung der notwendigen Größe und Art der Prothese.

Sprechstunde ist jeweils am Mittwoch und Freitag nach Vereinbarung im Gebäude M. im EG.
Anmeldung unter Telefon 02161 / 892 4203

EndoProthetikZentrum EPZ
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Kliniken Maria Hilf Gebäude M 500, 1. OG
Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger
Viersener Straße 450 · 41063 Mönchengladbach



Fachärzte für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie: Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

Im Fokus moderner Zahnmedizin

ZAHNERHALT

Die Zahnmedizin stellt den Erhalt natürlicher Zähne in den Mittelpunkt. Neue Entwicklungen der biomedizinischen Technologie haben es möglich gemacht, die physiologischen Heilungsprozesse des menschlichen Gewebes zu beeinflussen und zu fördern. Wir sprachen mit den beiden Fachärzten für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel darüber, wie sich diese Entwicklungen in der Parodontologie nutzen lassen.

Redaktion: Was sind die Hauptursachen für Zahnverlust?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Eine der häufigsten Erkrankungen der Bevölkerung im Bereich der Zähne sind Karies und parodontale Erkrankungen wie Gingivitis und Parodontitis, oft medizinisch nicht korrekt auch Parodontose genannt. Etwa drei von vier Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens an einer Parodontitis. Viele ohne es zunächst zu wissen. Unsere überweisenden Kollegen sehen nur sehr selten einen erwachsenen Patienten ohne einen parodontalen Befund. Die Parodontitis ist eine der Hauptursachen für Zahnverlust. Zu uns kommen Patienten, deren kompletter Zahnhalteapparat, also Weich und Knochengewebe sowie Faserbündel, massiv durch eine Parodontitis geschädigt wurde. Wenn es uns gelingt, mit regenerativen Maßnahmen neues zahnhaltendes Gewebe zu schaffen, können wir auch in schwierigen Fällen die betroffenen Zähne retten. Unser primäres Ziel ist, so lange wie möglich und solange es sinnvoll ist, immer die natürliche Zähne zu erhalten.

Redaktion: Wie entsteht eine Parodontitis?

Jörg Weyel: Ursache für eine Parodontitis sind Bakterien, die sich zwischen Zahn und Zahnfleisch ansammeln. Mit der Zeit bilden diese bakteriellen Beläge einen harten, höckerigen Belag und es kommt zu Entzündungen. Werden diese Entzündungen nicht behandelt, schreitet der entzündliche Prozess weiter fort und erreicht tiefer gelegene Regionen der Zahnwurzel. Er zerstört die Fasern, die die Zähne mit dem Kieferknochen verbinden. Das Zahnfleisch und der umliegende Knochen ziehen sich zurück, die Zahnhälse liegen frei. Im Verlauf kommt es zu wei-

terem Knochenabbau. Ohne Fasern und Knochen haben die Zähne keinen Halt mehr, lockern sich und fallen aus.

Redaktion: Was kann gegen eine parodontale Erkrankung unternommen werden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Der beste Schutz sind sorgfältige Mundhygiene zu Hause und regelmäßige professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis. Die moderne Zahnmedizin ist ganzheitlich und prophylaktisch orientiert und bietet wirkungsvollen Maßnahmen zur Vorbeugung einer Parodontitis.

Jörg Weyel: Eine Parodontitistherapie erfolgt in der Zahnarztpraxis. Bei der klassischen, schonenden PA-Therapie werden die Entzündungsprozesse gestoppt und zur Ausheilung gebracht. Im Rahmen der Initialtherapie werden die Zahnfleischtaschen und Wurzeloberflächen möglichst gewebeschonend gereinigt, die Beläge entfernt und die Wurzeln geglättet. Bereits gelockerte Zähne können gegebenenfalls stabilisiert werden. In schwierigen Fällen kann zur Reduzierung der Bakterienbesiedlung in den Zahnfleischtaschen eine Lasertherapie erfolgen. Verlorene Gewebe werden bei dieser klassischen Parodontaltherapie nur bedingt zurück gewonnen.

