

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH



MEDIZIN + WISSEN
**DEN ALLTAG MIT MS
BESSER BEWÄLTIGEN**

MEDIZIN + WISSEN
DAS NEUE E-REZEPT KOMMT

MEDIZIN + WISSEN
**MÄNNERGESUNDHEIT:
VOM HORMONTIEF INS STIMMUNGSTIEF**

MEDIZIN + WISSEN
EIN SCHÖNES GEBISS KANN TEUER SEIN

DKMS 

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

Dann bestell' Dir auf dkms.de unser Registrierungsset und gib Blutkrebspatienten eine zweite Chance auf Leben. Denn immer noch findet jeder 10. Blutkrebspatient in Deutschland keinen geeigneten Spender.

Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.

Registrier' Dich jetzt auf dkms.de





Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da, die Temperaturen steigen und die Corona-Inzidenzwerte fallen in den Keller. Überall sieht man Menschen, die wie befreit, ohne Maske, mit strahlenden Gesichtern zusammen mit Freunden in den Außengastronomien und Biergärten sitzen, die Innenstädte (oder was von ihnen übrig ist) füllen und einfach nur glücklich zu sein scheinen, dass Corona wieder in die entspannte Phase eingetreten ist. So weit, so gut - ich freue mich auch, dass es lockerer wird, aber...

... auch wenn es den Anschein hat und - wie Prof. Dr. Streeck seit Anfang an sagt - das Virus in sein normales sommer- und temperaturbedingtes Verhalten gefallen ist - wir haben Covid-19 noch nicht hinter uns. Ob es jetzt tatsächlich die Delta-Variante ist, die uns den Herbst und Winter wieder or-

EDITORIAL

dentlich vermiesen könnte oder eine andere, ist relativ egal, denn es liegt an uns selber und der Politik, ob wir eine vierte Welle durchmachen müssen. Ok - jetzt im Sommer eher nicht, aber wenn wir nicht aufpassen, fliegt uns das Ganze spätestens im Herbst / Winter wieder um die Ohren.

Die Menschen vergessen ihre Vorsicht - denn auch bei 35 Grad sind die Hygieneregeln, Abstände und Einschränkungen bei der Anzahl der Menschen, die man trifft, durchaus sinnvoll. Auch die Impfquote spielt eine große Rolle - ich kann es nicht verstehen, dass sich viele eine Erstimpfung holen, dann aber die Zweitimpfung sausen lassen. Da haben wohl einige irgendwas falsch verstanden. Erst mit vollständiger Impfung ist der bestmögliche Schutz erreicht, der hinsichtlich kommender Mutationen wichtig ist.

Aber auch die Politik verfällt in die selben fehlerhaften Verhaltens- und Entscheidungsmuster wie schon letztes Jahr - vor der dritten Welle, diesmal sicher auch durch den Wahlkampf begünstigt. Natürlich sind bei sinkenden Inzidenzen Lockerungen der Regeln sinnvoll und auch gegeben, aber wir verfallen ja geradezu in einen Lockerungsrausch - teilweise auch mal wieder getrieben von reißerischen Schlagzeilen. Ich persönlich halte z.B. die Aufhebung der Testpflicht für Innenräume für vollkommen falsch, ebenso - so leid es mir tut - die

Aufhebung der Maskenpflicht in Schulen. Innenräume waren und bleiben die gefährlichsten Orte in dieser Pandemie, mit dem maximalen Infektionsrisiko, da sollte man auch entsprechend handeln.

Trotzdem kann wohl davon ausgegangen werden - vorausgesetzt, es taucht jetzt keine Supermutante auf - dass die Pandemie in ihre Schlussphase eingetreten ist und Corona in absehbarer Zeit zu einer normalen, saisonal ausbrechenden Krankheit wie der Influenza wird, mit jährlicher Impfauffrischung wie bei der Grippe und ansonsten berechenbaren und akzeptablen (ja, das klingt grausam, ist aber so) Infektions- und Opferzahlen. Wir müssen halt nur schauen, dass wir die armen Länder bestmöglich impfen, um eben die Entwicklung einer Supermutante zu verhindern.

Wie schön, endlich mal mit einem Lächeln sagen zu können „Das Ende ist nah“ ... in diesem Sinne... passen Sie auf sich auf, versuchen Sie, zumindest noch hin und wieder Vernunft walten zu lassen und sich an die Regeln zu halten und lassen sie sich (komplett) impfen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute - und bleiben Sie gesund!

Ihr Marc Thiele (Herausgeber)



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ

MEIN FLIRT-GEHEIMNIS?

EIN BEZAUBERNDEN UND
NATÜRLICHES LÄCHELN

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. HARTMUT BONGARTZ MSC MSC & KOLLEGEN

KRAHNENDONK 7 - 41066 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 66 63 60 - WWW.ZAHNARZT-DRBONGARTZ.DE

WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr

Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

..... und nach Vereinbarung!





07 Den Alltag mit MS besser bewältigen



14 Das neue E-Rezept kommt



27 Das Einmaleins der guten Zahnpflege

FOTOHINWEISE SIEHE THEMENSEITEN

› FRÜHLING 2021

5 Neue Broschüre des Krebsinformationsdienstes

MEDIZIN + WISSEN

- 6 So gelingt MS-Patienten das Arztgespräch
- 7 Den Alltag mit MS besser bewältigen

MEDIZIN + FORSCHUNG

- 8 Welchen Einfluss haben entzündliche Prozesse auf die Fatigue bei MS
- 9 Individuelle Bedürfnisse und Präferenzen bei MS-Patienten Hilfe richtig annehmen und gekonnt ablehnen
- 10 Corona-Impfung I: Thrombose mit Thrombozytenmangel durch COVID-19-Vektorimpfstoffe – was ist zu tun?
- 11 Corona-Impfung II: Erste Daten zur Impfreaktion bei kombinierter Immunisierung mit AstraZeneca und Pfizer-BioNTech Es gibt noch mehr als nur Covid-19

MEDIZIN + WISSEN

- 12 Diabetes: Wissen ist Gesundheit
- 13 Gut leben mit Diabetes im Alter
- 14 Digital: Das neue E-Rezept kommt
- 15 Digital: Die besten Jahre kommen erst noch

MEDIZIN+KLINIK

- 16 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH- Elisabeth Krankenhaus Rheydt**
In der Tagesklinik der Geriatrie gewinnen Senioren ihre Sicherheit zurück

MEDIZIN + WISSEN

- 18 Männergesundheit: Vom Hormontief ins Stimmungstief
- 19 Mann, früher ging's doch besser!
- 20 Kontaktlinsen: Alternative mit dem gewissen Etwas
- 21 Bequem lesen und schreiben trotz Sehbehinderung

MEDIZIN+KLINIK

- 23 **Kliniken Maria Hilf:** Das Zentrum für Hämatologische Neoplasien

MEDIZIN + PRAXIS

- 24 **Dr. Dr. Lange & Weyel:** Die Haut vergisst nie

MEDIZIN + WISSEN

- 25 Ein schönes Gebiss kann teuer sein

MEDIZIN + PRAXIS

- 26 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Prophylaxe: Eine saubere Sache

MEDIZIN + WISSEN

- 27 Das Einmaleins der guten Zahnpflege
- 28 Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät
- 29 Schlank, stark, straff

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen
Impressum

Neue Broschüre des Krebsinformationsdienstes

Ihr Weg durch die Krebserkrankung



Die neue Broschüre „Ihr Weg durch die Krebserkrankung“ bietet Antworten auf Fragen, die fast alle Menschen mit Krebs beschäftigen. Sie ist kostenlos und kann beim Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums bestellt werden.

Ziel der Broschüre ist es, Krebspatientinnen und Krebspatienten mit praktischen Tipps, Fakten und Hin-

tergründen Orientierung und Hilfestellung zu geben – denn der Weg durch die Erkrankung ist lang und wechselvoll. „Wir möchten mit der Broschüre Krebspatientinnen und Krebspatienten bei der Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen und vor wichtigen Entscheidungen unterstützen. Das Gespräch mit Ärztinnen und Ärzten oder auch anderen Fachleuten kann und soll diese Broschüre natürlich nicht ersetzen“, betont Dr. Birgit Hiller, Autorin der Publikation. Neben medizinischen Themen, wie Untersuchungsverfahren, Therapieoptionen und die Vorbeugung von Langzeitfolgen, geht es auch um Aspekte der Krankheitsverarbeitung, wie etwa psychoonkologische Hilfen und Anlaufstellen für eine Unterstützung. Auch auf den Umgang mit einem Rückfall und das Leben mit einer voraussichtlich unheilbaren Erkrankung wird ausführlich eingegangen. Angehörigen und Freunden ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Dabei geht es um den kommunikativen Umgang mit Erkrankten, Alltagsorganisation und Tipps zur eigenen Entlastung.

Hilfestellung für den Alltag

„Aufgrund unserer zahlreichen Kontakte zu Patientinnen, Patienten und Angehörigen kennen wir viele Fragen, Probleme und Unsicherheiten, die Menschen in den unterschiedlichen Erkrankungsphasen beschäftigen“, so Hiller. „Daran haben wir uns inhaltlich orientiert: Es war uns wichtig, die Bedürfnisse der Betroffenen möglichst gut zu treffen.“ Besonders am Herzen liegen Hiller ganz praktische Aspekte. Deshalb gibt es in der Broschüre auch optisch herausgehobene kurze Zusammenfassungen, Tipps und Checklisten, die bei der aktiven Auseinandersetzung mit der Erkrankung unterstützen: Wie bereite ich mein Arztgespräch, den Kliniktermin oder die psychoonkologische Beratung am besten vor? Was ist bei Themen wie Krankmeldung, Krankengeld, Reha und Rente zu beachten? Wie lässt sich der Alltag während einer ambulanten Behandlung organisieren und wie gelingt es mir, gut für mich selbst zu sorgen? Ergänzt werden diese Tipps durch eine umfangreiche Link- und Adressliste.

Entscheidungen informiert treffen

Sich ein eigenes Bild von der Situation zu machen und selbst aktiv zu werden – dieses Bedürfnis haben viele Krebspatientinnen und -patienten. Voraussetzung dafür sind verständliche und fundierte Informationen. Denn Wissen hilft gegen Angst und gibt mehr Sicherheit. „Wer zum Beispiel mit Blick auf die eigene Therapieplanung über Verfahren, Alternativen sowie Vor- und Nachteile Bescheid weiß, kann besser eine bewusste Entscheidung treffen“, erläutert Dr. Susanne Weg-Remers. Sie leitet den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums. Genauso wichtig und manchmal ein dringendes Bedürfnis: Auszeiten, in denen Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen nichts hören, nichts lesen und erst recht nichts entscheiden möchten. Solche Phasen lassen sich nutzen, um neue Kraft zu schöpfen – auch darauf macht die neue Broschüre des Krebsinformationsdienstes aufmerksam.

Die Broschüre kann unter folgendem Link bestellt oder heruntergeladen werden: <https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/index.php>

Quelle: Deutsches Krebsinformationszentrum | Krebsinformationsdienst

ergoflix®

Mobile Lebensfreude

Mobilität immer und überall!

Faltbare elektrische Rollstühle



Rufen Sie jetzt an und sichern Sie sich einen kostenlosen Vorführtermin:
Tel. 0 28 52 9 45 90-00



[ergoflix.de](https://www.ergoflix.de)



Foto: djd/Sanofi/stock.adobe.com

Menschen mit MS sollten das Gespräch mit der Neurologin oder dem Neurologen aktiv mitgestalten. Das erhöht die Chancen auf eine optimale Therapie.

Thema Multiple Sklerose

So gelingt MS-Patienten das Arztgespräch

Gute Kommunikation ist wichtig für den Therapieerfolg bei Multipler Sklerose

Für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) ist ihr behandelnder Neurologe meist der wichtigste Ansprechpartner im Kampf gegen die Krankheit. Ein gutes Verhältnis zwischen Arzt und Patient und eine gelingende Kommunikation sind dabei extrem wichtig. Denn nur, wenn der Neurologe über die Beschwerden und Probleme des Patienten genau informiert ist, kann er die Behandlung optimal an dessen Leben und persönliche Verhältnisse anpassen. Für Betroffene ist es allerdings nicht immer leicht, offen zu sprechen, denn viele Themen im Zusammenhang mit MS sind stark schambehaftet – etwa, wenn es um Sex oder Blasenprobleme geht. Der erste Schritt für ein gelungenes Gespräch ist daher, sich klar zu machen: Der Arzt steht auf der Seite des Patienten und möchte so gut wie möglich helfen, Tabuthemen ist er gewohnt und sieht sie ganz neutral.

Die wichtigsten Fragen notieren

Sinnvoll ist es außerdem, sich vor dem Termin Notizen zu machen, in denen man wichtige Fragen und die mögliche Herangehensweise festhält. Unterstützung dafür gibt der „Leitfaden für das Gespräch mit dem Arzt“ unter www.ms-begleiter.de. Auf dem interaktiven Notizblock kann man seine Gedanken zu verschiedenen Fragen festhalten, zum Beispiel zu besonders schwierigen Gesprächsthemen, den größten Sorgen, den wichtigsten Prioritäten oder der Zufriedenheit mit der Therapie. Das Ganze lässt sich dann herunterladen und ausdrucken. So geht man gut vorbereitet in die Praxis und kann mehr für sich erreichen. Das Patientenportal bietet außerdem viele weitere Informationen und Serviceleistungen rund um die Krankheit MS sowie eine Zeitschrift und Infobroschüren.

