

# MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

**MEDIZIN + AKTUELLES**

**40 JAHRE CARITAS HAUSNOTRUF**

**MEDIZIN + KLINIK**

**STÄDTISCHE KLINIKEN:  
UNTER DEN PIONIEREN DER  
KLIMAFREUNDLICHEN NARKOSE**

**MEDIZIN + KLINIK**

**KLINIKEN MARIA HILF:  
KOMPETENZ FÜR KÜNSTLICHE GELENKE**

**MEDIZIN + WISSEN**

**ZAHNERSATZ:  
WAS IST EIN HÄRTEFALL?**



**DKMS** 

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

# WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

Dann bestell' Dir auf [dkms.de](https://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](https://dkms.de)





Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

Medizin + Co. ist im Umbruch. Neben dem schon in der letzten Ausgabe angesprochenen Ausbau unseres Digitalangebotes, zusammen mit unserer Mönchengladbacher Stadtzeitschrift HINDENBURGER, wollen wir uns zukünftig mehr auf lokale und regionale Themen rund um Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden konzentrieren, denn Mönchengladbach ist als Stadt in diesen Bereichen überdurchschnittlich gut aufgestellt. Alleine vier Kliniken, dazu der Herzpark und diverse Träger im Sozial- und Pflegebereich sorgen dafür, dass das Gesundheitswesen einer der größten Arbeitgeber der Stadt ist. Entsprechend viel Engagement steckt dahinter und so wundert es nicht, dass auch diverse Projekte und Initiativen mit Strahlkraft – auch weit über die Stadt-

## EDITORIAL

grenzen hinaus – ihren Ursprung in Mönchengladbach haben.

Ein solches Projekt oder besser ein Träger, der in den letzten Jahren immer wieder positiv in Erscheinung getreten ist, ist die Mönchengladbacher AWO und ihre moderne Zentrale in Rheydt - das L64. Dorthin lud der AWO Bundesvorstand alle Geschäftsführer der Landes- und Bezirksverbände ein, um über die Zukunft der AWO zu diskutieren und auch das Konzept des Mönchengladbacher Verbandes vorzustellen.

Auch die Caritas Mönchengladbach hatte etwas zu feiern und zwar den 40. Geburtstag ihres Hausnotrufsystems, dem mittlerweile 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vertrauen. Herzlichen Glückwunsch auch von unserer Seite.

Ab der nächsten Ausgabe werden wir uns in Zusammenarbeit mit einem neuen Mönchengladbacher Partner einem sehr wichtigen, aber leider noch sehr missverstandenen und mit Vorurteilen belasteten Thema widmen, den psychischen Erkrankungen, mit denen es fast jeder von uns in seinem Leben irgendwann einmal zu tun bekommt, entweder als betroffene Person oder bei Angehörigen und Freunden.

Nun aber steht erst einmal die aktuelle Ausgabe an, bei der ich hoffe, dass wir auch diesmal für Sie interessante Themen gefunden haben

Bleiben Sie gesund!

Ihr  
Marc Thiele (Herausgeber)



ZAHNARZTPRAXIS  
DR. BONGARTZ



MEIN GRÖSSTER ERFOLG?

IM ALTER NOCH IMMER  
RICHTIG BISS ZU HABEN!

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!







## 14 Unter den Pionieren bei der klimafreundlichen Narkose



## 18 Kompetenz für künstliche Gelenke, von Planung über OP bis zur Reha



## 24 Auch über Lust und Liebe reden

### MEDIZIN + AKTUELLES

- 5 40 Jahre Caritas-Hausnotruf
- 6 AWO Bundesverband lud nach Mönchengladbach ins L64 ein
- 8 Personalwechsel und neue Leitungsstruktur bei Hephata
- 9 Mit Ärztinnen des Krebsinformationsdienstes chatten

### MEDIZIN + WISSEN

- 10 Erstmals nicht-invasive Diagnostik für Hochrisiko-Herzpatienten
- 11 Diastolische Herzschwäche: Bluthochdruck, Vorhofflimmern und Diabetes Typ-2 sind häufige Begleiter
- 12 Alternativen zur Schulmedizin
- 13 Der lange Weg zum Patienten

### MEDIZIN+KLINIK

- 14 **Städtische Kliniken Mönchengladbach**  
Unter den Pionieren bei der klimafreundlichen Narkose

### MEDIZIN + WISSEN

- 16 Migräne smart reduzieren
- 17 Strategien gegen Stress

### MEDIZIN+KLINIK

- 18 **Kliniken Maria Hilf**  
Kompetenz für künstliche Gelenke von der Planung über die OP bis zur Reha

### MEDIZIN + WISSEN

- 20 Entlastungsleistungen in der Pflege
- 21 Noch Sorge oder schon Pflege
- 22 Dank Hörgerät besser schlafen
- 23 Urlaubsstress für die Augen
- 24 Prostatakrebs: Auch über Lust und Liebe reden
- 25 Testosteronmangel: Traurig, niedergeschlagen, immer häufiger lustlos?
- 26 Elektrische Zahnbürsten: Welche gibt es?

### MEDIZIN + PRAXIS

- 27 **Dr. Dr. Lange & Weyel:**  
Zähne verlieren - Zähne bekommen. Neue Lebensqualität genießen

### MEDIZIN + WISSEN

- 28 Zahnersatz: Was ist ein Härtefall?

### MEDIZIN + PRAXIS

- 27 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**  
Bissig auch im hohen Alter

### MEDIZIN + WISSEN

- 28 Neue Lebensfreude auf Rezept
- 29 Mit allen Heilwassern gewaschen

### STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum

## 40 Jahre Caritas-Hausnotruf: Ein „empathischer Exportschlager“ aus Mönchengladbach



Mit vielen Gästen aus Politik und Verwaltung feierte der Caritasverband das 40-jährige Bestehen des Hausnotrufs. Teilnehmerin Maria Bauß (3. v. l.) berichtete, wie ihr der Dienst bei einer Herzattacke half.