Redaktion: Wie kann verlorenes Gewebe neu gebildet werden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Ist der Substanzverlust groß, wird bei überwiesenen Patienten in unserer Praxis nach Abschluss der konventionellen PA-Therapie durch chirurgische, knochenaufbauende Eingriffe neues Gewebe zum

Teil wieder aufgebaut. Der menschliche Organismus setzt bei Verletzungen spezielle Proteine frei, die die körpereigenen Heilungsprozesse anregen. Wir nutzen diesen Selbstheilungsmechanismus des Körpers, um bei einem operativen Eingriff die Regeneration von Weichgewebe und Knochen zu beschleunigen. Zur Aktivierung der Heilungsprozesse benötigen wir eine kleine Menge Eigenblut des Patienten. In einem speziellen Aufbereitungsverfahren gewinnen wir Blutplasma, das sich positiv auf den Genesungsprozess auswirkt.

Jörg Weyel: Wir haben im Menge Haus mit der Verwendung von Eigenblut und Blutplasma sehr gute Ergebnisse erzielt. Die positive Wirkung von aufbereitetem Blutplasma auf den Genesungsprozess wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen dokumentiert. Für unsere Patienten bedeutet die Behandlung mit diesen Eigenblut-Präparaten bei chirurgischen Eingriffen eine Beschleunigung der Wundheilung. Bei knochenaufbauenden Maßnahmen erzielen wir eine schnellere Knochenregeneration. Unsere überweisenden Kollegen und wir haben bei Nachuntersuchungen eine deutlich bessere postoperative Wundheilung festgestellt. Die regenerativen Maßnahmen im Rahmen einer so genannten gesteuerten Geweberegeneration (GTR - Guided Tissue Regeneration) in Kombination mit den patienteneigenen Wachstumsfaktoren aus dem Eigenblut können zu einem echten Wiedergewinn von verlorengegangenen, parodontalen Strukturen wie Wurzelzement, Desmodont und Alveolarknochen führen.

Redaktion: Kann wieder ein natürliches Aussehen geschaffen werden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Speziell im sensiblen Frontzahnbereich sollen ästhetisch anspruchsvolle Ergebnisse erzielt werden. Nach Abschluss einer Parodontalbehandlung soll das Gewebe wieder möglichst natürlich aussehen und von den unbehandelten Nachbarstrukturen nicht zu unterscheiden sein.

Redaktion: Das Konzept der Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen, Dr. Dr. Lange & Weyel verspricht bewährte und abgesicherte Therapiewege. Es bietet Patienten eine entspannte Praxisatmosphäre und den Komfort und die medizinische Qualität, die von moderner Implantologie, Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie und anspruchsvoller Ästhetisch - Plastischer Chirurgie erwartet werden können. Die Rettung von parodontal geschädigten Zähnen bringt deutliche Vorteile für Patienten. Zahnextraktionen und Implantatbehandlungen bleiben Betroffenen erspart. Herr Dr. Lange, Herr Weyel wir danken für dieses aufschlussreiche Gespräch.



Praxis für
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen



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

Deutschland liegt bei Zahngesundheit weit vorn

Kommt bald die Impfung gegen Karies?

FOTOS: DJD/ERGODIREKT.DE/GETTY



Wer hat das schönste Gebiss? In einer internationalen Studie wurden die Länder mit der besten Zahngesundheit ermittelt.

Schöne Zähne stehen für Gesundheit und Wohlbefinden. Zahnhygiene und Ernährung können zu einem strahlenden Lächeln beitragen. Doch wie gesund sind unsere Zähne im weltweiten Vergleich? In einer Studie von „Orchards Scotts Dental“ wurden nun die Länder mit der besten Zahngesundheit ermittelt. Zahlen liefert der DMFT-Index: Er beschreibt die Anzahl kariöser, fehlender und gefüllter Zähne und ist der gebräuchlichste Maßstab, um den Status der Zahngesundheit messen zu können. Viele Informationen rund um das Thema Zahngesundheit gibt es beispielsweise auch unter www.ergodirekt.de/meinzahn.

Skandinavische Länder und Deutschland vorn

Die gesündesten Beißer haben die Dänen. Mehr als die Hälfte unserer Nachbarn hat gute Zähne und benötigt keine Behandlung. Auf Rang zwei landet Deutschland: Den Bundesbürgern wird eine gewissenhafte Zahnhygiene bescheinigt. Mit Finnland und Schweden folgen zwei weitere skandinavische Länder auf den Plätzen drei und vier. Großbritannien rundet die Top 5 ab. Es folgen die Schweiz, Kanada, Mexiko, die USA und Frankreich.

Forscher entwickeln Impfstoff gegen Karies

Noch gibt es kein Heilmittel gegen Karies. Doch ein chinesisches Forscherteam vom Wuhan Institute of Virology will nun eine Impfung gegen Karies entwickeln. Aber wie soll das funktionieren? Das Wichtigste kurz erklärt:

- Was geschieht bei Karies?