„Verstärkung“ zum Termin mitnehmen

Wer beim Arztbesuch trotz guter Vorbereitung unsicher ist und sich nicht selbstbewusst Gehör verschafft, kann auch in einem Rollenspiel mit einem Freund oder Angehörigen üben, seine Anliegen vorzubringen. Besonders bei den ersten Neurologenterminen ist es auch empfehlenswert, sich eine vertraute Person als Unterstützung mitzunehmen. Das gibt nicht nur Sicherheit, vier Augen und Ohren sehen und hören auch mehr als zwei. Die Begleitung kann mit darauf achten, dass wichtige Fragen nicht unter den Tisch fallen, oder sie kann bei peinlichen Themen den Rücken stärken. Fühlt der MS-Patient sich dadurch sicherer und entspannter, ist es auch einfacher, neue Informationen aufzunehmen und Entscheidungen zu treffen.

Quelle: djd



Foto: djd/meinalltagmitms.de/iStockphoto/vadimguzhva

Mit guter ärztlicher Betreuung und Eigeninitiative können viele MS-Patienten ein weitgehend normales Leben führen.

Den Alltag mit MS besser bewältigen

Bei Multipler Sklerose helfen oft Information und Eigenverantwortung

Die Diagnose Multiple Sklerose (MS) ist für Betroffene und Angehörige erst einmal ein großer Schock. Viele denken sofort an ein Leben im Rollstuhl, an Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Hilfsbedürftigkeit. Tatsächlich handelt es sich bei MS um eine chronische, fortschreitende Erkrankung des zentralen Nervensystems (ZNS), bei der Entzündungsprozesse zu einer Schädigung oder Zerstörung von Teilen der Nervenfasern führen. Sie verläuft meist schubweise.

Symptome kennen, das Leben anpacken

Aufgrund der MS können eine Vielzahl an Beschwerden auftreten. Dazu gehören - je nach Schwere des Verlaufs - beispielsweise Empfindungsstörungen, Sehstörungen, Schmerzen oder Lähmungen. Auch die sogenannte Fatigue, eine

starke Erschöpfung und Antriebslosigkeit, ist nicht selten. Besonders gefürchtet sind die bei 80 Prozent der MS-Patienten auftretenden Spastiken. Damit ist eine Muskelsteifheit gemeint, die von Muskelzuckungen bis hin zu einer Muskelstarre führen kann. Sie ist einer der Hauptgründe für Behinderung bei Betroffenen. Die verschiedenen Symptome schränken die Lebensqualität mitunter stark ein. Andererseits gibt es aber auch viele Betroffene, die ein weitgehend normales Leben führen, voll im Beruf stehen, reisen und eine Familie gründen. Um den Alltag mit der Erkrankung besser zu bewältigen, wurde die Website www.meinalltagmitms.de ins Leben gerufen. Sie klärt über Symptome, mögliche Ursachen von Multipler Sklerose sowie Behandlungsmöglichkeiten auf. Denn Information, Selbsthilfe und Eigenverantwortung sind für Patienten ent-

scheidende Faktoren für den bestmöglichen Umgang mit MS.

Praktische Ratschläge für Betroffene

Darüber hinaus bietet das Portal jede Menge praktische Ratschläge. So gibt es dort Tipps zum Reisen oder zur Teilnahme am Straßenverkehr mit der Erkrankung. Ein wichtiger Aspekt ist auch ein regelmäßiges, moderates Trainingsprogramm, um Beschwerden zu lindern. Unter www.meinalltagmitms.de finden sich hierzu verschiedene Übungsvideos etwa für Arme, Beine oder Rumpf, die die Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit fördern sollen. Dazu ist allerdings immer, der behandelnde Arzt zurate zu ziehen.

Quelle: djd



Foto: © de.123rf.com/profile_natalimis

Studie

Welchen Einfluss haben entzündliche Prozesse auf die Fatigue bei MS?

Betroffene einer Fatigue und behandelnde Ärzte wüssten gern die Ursache für die extreme Erschöpfung bzw. Fatigue. In einer quasi-experimentellen Studie verglichen Forscher den Grad der Fatigue bei Patienten mit Multipler Sklerose (MS) im akuten Schub und Patienten in einer schubfreien Phase. Es zeigte sich ein Zusammenhang zwischen aktiven entzündlichen Prozessen und der starken Erschöpfung, aber auch Symptome gestörter autonomer Körperfunktionen.

Was genau die Fatigue bei der Multiplen Sklerose (MS) auslöst, ist noch nicht abschließend geklärt. Neben Ursachen wie Schlafstörungen infolge verschiedener Krankheitssymptome wie Schmerz oder Blasenschwäche, Begleiterkrankungen wie einem Restless Legs Syndrom (RLS) oder einer Depression zählen auch entzündliche Prozesse als eine mögliche Ursache für extreme Erschöpfung. Wissenschaftler untersuchten dies nun anhand der Erschöpfung nach einem Rückfall – während der Rückfälle sind nämlich die entzündlichen Prozesse der MS stärker aktiv und könnten so auch ausgeprägter zu Fatigue-Symptomen führen.

Welchen Einfluss haben entzündliche Prozesse auf die Fatigue bei MS?

An dieser Untersuchung nahmen zwei Gruppen von MS-Patienten teil. Die Teilnehmer der einen Gruppe litten aktuell unter einem Rückfall der MS und wurden dazu mit Methylprednisolon behandelt. Die Teilnehmer der zweiten Gruppe zeigten dagegen zunehmende neurologische Symptome, aber keinen Rückfall. Sie wurden da-

her mit neurologischen Rehabilitationsmaßnahmen behandelt. Der Grad der Fatigue wurde bei den Patienten jeweils vor Beginn der klinischen Behandlung, zum Beginn der Behandlung und nach der Entlassung ermittelt. Außerdem untersuchten die Forscher zu Beginn des Klinikaufenthalts mögliche autonome Störungen (z. B. Regulation von Blutdruck, Wärmehaushalt oder Verdauung), depressive Symptome, Apathie und den jeweiligen Grad an Extraversion, ob sie also eher gesprächig oder ruhig, lebhaft oder zurückhaltend waren. Veränderungen in der Fatigue verglichen die Forscher schließlich mit den klinischen Daten sowie den ermittelten depressiven Symptomen, Aspekten der Energie wie Apathie oder Extraversion und den Anzeichen für autonome Dysfunktionen.

Vergleich von MS-Patienten im akuten Schub und ohne Schub

Das Ergebnis zeigte einen klaren Einfluss der entzündlichen Prozesse auf die Fatigue: Nur Patienten mit einem akuten Rückfall zeigten einen Anstieg des Schweregrads der Fatigue mit der Zeit. In Regressionsanalysen ergab sich, dass sowohl autonome Dysfunktionen als auch Introversion der Patienten am besten durch den Grad der Fatigue erklärt werden konnten.

Entzündliche Aktivität, stärkere Fatigue und autonome Körperfunktionen im Zusammenhang

Somit zeigten die Ergebnisse dieses Vergleichs zweier Patientengruppen mit MS, dass ein aktiver

Rückfall mit den damit verbunden stärkeren entzündlichen Prozessen auch mit einer verstärkten MS-bezogenen Fatigue einhergeht. Neben den klassischen Symptomen der Fatigue waren aber interessanterweise auch autonome Störungen (Blutdruckregulation, starkes Schwitzen o. ä.) und Introversion auffällig mit der Fatigue verknüpft, mehr noch als depressive Symptome und Apathie. Damit bietet diese Untersuchung auch einen Perspektivwechsel auf die Fatigue bei der MS, die sich vielleicht stärker als Krankheitssymptom in der autonomen Körperkontrolle einordnen lässt statt auf eine psychische Erschöpfung.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de



Autoren / Originalveröffentlichung:

Hanken K, Sander C, Schlake H-P, Kastrup A, Eling P, Hildebrandt H. Fatigue in Multiple Sclerosis is related to relapses, autonomic dysfunctions and introversion: A quasi-experimental study. *Mult Scler Relat Disord.* 2019;36:101401. doi:10.1016/j.msard.2019.101401

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211034819303815>



Was zählt bei Therapieentscheidungen?

Individuelle Bedürfnisse und Präferenzen von MS-Patienten

Bei Entscheidungen für eine krankheitsmodifizierende Therapie bei der Multiplen Sklerose (MS) kommen natürlich auch die Patienten zu Wort: Um die Behandlung gut zu akzeptieren und konsequent durchzuführen, muss auch auf die individuelle Situation eingegangen werden. Allerdings sind die Bedürfnisse der Patienten bei der Entscheidungsfindung für eine Therapie nicht gut geklärt. In der systematischen Literaturübersicht wurde deutlich, dass bei der ersten Behandlungsentscheidung der soziale Support für die Patienten wesentlich ist. In späteren Phasen zählen demnach stärker andere Faktoren rund um Therapiemodus und -wirksamkeit. Weitere Studien sind nötig, schreiben die Autoren, um die Perspektive der Patienten besser zu verstehen.

Die Forscher führten eine systematische Literaturrecherche in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken Embase, Medline, PsychINFO, Web of Science und Google Scholar durch. Artikel zu CIS oder RRMS, die Bedürfnisse und Präferenzen der Patienten bei Entscheidungen zur Erstlinientherapie mit krankheitsmodifizierenden Wirkstoffen (DMT, disease modifying treatment) berichteten, wurden berücksichtigt. Die Publikationen wurden nach Behandlungsentscheidungen kategorisiert: Initiierung einer ersten DMT (D1), DMT-Adhärenz oder -Nichtfortführung (D2a/D2b) und Wechsel zu einer zweiten DMT (D3). Eine eigene Kategorie wurde für Präferenzstudien erstellt, in denen beispielsweise Diskrete Entscheidungsexperimente durchgeführt wurden. Dabei werden z. B. hypothetische

Entscheidungen von Patienten untersucht, indem verschiedene Medikamenteigenschaften beschrieben und zur Wahl gestellt werden. Die relative Bedeutung verschiedener Aspekte von Behandlungen kann so ermittelt werden.

Analyse der Patientenperspektive bei Erstentscheidung, Adhärenz und Wechsel und Präferenzen für Medikamenteigenschaften

Die systematische Suche ergab 2 789 Artikel. 434 Publikationen im Volltext wurden zur näheren Auswahl reviewed. Von diesen erfüllten 24 Veröffentlichungen die Auswahl-Kriterien (D1: n = 5, D2a: n = 12, D2b: n = 13, D2: n = 3). 6 Artikel untersuchten mehr als nur eine Behandlungsentscheidung.

In der Kategorie D1 zeigte sich, dass bei der Entscheidung für die erste Behandlung sozialer Support von wesentlicher Bedeutung ist. In den Kategorien D2a/b und D3 wurde deutlich, dass die häufigsten Gründe für Adhärenzschwierigkeiten, Behandlungsabbrüche und -wechsel, Vergesslichkeit, Nebenwirkungen und Faktoren rund um die Injektion waren. 8 Artikel beschrieben Präferenzstudien. Die wichtigsten DMT-Eigenschaften waren in diesen Untersuchungen Wirksamkeit, Behandlungsmodus und -häufigkeit und das Nebenwirkungsprofil.

Beim Einstieg in die Behandlung ist sozialer Support besonders wichtig, später steilen Injektion, Nebenwirkungen und Vergesslichkeit im Zentrum

Ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse und Präferenzen von Patienten mit klinisch-isoliertem Syndrom (CIS) oder einer RRMS in Bezug zu krankheitsmodifizierenden Behandlungen, deren Eigenschaften und weiteren, behandlungsunabhängigen Faktoren ist wichtig, um die Entscheidungsfindung für eine Behandlung und die Adhärenz bei dieser Therapie zu verbessern. Gerade bei der ersten Behandlung scheint so der soziale Support für die Patienten wesentlich zu sein – womöglich da in dieser Phase noch besonders viele Unklarheiten existieren. Weitere Studien sind nötig, schreiben die Autoren, um Präferenzen und die Perspektive der Patienten auf wesentliche Therapieaspekte zu verstehen und Betroffenen ihren Behandlungsweg mit der MS zu erleichtern.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de



Autoren / Originalveröffentlichung:

Visser, L.A., C. Louapre, C.A. Uyl-de Groot, and W.K. Redekop. "Patient Needs and Preferences in Relapsing-Remitting Multiple Sclerosis: A Systematic Review." *Multiple Sclerosis and Related Disorders* 39 (April 2020): 101929.

<https://doi.org/10.1016/j.msard.2020.101929>



Hilfe kann stärken und retten, aber auch bevormunden und klein machen. Das erleben Menschen mit Multipler Sklerose (MS) oft. Denn einerseits erschweren Symptome wie Sehstörungen und motorische Einschränkungen die Bewältigung des Alltags, andererseits möchten Erkrankte selbstständig bleiben. Hier gilt es, das richtige Maß zu finden. Betroffene sollten Hilfe annehmen, aber auch Grenzen setzen können. Um dabei Ärger zu vermeiden, rät die Sprechwissenschaftlerin Cäcilie Skorupinski auf ms-begleiter.de, zunächst auf den anderen einzugehen, dann die eigene Sicht zu schildern und Wünsche zu formulieren. Etwa: „Vielen Dank, dass du mir helfen willst, aber ich möchte das lieber selber machen, um in Übung zu bleiben. Es wäre nett, wenn du mir nur dann hilfst, wenn ich gezielt darum bitte.“ (Quelle: djd)

Hilfe richtig annehmen – und gekonnt ablehnen

Menschen mit MS brauchen Unterstützung, wollen aber auch selbstständig bleiben

Alltagsdinge selbst zu erledigen, ist Menschen mit MS meist wichtig. Die Kunst ist dann oft, ein nettes Hilfsangebot genauso nett zurückzuweisen.



CORONA IMPfung

Foto: © de.123rf.com/profile_chokniti

Corona-Impfung I

Thrombose mit Thrombozytenmangel durch COVID-19-Vektorimpfstoffe – was ist zu tun?

Da nach Impfungen mit Vektorimpfstoffen gegen COVID-19, vor allem mit dem Impfstoff von AstraZeneca, Thrombosen in den Hirnvenen unter anderem auch mit Todesfolge auftraten, fassen die Autoren dieser Übersichtsarbeit nun den aktuellen Wissensstand zusammen. Thrombosen mit Thrombozyten-Mangel können auf verschiedene Wege entstehen und resultieren in einer verringerten Blutplättchenanzahl.