Foto: Caritas

Maria Bauß nutzt den Hausnotruf des Caritasverbandes Region Mönchengladbach schon seit Jahren. Als es ihr an einem Vormittag im vergangenen Sommer nicht gut ging, drückte die 81-jährige den roten Knopf an ihrem Funksender und baute so eine Sprechverbindung zur rund um die Uhr besetzten Zentrale in der Albertusstraße auf. Die Mitarbeiterin dort alarmierte sofort den Rettungsdienst – Maria Bauß hatte eine Herzattacke. „Der Rettungswagen war ruckzuck da, und bis dahin blieb die Hausnotruf-Mitarbeiterin in der Leitung. Außerdem benachrichtigte sie meine Schwiegertochter, die gleichzeitig mit dem Krankenwagen da war“, berichtete die Seniorin während der Jubiläumsfeier in einer Gesprächsrunde.

Zuvor hatten Caritas-Vorsitzender Dr. Christof Wellens und Geschäftsführer Frank Polixa den Hausnotruf-Dienst vorgestellt. Der Caritas-Hausnotruf Mönchengladbach biete viel Sicherheit und leis-

te so einen wichtigen Beitrag, damit Menschen ihr Leben auch im Alter möglichst eigenständig und selbstbestimmt führen könnten, sagte Wellens. Inzwischen sind rund 15.000 Teilnehmer auf die Mönchengladbacher Caritas-Zentrale aufgeschaltet. Viele von ihnen sind Kunden anderer Caritasverbände in NRW, die Technik und Service der Mönchengladbacher nutzen.

Frank Polixa erinnerte daran, dass die Gründung des Hausnotrufs im Jahr 1983 auch dank der finanziellen Unterstützung durch die Magda-Hertz-Dyrks-Stiftung des zwei Jahre zuvor verstorbenen Mönchengladbacher Kaufmanns Rudolf Hertz möglich war. Hertz habe damals die Weichen dafür gestellt, dass Menschen in der Region unbeschwerter leben könnten, so Polixa. „Heute verfügen wir hier in Mönchengladbach über eine der modernsten Hausnotruf-Zentralen bundesweit – auch wegen der hohen Sicherheitsstandards, die

das System vor Ausfällen im Telefonnetz schützen“, sagte der Caritas-Geschäftsführer. Allein in den vergangenen neun Jahren habe sich die Zahl der Teilnehmer mehr als verdoppelt.

Der Trend dürfte sich weiter fortsetzen, wie Oberbürgermeister Felix Heinrichs angesichts der steigenden Zahl von alleinlebenden älteren Menschen meinte. „Der Caritas-Hausnotruf ist ein empathischer Exportschlager aus Mönchengladbach nach ganz NRW hinein“, erklärte Heinrichs. Fattaneh Afkhami vom Caritasverband für das Bistum Aachen betonte, dass der Hausnotruf ein Baustein von mehreren in der pflegerischen Versorgung sei – wichtig auch für die Angehörigen von älteren Menschen. „Die Familie ist ja nach wie vor der größte Pflegedienst der Nation“, so Afkhami.

Auch die Arbeit des Caritas-Hausnotrufs Mönchengladbach ist längst digital, wie Leiter Paul Hansen in der von Caritas-Pressesprecher Georg Maria Balsen moderierten Gesprächsrunde erläuterte. Das System kann mit allen Telefonanschlüssen und Mobilfunknetzen genutzt werden. Insbesondere aktive und rüstige Senioren fragten zunehmend nach Mobilnotruf-Systemen, erklärten Hansen und die Heinsberger Hausnotruf-Mitarbeiterin Aniela Hoeren. Künftig wolle der Dienst diesen Bereich noch weiter ausbauen. Das bestätigten in der Runde die Mitarbeitenden Angela Schmidtman und David Grams-Weber. Oft gäben Angehörige, Ehepartner, Nachbarn oder auch der Medizinische Dienst der Krankenversicherung den Impuls, den Hausnotruf zu nutzen. Die Basis-Kosten für den Dienst werden bei Vorliegen eines Pflegegrades von der Pflegekasse übernommen.

Maria Bauß jedenfalls schätzt die Sicherheit, die ihr der Dienst bietet. „Ich kann mir ein Leben ohne den Hausnotruf gar nicht mehr vorstellen“, sagte die 81-Jährige aus Holt während der von Gitarrist Norbert Hansen musikalisch gestalteten Feier.

Quelle: Caritasverband Region Mönchengladbach eV

# HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT



Jeden Monat neu.  
Gedruckt, online und als Digitalausgabe

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







Die Geschäftsführenden der AWO Landesverbände trafen sich auf Einladung des AWO Bundesverbandes im L64 der AWO Mönchengladbach um über die Zukunft der AWO zu diskutieren.

Foto: AWO Mönchengladbach

## Die AWO der Zukunft - AWO-Bundesverband lud nach Mönchengladbach ins L64 ein

Die Sozialwirtschaft ist ein Arbeitsfeld mit Zukunft. Die Nachfrage nach Leistungen steigt kontinuierlich an und die damit verbundenen Herausforderungen erfordern maßgeschneiderte Lösungen. Aus diesem Grund trafen sich die Geschäftsführenden der Landes- und Bezirksverbände der AWO, auf Einladung des AWO-Bundesverbands in Berlin, im L64 der AWO Mönchengladbach, um darüber zu diskutieren, wie sich die AWO für diese Zukunft positionieren kann.

Während in Berlin das Barcamp des Digitalisierungs- und Innovationsnetzwerks in der AWO (DNA) lief, haben sich in Mönchengladbach die Geschäftsführenden der Landes- und Bezirksverbände der AWO getroffen, um ebenfalls über die Zukunft der Arbeiterwohlfahrt zu sprechen.