Karies entsteht durch das Zusammenspiel von Bakterien im Plaque, unzureichender Mundhygiene und zu häufigem Zuckerkonsum. Wenn die Karies zu weit fortgeschritten ist, muss der Zahnarzt die kariöse Substanz entfernen. Das entstandene Loch wird mit einer Füllung verschlossen.

- Worum geht es bei der Impfung?

Zu den Karies verursachenden Bakterien zählt vor allem der *Streptococcus mutans*. Die chinesischen Wissenschaftler wollen ihn mithilfe von Proteinen daran hindern, an den Zahn zu gelangen. In einer früheren Studie traten noch viele Nebenwirkungen auf. Inzwischen konnte die Proteingabe so optimiert werden, dass wesentliche Nebenwirkungen ausblieben, entsprechende Tierversuche waren erfolgreich.

- Ab wann ist der Impfstoff verfügbar?

Bevor der Impfstoff marktreif ist, sind noch einige Tests nötig, betonen die Forscher selbst. Eine gründliche Mundhygiene ersetzt die Impfung ohnehin nicht. Deutsche Zahnwissenschaftler warnen zudem vor voreiligen Hoffnungen im Kampf gegen Karies. Schließlich sei dieses Bakterium nicht der einzige „Übeltäter“ im Mund, zudem werde es durch den Impfstoff nur daran gehindert, die Zähne zu besiedeln, in der Mundhöhle könne es sich aber weiter ausbreiten. Somit bleiben das tägliche Zähneputzen und eine gesunde Ernährung weiterhin sehr wichtig.

Die Deutschen haben gesunde Zähne

Eine gute Zahngesundheit wurde den Deutschen auch in der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie vor zwei Jahren bescheinigt. So sind beispielsweise über 80 Prozent der 12-Jährigen kariesfrei. Auch bei den 35- bis 44-Jährigen ist die Anzahl der Zähne mit „Karieserfahrung“ seit 1997 um 30 Prozent zurückgegangen. Außerdem zeigt die Studie, dass Prophylaxemaßnahmen wichtig und wirksam sind.

Mehr Informationen zum Thema Zahngesundheit gibt es beispielsweise unter www.ergodirekt.de/meinzahn.



Ein chinesisches Forscherteam ist dabei, eine Impfung gegen Karies zu entwickeln.

Quelle: djd



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



ZA Maximilian Fiesel, Dr. Hartmut Bongartz, Dr. Isabelle Grünewald, ZÄ Noor Jawad v.L.n.r

IMMER DIE PASSENDE LÖSUNG

IMPLANTATE, ZAHNERSATZ & CO. AUS EINER HAND

Es gibt viele Faktoren, die für ein erfolgreiches Arbeiten relevant sind: Qualifikation und Erfahrung stehen sicherlich weit oben auf dieser Liste. Was aber mindestens genauso wichtig ist, ist ein qualifiziertes Team, bekannte Arbeitsabläufe und gute Laune. In der Praxis von Dr. Hartmut Bongartz sorgen diese Voraussetzungen dafür, dass Patienten einen möglichst angenehmen Aufenthalt beim Zahnarzt haben.

Dabei ist aber auch die richtige Ausstattung maßgeblich, um Patienten bestmöglich zu versorgen. In Neuwerk, in der Praxis von Dr. Bongartz kommt daher die neueste Technik zum Einsatz. Beispiele hierfür ist ein moderner intraoral-Scanner, 3D-tomografische Implantat-Planungen und Parodontitis-Behandlungen mit Hard- und Softlaser. „Die Medizin hat sich in den letzten Jahren sehr schnell entwickelt. Die Digitalisierung, die natürlich auch uns Ärzte betrifft, ist dabei sicherlich auch eine treibende Kraft. Neue Behandlungsmethoden, Technik und Materialien verändern unser Arbeiten stetig. Mir ist es sehr wichtig, dass insbesondere unsere Patienten von dem ständigen Fortschritt und dem neu erlangtem Wissen profitieren. Nur so können wir die bestmögliche Therapie garantieren“, so Dr. Bongartz.