Bei Impfungen mit AstraZeneca kamen insgesamt bisher 396 Fälle von Thrombosen vor, 246 davon waren Hirnvenen-Thrombosen, bei Impfungen mit Johnson & Johnson kam es zu 23 Fällen, davon mit 12 Hirnvenen-Thrombosen. Die Autoren stellten bei AstraZeneca eine Geschlechterverteilung von 2,5:1, bei Johnson & Johnson 15:0 von Frauen zu Männern fest. So waren über 80 % der Patienten weiblich mit Schwerpunkt bei den unter 55-jährigen. Symptome waren Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schmerzen im Unterleib, visuelle Störungen und Schwäche in Armen und Beinen sowie Trägheit und neurologische Symptome. Die Blutplättchenanzahl war mittelmäßig bis stark verringert (unter $150 \cdot 10^9/L$).

Wann sollte man skeptisch werden?

Die normale Immunantwort auf die Impfungen dauert bis zu 48 Stunden an und lässt bei den üblichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Fieber und Schwäche keine Thrombose vermuten. Die Autoren warnen allerdings bei bis zu drei Tagen andauernden oder wiederkehrenden, starken

Kopfschmerzen, Übelkeit, Brust-, Bauch- und Beinschmerzen sowie Schwellung der Beine, die innerhalb von 3 – 40 Tagen nach der Impfung auftreten, vor einer Thrombose mit Thrombozytenmangel.

Schnelle Analysen sind gefragt

Als erste Untersuchung empfehlen die Autoren eine umfassende Analyse des Blutes mit unter anderem der Analyse der Blutplättchenzahl und dem Blutplättchen Faktor-4 Heparin Test, der zur Früherkennung von Thrombosen eingesetzt werden kann. Dieser Test fiel bei den untersuchten, von Thrombosen betroffenen Patienten positiv aus, die Blutplättchenzahl lag bei $20 - 30 \cdot 10^9/L$. Je nachdem welches Bild vom Patienten gewonnen wird, empfehlen die Autoren zudem ein CT vom Bauchraum oder dem Kopf, je nach Verdacht, zur Bestätigung.

Behandlungsmöglichkeiten

Als direkte Behandlung nach der bestätigten Diagnose einer Thrombose, geben die Autoren 1-2

g/kg Körpergewicht intravenöses Immunglobulin für 2 Tage, Medikamente gegen die Verklumpung der Blutplättchen und die Vermeidung von Heparin (kann Thrombosen auslösen) sowie Bluttransfusionen an.

Anhand der aktuellen Daten zur Gefahr der SARS-CoV2-Pandemie, Effektivität der Impfungen und Seltenheit der auftretenden Thrombosen, sprechen sich die Autoren klar für einen weiteren Einsatz der beiden Impfstoffe von AstraZeneca und Johnson & Johnson aus, da sie bei rechtzeitiger Diagnose gut behandelbar sind.

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal



Autoren / Originalveröffentlichung:

Long B, Bridwell R, Gottlieb M. (2021) Thrombosis with thrombocytopenia syndrome associated with COVID-19 vaccines. *Am J Emerg Med.* 49:58-61. Doi: 10.1016/j.ajem.2021.05.054.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34062319/>



Erste Daten zur Impfreaktion bei kombinierter Immunisierung mit AstraZeneca und Pfizer-BioNTech

In der Studie untersuchten die Autoren die kurzfristigen körperlichen Reaktionen auf Erst- und Zweitimpfungen mit den Vakzinen von AstraZeneca und BioNTech/Pfizer in 4 verschiedenen Kombinationen. Bei homologen Impfschemata, also Erst- und Zweitimpfung mit dem selben Impfstoff, war bei dem AstraZeneca-Vakzin bei der ersten Dosis die Reaktion stärker, mit dem BioNTech/Pfizer-Vakzin dagegen bei der zweiten Dosis. Bei heterologen Impfschemata, also Erst- und Zweitimpfung mit unterschiedlichen Vakzinen, war die Reaktion auf die zweite Dosis typischerweise stärker ausgeprägt als bei der ersten Impfung.

Für jüngere Personen, die ihre Erstimpfung mit dem Impfstoff von AstraZeneca erhalten haben, gilt laut den Autoren der vorliegenden Studie in Deutschland, Schweden, Frankreich, Norwegen und Dänemark eine Empfehlung einer Zweitimpfung mit dem Impfstoff von BioNTech/Pfizer. Hier analysierten die Forscher, wie häufig bei einem solchen Wechsel der Vakzine mit Impfreaktionen zu rechnen ist.

Wie häufig sind Impfreaktionen wie Fieber und Kopfschmerz bei Wechsel des Impfstoffs?

In der Studie, für die 830 Personen zwischen 21. und 26. Februar 2021 rekrutiert wurden, erhielten 463 die Impfungen im 28-Tage Intervall, 367 im 84-Tage Intervall. In der Gruppe, die die Impfungen im Abstand von 28 Tagen erhielt, waren 46% weiblich, 54% männlich und das mittlere Alter betrug 57 Jahre. Deren Ergebnisse betreffend der kurzfristigen Impfreaktion werden hier aufgeführt. Die Ergebnisse der Gruppe, die im Abstand von 84 Tagen geimpft wurde, sowie die

Ergebnisse zur Wirksamkeit der verschiedenen Vakzin-Kombinationen stehen noch aus.

Analyse von Impfungen im 28-Tage Intervall bei 463 Personen

Bei Impfungen mit verschiedenen Impfstoffen bei Erst- und Zweitimpfung konnten die Autoren eine stärkere Reaktion auf die Zweitimpfung beobachten. So zeigte sich bei Erstimpfung mit AstraZeneca und Zweitimpfung mit BioNTech/Pfizer eine fiebrige Reaktion nach der Zweitimpfung bei 34% im Vergleich zu 10% bei beiden Impfungen mit AstraZeneca. Bei umgekehrter Reihenfolge der Erst- und Zweitimpfung zeigte sich eine fiebrige Reaktion bei 41% im Vergleich zu 21% bei beiden Impfungen mit BioNTech/Pfizer. Ähnlich unterschiedliche Ergebnisse bei Wechsel des Impfstoffs zeigten sich mit Blick auf mögliche Impfreaktionen wie Schüttelfrost, Erschöpfung, Kopfschmerzen oder Gelenk- und Muskelschmerzen.

Die Stärke der Impfreaktion unterscheidet sich je nach Kombination der Impfstoffe

Die stärksten Impfreaktionen waren in den ersten 48h nach der Impfung zu beobachten. Den Studienteilnehmern wurde von den Autoren bei zu starken Reaktionen empfohlen, Paracetamol zur Linderung einzunehmen. Dabei konnten sie beobachten, dass bei beiden Impfungen mit AstraZeneca nur 36% der Teilnehmer Schmerzmittel einnahmen, aber 57% bei Erstimpfung mit AstraZeneca und Zweitimpfung mit BioNTech/Pfizer. Bei beiden Impfungen mit BioNTech/Pfizer nahmen 41% Schmerzmittel, bei der Erstimpfung mit BioNTech/Pfizer und Zweitimpfung mit AstraZeneca dagegen 60%.

Bei gemischten Impfstoffen griffen Teilnehmer häufiger zu Schmerzmittel

Demnach kann es bei einem Vakzinwechsel von der ersten zur zweiten Impfdosis zu vermehrten Impfreaktionen kommen. Die Autoren weisen zudem darauf hin, dass bei jüngeren Personen eine stärkere Impfreaktion auftreten kann. Für Personen dieser Gruppe, die ihre Erstimpfung mit AstraZeneca erhalten haben, gilt laut Autoren in Deutschland, Schweden, Frankreich, Norwegen und Dänemark eine Empfehlung einer Zweitimpfung mit BioNTech/Pfizer. Die Autoren stufen Impfungen mit verschiedenen Impfstoffen nach dem aktuellen Wissenstand über kurzfristige Nebenwirkungen aber als unbedenklich ein.

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal



Autoren / Originalveröffentlichung:

Shaw, Robert H, Arabella Stuart, Melanie Greenland, Xinxue Liu, Jonathan S Nguyen Van-Tam, and Matthew D Snape. "Heterologous Prime-Boost COVID-19 Vaccination: Initial Reactogenicity Data." *The Lancet*, May 2021. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01115-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01115-6).

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01115-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01115-6/fulltext)



Es gibt noch mehr als nur Covid-19

Auch in der Pandemie den Schutz vor anderen Krankheiten nicht vernachlässigen

Die Covid-19-Impfung ist zweifelsohne der erste Schritt zurück in ein normales, pandemiefreies Leben. Doch nicht nur Corona gefährdet die Menschen: Ab dem mittleren Alter besteht zudem ein erhöhtes Risiko, an der äußerst schmerzvollen und zum Teil langwierigen Gürtelrose zu erkranken. Gerade, weil sich diese Krankheit nicht durch die etablierten AHA-Regeln verhindern lässt. Die

Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher auch während der Pandemie eine Impfung für Personen ab 50 mit Grunderkrankungen, sowie für alle über 60-Jährigen. Wichtig dabei sind zwei Faktoren: Sowohl vor als auch nach einer Coronaimpfung sollte ein Abstand von 14 Tagen zu anderen Impfungen liegen. Infos zum Thema Gürtelrose gibt es unter www.impfen.de/guertelrose. (Quelle: djd)



Foto: djd/GlaxoSmithKline/Shutterstock/Yuganov Konstantin



Foto: djd/www.dexcom.com/Getty Images/Inside Creative House

Eine intensive Betreuung durch den Arzt kann das Risiko für Folgeschäden von Diabetes reduzieren.

Thema Diabetes

Wissen ist Gesundheit

Warum gute Information für Menschen mit Diabetes so wichtig ist

Ein Sprichwort besagt, „Wissen ist Macht“. Bei Diabetes müsste es heißen, „Wissen ist Gesundheit“. Je besser Patienten über ihre Erkrankung informiert sind und je strukturierter sie von ihrem Diabetologen und Fachärzten betreut und an Termine für Vorsorge-Check-ups etwa für Augen oder Füße erinnert werden, desto engmaschiger lässt sich die Diabetestherapie begleiten. Denn die gute Blutzuckereinstellung von heute ist entscheidend für die Risikominimierung diabetischer Folgeerkrankungen von morgen.

Spezielle Behandlungsprogramme

Eine Option für Betroffene sind „Disease-Management-Programme“ (DMP). Dabei handelt es sich um Behandlungsprogramme, die Patienten zu einem besseren Umgang mit chronischen Krankheiten verhelfen und Folgeerkrankungen vorbeugen sollen. Eine Teilnahme bedingt einen standardisierten Austausch zwischen Arzt und Patient. Der Diabetologe erstellt einen Therapieplan und überweist – wenn nötig – zu anderen Fachärzten. Ebenso ge-

hören Schulungen dazu, etwa in Sachen Ernährung oder Interpretation der Zuckerwerte. Deshalb müssen Praxen, die DMP anbieten, viele Voraussetzungen erfüllen und definierte Qualitätsanforderungen einhalten. Betroffene mit einer intensivierten Insulintherapie, die zudem beispielsweise an übermäßig häufig auftretenden Unterzuckerungen leiden, oder auch bei Diabetes während der Schwangerschaft kann für ein besseres Management ein System zur kontinuierlichen Gewebeglukosemessung in Echtzeit (rtCGM) wie Dexcom G6 verordnet werden. Es misst mittels Sensor am Bauch, Oberarm oder am oberen Gesäßbereich laufend die Zuckerwerte und sendet sie an ein Empfangsgerät, etwa das Smartphone. Drohen kritische Werte, ertönt ein Warnsignal. Auf diese Weise bieten rtCGM-Systeme eine Live-Unterstützung für die Höhen und Tiefen des Diabetesalltags.

Bedingungen für die Verschreibung

Für Menschen mit Diabetes-Typ-1, die mit einer intensivierten Insulintherapie behandelt werden, hat

der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) im Januar 2020 die bundesweit geltenden Anforderungen für das DMP aktualisiert. Nun können Patienten ein solches System im Rahmen mindestens einer dieser Voraussetzungen verordnet bekommen:

1. Schlechte Werte trotz intensivierter Insulinbehandlung inklusive Schulung. Werden die Therapieziele nicht erreicht, sollte ein rtCGM angeboten werden.
2. Wiederholungsgefahr einer schweren Hypoglykämie oder Stoffwechsellentgleisung. Dann sollten die Ursachen abgeklärt und der Einsatz der Diabetestechologie geprüft werden.
3. Eine bestehende oder geplante Schwangerschaft bei Typ-1-Diabetikerinnen. Denn normnahe Glukosewerte vor und während der Schwangerschaft können das Risiko für Komplikationen bei Mutter und Kind verringern.

Quelle: djd



Blutzucker-
messgeräte für
Ältere sollten
einfach zu be-
dienen sein und
ein großes Dis-
play besitzen.

Eine Typ-2-Diabetes-Therapie sollte von älteren Menschen einfach und möglichst selbstständig umsetzbar sein. Dazu zählt auch die bequeme Messung der Blutzuckerwerte

Thema Diabetes

Gut leben mit Diabetes im Alter

Unterzuckerungen zu vermeiden ist bei Älteren besonders wichtig

Rund vier Millionen Deutsche über 65 Jahre leben Schätzungen zufolge mit Typ-2-Diabetes. Mit zunehmendem Alter ändern sich häufig die Bedürfnisse der Betroffenen und damit auch die Anforderungen an die Therapie. Sie sollte von den älteren Menschen einfach und möglichst selbstständig umsetzbar sein. Vor allem aber sollte die Lebensqualität erhalten bleiben, damit sich die älteren Patienten wohlfühlen, keinen Stress empfinden und gut im Alltag zurecht kommen. Das exakte Einhalten der Blutzuckerwerte ist dabei im Einzelfall nicht so entscheidend wie bei jüngeren. Worauf Ältere jedoch genau achten sollten, ist das Vermeiden von Unterzuckerungen. Denn diese können besonders im Alter das Gehirn schädigen und die Entstehung einer Demenz fördern.