Den Impuls die Veranstaltung im L64 der AWO in Mönchengladbach stattfinden zu lassen, setzte AWO-Bundesvorständin Claudia Mandrysch. „Bei meinem Besuch im Februar dieses Jahres in Mönchengladbach war mir klar, dass man das zeigen muss. Wie auch das Barcamp wollen wir die Tagung der Geschäftsführenden nutzen, um auf gute Praxis und Potenziale zu schauen. Die AWO hier in Mönchengladbach gestaltet die Soziale Arbeit von morgen. Das inspiriert“, sagt

Claudia Mandrysch in einer Live-Schalte, aus dem L64 ins Barcamp, nach Berlin-Mitte, zu dem AWO-Kolleg\*innen aus ganz Deutschland.

Die AWO Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss ist sehr stolz, Gastgeber dieser Veranstaltung gewesen zu sein. Der Wohlfahrtsverband arbeitet „radikal anders“. „Wir haben den Gäst\*innen unser System erklärt und das Haus gezeigt. Mit unserer dezentralen Führung, den agilen Organisationsstrukturen und der Zusammenarbeit in selbstorganisierten Teams, in Kombination mit den modernen Räumlichkeiten im L64, scheinen wir tatsächlich Wegbereiterin zu sein. Es war schön, so viel positives Feedback zu bekommen“, sagt AWO-Vorstand Uwe Bohlen.

Besonders gefreut hat den Verband aus Mönchengladbach, dass Oberbürgermeister Felix Heinrichs gekommen ist, um die Gäst\*innen aus ganz Deutschland im L64 zu begrüßen. „Die AWO ist eine starke Partnerin für die Stadt Mönchengladbach in Sachen Kinderbetreuung, Beratung, Pflege und Jugendhilfe. Die AWO hat sich aber auch bewusst dafür entschieden, eine große Leerstandimmobilie im Stadtteil Rheydt wieder mit Leben zu füllen. Das L64 ist nicht nur ein innovativer Arbeitsplatz

für die AWO-Kolleg\*innen, sondern auch ein modernes Quartiershaus für die Bürger\*innen. Damit ist der AWO wirklich etwas ganz Besonderes gelungen“, so der Oberbürgermeister.

Im Vorfeld der Session des AWO-Kreisverbands kam auch die Sozialdezernentin Dörte Schall in die Open-Space Büroetage „Astronautin“, um die Geschäftsführenden zu begrüßen: „Die AWO begegnet dem Fachkräftemangel mit ihrer modernen Organisation. Junge Menschen kommen zur AWO, weil sie die Flexibilität schätzen, weil sie selbstbestimmt arbeiten dürfen, auf Augenhöhe und „ohne Chefs“. Damit ist sie ein gutes Beispiel für die Sozialwirtschaft der Zukunft.“

Das Raumkonzept folge der inhaltlichen Ausrichtung und das mache den Unterschied, resümiert AWO-Vorständin Claudia Mandrysch nach den zwei Tagen in Mönchengladbach. „Wir sind froh, dass wir das alles nicht nur gehört und gesehen, sondern auch erfahren haben. In der gesamten Freien Wohlfahrtspflege und der Sozialwirtschaft kenne ich keine Organisation, die so konsequent New Work verwirklicht hat.“

Quelle: AWO Mönchengladbach



## Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in  
Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt.  
Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:  
[www.herzstiftung.de/risiko](http://www.herzstiftung.de/risiko)



**Löwenkinder**®  
Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder e. V.

Helfen Sie  
krebs- und chronisch  
kranken Kindern!

**BRAUCHEN  
SIE HILFE?**

Sprechen Sie uns an  
oder geben Sie unsere  
Adresse an betroffene  
Familien weiter!

**Spendenkonto: Sparkasse Krefeld**  
**IBAN DE 7832 0500 0000 1300 1300**

**WIR  
KÖNNEN HELFEN ...**

... Ihnen Kontakte zu  
vermitteln, damit Sie  
schnellstmöglich  
Unterstützung  
erhalten.

**WIR  
UNTERSTÜTZEN ...**

... und betreuen krebs-  
und chronisch kranke  
Kinder, deren Eltern  
und Familien.

... regionale  
Krankenhäuser und  
Pflegeeinrichtungen,  
die erkrankte Kinder und  
Jugendliche behandeln.

... ausgesuchte  
Krebsforschungs-  
projekte.

Große Bruchstraße 36 · 41747 Viersen  
Tel. +49(0)21 62-153 20  
info@loewenkinder-viersen.de  
[www.loewenkinder-viersen.de](http://www.loewenkinder-viersen.de)

Jetzt  
auch mit  
**PayPal**  
spenden!



© Foto: Stefan Kranefeld

# ALZHEIMER NIMMT JEDEN TAG EIN STÜCK ERINNERUNG.

Helfen Sie diese Krankheit zu besiegen:  
[alzheimer-forschung.de/erinnerung](http://alzheimer-forschung.de/erinnerung)

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf  
o800 - 200 400 1 (gebührenfrei)

Alzheimer Forschung  
Initiative e.V.

**»Volksverein Mönchengladbach«**  
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel  
und geprüfte  
E-Geräte

Glas  
Keramik  
Hausrat

Kleinstmöbel  
Rahmen

Wir sind  
Partner  
der Familien-  
karte!