Gesund beginnt im Mund

Ein wichtiger Trend der modernen Zahnmedizin sind Behandlungsmethoden, welche die Prophylaxe und die konservierende Zahnmedizin unterstützen. Die Grundlage eines schönen und natürlichen Lächelns sind möglichst saubere und gesunde Zähne. Entscheidend dafür ist zum einen das gründliche Zähneputzen daheim, aber auch regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt sollten eingehalten werden. Regelmäßige professionelle Zahnreinigungen sorgen zudem dafür, dass ihre Zähne möglichst lange ein strahlendes Weiß

tragen. Um der großen Nachfrage gerecht zu werden arbeiten insgesamt drei Prophylaxe-Assistentinnen in der Praxis von Dr. Bongartz

Die Prophylaxe ist nur einer von mehreren Schwerpunkten, die in der Praxis von Dr. Bongartz gesetzt werden. Ein weiterer ist die Implantologie. In diesem Fachgebiet schreitet die Entwicklung ebenfalls sehr rasch voran. „Die Arbeit mit Zahnimplantaten ist und bleibt sehr spannend. Die damit neu einhergehenden Möglichkeiten haben uns Zahnmedizinern neue Optionen für eine sehr gute Versorgung bei Zahnverlust eröffnet. Egal ob in Form eines Einzelimplantats oder als implantatgetragener Zahnersatz. Durch Zahnimplantate haben wir die Möglichkeiten, sehr vielfältig und für jeden Patienten individuell planbare Lösungen anzubieten“, weiß Dr. Hartmut Bongartz. Mit zwei Master Studiengängen auf dem Gebiet der oralen Chirurgie und Implantologie hat er sich bereits vor über 10 Jahren auf diese Fachrichtungen spezialisiert.

Service für die Patienten

Patienten bekommen in der Praxis auf der Krahnendonk das komplette Spektrum der Zahnmedizin angeboten. Dabei ist auch das zur Behandlung unterstützende Konzept der Praxis durchweg patientenorientiert. Arbeitnehmerfreundliche Arbeitszeiten von 8 Uhr – 19 Uhr von Montag bis Donnerstag und 8 Uhr bis 16 Uhr am Freitag sowie die Möglichkeit über Google, Facebook und Instagram mit der Praxis in direkten Kontakt zu treten sind dabei ein wichtiger Teil der Philosophie. Ein weiterer Patientenservice, der sich seit seiner Einführung vor circa einem halben Jahr bewährt hat, ist die Möglichkeit, Termine unkompliziert und schnell online zu buchen. Mit ein paar Klicks können Patienten unter www.zahnarzt-dr Bongartz.de ihren Wunschtermin buchen. Das Team der Praxis für Zahnheilkunde und Implantologie Dr. Hartmut Bongartz + Kollegen freut sich auf Ihren Besuch.



Dr. med. dent. Hartmut Bongartz MSc. MSc.

- Studium der Zahnmedizin in Bonn
- Master of Science orale Chirurgie
- Master of Science Implantologie



Dr. med. dent. Isabelle Grünewald (geb. Bongartz)

- Studium der Zahnmedizin in Münster
- Assistenz Zahnärztin in der Zahnvilla in Wassenberg (bis 2019)
- Angestellte Zahnärztin in der Praxis Dr. Hartmut Bongartz (2018)
- Weiterbildung Master of Science Kieferorthopädie

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, www.zahnarzt-dr Bongartz.de

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



Zweimal am Tag sollte man für mindestens je drei Minuten die Zähne reinigen. Die Zahncreme sollte Fluoride enthalten. Einmal am Tag sollten die Zahnzwischenräume zudem entweder mit Zahnseide oder mit Interdentalbürsten gereinigt werden.

Zahnpflege ab 40: Zähne und Zahnfleisch brauchen nun besondere Pflege

Auch die Zähne altern

Nicht nur Haut und Haare altern beim Menschen - auch bei den Zähnen setzt ab etwa 40 ein entsprechender Prozess ein.

Bis dahin haben die Zähne schon viel leisten müssen. Das hinterlässt Spuren: Rückstände von Kaffee, Tee und Tabak etwa sorgen für unschöne Verfärbungen. Für die meisten Menschen gehört regelmäßige Zahnpflege zum Alltag. Sie reinigen ihre Zähne in der Regel mindestens zweimal pro Tag. Irgendwann aber reicht dies nicht mehr aus, um alle Bakterien und Verunreinigungen zu entfernen. Unsichtbare Beläge bleiben auf und zwischen den Zähnen erhalten und können Zähne und Zahnfleisch schädigen. Parodontitis und Karies sind später dann der Hauptgrund für Zahnverlust. Das bedeutet in der Regel Zahnersatz - und der kann ins Geld gehen. Für ein Implantat mit Aufbau ist ohne Versicherung eine Eigenbeteiligung in vierstelliger Höhe üblich.