Den Blutzucker im Blick haben

Wer regelmäßig den Blutzucker misst, kann bei zu niedrigen Werten etwa mit einem Stück Traubenzucker oder einem Schluck Cola gegensteuern. Wie oft man messen sollte, wird vom Arzt individuell festgelegt. Als Faustregel gilt hier, bei

einer intensivierten Insulintherapie vor jeder Mahlzeit und dem Schlafengehen den Blutzucker zu messen. „Wer jeden Tag zu den gleichen Uhrzeiten isst und misst, hat seine Werte immer gut im Blick und vergisst auch keine Mahlzeit, was bei älteren Menschen immer wieder zu Unterzuckerungen führen kann“, erklärt Dr. Oliver Schubert-Olesen, Leiter einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Hamburg. Außerdem sollte man auf Symptome wie Schwindel und Herzklopfen achten, die Warnzeichen für eine drohende Unterzuckerung sein können.

Viele ältere Menschen tun sich im Umgang mit elektronischen Geräten schwer. Hier kann ein einfach zu bedienendes Messgerät wie Accu-Chek Instant helfen. Es verfügt über ein großes beleuchtetes Display und eine Farbskala, mit der man die angezeigten Werte leichter verstehen kann. Mehr Infos gibt es unter www.accu-chek.de. Zudem liefert das Gerät auch dann genaue Messwerte, wenn die Betroffenen bestimmte Medikamente, beispielsweise orale Antidiabetika, einnehmen müssen.

Experte rät zu Schulungen und Einbinden von Angehörigen



Dr. Schubert-Olesen empfiehlt Betroffenen den Besuch von Schulungen, um ein sicheres und entspanntes Gefühl im Alltag mit Diabetes zu entwickeln. Sie werden - falls es die Pandemie erlaubt - in vielen Praxen mit Diabetesschwerpunkt regelmäßig angeboten. Zudem rät der Hamburger Mediziner seinen älteren Patienten, ihre Angehörigen möglichst frühzeitig in die Therapie mit einzubeziehen. So hat man bei möglichen Schwierigkeiten nicht das Gefühl, alleine zu sein. Und bekommt zudem eine konkrete Hilfestellung, wenn Dinge wie das Stechen in die Fingerkuppe einmal nicht so klappen wollen.

Quelle: djd



djd/Linda/Getty Images/MuratDenizPhotoImage

Blick in die Zukunft: Das E-Rezept soll in Kürze Realität werden - vielleicht auch wieder ohne Maske.

Medizin Digital

Das neue E-Rezept kommt

Was Patienten darüber jetzt wissen sollten

Die Digitalisierung hat in vielen Bereichen längst ihren Siegeszug angetreten - sei es etwa bei Flug- und Bahntickets, Hotelbuchungen, im Schulunterricht oder bei Online-Konferenzen. Nun soll es zeitnah auch mit den Rezepten der gesetzlichen Krankenkassen losgehen. Aber was genau ist ein E-Rezept überhaupt? „Was wir bisher nur als Papier kennen, wird es demnächst in digitaler Form geben“, erklärt Linda Apotheker Dirk Vongehr aus Köln. Statt den typischen rosa Zettel zu überreichen, schickt das Praxisteam dem Patienten das elektronische Rezept zunächst auf die dafür erforderliche Gematik-App. Von dort aus kann es per SMS oder E-Mail auf das Smartphone weitergeleitet werden, um es in der Apotheke einzulösen.

Wie es funktioniert

Dazu hält man den Code vom Handy einfach an den Kassenscanner, muss das Ganze einmal be-

stätigen und die Daten werden direkt an die Apothekensoftware übermittelt. Sie zeigt dem Apotheker sofort die entsprechende Verordnung des Arztes auf dem Computerbildschirm an. „Das ist leicht zu handhaben und nicht so fehleranfällig wie das Papierrezept“, betont der Experte. Unklare und unvollständige Verschreibungen gehören der Vergangenheit an. „Auf dem Rezept befinden sich alle relevanten Daten - vom Patientennamen über Versicherung bis zum Medikamentennamen, damit man auch eine Woche später noch weiß, was verschrieben wurde“, so der Apotheker. Die Sicherheit ist immer gewährleistet, da alle Informationen verschlüsselt sind. Das E-Rezept bringt sowohl für die Apotheker als auch für die Patienten Vorteile. Die Abwicklung vor Ort geht schneller, der Kunde muss nicht mehr zusehen, wie der Apotheker stundenlang im Rechner sucht. So bleibt uns mehr Zeit für eine qualifizierte Beratung“, meint Vongehr. Denn darauf wird in guten Apotheken Wert gelegt.

Unter www.linda.de findet man eine Apotheke in Wohnortnähe sowie weitere Infos rund um das E-Rezept.

Gleich abholen oder nach Hause bestellen

Ein weiteres Plus: Patienten können über eine App schon direkt nach Erhalt des Rezepts abfragen, ob das benötigte Medikament in ihrer Apotheke vorrätig ist, es gegebenenfalls bestellen und auf Nachfrage sogar persönlich nach Hause liefern lassen. So bleiben der zwischenmenschliche Kontakt und der fachkundige Rat erhalten. Doch selbst wer kein Smartphone hat, braucht sich keine Sorgen zu machen. In diesem Fall druckt das Team in der Arztpraxis den QR-Code des E-Rezepts aus. Dieser Ausdruck funktioniert dann in der Apotheke wie das alte Papierrezept.

Quelle: djd

Die besten Jahre kommen erst noch

Mit einem Onlineprogramm die persönliche Lebenserwartung berechnen

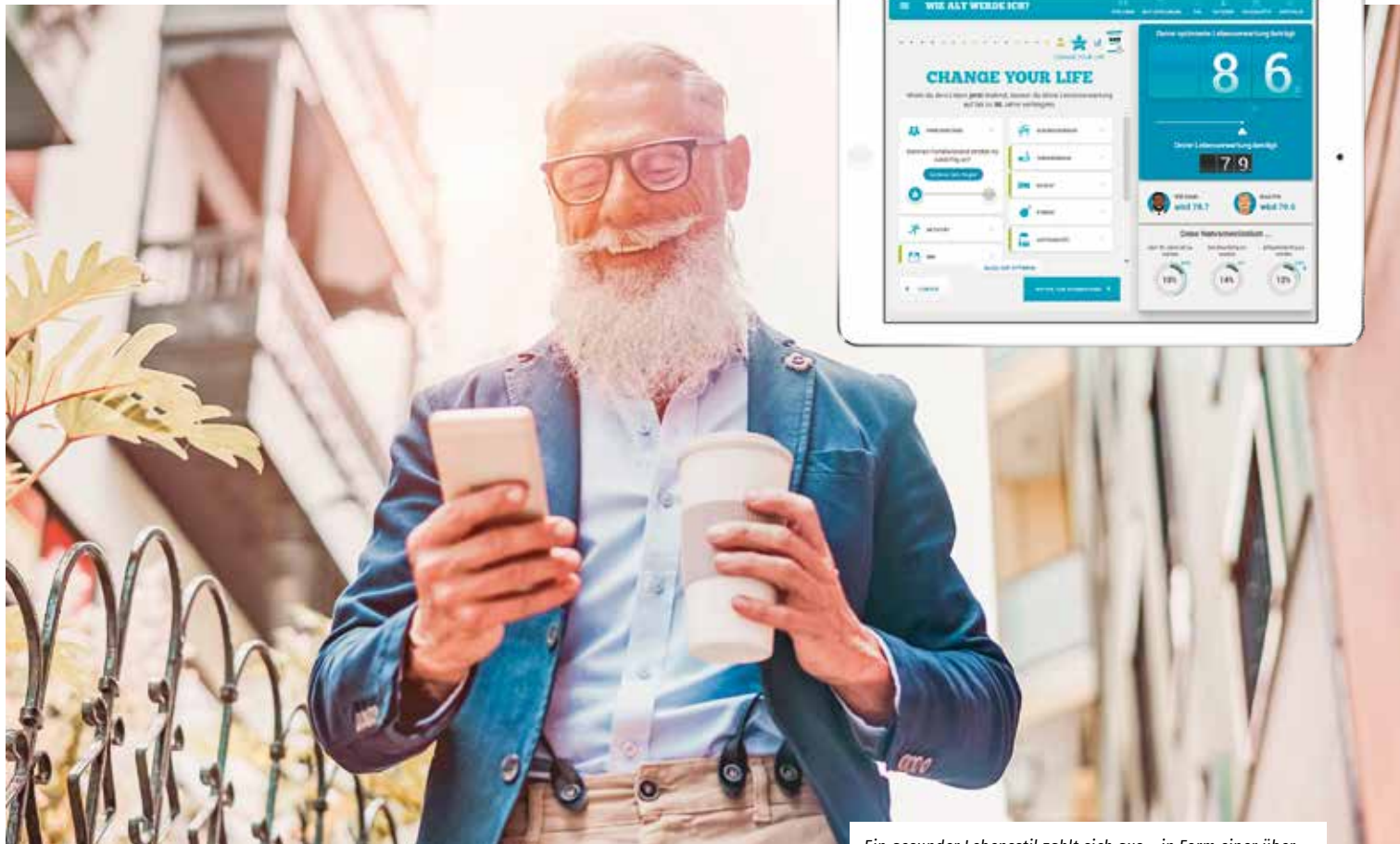


Foto: dj/d/Deutsches Institut für Altersvorsorge

Foto: dj/d/Deutsches Institut für Altersvorsorge/DisobeyArt - stock.adobe.com

Ein gesunder Lebensstil zahlt sich aus – in Form einer überdurchschnittlichen Lebenserwartung.

Die Lebenserwartung liegt in Deutschland für Männer aktuell bei 78,6 Jahren. Frauen werden mit 83,4 fast fünf Jahre älter. Doch diese Zahlen sind reine Durchschnittswerte und nicht auf den Einzelnen übertragbar. Entscheidend ist vielmehr der eigene Lebensstil: Treibt man häufig Sport, wie sieht die Ernährung aus, ist man Raucher oder Nichtraucher? Gibt es Krebserkrankungen in der Familie? Wer einen eher ungesunden Lebensstil pflegt, erhöht damit auch die persönlichen Risiken. Mit einem neuen Onlinetool kann jeder nun selbst einen Blick in die Zukunft wagen.

Auf den individuellen Lebensstil kommt es an

Nur wenige Eingaben und Klicks reichen aus, um mit dem Lebenserwartungsrechner unter www.wie-alt-werde-ich.de die eigene voraussichtliche Lebensdauer zu ermitteln. Der Rechner ist kostenfrei, alle Daten werden anonymisiert verarbeitet. Die Grundlage für die Berechnungen bilden 41 internationale Studien zur Lebenserwartung. Auf die Angaben zum Geburtsdatum, Geschlecht und Wohnland folgen weitere Abfragen zum individuellen Lebensstil. Bei jeder Eingabe können Nutzer die Veränderung der eigenen Lebenserwartung im Vergleich zu ihrem Geburtsjahrgang vergleichen. Welche Auswirkungen einige Punkte haben, verblüfft häufig. So ist es beispielsweise besser, ein leichtes Übergewicht zu haben, als untergewichtig zu sein. Auch der tägliche Schlaf ist von großer Bedeutung. Wer regel-

mäßig mehr als acht Stunden schläft, senkt damit statistisch gesehen die eigene Lebensdauer. Ebenso macht viel Geld nicht unbedingt glücklicher. Ab einem jährlichen Bruttoeinkommen von 60.000 Euro stagniert die Lebenserwartung.

Mehr als ein Spaßrechner

Da die gesetzliche Rente häufig nicht ausreicht, um den Lebensstandard im Ruhestand zu halten, wird oftmals empfohlen, zusätzlich privat vorzusorgen. Für die private Altersvorsorge ist es hilfreich zu wissen, wie hoch die Lebenserwartung vermutlich ausfällt. Wer mit seinem Aktiensparplan fürs Alter nur bis 79 gerechnet hat und dann doch 90 Jahre wird, steht vor einem finanziellen Problem. Daher stellt das Deutsche Institut für Altersvorsorge die individuelle Auswertung des Onlinetools kostenfrei als PDF zum Download bereit. Zusätzlich zur eigenen Lebenserwartung werden individuelle Sterbewahrscheinlichkeiten angegeben. Auch zeigt die Analyse, wie wahrscheinlich es für den Einzelnen ist, ein Alter von 90 oder sogar 100 zu erreichen und wie hoch die Gefahr einer Berufsunfähigkeit sowie Pflegebedürftigkeit ausfällt.

Quelle: dj/d



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.



Fotos: Städtische Kliniken Mönchengladbach (Bauch/Laessig)

Das Haupthaus des „Eli“ in Rheydt

IN DER TAGESKLINIK DER GERIATRIE GEWINNEN SENIOREN IHRE SICHERHEIT ZURÜCK

Nach einem Sturz oder einem Schlaganfall sind viele ältere Menschen immobil und verunsichert. Doch nach der interdisziplinären Therapie in der Geriatrie der Städtischen Kliniken können die allermeisten wieder selbständig zuhause leben. Seit Mitte Juni ist auch wieder die Tagesklinik geöffnet. Dieses in der Region einzigartige Angebot ist für Patienten geeignet, deren Versorgung abends und am Wochenende daheim gesichert ist.