Rapsöl

Kleidung

**second hand  
6 mal in  
unserer Stadt**

Bücher  
Spiele  
CDs

**Möbelhalle:**  
Geistenbecker Str. 107  
41199 MG-Geistenbeck

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

**Kleiderläden:**  
Geistenbecker Str. 118  
41199 MG-Geistenbeck

**Zentrale:**  
02166 671 16 00

St. Helena-Platz 7  
41179 MG-Rheindahlen

**teilen  
macht  
reich**

Eickener Str. 141-147  
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58  
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173  
41066 MG-Neuwerk

Accessoires

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

## Personalwechsel und neue Leitungsstruktur bei Hephata: Jugendhilfe & Wohnen für Erwachsene

Fotos: Hephata



Joachim Graf-Osterberg



Malte Wiegand

Nach dem Ausscheiden von Sabine Hirte aus der Geschäftsleitung der Hephata Wohnen gGmbH hat der Vorstand nun die Hephata Wohnen und die Hephata Jugendhilfe unter eine gemeinsame Leitung gestellt. Es zeigt sich immer mehr, dass Jugendhilfe und Wohnen gemeinsam gedacht werden müssen: es ist zeitversetzt das gleiche Klientel mit sich gleichenden Herausforderungen und Verantwortliche müssen bereits bei der Aufnahme eines Kindes eine Vorstellung davon haben, wo und wie es als Erwachsener einmal wohnen wird. Mitarbeitende haben sich überschneidende Schulungsbedarfe. Und beide Organisationen haben mit den gleichen Megathemen wie demographischem Wandel / Fachkräfteman-

gel und entsprechenden Herausforderungen bei der Mitarbeitersuche und -bindung zu tun.

Nachdem im ersten Quartal des Jahres 2023 die bisherige Geschäftsleiterin der Hephata Wohnen gGmbH, Sabine Hirte, das Unternehmen mit Stammsitz in Mönchengladbach verlassen hat, fasste die Evangelische Stiftung Hephata nun den Entschluss, die beiden Bereiche Jugendhilfe und Wohnen unter eine gemeinsame Führung zu stellen und Joachim Graf-Osterberg in die Geschäftsleitung zu berufen. Er leitet seit 2021 die Hephata Jugendhilfe und verfügt neben der Fachkenntnis im Bereich Kinder- und Jugendhilfe ebenfalls über mehrjährige Erfahrung in den Be-

reichen Eingliederungshilfe für Erwachsene und Psychiatrienachsorge. Unter seiner Führung hat sich die Hephata Jugendhilfe stabilisiert und gut weiterentwickelt. Er steht für eine fachliche Weiterentwicklung Hephatas, wirtschaftliche Konsolidierung und für Kompetenzgewinne auf den aktuellen Arbeitsfeldern und Herausforderungen.

Zugleich wurde beschlossen, die Hephata Wohnen gGmbH künftig mit einer Doppelspitze zu führen, in der pädagogische und kaufmännische Kompetenz zusammenwirken.

Dazu wurde mit Malte Wiegand eine Persönlichkeit an Bord genommen, die über reiche - nicht nur - kaufmännische Erfahrung verfügt. Zuletzt war er erfolgreich als Leiter Finanzen, Personal & IT im NRW-Landesverband der Johanniter tätig. Unter anderem war er als Personalleiter verantwortlich für sämtliche Personalprozesse einer Belegschaft von rund 6.000 Mitarbeitenden. Neben seinen Hauptaufgaben beschäftigte er sich intensiv mit Struktur- und Organisationsentwicklung im Rahmen der Digitalisierung. Mit Malte Wiegand gewinnt Hephata einen erfahrenen und kompetenten Geschäftsleiter, der über umfangreiche Expertise verfügt und insbesondere praktische Erfahrung in der Schnittstellenaufgabe Organisationsentwicklung verfügt.

Die Veränderungen, die die Umstellung des Bundesteilhabegesetzes mit sich bringen, stellen die Träger der Eingliederungshilfe vor große wirtschaftliche Herausforderungen. Diesen will die Evangelische Stiftung Hephata kompetent begegnen können. Die Entscheidung für die Doppelspitze ist eine Entscheidung für die zukünftige stabile Entwicklung der Hephata Wohnen gGmbH.

Quelle: Hephata



100 KILOMETER FUßWEG FÜR EIN MEDIKAMENT.  
DAS GEHT ZU WEIT.

Jede Spende hilft: [www.medeor.de](http://www.medeor.de)  
Die Notapotheke der Welt.



Neues Angebot des Krebsinformationsdienstes  
des Deutschen Krebsforschungszentrums

## Mit Ärztinnen des Krebs- informationsdienstes chatten

Neben Telefon und E-Mail hat der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums ab sofort einen weiteren Informationskanal im Angebot – den Live-Chat. Er richtet sich an alle, die Fragen zu den Themen Krebsrisiko, Prävention oder Früherkennung haben. Besonders angesprochen werden mit dem Angebot Menschen, die aufgrund einer Häufung von Krebserkrankungen in ihrer Familie ein erhöhtes Krebsrisiko vermuten oder denen eine genetische Veranlagung für Krebs bereits bekannt ist.

Prävention und Früherkennung, aber auch der Umgang mit einem familiären Krebsrisiko sind Themen, die viele Menschen etwas angehen: Etwa 37 Prozent der insgesamt 500.000 Krebsneuerkrankungen pro Jahr in Deutschland sind auf lebensstil-bedingte Faktoren zurückzuführen und daher vermeidbar. 5 bis 10 von 100 Krebsneuerkrankungen sind durch eine erbliche Veranlagung bedingt. Bei bestimmten Krebsarten betrifft dies sogar bis zu 30 Prozent der Erkrankungen. Die Familien, die von einer Häufung der Krebserkrankungen betroffen sind, befinden sich in einer besonders belastenden Situation. Ziel des Live-Chats ist es, Ratsuchenden eine unkomplizierte und rasche Möglichkeit zu bieten, ihre dringlichsten Fragen an die Ärztinnen des Chatteams zu richten.

### Erste Informationen in Echtzeit

Die Vorteile, die der Chat bietet, liegen auf der Hand: Das Warten auf einen Rückruf oder eine E-Mail-Antwort entfällt. Im Chat werden Antworten auf individuelle Fragen, weiterführende Informati-



Foto: de.123rf.com/profile\_melis

onen sowie Links und Anlaufstellen umgehend geliefert. Ermöglicht wird dies mithilfe der Wissensdatenbank des Krebsinformationsdienstes, auf die das Chat-Team zugreift. Sie enthält Informationen auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand. Die schriftliche Dialogform ist vorteilhaft, um zunächst das konkrete Anliegen gemeinsam mit den Ratsuchenden zu klären. Alle Informationen werden individuell, kompetent und leicht verständlich geliefert. Das kostenlose Angebot ist zudem einfach zu bedienen, anonym und datensicher und auch mit mobilen Endgeräten gut nutzbar.