Unter www.ergodirekt.de/meinzahn beispielsweise gibt es viele weitere Informationen zum Thema Zahngesundheit.

Tipps zur richtigen Zahnpflege

Die Initiative proDente e.V. hat auf der Seite www.prodente.de Tipps zur richtigen Zahnpflege zusammengestellt. Damit kann man Parodontitis und Karies vorbeugen und Zahnersatz möglichst vermeiden:

- Zweimal am Tag für mindestens je drei Minuten die Zähne reinigen. Die Zahncreme sollte Fluoride enthalten. Einmal am Tag die Zahnzwischenräume entweder mit Zahnseide oder mit Interdentalbürsten reinigen.

- Falsch: heftiges Querschrubben und seitliches Auf-und-ab-Bürsten mit zu viel Druck. Dadurch wird der Zahnbelag nicht effektiv entfernt und die Zähne auf Dauer beschädigt.

- Richtig: Die Vibrationstechnik oder auch Rütteltechnik reinigt schonend die Zähne. Dazu die Bürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand aufsetzen und leicht rütteln. So werden die hartnäckigsten Zahnbeläge gelockert.

Darum ist die professionelle Zahnreinigung so wichtig

Die häusliche Zahnpflege allein reicht meist nicht aus, um Zähne, Zahnzwischenräume, Zahnfleischtaschen und Zahnrückseiten ausreichend zu reinigen. Die Folge: Das Risiko für Parodontitis und Karies steigt. Wer rechtzeitig mit professioneller Zahnreinigung gegensteuert, kann Schlimmeres verhindern.

Die Vorteile der Reinigung auf einen Blick:

- deutliche Verringerung des Risikos für Karies und Parodontitis
- Reinigung der Zähne, des Zahnfleisches und der Zahnfleischtaschen
- Wiederherstellung einer gesunden Mundflora
- Glättung und Mineralisierung der Zähne zur Stärkung der Substanz
- erkennbar hellere Zähne
- spürbar glattere Zahnoberflächen

Mehr Infos gibt es etwa im Internet unter www.ergodirekt.de/meinzahn.

- Elektrische Zahnbürsten erledigen die empfohlene Vibrationstechnik automatisch.

- Faustregel für die Reihenfolge beim Putzen: erst die Kauflächen, dann die Zahnreihen außen, danach die Zahnreihen innen.

- Mundhöhlenbakterien siedeln sich vorzugsweise auf dem hinteren Zungenabschnitt an und bilden dort ein Reservoir. Wer dauerhaft Parodontose und Karies verhindern will, sollte deshalb auch einen speziellen Zungenschaber einsetzen: Zunge herausstrecken und an der Spitze festhalten. Von hinten nach vorne schaben.

- Professionelle Zahnreinigung ein- bis zweimal jährlich in der Zahnarztpraxis durchführen lassen. Dabei werden Zahnbelag und Zahnstein sehr gründlich entfernt, die Zähne poliert und fluoriert. Zugleich erhält der Patient Hinweise zur Zahn- und Mundhygiene. Ohne Zahnzusatzversicherung bleibt der Patient auf einem Großteil der Kosten sitzen.

Quelle: djd



FOTO: DJD/PIFIZER/SAB SIMPLEX/CHOREOGRAPH/123RF.COM

Wenn das Essen für Beschwerden in der Körpermitte sorgt, ist schnelle Abhilfe gefragt.

Wenn süße und deftige Osterleckereien den Bauch belasten

Lästige Luft: Was hilft bei Blähungen?

Der Frühling naht und mit ihm auch die Ostertage mit allerlei süßen und herzhaften Verlockungen. Vom klassischen Hefezopf über Schoko-Osterhasen, bunt gefärbte Ostereier bis hin zum Festtagsbraten - zum Ende der traditionellen Fastenzeit gerät man leicht ins Schlemmen. Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken raus ins Freie und laden zum Eröffnen der Grillsaison oder den Besuch der nahe gelegenen Eisdielen ein. Aber Vorsicht - fettige Speisen, insbesondere tierische Fette, sowie proteinreiche Nahrung und bestimmte pflanzliche Lebensmittel können unangenehme Beschwerden in der Körpermitte hervorrufen.