Die Pandemie war für die Geriatrie der Städtischen Kliniken eine besondere Herausforderung. Vor allem, weil betagte Patienten zu Recht besonders vorsichtig sind, wenn es um Covid geht. Inzwischen herrscht aber wieder Regelbetrieb in der Geriatrie. Der letzte fehlende Schritt dorthin war die Wiedereröffnung der Tagesklinik Mitte Juni. Chefarzt Dr. Thomas Jaeger sagt: „Wir merken, dass sich die älteren Patienten, die unsere Hilfe brauchen, nun auch wieder verstärkt ins Krankenhaus trauen. Sie waren in den ersten Monaten der Pandemie verständlicherweise besonders vorsichtig. Inzwischen sind die meisten von ihnen geimpft und wissen auch, dass sie auf die Einhaltung der strengen Hygieneregeln vertrauen können.“

Schutzmaßnahmen sorgen für Sicherheit in der Tagesklinik

Für Sicherheit sorgen die Schutzmaßnahmen in der Tagesklinik, die weiterhin der besonderen Situation Rechnung tragen: Patienten, die von ihrem Hausarzt in die Tagesklinik überwiesen werden, müssen



Chefarzt Dr. Jaeger mit einer Patientin



**Städtische Kliniken
Mönchengladbach**

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Zentrum für Geriatrie mit Tagesklinik
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166 - 394 - 2311
Fax: 02166 - 394 - 27893
E-Mail: geriatrie@sk-mg.de
www.sk-mg.de



Die Geriatrie der Städtischen Kliniken in Rheydt

vor der Aufnahme einen höchstens 48 Stunden alten PCR-Test vorlegen. Während ihres tagesklinischen Aufenthalts werden sie dreimal pro Woche getestet und täglich gescreent. Untergebracht sind sie in Zweier-Zimmern; die Therapien finden einzeln oder in Kleinstgruppen stand. „Zudem sind unsere Ärzte und Therapeuten ja ebenfalls schon immunisiert und werden zusätzlich regelmäßig auf Covid getestet. Dieses Bündel an Maßnahmen ermöglicht es uns, die Tagesklinik nun wieder zu eröffnen“, so Chefarzt Dr. Jaeger.

Gut aufgehoben sind in der Tagesklinik Patienten, die akut erkrankt sind und zum Beispiel nach Stürzen oder wegen Gangstörung und Schwindel oder auch chronischen Schmerzen eine Therapie im Krankenhaus benötigen, gleichzeitig aber abends und an den Wochenenden zu Hause gut versorgt sind. Sie werden von einem Fahrdienst abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Behandelt werden sie von einem Team von Ärzten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten und Logopäden. „Wir behandeln auch in der Tagesklinik ausschließlich akut Erkrankte – und zwar mit dem Ziel, dass wir sie wieder in ihre häusliche Umgebung entlassen können“, so der Chefarzt.

Der Bedarf ist groß – sowohl für die Tagesklinik als auch für die beiden geriatrischen Stationen. Die Altersmedizin hat in den letzten Jahren rasant an Bedeutung gewonnen. Schließlich hat die Anzahl der Senioren in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen. Dadurch stieg der Behandlungsbedarf, es wuchs aber auch das ärztliche Wissen über Alterskrankheiten. In den Städtischen Kliniken gibt es eine der ältesten und innovativsten geriatrischen Abteilungen in Nordrhein-Westfalen. Indikationen sind ne-

ben der Behandlung nach ausgedehnten Operationen oder nach Schlaganfällen die Abklärung und Behandlung bei chronischen Schmerzen, Schwindel, Gangstörungen, Parkinsonsyndromen, aber auch Herzschwäche oder Diabetes im Alter. Behandelt wird interdisziplinär im geriatrischen Team mit den klaren Zielen, Selbständigkeit und Lebensqualität wiederherzustellen.

Grund für eine Behandlung in der Geriatrie ist häufig ein kurzfristiges, traumatisches Ereignis wie zum Beispiel ein Sturz mit Knochenbruch. Bei der Versorgung von betagten Patienten mit Knochenbrüchen arbeiten Unfallchirurgen und Geriater von Beginn an eng zusammen. Nach der operativen Versorgung in der Unfallchirurgie erarbeiten die Geriater ein individuelles Behandlungskonzept, bei dem Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Masseur und auch Psychologen eine wichtige Rolle übernehmen. „Es geht darum, den Patienten zu mobilisieren und ihm Gelegenheit zu geben Selbstvertrauen und Sicherheit zurückzugewinnen, denn viele Senioren sind nach einem Sturz sehr verunsichert und trauen sich kaum noch aufzustehen“, sagt Jaeger. „Dabei besteht aber häufig vor allem ein Trainingsmangel. Deshalb ist es die Aufgabe unseres Teams, mit dem Patienten regelmäßig intensiv zu üben und ihm wieder die nötige Sicherheit zu vermitteln. Dazu gehört auch aufzuzeigen, welche Hilfsmittel ihm dabei helfen können, den Alltag wieder möglichst selbstbestimmt zu gestalten.“ Manchmal haben dabei Kleinigkeiten große Wirkung. Da ist es zum Beispiel der unzureichend eingestellte Blutdruck, der wiederholt für Schwindel sorgt und zu einem Sturz geführt hat. Wenn der Schwindel durch Anpassung der Medikamente beseitigt ist, gibt es keinen Anlass mehr, weitere Stürze zu fürchten. Auch ein angepasstes Hilfsmittel

wie ein Gehstock oder ein Rollator kann zur Wiedergewinnung von Mobilität und Gangsicherheit beitragen. „All das erarbeiten wir mit den Senioren und üben es mit ihnen ein. Übrigens sind auch kognitive Einschränkungen gar nicht selten durch Arzneimittelnebenwirkungen verursacht. Hier kann die altersgerechte Medikamentenauswahl durchaus entscheidend sein“, so Dr. Jaeger.

Das Team der Geriatrie leistet ausgezeichnete Arbeit

Auszeichnungen sind für das Team der Geriatrie der Städtischen Kliniken in den vergangenen Jahren ein stetiger Begleiter der Arbeit. Das Magazin FOCUS hat im größten deutschen Krankenhausvergleich die Akutgeriatrie der Städtischen Kliniken wiederholt als Top-Klinik ebenso wie Chefarzt Dr. Thomas Jaeger als Top-Mediziner in der Kategorie Altersmedizin ausgezeichnet. Doch das „Qualitätssiegel Geriatrie“, das der Bundesverband Geriatrie den Städtischen Kliniken unlängst erneut verliehen hat, hat für Jaeger eine besondere Bedeutung. „Wir werden dafür von externen Kollegen mehrere Tage vor Ort nach einem umfangreichen Kriterienkatalog begutachtet. Das Siegel ist deswegen für mich und meine Mitarbeiter eine Anerkennung unserer Arbeit, über die wir uns sehr freuen“, sagt der Chefarzt.

Viel wichtiger als Auszeichnungen sind Dr. Jaeger jedoch die konkreten Fortschritte der Patienten. Fast 75 Prozent der Behandelten können nach dem Klinik-Aufenthalt wieder unmittelbar in ihre häusliche Umgebung entlassen werden. Einige nehmen übergangsweise die Kurzzeitpflege in Anspruch. Nur ca. zehn Prozent ziehen wieder oder auch zum ersten Mal in ein Altenheim.



Foto: djd/DR. KADE/BESINS/Getty Images/skynesher

Wenn Testosteronmangel die Ursache einer depressiven Verstimmung ist, kann eine Testosterontherapie Abhilfe schaffen.

Thema Männergesundheit

Vom Hormontief ins Stimmungstief

Ein Testosteronmangel kann Männer depressiv machen

Rund jeder fünfte Mann über 50 hat Beschwerden aufgrund eines zu niedrigen Testosteronspiegels, bei den über 65-Jährigen ist es im Schnitt sogar jeder Vierte. Die bekanntesten Symptome sind Erektionsprobleme, sexuelle Unlust oder körperliche Leistungsschwäche. Weniger bekannt ist, dass auch depressive Verstimmungen oder Depressionen ein Zeichen dafür sein können, dass es am Männerhormon mangelt. Denn Testosteron wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche, indem es mentale Stärke, Zuversicht und Durchsetzungskraft fördert. Sind die Testosteronwerte zu niedrig, können vermehrt depressive Verstimmungen und Antriebslosigkeit auftreten, die sich oft erst nach und nach einschleichen. Liegt den Beschwerden ein Testosteronmangel zugrunde, kann man diesen durch die ursächliche Beseitigung des Hormonmangels mittels Testosterontherapie behandeln.

Einfacher Selbsttest gibt Anhaltspunkt

Insbesondere Männer ab 40 Jahren, die sich über längere Zeit niedergeschlagen, traurig oder antriebslos fühlen oder deren Selbstvertrauen spürbar gesunken ist, sollten deshalb rechtzeitig aktiv werden. Denn mit der richtigen Behandlung können sie nicht nur für sich selbst eine höhere Lebensqualität erreichen, auch die Familie, Freundschaften und das Arbeitsumfeld profitieren. Als ersten und einfachen Schritt kann man unter www.mannvital.de online einen einfachen, anonymen Selbsttest durchführen

und so schnell abklären, ob möglicherweise ein Testosteronmangel die Ursache sein könnte. Trifft dies zu, sollte als zweiter Schritt der Hausarzt beziehungsweise ein Urologe oder Androloge aufgesucht werden. Dieser kann mit einem Bluttest den Hormonspiegel bestimmen. Liegt er zu niedrig, lässt sich durch eine Testosteronbehandlung Abhilfe schaffen. In der Praxis bewährt haben sich insbesondere Testosteron-Gele zum Auftragen auf die Haut oder intramuskuläre Testosteron-Spritzen.

Wirksamkeit in Studien belegt

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass bei Männern mit Testosteronmangel und Depressionen die Stimmungslage durch eine Therapie mit dem männlichen Sexualhormon deutlich verbessert werden kann. An diese Möglichkeit sollte deshalb immer gedacht werden, bevor zu voreilig oder gar irrtümlich mit Antidepressiva behandelt wird. Aber auch dann, wenn sich der Verdacht eines Testosterondefizits nicht bestätigen sollte, ist es wichtig, seelische Tiefs beim Arztbesuch anzusprechen. Das fällt gerade Männern oft schwer, doch es lohnt sich. Denn für die meisten psychischen Probleme gibt es effektive Behandlungsmöglichkeiten, mit denen das Leben wieder schöner und leichter wird.

Quelle: djd



Foto: djd/DR. KADE/BESINS/Getty Images/PeopleImages

Jenseits der 50 lässt die Leistungskraft bei Männern oft spürbar nach. Als besonders belastend wird das oft im sexuellen Bereich empfunden.

Thema Männergesundheit

Mann, früher ging's doch besser!

Wie Männer in der zweiten Lebenshälfte wieder mehr Power gewinnen

Mit zunehmendem Alter nehmen die Zipperlein zu, dagegen sind auch Männer nicht gefeit. Die Fitness lässt jenseits der 50 oft spürbar nach, Mann hat weniger Energie, fühlt sich öfter kraft- und antriebslos, bekommt vielleicht noch einen Bauch und nicht zuletzt nimmt auch die Sex-Lust ab. Schnell kommt einem dann der Gedanke „Früher ging alles besser!“ Als Gründe werden oft die Mid-life-Crisis oder zu viel Stress im Beruf oder Privatleben angenommen. Und weil man sich eigentlich „nur mal wieder richtig ausruhen“ müsste, werden auch keine Gegenmaßnahmen ergriffen. Schnell entsteht so eine Abwärtsspirale und die neue Kraftlosigkeit wird zum gewohnten Zustand.

Ursachen ärztlich klären lassen

Dabei müssen Männer im besten Alter eine Abnahme ihrer Leistungsfähigkeit nicht einfach hinnehmen. Stattdessen sollte ein Arzt aufgesucht werden, um abzuklären, ob körperliche

Ursachen vorliegen. So kann zum Beispiel ein Testosteronmangel der Grund für Gewichtszunahme, schwindende Muskelkraft und Lustlosigkeit sein. Erste Hinweise darauf gibt etwa ein schneller Selbsttest unter www.mannvital.de. Erhärtet dieser den Verdacht, kann ein Hausarzt, Urologe oder Androloge die Sache mit einem einfachen Bluttest klären. Zeigt dieser, dass die Testosteronwerte unterhalb des normalen Levels liegen, lässt sich dies heutzutage unkompliziert beheben. Gängige Behandlungsoptionen sind Spritzen oder ein Testosteron-Gel. Stimmt der Testosteronwert wieder, kann das die Abwärtsspirale durchbrechen und den Mann zurück zu alter Stärke führen.

Mehr Sport, weniger Fett

Männer sollten allerdings nicht alleine auf die Testosterontherapie bauen, sondern zusätzlich einen gesünderen Lebensstil mit mehr Bewegung anstreben. Denn auch diese Faktoren haben wesentli-

chen Einfluss auf das Wohlbefinden und zugleich auch auf den Testosteronspiegel. Eine Testosterontherapie und die infolgedessen erzielte Normalisierung des Testosteronspiegels helfen dabei, den inneren Schweinehund zu überwinden. Denn dadurch erfährt der Mann eine Art Initialzündung, die ihn aus der Abwärtsspirale tragen kann und die motivierend auf ihn wirkt. In der Folge fühlt er sich auch wieder energiegeladener und Sport sowie regelmäßige Bewegung fallen leichter. Und wer zweibis dreimal in der Woche in Bewegung kommt, pusht damit wiederum seine Eigenproduktion von Testosteron. Mit Sport fällt zudem der Kampf gegen Übergewicht leichter, was ebenfalls hilfreich ist, da Fettzellen in der Bauchregion („Bierbauch“) ein echter Testosteronkiller sind. Folglich gibt also auch der Abbau von Fett Power – am besten mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität.