### Genauere Chat-Zeiten unter [www.krebsinformationsdienst.de/chat.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/chat.php)

„Wir freuen uns sehr, diesen Chat nun endlich anbieten zu können. Die Idee dazu hatten wir schon seit längerem. Im Rahmen eines Drittmittelprojekts wurden uns nun die dafür notwendigen Gelder zur Verfügung gestellt. Ein hoch motiviertes und engagiertes Ärztinnen-Team mit viel Herz erwartet Sie, um Fragen, die Sie beschäftigen und vielleicht auch bedrücken, kompetent und zuverlässig zu beantworten“, so Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes. Das neue Angebot steht zunächst dreimal pro Woche zur Verfügung – je nach Resonanz soll das Angebot angepasst und ausgebaut werden.

Die genauen Zeiten sind der Website des Krebsinformationsdienstes unter folgendem Link zu entnehmen:

[www.krebsinformationsdienst.de/chat.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/chat.php)

Dort finden Interessierte auch viele weitere Informationen rund um den Chat, unter anderem ein Anleitungsvideo für die ersten Schritte, die Offenlegung der datenschutzrechtlichen Details sowie die transparente Darstellung der Arbeitsweise im Rahmen des Chats.

Das Projekt „Krebsprävention im Dialog: Partizipative Entwicklung eines digitalen Dialogangebots für den Wissenstransfer zur Risiko-adaptierten Krebsprävention und -früherkennung“ wird von der Förderlinie „Wissenstransfer“ des Impuls- und Vernetzungsfonds der Helmholtz-Gemeinschaft finanziert. Projektpartner des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums sind das Institut für Journalistik und Kommunikationsforschung, Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover, die Universität Bielefeld und das BRCA-Netzwerk – Hilfe bei familiären Krebserkrankungen e.V., Bonn.

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum

# MEDIZIN + CO

Das Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach



Alle drei Monate neu.  
Gedruckt, online und als Digitalausgabe

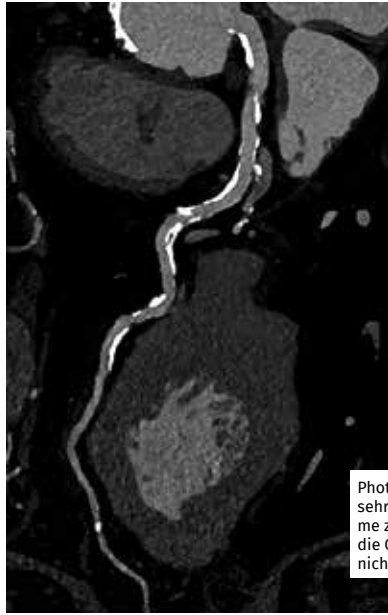
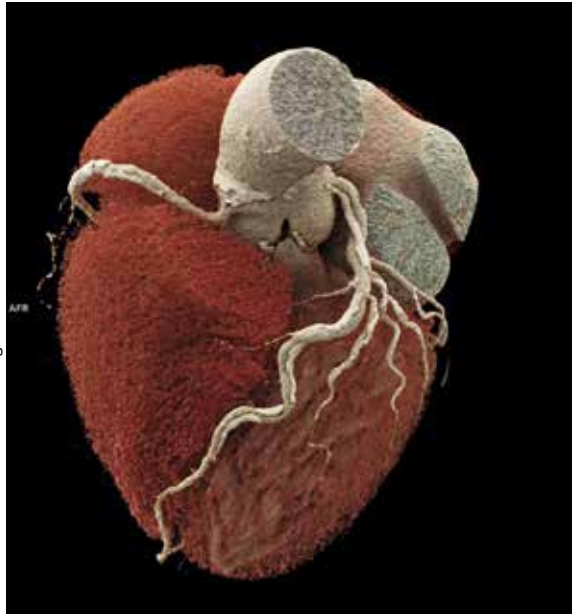
[www.medizin-und-co.de](http://www.medizin-und-co.de)



[www.medizin-und-co.de](http://www.medizin-und-co.de)

## Erstmals nicht-invasive Diagnostik für Hochrisiko-Herzpatienten

Ultra-hochauflösende Photon-Counting-Computertomografie ermöglicht bei Hochrisikopatienten erstmals eine präzise nicht-invasive Untersuchung von Herzkrankheiten / Studie im Fachmagazin Radiology



Photon-Counting CT des Herzens eines 87-jährigen Patienten. Trotz sehr schwerer Verkalkungen an den Gefäßwänden (in der 3D-Aufnahme zu sehen), gelingt eine diagnostische Darstellung, die zeigt, dass die Gefäße nicht verstopft sind. Ein Kathetereingriff ist in diesem Fall nicht nötig.

Fotos: Universitätsklinikum Freiburg

Ärzten und Forschern des Universitätsklinikums Freiburg zeigen in einer aktuellen Studie, dass die neue Generation an Computertomografen, die sogenannten Photon-Counting-CTs, die Diagnose und Bildqualität bei einer koronaren Herzkrankung bei Hochrisikopatienten deutlich verbessert. Dies könnte ein bedeutender Vorteil für Personen sein, bei denen bisher schnell ein invasiver Herzkatheter nötig war. Die Studie erschien am 20. Juni 2023 im Fachmagazin Radiology.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass mit der neuen CT-Technologie deutlich mehr Patienten von einer nicht-invasiven CT-Untersuchung des Herzens profitieren als bisher“, sagt Prof. Dr. Fabian Bamberg, Ärztlicher Direktor der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie des Universitätsklinikums Freiburg. „Das sind ausgezeichnete Neuigkeiten für diese Patienten und wird die klinische Versorgung weiter verbessern.“