Im Darm entstehen Gase

Denn wenn Nahrung im Darm zersetzt wird, entstehen Gase, die zum Teil von der Darmwand resorbiert werden oder als Winde abgehen. Ist jedoch das Gleichgewicht zwischen Gasaufnahme und -abgabe gestört, bilden sich kleine Schaumbläschen. Die Luft kann nicht entweichen und es kommt zu Blähungen, Völlegefühl oder krampfartigen Bauchschmerzen. Um die frühlingshafte Stimmung nicht zu trüben, ist schnelle Abhilfe gefragt. Bewährt hat sich hierfür der Wirkstoff Dimeticon, enthalten beispielsweise in Sab Simplex Kautabletten (Apotheke). Ohne bekannte Nebenwirkungen werden die Luftbläschen rein physikalisch aufgelöst. Darmgase können so auf natürlichem Wege abgehen oder von der Darmwand resorbiert werden. Beson-

ders praktisch: Die nach Pfefferminz schmeckenden Kautabletten sind ideal für unterwegs, da sie ohne Wasser eingenommen werden können.

Die Verdauung unterstützen

Darüber hinaus ist es sinnvoll, beim Schlemmen und Genießen ein gewisses Maß zu halten und den Bauch mit einigen Maßnahmen zu unterstützen. Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt sind besser verträglich als eine üppige Mahlzeit. Gewürze wie Kümmel, Anis, Bohnenkraut, Koriander, Majoran, Thymian, Rosmarin und Ingwer fördern die Verdauung, und ein zügiger Spaziergang durch den Park tut Magen und Darm ebenfalls gut.

Weitere Tipps gegen Verdauungsprobleme gibt es auf www.sab-simplex.de.

(Quelle: djd)

sab simplex®, 80mg Kautabletten

Wirkstoff: Dimeticon **Anwendungsgebiete:** bei übermäßiger Gasbildung und Gasansammlung im Magen-Darm-Bereich (Blähungen [Meteorismus, Flatulenz], Schlucken von Luft [Aerophagie], Roemheld-Syndrom); vor diagnostischen Untersuchungen im Bauchbereich zur Reduzierung von Gasschatten im Röntgenbild; bei verstärkter Gasbildung nach Operationen. **Warnhinweis:** Enthält Sorbitol und Lactose. Packungsbeilage beachten. sab simplex® 80mg Kautabletten ist ein apothekenpflichtiges Arzneimittel. zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pfizer Consumer Healthcare, 10922 Berlin, Stand: Juni 2016



Abnehmen ohne Verzicht

Neues Bio-Ernährungskonzept kann den Körper
in Bestform bringen

Eine protein- und vitaminreiche Kost versorgt den Körper auch während einer Diät mit notwendigen Nährstoffen

Wenn die Hose kneift, das Lieblings-Top spannt und sich unerwünschte Röllchen unter dem Kleid abzeichnen, ist der Frust oft groß. Ganz besonders, wenn bereits diverse erfolglose Abnahmeversuche hinter einem liegen. Schließlich werden Menschen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind, leicht Opfer zweifelhafter Diätversprechen. Egal ob Shakes, Pillen oder andere Radikalkuren - zu Beginn purzeln die Pfunde, doch allzu schnell stagniert das Gewicht wieder oder schlimmer: Der Jo-Jo-Effekt tritt ein. Das Problem: Was verloren geht, ist nicht das Fett, sondern in erster Linie Wasser und wertvolle Muskelmasse. Dabei ist gerade letztere sehr wichtig, weil Muskeln unseren Kalorienverbrauch steigern.

Zu viel Zucker, zu wenig Proteine

Um Übergewicht nun langfristig in den Griff zu bekommen, müssen wir uns konsequenterweise mit unseren Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzen. Wir essen nicht nur deutlich mehr als der Körper benötigt, sondern vor allem das Falsche. Das liegt daran, dass unsere Lebensmittel heute oft aus zu viel Salz, Zucker und Fett bestehen. Gleichzeitig enthalten sie nur wenige Ballast- und Vitalstoffe sowie kaum hochwertige Proteine (Eiweiße). Doch genau diese sorgen dafür, dass das Hungergefühl in unserem Gehirn ausgeschaltet wird. Enthalten unsere Lebensmittel wenig hochwertige Proteine, fühlen wir uns nicht satt und essen immer mehr. Um dieser Negativ-Spirale zu entkommen, haben Wissenschaftler jetzt eine neue Methode entwickelt, die den Körper ohne Verzicht auf gutes Essen wieder in Form bringt - und zwar mit einem speziellen Bio-Protein-Komplex wie in Bionorm Bodyline (Apotheke). Die zu 100 Prozent vegane Ernährungsformel funktioniert mit einem innovativen 2-Phasen-Prinzip. Sie besteht zu einem Teil aus kurzkettigen Protein-Peptiden, die vom Organismus schnell aufgenommen werden und den Hunger innerhalb kurzer Zeit stoppen. Zusätzlich enthält sie Eiweiß in komplexer Form, die den Körper langfristig und kontinuierlich versorgen.