Quelle: djd



Foto: djd/CooperVision/Westend61/Roger Richter

Thema Augen Alternative mit dem gewissen Etwas

Kontaktlinsen könnten für viel mehr Brillenträger eine komfortable Option sein

Etwa 44 Millionen Menschen in Deutschland tragen im Alltag ständig oder gelegentlich eine Brille - auf Kontaktlinsen greifen dagegen nur gut 3,6 Millionen Personen ab 14 Jahren zurück. Diese Zahlen aus dem Jahr 2020 veröffentlichte Statista, die entsprechende Umfrage wurde vom IfD Allensbach durchgeführt. Tatsächlich können Kontaktlinsen für Brillenträger eine attraktive Alternative sein, denn sie schenken Bewegungsfreiheit und ein Stück Lebensqualität.

Kontaktlinsen für die ganze Familie

Fast alle Menschen, unabhängig von der Art der Fehrsichtigkeit und des Alters, können Kontaktlinsen tra-

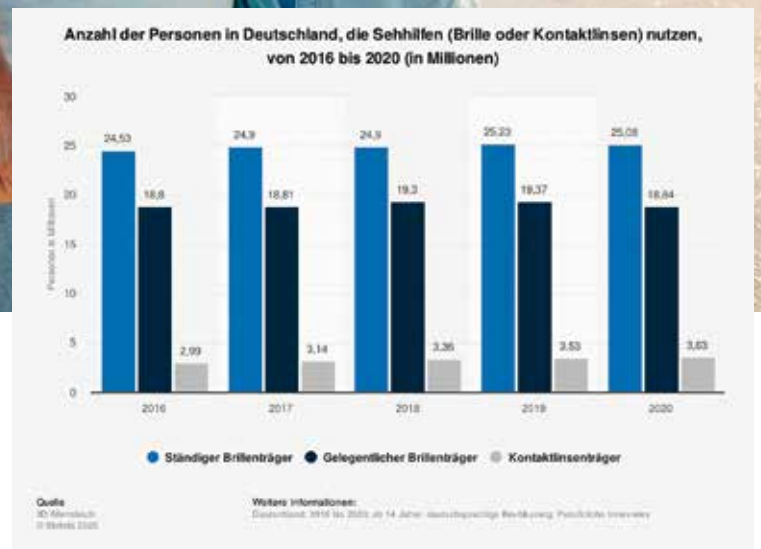
gen. Es gibt sie für Kurz- und Weitsichtige, aber auch für Personen mit einer Hornhautverkrümmung, einem sogenannten Astigmatismus. Kontaktlinsen können beispielsweise dann eine gute Wahl sein, wenn man viel Sport treibt. Wer oft auf dem Rennrad unterwegs ist oder regelmäßig ins Fitnessstudio geht, muss sich nicht mehr um die Brille kümmern, um eine klare und stabile Sicht zu haben. Auch Sportsonnenbrillen, die gerne von Radsportlern genutzt werden, sind relativ teuer, wenn man sie mit Sehstärke erwirbt. Kauft man sich dagegen seine Sonnenbrille ohne Stärke in den Gläsern und trägt Kontaktlinsen, kann man Geld sparen. Ein weiterer Punktgewinn bei allen schweißtreibenden Aktivitäten: Kontaktlinsen können weder verrutschen noch beschlagen. Von CooperVision etwa gibt es mit der Biofinity-Familie Kontaktlinsen für jeden Anspruch, sogar speziell für lange Bildschirmarbeitszeiten. Allen Silikonhydrogel-Linsen gemeinsam ist, dass sie stets feucht und dadurch komfortabel auf dem Auge bleiben. Dank der Materialbeschaffenheit eignen sie sich für ein dauerhaftes Tragen. Informationen dazu gibt es unter [coopervision.de/kontaktlinsen/biofinity-familie](https://www.coopervision.de/kontaktlinsen/biofinity-familie).

Zusätzliche Benetzungstropfen werden in der Regel nicht benötigt. Auch für die Arbeit an Bildschirmen eignen sich vor allem Linsen aus Silikonhydrogel, da sie eine hohe Sauerstoffdurchlässigkeit garantieren und die Augen so optimal atmen können. Neu ist zudem die Linse Biofinity toric multifocal für Menschen ab 40 mit einer Hornhautverkrümmung und Alterssichtigkeit. Diese Kontaktlinse kombiniert die Korrektur der Hornhautverkrümmung und der Alterssichtigkeit in einem.

Die richtige Pflege der Kontaktlinsen

Ganz wichtig sind die tägliche Reinigung und Desinfektion von Kontaktlinsen. Ein nicht ordnungsgemäßer Umgang beim Reinigen ist häufig die Ursache für Augeninfektionen und andere Probleme. Wenn man die Kontaktlinsen nicht trägt, sollte man sie stets im Pflegemittelbehälter mit der entsprechenden Reinigungslösung aufbewahren. Weitere wertvolle Tipps zur Pflege geben die Hersteller im Internet.

Quelle: djd



44 Millionen Menschen in Deutschland tragen im Alltag noch ständig oder gelegentlich eine Brille.

Foto: djd/Statista



Foto: djd/A. Schweizer

Ein großer Bildschirm macht das Lesen mit Standgeräten besonders komfortabel.



Foto: djd/A. Schweizer/quadratmedia/Rottmann Wolfgang

Fest stehende Bildschirmlesegeräte ermöglichen neben dem Lesen auch das Schreiben, Rätseln und Handarbeiten.

Thema Augen

Bequem lesen und schreiben trotz Sehbehinderung

Bildschirmlesegeräte erzielen hohe Vergrößerungen und verbessern die Kontraste

Lesen und Schreiben gehören zu den wichtigsten Grundfertigkeiten unserer Gesellschaft, die jedes Schulkind als Erstes erlernt. Doch wenn eine schwere Sehbehinderung auftritt, lassen sich die erworbenen Fähigkeiten oft nicht mehr anwenden. Betroffene sind in vieler Hinsicht von Tätigkeiten des täglichen Lebens ausgeschlossen. Das Lesen von Büchern und Zeitschriften, das Betrachten von Fotos und Bildern, das Ausfüllen von Formularen oder Lösen von Kreuzworträtseln, Basteln und Handarbeiten sind dann ohne entsprechende Hilfsmittel so gut wie unmöglich.

Großer Bildausschnitt, viele Einstellungen

Während für kleinere Leseaufgaben unterwegs meist optische oder elektronische Lupen zum Einsatz kommen, sind für längere Tätigkeiten zu Hause größere, feststehende Bildschirmlesegeräte oft besser geeignet. Diese nehmen mit einer Kamera das zu betrachtende Objekt auf und übertragen es dann bearbeitet auf den Monitor. Die besonderen Vorteile dabei: Durch den großen Bildschirm kann sogar bei hohen Vergrößerungen ein übersichtlicher Bildausschnitt gezeigt werden. Außerdem lassen sich durch die digitale Verarbeitung nicht nur die Größe, sondern auch Helligkeit, Kontrast und Farben nach den eigenen Bedürfnissen verändern. So kann man zum Beispiel bei den Bildschirmlesegeräten von Schweizer Optik je nach Modell Vergrößerungen um das mehr als Hundertfache erreichen sowie bis

zu 33 verschiedene Darstellmodi einstellen – Echtfarben, verstärkte Kontraste, Schwarz auf Weiß, Weiß auf Schwarz, Blau auf Gelb, Gelb auf Blau und zahlreiche weitere Farbkombinationen. Gerade bei stark eingeschränkter Kontrastwahrnehmung bringt das gegenüber dem reinen Vergrößern eine deutliche Verbesserung.

Nach individuellen Bedürfnissen auswählen

Wer die Anschaffung eines Bildschirmlesegeräts in Erwägung zieht, sollte sich von einem qualifizierten Optiker beraten lassen – Adressen in der Umgebung finden sich etwa unter www.schweizer-optik.de. Denn es gibt zahlreiche verschiedene Modelle mit unterschiedlichen Vorzügen. Manche sind kleiner und zusammenklappbar, sodass sie leicht transportiert werden können, andere bieten eine drehbare Kamera, mit der sich auch entfernte Objekte oder das eigene Gesicht betrachten lassen. Größere Modelle sind besonders gut zum darunter Arbeiten geeignet, extrahohe Vergrößerungen oder eine Vorlesefunktion sind ebenfalls möglich. Je nach Sehproblem und gewünschter Verwendung sollte deshalb eine gezielte Auswahl getroffen werden. Eine Kostenbeteiligung für eine elektronische Sehhilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

Quelle: djd

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

„ Die Musik gibt mir Kraft,
nach vorne zu sehen. “

Maite Kelly, verlor ihre Mutter durch Brustkrebs



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Klinken Maria Hilf Aktuell

Das Zentrum für Hämatologische Neoplasien

- zertifiziert von der Deutschen Krebsgesellschaft

Die Versorgung unserer Organe und des Körpers mit allen lebenswichtigen Nährstoffen und auch mit Sauerstoff übernimmt – für uns völlig selbstverständlich- das Blut. In einem permanenten Kreislauf fließt es mit dieser Aufgabe durch Venen und Arterien.

Doch wehe es wird krank.

Akute und chronische Leukämien, die man als Blutkrebs kennt, sind die häufigsten Bluterkrankungen. Andere, ebenso bösartige Erkrankungen des Blutsystems werden als „Hämatologische Neoplasien“ zusammengefasst: Maligne Lymphome (Lymphknotenkrebs), Multiples Myelom (Plasmozytom), Myeloproliferative Erkrankungen (Erkrankungen des Knochenmarks), Myelodysplastische Syndrome (Reifungsstörungen der Blutbildung). Diese sogenannten hämatologischen Malignome machen rund sieben Prozent aller Tumorerkrankungen aus.

Die Klinik für Hämatologie, Onkologie und Gastroenterologie unter der Leitung von Chefarzt Prof. Dr. med. Ullrich Graeven hat sich auf die ambulante und stationäre Behandlung von Hämatologischen Neoplasien spezialisiert und wurde jetzt als zertifiziertes Zentrum durch die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. ausgezeichnet. Neben der somit offiziell hochgradig anerkannten

Diagnose und Therapie-Tätigkeit werden auch klinische Studien in Kooperation mit Universitätskliniken deutschlandweit betrieben und fördern die Expertise im permanentem Prozess. Das klinische Bild der einzelnen Erkrankungen kann sehr unterschiedlich sein. Entsprechend breit gefächert sind die diagnostischen Methoden und Therapien, welche in modernster Form im, zu den Kliniken Maria Hilf gehörendem Zentrum zur Anwendung kommen. Neben der exakten Diagnostik gehören die Behandlung aller bösartigen Erkrankungen einschließlich akuter Leukämien und aller Formen der Chemotherapie, Immuntherapie, zielgerichtete molekular gesteuerte Therapieformen, Zytokintherapie, die Substitutionstherapie mit Blut und Plasma-derivaten, Ernährungstherapien, Tumorschmerztherapie und auch die Palliativmedizinische Behandlung zum Leistungsportfolio.

In interdisziplinärer Zusammenarbeit mit den zu, den zahlreichen Zentren gehörenden Behandlungspartnern im Hause der Kliniken Maria Hilf und dessen Onkologischem Zentrum, erfolgen in der wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenz Fallbesprechungen. Auf dieser breiten Basis und mit den, an einem Ort zentral vorhandenen Therapiemöglichkeiten legt auch das Team des Zentrums für hämatologische Neoplasien den Grundstein für best-mögliche Therapieerfolge.



Foto: Kliniken Maria Hilf

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

**Zentrum für
Hämatologische Neoplasien**

Telefon 02161 - 892 2201

DKG
KREBSGESELLSCHAFT

**Zertifiziertes Zentrum
für Hämatologische
Neoplasien**

DKG
KREBSGESELLSCHAFT **Zertifiziertes Zentrum
für Hämatologische
Neoplasien**

Die Zertifizierungsstelle der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. OnkoZert bescheinigt hiermit, dass das

**Zentrum für Hämatologische
Neoplasien (HAEZ)
Kliniken Maria Hilf GmbH**

Viersener Straße 450, 41063 Mönchengladbach

vertreten durch
Herrn Prof. Dr. med. Ullrich Graeven

die in den durch die Deutsche Krebsgesellschaft festgelegten „Fachlichen Anforderungen an Zentren für Hämatologische Neoplasien (FAN)“ definierten Qualitätskriterien erfüllt.

Das Zentrum für Hämatologische Neoplasien (HAEZ) Kliniken Maria Hilf GmbH erhält daher die Auszeichnung

**Zentrum für Hämatologische Neoplasien mit
Empfehlung der
Deutschen Krebsgesellschaft e.V.**

Erstzertifizierung: 12.11.2020
Gültigkeitsdauer: 28.02.2022
Registrierungsnummer: FAN-20157

T. Seufferlein
Prof. Dr. Th. Seufferlein
Präsident
Deutsche Krebsgesellschaft

Das Team des zertifizierten Zentrums für Hämatologische Neoplasien um Chefarzt Dr. med. Ullrich Graeven (4. v.r.)



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

Die Haut vergisst nie

Von der vornehmen Blässe zur nahtlosen Bräune. Auch wenn das frühlingshafte Wetter und Sonnenschein angenehm auf uns wirken, ein Übermaß an Sonnenbestrahlung schadet der Haut. Wir informieren uns bei den beiden Fachärzten für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel im Menge Haus.

Redaktion: Ab wann kann ein Sonnenbad der Haut schaden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Sonnenstrahlung ist immer eine Frage der Dosis. Eine Schädigung der Haut findet nicht erst durch einen Sonnenbrand statt. Schon bei den ersten Anzeichen einer Rötung ist das maximal verträgliche Maß an UV-Licht überschritten. Die UV-Strahlung ist ein wichtiger Faktor für die Hautkrebsentstehung. Dermatologinnen und Dermatologen warnen vor UV-A- und UV-B-Strahlung, die irreparable Hautschäden verursachen. Das Tückische daran ist: Viele dieser Schäden, wie etwa die vorzeitige Hautalterung, werden erst nach Jahren erkennbar. Nach jedem Sonnenbrand - auch von denen in der Kindheit - bleiben geschädigte Zellen zurück, die ein erhöhtes Risiko eines Hautkrebses bedeuten.