### Präzise Bilder als Grundlage für die Therapie

Die koronare CT-Angiographie eignet sich besonders gut zum Ausschluss einer koronaren Herzkrankung bei Patienten mit niedrigem oder mittlerem Risiko für Veränderungen der Herzkranzgefäße. Bei Personen mit hohem Risiko gestaltete sich dies bislang aufgrund von häufig auftretenden koronaren Verkalkungen

und Stents jedoch schwierig. Muhammad Taha Hagar, Erstautor der Studie und Arzt der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie am Universitätsklinikum Freiburg erklärt: „In klassischen CT-Bildern erscheinen Verkalkungen der Herzkranzgefäße oft größer als sie tatsächlich sind. Dieser Effekt ist umso stärker, je größer die Verkalkung ist.“ Dadurch konnte es bislang zu einer Überbewertung von Verengungen und Plaques und in der Folge zu einer Überbehandlung kommen. Darum wurden diese Personen bislang schnell in den Herzkatheter überweisen oder in der Magnetresonanztomografie untersucht.

In der von Hagar und Kolleg\*innen durchgeführten Studie wurden 68 Proband\*innen mittels Photon-Counting-CT und einer invasiven Koronarangiografie als Referenzstandard untersucht. Die Patient\*innen litten alle unter einer schweren Aortenklappenstenose, einer gängigen, aber ernsthaften Herzkrankung, die den Blutfluss vom Herzen zur Aorta reduziert oder blockiert. Die Photon-Counting-CT-Untersuchung zeigte sich sehr genau in der Erkennung oder dem Ausschluss der koronaren Herzkrankung. Auch wurde die Bildqualität in fast 80 Prozent als gut oder hervorragend bewertet.

Das Photon-Counting-CT ist deutlich sensibler als klassische CT-Geräte und benötigt eigentlich weniger Strahlung für vergleichbare Bilder.

Um die in der Studie erreichte Bildqualität zu erhalten, war jedoch eine etwas höhere Strahlenexposition als bei klassischen CT-Verfahren notwendig. Darum ist die Methode zunächst vor allem für Hochrisikopatient\*innen geeignet, die von den hochauflösenden Bildern besonders profitieren.

### Starke Verbreitung der Technologie erwartet

Noch sind Photon-Counting-CT-Geräte wie das am Universitätsklinikum Freiburg weltweit relativ selten, doch Expert\*innen rechnen damit, dass diese Technologie in den nächsten zehn Jahren zunehmend Verbreitung finden und die CT-Diagnostik maßgeblich verändern wird.

Das Forschungsteam untersucht nun das diagnostische Potenzial der photonenzählenden CT-Technologie in anderen klinischen Szenarien, wie beispielsweise in der Onkologie. Weiterhin möchte es seine Studien auf Untergruppen erweitern, für die eine CT-Bildgebung derzeit nicht realisierbar ist, beispielsweise Patient\*innen mit koronaren Stents oder die Beurteilung des Herzmuskels mit dem Photon-Counting CT.

Quelle: Uniklinikum Freiburg

Original-Titel der Publikation: Accuracy of Ultrahigh-Resolution Photon-counting CT for Detecting Coronary Artery Disease in a High-Risk Population



## Diastolische Herzschwäche: Bluthochdruck, Vorhofflimmern und Diabetes Typ 2 sind häufige Begleiter



**Tückisches Herzleiden: Die diastolische Herzschwäche „mit erhaltener Auswurfleistung“ ist weniger bekannt und wird seltener diagnostiziert**

Die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) zählt zu den Herzerkrankungen mit den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland: rund 430.000 Klinikeinweisungen jährlich. Zugleich ist sie mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen verbunden. Man unterscheidet zwei Formen der Herzschwäche: Bei der systolischen Herzschwäche ist die Auswurfleistung des Herzens vermindert. Bei einer diastolischen Herzschwäche ist der Herzmuskel verdickt und kann sich in der Füllphase, der Diastole, nicht genügend entspannen und dehnen, um sich mit ausreichend Blut zu füllen. Das Herz verliert an Elastizität. In Folge gelangt trotz guter Pumpleistung weniger Blut in den Körper. Die Körpergewebe sind unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Patienten leiden unter Atemnot, rascher Erschöpfung, Brustschmerzen und Kreislaufproblemen bis hin zur Ohnmacht.

Bluthochdruck, Vorhofflimmern, verengte Herzkranzgefäße, die sogenannte koronare Herzkrankheit (KHK) und Diabetes mellitus Typ 2 begleiten eine diastolische Herzschwäche häufig. „Sie sind nicht nur als Begleiterkrankungen von Bedeutung, sie sind auch mitverantwortlich dafür, dass diese Herzschwäche überhaupt entsteht“, weiß Professor Dr. Rolf Wachter, stellvertretender Direktor der Klinik und Poliklinik der Universitätsklinik Leipzig.

Da die diastolische Herzschwäche vielen Menschen unbekannt ist, obwohl sie bei älteren

Menschen die häufigste Form der Herzschwäche darstellt, ist sie der Schwerpunkt der aktuellen **HERZ heute-Ausgabe 2/2023** mit dem Titelthema „**Hilfe für das schwache Herz**“. Sie kann kostenfrei unter Tel 069 955128-400 oder unter [www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung) angefordert werden.