Kein Mahlzeitenverzicht notwendig

Anders als bei herkömmlichen Shakes und Co. ist hierbei kein Mahlzeitenverzicht notwendig. Stattdessen: Pulver zur Appetitzügelung einmal täglich 30 Minuten vor einem Essen eingenommen - und das Hungergefühl ist reduziert. Unter www.bionorm.de gibt es weitere Informationen und Tipps rund ums gesunde Abnehmen. So sollte grundsätzlich auf eine ausgewogene Kost mit viel hochwertigem Eiweiß und ausreichend Sport geachtet werden. In puncto Bewegung helfen feste Pläne wie „zweimal die Woche 30 Minuten Joggen“ oder das Trainieren in der Gruppe zu fixen Terminen dabei, am Ball zu bleiben.

(Quelle: djd)

Einschlafprobleme: Ursachen und Tipps von Schlafexperten

Wenn die innere Uhr aus dem Lot gerät

Immer mehr Menschen kämpfen in unserer stressgeplagten Zeit mit Einschlafproblemen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Termindruck im Job, ständige Erreichbarkeit und permanente Reizüberflutung versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Parallel dazu fehlen Erholungspausen und Bewegung, was die innere Anspannung noch weiter erhöht. Zudem fällt es mit reichlich Kaffee als Muntermacher abends schwer, abzuschalten und in den Schlummer zu finden. Einen weiteren gravierenden Schlafräuber erschuf die moderne Welt: künstliches Licht. So haben LED-Displays von Computern, Tablets, eReadern und Smartphones einen hohen Blauanteil mit tageslichtähnlichem Charakter. Laut zahlreicher Studien kann ihre Benutzung am Abend den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinanderbringen. Ähnliche Auswirkungen haben Schichtarbeit oder Reisen durch verschiedene Zeitzonen.



FOTO: DID/CEFANIGHT/GETTY IMAGES /ISTOCKPHOTO/KATARZYNA BIALASIEWICZ

Tipp für „Wachlieger“: Melatonin kann auf natürliche Weise die Einschlafzeit verkürzen.

Schlafhygiene gegen Wachliegen

Bei Kummer mit dem Schlummer setzen Schlafexperten auf Maßnahmen aus der sogenannten Schlafhygiene. So fördern regelmäßige Bettgehzeiten und Schlafrituale den gesunden Schlaf. Das Nickerchen am Nachmittag ist eher kontraproduktiv. Selbstredend sollte die Matratze bequem, das Schlafzimmer ruhig, gut gelüftet, nicht zu warm und dunkel sein. Ist es zu hell, kann der Körper nicht genügend natürliches Melatonin ausschütten, ein Hormon, das uns müde und schläfrig macht, mehr dazu unter www.cefa-night.de. Auch mit zunehmendem Alter lässt die Produktion der schlaffördernden Substanz nach. Gut zu wissen: Der biologische Schlafrhythmus lässt sich auf natürliche Weise durch Melatonin unterstützen, etwa mit Cefanight aus der Apotheke. Kurz vor dem Zubettgehen eingenommen, kann das Melatonin im veganen Nahrungsergänzungsmittel mit einer verkürzten Einschlafzeit und einer Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindungen punkten.

Warum Schlaf so wichtig ist

Legt sich der Mensch zur Ruhe und schläft ein, schalten alle Systeme auf Entspannung. Die Atmung wird flacher, Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur sinken. Nun finden wichtige Regenerations- und Zellerneuerungsprozesse im Körper statt. Das Immunsystem wird gestärkt, Hormone gebildet, Eindrücke im Gehirn verarbeitet und gespeichert. Schlafforscher warnen: Bei anhaltender Schlafstörung geraten diese Mechanismen durcheinander. Auf Dauer kann sich so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen erhöhen. Schlafmangel steht auch in Verdacht, Übergewicht und Diabetes zu fördern. Allerdings sprechen Mediziner erst dann von chronischen Schlafstörungen, wenn der Patient pro Woche etwa drei Nächte nicht richtig schlafen kann und dieser Zustand länger als einen Monat anhält.