Jörg Weyel: Ein bisschen Rötung empfinden Viele zwar als lästig, aber nicht weiter schlimm. Oft wird vergessen, dass unsere Haut nur eine sehr begrenzte Eigenschutzzeit von etwa zehn Minuten hat. Gefährdet sind dauerhaft lichtexponierte Körperstellen. Am häufigsten treten Probleme im Gesichts- und Kopfbereich auf den sogenannten Sonnenterrassen auf. Nase, Ohren und Unterlippen sind die Körperstellen, die der UV-Strahlung am meisten ausgesetzt sind. Junge Menschen unterschätzen oft die Gefahren der UV-Strahlung. Die fatalen Folgen können sich oft erst nach zehn oder zwanzig Jahren zeigen.

Redaktion: Wie lassen sich Hautveränderungen differenzieren?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die Qualität bei der Hautkrebsvorsorge hat sich in den letzten Jahren durch hochwertige mikroskopische Untersuchungsverfahren deutlich verbessert. Alle auffälligen Veränderungen der Haut, insbesondere von Muttermalen, Leberflecken bzw. Pigmentflecken müssen einer Hautärztin oder einem Hautarzt vorgestellt werden. Zügiges Handeln ist besonders notwendig, wenn neue asymmetrische Leberflecke entstehen oder wenn bestehende Leberflecke sich plötzlich verändern. Hautärzte nutzen oft die Auflichtmikroskopie zur Differenzierung von verdächtigen Hautveränderungen, Hauttumoren und entzündlichen Hauterkrankungen.

Jörg Weyel: Die gezielte Differenzierung zwischen gut- und bösartigen Veränderungen erspart Patienten eine unnötige Entfernung gutartiger Hautveränderungen. Ist der schwarze Hautkrebs noch klein und auf die Oberhaut begrenzt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Wir unterscheiden zwei Arten des Hautkrebses. In der Regel einfacher zu behandeln sind die hellen

Hautkrebsformen, die häufig im Gesichtsbereich zu finden sind. Weitaus gefährlicher sind die malignen Melanome, die vermehrt bei Menschen mit sonnenempfindlicher Haut auftreten.

Redaktion: Wann sind chirurgische Maßnahmen bei Hautveränderungen erforderlich?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Bei rechtzeitiger Diagnose können wir als spezialisierte Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen den weißen Hautkrebs ambulant und in den meisten Fällen komplett und mit fast unsichtbaren Narben mit einer Operation entfernen. Eine spezielle Nahttechnik und besondere Wundnachbehandlung sorgen für sehr gute Narbenverhältnisse. Um Hautaustrittskanäle zu vermeiden, arbeiten wir mit so genannten intrakutanen, spannungsfreien Nahttechniken.

Jörg Weyel: Die Chancen auf eine Heilung stehen gut, wenn sich Veränderungen erst in der dünnen Oberhaut gebildet haben und keine Schädigungen in den tieferen Gewebeschichten vorliegen. Der weiße Hautkrebs bildet zwar in der Regel keine Tochtergeschwüre oder Metastasen, er ist jedoch ein lokal zerstörender Tumor, der rechtzeitig chirurgisch entfernt werden muss. Nur so lässt sich ein Wachstum in die Tiefe der Haut verhindern.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Bei histologisch gesicherten, gutartigen Veränderungen können wir Hauttumore, Altersflecken, Leberflecken oder Feuermale mit Hilfe minimal invasiver Laserverfahren entfernen. Patienten empfinden Behandlungen mit einem Laser angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten. Wichtig ist, dass möglichst keine oder sehr unauffällige Narben entstehen.

Jörg Weyel: Bei der Behandlung von gutartigen Hautveränderungen und bei der Narbentherapie tragen wir mit dem Laser präzise einzelne Hautschichten ab. Zusätzlich wird durch den Laser die Hauterneuerung und Kollagenbildung angeregt, ohne das umliegende Gewebe zu schädigen.

Redaktion: Ist es nur ein harmloser Leberfleck, ein Muttermal oder doch eine bösartige Veränderung? Moderne Diagnostik erlaubt eine verbesserte Unterscheidung zwischen gutartigen und bösartigen Veränderungen und unterstützt bei der frühen Krebserkennung. Unnötige Operationen können vermieden werden. Die beiden Chirurgen empfehlen ihren Patienten zur Früherkennung ein regelmäßiges Haut-Screening bei ihren Hautärzten.



**PRAXIS FÜR MUND - KIEFER - GESICHTS- CHIRURGIE,
PLASTISCHE - ÄSTHETISCHE OPERATIONEN
DR. DR. LANGE WEYEL**

FLIETHSTRASSE 64 (MENGE HAUS)
41061 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 46 66 666, WWW.LANGE-WEYEL.DE





Foto: djd/Nürnberger Versicherung/Getty Images/stockfour

Selbst die beste Zahnpflege kann nicht verhindern, dass im Laufe der Zeit kleinere oder größere Reparaturmaßnahmen erforderlich sind.

Ratgeber

Ein schönes Gebiss kann teuer sein

Zusatzversicherung übernimmt Kosten für medizinische und ästhetische Maßnahmen

Ein schönes und gesundes Gebiss benötigt eine kontinuierliche und intensive Pflege. Bei der Zahnreinigung sollten neben der Zahnbürste auch Zahnseide und Interdentalbürsten zum Einsatz kommen. Zweimal jährlich wird zusätzlich eine professionelle Zahnreinigung empfohlen. Dafür sind heute schnell 100 bis 200 Euro pro Sitzung fällig. Doch selbst bei bester Zahnpflege sind gelegentlich Reparaturmaßnahmen am Gebiss erforderlich. Diese können bei gesetzlich Versicherten ebenso richtig ins Geld gehen.

Zahnzusatzversicherung deckt bis zu 100 Prozent des Eigenanteils ab

Für Zahnersatz wie Brücken, Prothesen oder Kronen zahlen die Krankenkassen gesetzlich Versicherten einen Zuschuss von 60 Prozent der Kosten für die Regel- bzw. Standardversorgung. Den Rest muss der Patient selbst tragen. Wer sein Bonusheft mehrere Jahre lang gewissenhaft geführt hat, bekommt 70 bzw. 75 Pro-

zent ersetzt. Aber: Diese Versorgung reicht vielen nicht aus. Für zahlreiche qualitativ höherwertige Behandlungen und ästhetischen Zahnersatz müssen sie selbst aufkommen, für Maßnahmen wie Bleaching oder eine professionelle Zahnreinigung sowieso. Der Eigenanteil kann dann schnell bei mehreren Hundert Euro liegen, bei Implantaten sogar bei mehreren Tausend Euro. Mit einer Zahnzusatzversicherung lässt sich der Eigenanteil bis auf null reduzieren.

Ein Beispiel: Eine Frau lässt sich zweimal im Jahr die Zähne professionell reinigen, Kosten 200 Euro. Fürs Bleaching werden weitere 200 Euro fällig. Der Zahnzusatztarif Komfort 100 der Nürnberger Versicherung beispielsweise würde diese Kosten komplett übernehmen. Dabei gibt es keine Wartezeiten, keine Gesundheitsprüfung und keine Bindung an das Bonusheft. Mehr Informationen sind unter www.nuernberger.de zu finden. Hochwertige Aufbiss- und Knirscherschienen werden ebenfalls teilweise oder komplett

erstattet – schließlich knirscht fast jeder Fünfte nachts mit den Zähnen. Noch ein Tipp für Eltern: Eine Zahnzusatzversicherung übernimmt auch die Mehrkosten für eine kieferorthopädische Behandlung bei Kindern und Jugendlichen. Denn das Tragen einer Zahnspange kann durch hochwertige Materialien, wie flexible Bögen statt Stahlbögen, erträglicher werden und Kunststoffbrackets sind optisch dezenter.

Versicherung frühzeitig abschließen

Je früher eine Zahnzusatzversicherung abgeschlossen wird, desto günstiger fallen die Monatsbeiträge aus. Wer die Police in jungen Jahren mit noch gesunden Zähnen abschließt, verfährt zudem am sichersten. Denn sobald der Zahnarzt eine Diagnose gestellt hat, kommen die meisten Zahnzusatzversicherungen für die bevorstehende Behandlung nicht mehr auf.

Quelle: djd



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



Foto: Praxis Dr. Bongartz & Kollegen

Dr. Isabelle Grünewald, Dr. Hartmut Bongartz MSc. MSc., Dr. med. dent. Alice Voß (v.l.n.r)

Prophylaxe: Eine saubere Sache!

Kennen Sie das? Sie fühlen einen unangenehmen Belag auf ihren Zähnen, oder sie bemerken immer stärkere Verfärbungen? Je nachdem, wie lange der letzte Termin beim Zahnarzt her ist bringt auch die intensive Pflege mit der Zahnbürste und der richtigen Zahncreme keine Verbesserung mehr. Eine wirklich gründliche Reinigung der Zähne. Die professionelle Zahnreinigung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt, sind aber auch darüber hinaus sehr wichtig.



Foto: de.123rf.com/profile_pressmaster

Bei der professionellen Zahnreinigung werden hartnäckige Beläge und Verfärbungen in nicht nur auf der Oberfläche des Zahns, sondern auch und besonders an schwer zugänglichen Bereichen. Oft entstehen Verfärbungen durch den regelmäßigen Genuss von Tee, Kaffee oder dem Rauchen.

Die Prophylaxe ist aber viel mehr als nur eine ästhetische Zahnbehandlung. Insbesondere Menschen mit Diabetes, Rheuma oder Herzerkrankungen können von einer regelmäßigen professionellen Behandlung beim Zahnarzt profitieren, weiß Dr. Hartmut Bongartz „Nach der gründlichen Reinigung der Zähne sehen diese nicht nur wieder toll aus, sondern die Behandlung hat einen positiven Effekt für die gesamte Mundflora. Durch die Zahnreinigung wird der Anstieg von schädlichen Bakterien im Mund-

raum entgegengewirkt, somit wirkt sich dies positiv auf die gesamte Gesundheit von Menschen mit entsprechenden Vorerkrankungen aus.“

Verstärkte Aufklärung für Patienten

Der Grundstein für eine gute Zahngesundheit wird im Kindesalter gelegt. Angefangen mit dem Erlernen der richtigen Putztechnik bis hin zu den ersten Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt sollten Kinder früh sensibilisiert werden. Die Aufklärung über das Prophylaxeangebot nimmt dabei einen wichtigen Platz ein. Bereits im Kindesalter wird auf die sogenannten Individualprophylaktischen Leistungen (IP-Leistungen), die bis zum 18 Lebensjahr von der Krankenkasse übernommen werden, hingewiesen.

„Das Wort Prophylaxe kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet ‚Vorbeugung‘. In der Zahnmedizin ist dies insofern zutreffend, da durch die Politur der Zähne, die ebenfalls Teil der Professionellen Zahnreinigung ist, die Zähne langfristig geschützt werden. An der glatten Oberfläche der Zähne haften Ablagerungen, Bakterien

und Säuren schwieriger und können somit keinen Schaden anrichten“, weiß Dr. Hartmut Bongartz, der in seiner Praxis in Neuwerk einen der Behandlungsschwerpunkte auf die Prophylaxe gelegt hat.

Zahnärzte empfehlen, mindestens einmal im Jahr einen Termin zur professionellen Zahnreinigung zu vereinbaren. Menschen, die an den oben genannten Vorerkrankungen leiden, sollten die Intervalle nach Absprache mit ihrem Arzt auf sechs oder drei Monate verkürzen, um langfristig für eine gesunde Mundflora zu sorgen. Mittlerweile haben auch die gesetzlichen Krankenkassen den Stellenwert der Prophylaxe erkannt. Über 100 Kassen unterstützen die Behandlung mit einem Zuschuss, in manchen Fällen wir sogar die komplette Behandlung übernommen.

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-drbongartz.de, www.zahnarzt-drbongartz.de

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



Ratgeber

Das Einmaleins der guten Zahnpflege

Ein schönes Lächeln überzeugt, denn wer schlecht gepflegte Zähne hat, macht keinen guten Eindruck. Mit ein paar einfachen Ritualen kann der Mundraum hygienisch gehalten werden - gesunde und strahlende Zähne mag doch wirklich Jede und Jeder gerne. Auch aus gesundheitlichen Gründen ist eine gute Zahnpflege empfehlenswert. Eine effektive Mundhygiene geht eigentlich ganz einfach und braucht nicht viel: Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide und Mundwasser reichen schon aus.

Wie putzt man richtig Zähne:

Am besten ist es, zweimal täglich die Zähne gründlich zu putzen und einmal am Tag deren Zwischenräume zu reinigen. Dabei sollte unbedingt die KAI-Zahnputztechnik beachtet werden (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen). Zahnbürsten müssen regelmäßig erneuert werden. Bei Elektrischen lässt sich ganz einfach ein neuer Bürstenkopf aufsetzen, umweltfreundlichere Zahnbürsten aus Holz können einfach recycelt werden. Für die richtige Zahnputztechnik wird empfohlen, die Bürste im 45° Winkel am Zahnfleischrand anzusetzen und mit leichten, rüttelnden Bewegungen auf der Stelle zu bewegen. Dadurch werden Speisereste aus den Zahnzwischenräumen gelöst und Beläge entfernt.