Weitere Infos zur diastolischen Herzschwäche bietet die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/diastolische-herzinsuffizienz>

### Vorhofflimmern und KHK verschlechtern diastolische Herzschwäche

Eine weitere häufige Begleiterkrankung der diastolischen Herzschwäche ist Vorhofflimmern. Laut dem Herzexperten tritt die Herzrhythmusstörung bei über der Hälfte aller PatientInnen auf und ist, ebenso wie Bluthochdruck, oftmals ein Vorläufer des schwachen Herzens. Vorhofflimmern verschlechtert die Prognose der Herzschwäche deutlich. „Durch die Herzrhythmusstörung büßt das Herz etwa 15 Prozent seiner Leistungskraft ein“, sagt Professor Wachter. „Wird Vorhofflimmern diagnostiziert, sollte zugleich auch untersucht werden, ob eine Herzschwäche vorliegt.“ Des Weiteren leiden über 50 Prozent der Betroffenen mit diastolischer Herzschwäche an einer Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße, der KHK. Werden im Rahmen der Behandlung die verengten Herzkranzgefäße medikamentös therapiert oder operativ erweitert, verbessern sich in der Regel auch die Symptome der Herzschwäche

### Wie Diabetes mellitus und diastolische Herzschwäche zusammenhängen

Etwa ein Drittel aller Patienten mit diastolischer Herzschwäche hat Diabetes mellitus Typ 2. Die „Zuckerkrankheit“ ist für Herz-Patientinnen und -patienten ein großes Risiko, da die zu hohen Blutzuckerwerte Schäden an den kleinen und großen Blutgefäßen und am Herzmuskel selbst verursachen. „Treten Herzschwäche und Diabetes gemeinsam auf, ist das Risiko deutlich höher, wegen der Herzschwäche im Krankenhaus behandelt werden zu müssen oder daran zu versterben“, warnt Professor Wachter. Ein medikamentös gut eingestellter Blutzucker ist für den Verlauf der Herzschwäche von ebenso großer Bedeutung wie die Behandlung von Bluthochdruck, Vorhofflimmern und KHK.

Quelle: Deutsche Herzstiftung

# JEDER SCHLAG- ANFALL IST EIN NOTFALL!



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

Spendenkonto: Sparkasse Gütersloh-Rietberg  
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50  
BIC: WELADEDIGTL

Weitere Informationen:  
Telefon: 05241 9770-0  
[schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)



Gut fürs Herz.  
Deutsche  
Herzstiftung



## Vorhofflimmern – Was tun?

Jetzt die Broschüre  
kostenfrei bestellen:

Tel.: 069 955128-400  
[herzstiftung.de/bestellung](http://herzstiftung.de/bestellung)



Viele Allergiker beispielsweise setzen bei der Behandlung auf sanfte Methoden und gehen deshalb zur Heilpraktikerin. Diese hat im Regelfall aber keine Kassenzulassung, die Kosten muss der gesetzlich Versicherte selbst tragen.

Foto: DJD/Nürnberger Versicherung/Getty Images/PeopleImages

## Alternativen zur Schulmedizin

A wie Ayurveda und S wie Schröpfen: Kleines Lexikon verschiedener Heilmethoden

Wollen sich gesetzlich Krankenversicherte außerhalb der Schulmedizin behandeln lassen, müssen sie oft selbst in die Tasche greifen. Denn alternative Behandlungsmethoden gehören in der Regel nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen.

### Zusatzversicherungen übernehmen Teil der Kosten

**Beispiel Allergiker:** Bei ihnen sind es die Pollen, die oft ganzjährig für schniefende Nasen und geschwollene Augen sorgen. Viele Betroffene setzen bei der Behandlung auf sanfte Methoden und gehen deshalb zur Heilpraktikerin oder zum Heilpraktiker, die aber im Regelfall keine Kassenzulassung haben. Finanzielle Entlastung können Heilpraktiker-Zusatzversicherungen bringen. Sie decken meist die Behandlungsmethoden und Heilmittel ab, die im Hufeland-Verzeichnis beziehungsweise im Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker enthalten sind. Die Nürnberger Versicherung etwa erstattet für Naturheilverfahren sowie für Arznei-, Verband- und Heilmittel jähr-

lich bis zu 300 Euro der Kosten, Infos gibt es unter [www.nuernberger.de](http://www.nuernberger.de). Akupunktur, Homöopathie, Osteopathie und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sind weitgehend bekannt, aber worum geht es in anderen anerkannten Zweigen alternativer Medizin? Hier sind fünf Beispiele - von A wie Ayurveda bis S wie Schröpfen:

**Ayurveda:** Die traditionelle Lebens- und Heilkunde Indiens betrachtet den Menschen im Ganzen und will die Selbstheilungskräfte des Körpers gezielt aktivieren. Etwa mit Udvarthana, einer stoffwechselaktivierenden Ganzkörpermassage mit Kräuterpasten.

**Blutegeltherapie:** Blutegel werden an einer Körperstelle angelegt, an der sie eine kleine Menge Blut entnehmen, um einen Aderlass herbeizuführen. Die Therapie soll bei Venenerkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Migräne, Gelenkerkrankungen, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen sowie bei Leberbeschwerden, Lymphstau und Blutergüssen helfen.

**Bioresonanztherapie:** Sie geht davon aus, dass der menschliche Körper von einem ultrafeinen elektromagnetischen Feld durchwoben und umgeben ist. In der Therapie werden diese Schwingungen betrachtet. Sie soll bei Hautausschlägen, Asthma und Heuschnupfen, bei Neurodermitis sowie bei Entzündungen der Magenschleimhaut oder des Dün- und Dickdarms helfen.

**Eigenblutbehandlung:** Sie ist eine Reiz- beziehungsweise Umstimmungstherapie, die das körpereigene Abwehrsystem aktivieren soll. Nützen kann sie bei Muskel- und Sehnenverletzungen, Arthrose, Allergien, Hauterkrankungen, Asthma und Rheuma.

**Schröpfen:** Auf einem lokal begrenzten Areal wird mit den markanten Saugglocken ein Unterdruck erzeugt. Schröpfen soll bei Verspannungen im Rücken, in den Armen, im Armbereich sowie in den Beinen helfen.

Quelle: DJD





Im Schnitt dauert es dreizehneinhalb Jahre, bis ein potenzieller Kandidat als neues Medikament auf den Markt kommt.