(Quelle: djd)

Neue Pflegeausbildung bei der Caritas

Mit Sicherheit ein guter Start ins Berufsleben



- Ab 2020 bieten wir die neue **generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann** an.
- Der Ausbildungsbeginn ist bei uns zum 1. März, 1. Mai, 1. Juli, 1. September und 1. November möglich.
- Wir bieten: eine attraktive Ausbildungsvergütung, Sozialleistungen wie betriebliche Altersversorgung und eine Bezuschussung des landesweit gültigen Azubi-Tickets.
- Nach bestandenem Examen sind Sie beruflich flexibel und haben gute Fortbildungs- und Karrieremöglichkeiten.
- Weitere Infos: karriere.caritas-mg.de/Pflegeausbildung
- Bewerbungen gerne an: bewerbung@caritas-mg.de

**Caritasverband Region
Mönchengladbach e. V.**
Tel.: 02161 8102-27
www.caritas-mg.de



Herzlich gern.

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 **20 JAHREN ERFAHRUNG**
IM GESUNDHEITSMARKETING

REFERENZENZEN

(Auszug) Weitere Referenzen präsentieren wir Ihnen gerne persönlich

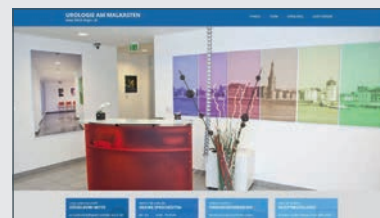


Praxis Dr. med. Claus Nüchel & Kollegen, Mönchengladbach

www.drnuchel.de

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

www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de



Urologie am Malkasten, Düsseldorf

www.dieurologen.de

BAG DOCMAUS
MVZ DOCMAUS
Burgpraxis DOCAMAUS
Dres. Maus & Maus, Baesweiler

www.docmaus.de



Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach
Fon.: 02161 . 686 95 20

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

Babyfenster im KH Neuwerk

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

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

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

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG,
Tel. (0 21 66) 64 78 820, www.daab.de

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Waldnieder Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 0 21 61 / 83 70 77, Waisenhausstr. 22c,
41236 MG, Tel. 0 21 66 / 97 52 976

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

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

Gehörlosen-Notruffax der Arztrufzentrale der KVNO

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

Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versehenen Arzt. Sprach- und Hörbehinderte sollten in dem Fax ihre Adresse und eigene Faxnummer angeben und erklären, ob sie eine Praxis aufsuchen können oder nicht.

Gehörlosen-Notruffax von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 0 21 61 / 29 29 28
Feuerwehr Tel. 0 21 61 / 97 32 116
Feuerwehr Rheydt Tel. 0 21 66 / 99 89 21 16
Auf den Webseiten www.polizei-mg.de und www.feuerwehr-mg.de stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

Gesundheitsamt Mönchengladbach

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

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0 800 / 011 60 16
Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0 800 / 111 04 44 (kostenlos aus dem Festnetz).
Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800 / 18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 97 30

SERVICE

Nummer gegen Kummer

Tel. 0 800 / 111 0 333 für Kinder und Jugendliche
Tel. 0 800 / 111 0 550 für Eltern

Reha-Verein

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

Schwangerschaftskonfliktberatung: Donum Vitae

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

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

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

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 61 59 21
Gracht 27, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 94 86 50

Johanniter Mutter-Kind-Haus

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

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

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

Pro Familia

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

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0 221 / 89 20 31

Telefonseelsorge

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

Zornröschen e. V.

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

NOTDIENSTE

Apotheken-Dienstbereitschaft

Tel. 0 21 66 / 43 59 5

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Bundesweit einheitliche Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Notruf bei Vergiftungen

Tel. 0 228 / 28 73 211

IMPRESSUM

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

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: ©123rf.com/ profile_solareven
52013802
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
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

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

Komm
zu uns als
Pflegefachkraft:
[mariahilf.de/
pflege](http://mariahilf.de/pflege)

**„Fachpflege
braucht mein
Fachwissen ...**

Elke D.
Krankenschwester,
stellvertretende
Stationsleitung

**dafür bieten mir die Kliniken Maria Hilf
Weiterbildung auf akademischem Niveau.“**

Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach ●●●

Arbeiten bei der Nummer 1.



FALTEN KÖNNEN RICHTIG NETT SEIN.

ABER NICHT BEI JEDEM.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Sanfte Falten-
behandlung · Lidlifting · Laserbehandlung



Dr. Dr. Lange & Weyel

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

www.lange-weyel.de