Elektrische Zahnbürsten für die einfache Zahnreinigung:

Die elektrische Zahnbürste erspart Arbeit, denn sie macht automatisch jene Kreisbewegungen, die sonst manuell gemacht werden müssten. Die Auswahl zwischen oszillierend-rotierenden, also runden Bürstenköpfen (jeden Zahn einzeln reinigend) und schallaktiven Zahnbürsten mit längeren Bürstenköpfen (mehr Fläche auf einmal gesäubert) ist groß. Die verschiedenen Reinigungsmodi der modernen Zahnbürsten helfen, die Zahnpflege perfekt an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Was kann man sonst noch tun:

Durch eine bewusste Ernährung lassen sich die Zähne zusätzlich stärken. Mit wenig Süßem und dem Vermeiden von säurehaltigen Getränken kann schon viel erreicht werden. Zucker ist als Nahrungsmittel für Kariesbakterien bekannt und Säure greift den Zahnschmelz an. Fluoridhaltige Lebensmittel wie Fisch stärken diesen/den Zahnschmelz wiederum und die Zähne werden widerstandsfähiger gegen Karieserkrankungen. Auch der Verzehr von Vollkornprodukten wird empfohlen, da dabei die Speichelproduktion angeregt wird.

Weitere medizinische Gründe für gute Mundhygiene:

Bei dauerhaft entzündetem Zahnfleisch können Bakterien in die Nerven und Blutbahnen gelangen. Da der Weg vom Mund zum Herz sehr kurz ist, erhöht sich das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen. Außerdem können Zahnfehlstellungen der Auslöser für Rückenschmerzen sein.

Der regelmäßige Zahnarztbesuch:

Auch bei größter Sorgfalt können Karies oder andere Krankheiten entstehen. Mindestens einmal im Jahr sollte man daher als Erwachsener zum Zahnarzt gehen. Das lohnt sich finanziell, denn gesetzliche Krankenkassen geben bei einem zehn Jahre lang lückenlos geführten Bonusheft bei einem möglichen Zahnersatz einen 30% Zuschuss auf die Behandlung. Außerdem kann bei früh erkannten Zahnproblemen schon mit kleinen Eingriffen viel getan und verhindert werden. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen lohnen sich also!

Quelle: Medicalpress



Ein Arzneitee aus der Apotheke kann auf sanfte Weise helfen, Darmprobleme zu verringern.



Der Darm-Heiltee enthält Fenchel-, Anis- und Kümmelfrüchte sowie Koriander.

Fotos: djf/H&S Tee

Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät

Natürliche und sanfte Hilfe mit Koriander, Anis, Fenchel und Co.

Der Darm beeinflusst Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Eine seiner wichtigsten Aufgaben ist es, potenzielle Krankheitserreger zu bekämpfen. Billionen von Darmbakterien bilden in der Darmflora eine Barriere, die fremde Keime und Schadstoffe davon abhält, in unseren Blutkreislauf zu gelangen. Zudem ist der Darm das größte Immunorgan. Erstaunliche 80 Prozent der Immunzellen befinden sich hier. Geraten die Darmfunktionen aus dem Gleichgewicht, kann dies zu vielen Beschwerden führen.

Reizdarmsyndrom ist weit verbreitet

Eine falsche, einseitige Ernährung, Dauerstress und Bewegungsmangel, aber auch Medikamente sowie chronische Erkrankungen können die Darmbalance und die natürlichen Schutzbarrieren beeinträchtigen. Weit verbreitet ist das Reizdarmsyndrom, eine Funktionsstörung des Verdauungstraktes. Die damit einhergehenden Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, heftige Bauchschmerzen, Verstopfung und Durchfall begleiten Betroffene oft über Jahre hinweg. Ein Arzneitee aus der Apotheke kann helfen, auf sanfte Weise Darmprobleme zu verringern.

Heiltees enthalten meist bekannte blähungstreibende Kräuter wie Fenchel-, Anis- und Kümmelfrüchte. Dazu informiert die Webseite www.arzneitee.de. Der H&S Darm-Heiltee jedoch baut zusätzlich auf die den Darm beruhigende Arz-

neidroge Koriander. Der Korianderanbau hat eine jahrtausendealte Geschichte. Korianderkörner wurden in Pharaonengräbern gefunden und in ägyptischen Papyrusschriften sowie in altindischen Sanskrittexten erwähnt. Das Wissen um die Wirksamkeit des Korianders hat sich bis heute in der ganzheitlich ausgerichteten, traditionellen indischen Heilkunst, der Ayurveda-Medizin, erhalten. Das Öl der kleinen kugelförmigen Korianderfrüchte wirkt krampflösend, blähungslindernd und desinfizierend.

Viel Bewegung und sanfte Bauchmassagen

Bei einem Reizdarm ist es grundsätzlich sinnvoll, auf eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung zu achten und Stress so gut wie möglich zu vermeiden. Die körperliche Betätigung aktiviert die Magen- und Darmmuskulatur, wodurch die gesamte Verdauung in Schwung kommt. Sanfte Bauchmassagen können Krämpfe und Bauchschmerzen lindern. Auf besonders fett- und schwer verdauliche Lebensmittel sowie scharfe Speisen, die den Darmtrakt zusätzlich reizen, sollten Betroffene lieber verzichten. Alkohol und Nikotin können sich ebenfalls belastend auf den Magen-Darm-Trakt auswirken. Ein Beschwerdetagebuch kann dabei helfen, Einflüssen auf die Spur zu kommen, die die Symptome auslösen oder verstärken.

Quelle: djf

Schlank, stark, straff

Auf dem Weg zur Wunschfigur sind hochwertige Proteine entscheidend

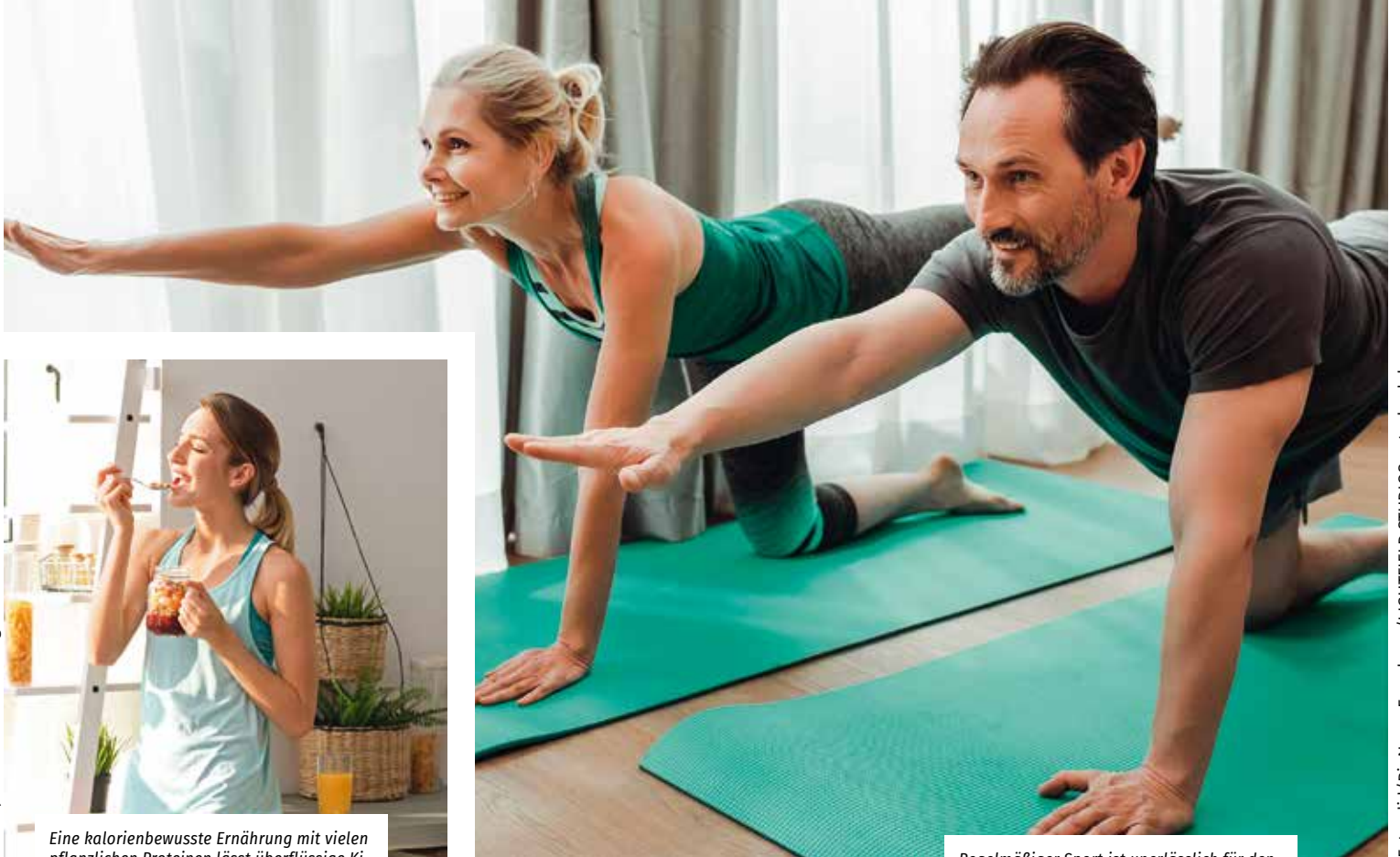


Foto: djd / BioNorm-Forschung / New Africa - stock.adobe.com

Foto: djd / BioNorm-Forschung / LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Eine kalorienbewusste Ernährung mit vielen pflanzlichen Proteinen lässt überflüssige Kilos schwinden.

Regelmäßiger Sport ist unerlässlich für den Muskelaufbau und einen definierten Körper.

Übergewicht loszuwerden ist ja schön und gut, alleine aus gesundheitlichen Gründen. Doch vielen Menschen genügt es heutzutage nicht, einfach nur schlank zu sein. Sie wollen auch in puncto Fitness und Muskulatur definiert, straff und vital aussehen. Darum gehört es richtigerweise bei einer Diät dazu, regelmäßig sportlich aktiv zu werden – etwa dreimal die Woche für rund eine Stunde. Um das gewünschte Ziel zu erreichen, ist aber vor allem eine clevere Ernährungsstrategie gefragt. Sie sollte das Abnehmen unterstützen, aber ebenso den Muskelaufbau fördern.

Schneller satt durch Eiweiß

Eine entscheidende Rolle spielen dabei Proteine, die einen hohen Anteil unserer Kost ausmachen sollten. Dr. Jutta Doebel, Apothekerin und Ernährungsexpertin aus Erfstadt, erklärt: „Man weiß heute, dass wir erst satt sind, wenn wir aus-

reichend hochwertige Proteine zu uns genommen haben.“ Ist diese Menge hoch genug, so die Expertin, essen wir insgesamt weniger – und die Pfunde purzeln leichter. Darüber hinaus seien die Eiweiße unverzichtbar für den Aufbau einer starken Muskulatur – nicht umsonst gehörten entsprechende Shakes zur Grundausstattung eines engagierten Sportlers. Allerdings komme es darauf an, auf hochwertige und gesunde Proteine zu setzen.

Während lange Zeit tierisches Eiweiß bevorzugt wurde, schätzt man heute die Vorzüge pflanzlicher Alternativen wie der veganen Proteinformel Bionorm bodyline aus der Apotheke. „Studien belegen, dass diese pflanzlichen Eiweiße in der Lage sind, den Stoffwechsel zu optimieren und so für eine perfekte Körperzusammensetzung zu sorgen“, erläutert Dr. Doebel. „Gleichzeitig werden unsere Muskeln unterstützt und mehr Kalorien verbrannt. Sie machen uns satt und stark.“

Unter www.bionorm.de finden sich weitere Tipps für eine figurbewusste, gesunde Ernährung sowie zahlreiche interessante News.

Abwechslung beim Sport

Bleibt die Frage nach der richtigen Bewegung. Für einen straffen und starken Körper eignet sich am besten ein abwechslungsreiches Sportprogramm, das verschiedene Muskelgruppen anspricht. Krafttraining mit Hanteln und Bändern lässt sich beispielsweise ideal mit Übungen wie Liegestützen, Klimmzügen, Squats, Kniebeugen und Sit-ups kombinieren. Power-Yoga fördert die schlanke Taille und stärkt tief liegende Muskeln. Ausdauersportarten wie Joggen oder Einheiten auf dem Hometrainer sorgen für starke Beine und regen die Fettverbrennung an.

Quelle: djd

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
Walldnieler 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 23 7
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 / 11 10 333 für Kinder und Jugendliche
Tel. 0 800 / 11 10 550 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_mrwed54
151466764

sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset B.V.

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 0 21 61 / 68 695-20 · 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)

Dein Pflege Job Date kommt zu Dir! #wirbleibenzuhause



HÜLSEN & PLATTE

24 Stunden
Seniorenbetreuung

Sicher betreut und umsorgt im eigenen Zuhause!



Telefon: 02431 81 24 735

hp@24stunden-seniorenbetreuung.de
www.24stunden-seniorenbetreuung.de/huelse-platte-gbr
Rheinweg 185, 41812 Erkelenz



JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL! 🚑 112!

Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?

Tritt eines dieser Symptome plötzlich auf, zögern Sie keine Minute und wählen Sie sofort den Notruf 112!



Sehstörung



Sprach-, Sprach-
verständnisstörung



Lähmung, Taub-
heitsgefühl



Schwindel mit
Gangunsicherheit



Sehr starker
Kopfschmerz

Helpen Sie uns, Leben zu retten und Behinderungen zu vermeiden.
Mit Ihrer Spende.

Spendenkonto: Sparkasse Gütersloh
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL

Weitere Informationen:
Telefon: 05241 9770-0
schlaganfall-hilfe.de



»Volksverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

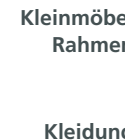
Möbel
und geprüfte
E-Geräte



Glas
Keramik
Hausrat



Rapsöl



Kleinformel
Rahmen



Kleidung

Wir sind
Partner
der Familien-
karte!



**second hand
6 mal in**

unserer Stadt



Bücher
Spiele
CDs

Möbelhalle:

Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:

Geistenbecker Str. 118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

Geöffnet:

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

Zentrale:

02166 671 16 00



Accessoires

teilen
macht
reich

www.volksverein.de



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
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de