Foto: DJD/Sanofi/Getty Images/Thomas Tolstrup

# Der lange Weg zum Patienten

Von der Entwicklung bis zur Zulassung neuer Medikamente vergehen viele Jahre

**In der Arzneimittelforschung wird ständig an der Entwicklung neuer Medikamente gearbeitet, mit denen sich Krankheiten noch besser und gezielter behandeln lassen. Doch der Weg vom vielversprechenden Kandidaten bis zum marktfähigen Medikament ist lang.**

Von rund fünf- bis zehntausend potenziellen Substanzen kommen überhaupt nur neun in die erste Phase der klinischen Studien. Dort wird das Mittel zunächst auf die Verträglichkeit bei gesunden Menschen getestet. In Phase zwei und drei geht es dann um die richtige Dosierung und den tatsächlichen Nachweis der Wirksamkeit und Unbedenklichkeit bei Patienten. Am Ende bleibt meist nur ein einziges Medikament übrig, das zugelassen wird und auf den Markt kommen kann – im Schnitt nach dreizehneinhalb Jahren!

## Biologika mit besonderen Anforderungen

Besonders aufwendig und anspruchsvoll ist die Entwicklung von modernen Biologika. Diese biotechnologisch hergestellten Medikamente bestehen aus viel größeren und komplexeren Molekülen als Arzneimittel, die es zum Beispiel in Form von Tabletten oder Pillen gibt. Biologika sind daher auch empfindlicher und müssen anders verabreicht werden, nämlich meistens per Injektion. Der Entwicklungsprozess kann daher nicht Schritt für Schritt nacheinander ablaufen. Man muss ihn vielmehr ganzheitlich

sehen und von Beginn an sämtliche beteiligten Akteure zusammenbringen, wie es etwa beim Gesundheitsunternehmen Sanofi Deutschland am BioCampus in Frankfurt geschieht – den Podcast „Gesundheit & Innovation“ dazu gibt es überall, wo es Podcasts gibt. So müssen die Entwickler der sogenannten Devices, mit denen die Biologika gespritzt werden, frühzeitig mit eingebunden werden, damit die Patienten sich die Mittel am Ende sicher selbst injizieren können.

## Hohe Ansprüche an eine exakte Produktion

Auch in der Produktion stellen Biologika besondere Ansprüche. Denn da sie gespritzt werden, muss die Herstellung keimfrei erfolgen und erfordert besondere Hygienemaßnahmen. Zudem dürfen die großen, empfindlichen Moleküle beim Auftauen, Verdünnen, Filtrieren, Pumpen und Abfüllen nicht beschädigt werden. Es muss also jeder Schritt der Fertigung mit absoluter Präzision und Vorsicht erfolgen. Bei der abschließenden Kontrolle überprüfen Mitarbeitende jede einzelne Einheit in Handarbeit. Ein hoher Aufwand – doch dieser ist nötig, damit am Ende des langen Weges ein sicheres und wirksames Medikament beim Patienten ankommt.

Quelle: DJD

# STÄDTISCHE KLINIKEN MÖNCHEGLADBACH UNTER DEN PIONIEREN BEI DER KLIMA- FREUNDLICHEN NARKOSE



Dr. Priv.-Doz. Dr. med. Heiko Röpcke, Chefarzt der Anästhesie & Intensivmedizin bei den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, in der Anästhesie.

**Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach gehen den nächsten innovativen Schritt auf dem Weg zu mehr Klimaschutz. Künftig werden klimarelevante Narkosegase gefiltert, um sie zu recyceln. Damit werden in Zukunft bis zu 99% der von Patientinnen und Patienten ausgeatmeten Anästhesiegase aus der Abluft extrahiert und gelangen nicht länger in die Atmosphäre.**

Unter Federführung von Priv.-Doz. Dr. med. Heiko Röpcke, Chefarzt der Anästhesie & Intensivmedizin bei den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, wurde die innovative Recycling-Technologie eingeführt, die dem Klima in vielfacher Hinsicht nutzt. „Die klimaschädlichen Emissionen reduzieren sich mit dem Einsatz deutlich. Volatile Anästhetika sind damit die ersten

Arzneimittel, die zukünftig wiederverwendet werden“, erläutert Dr. Röpcke.

Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass sich die eingesetzten Ressourcen für die Arzneimittelproduktion und ihre Bereitstellung beträchtlich reduzieren. Das spart Energie und vermeidet unnötigen Abfall. Das Elisabeth-Krankenhaus Rheydt gehört damit zu den Vorreitern bei der klimafreundlichen Narkose und der nachhaltigen Wiedergewinnung von Narkosegasen.

Der verantwortungsvolle Umgang mit klimarelevanten Narkosegasen ist von großer Bedeutung für die Umsetzung der Klimaschutzziele der Städtischen Kliniken. „Die klimabelastenden Gase aus der Abluft zu filtern und zu recyceln ist eine kleine Stellschraube mit beachtlicher Sofortwirkung für den Klimaschutz im Krankenhaus“, so der Chefarzt der Anästhesie im Eli weiter.

## Medizinische Vorteile patientenschonender Anästhetika vereint mit Klimaschutz

Volatile Anästhetika sind medizinisch sehr wirksam und in der Anwendung für den Menschen schonend, da sie vom Körper nahezu nicht aufgenommen werden. Patienten erholen sich dank der milliardenfach erprobten und bewährten Anästhetika schneller von einer Narkose und sind durch diese weniger belastet.



Fotos unten: Das Aktivkohle-Filter-System, das mit dem Narkosegerät verbunden ist und die Narkosegase recycelt.



Dies ist bei operativen Eingriffen an Schwerstkranken oder an Kindern ein vielfach unverzichtbarer Vorteil. Allerdings belasten sie das Klima. Durch das Narkosegas-Recycling bleiben Anästhesisten diese Narkoseoptionen erhalten, ohne auf den Klimaschutz verzichten zu müssen.

#### So funktioniert das Kreislaufsystem der klimafreundlichen Narkose

Bislang werden in den meisten Operationssälen weltweit die vom Patienten ausgeatmeten Anästhetika direkt am Narkosegerät abgesaugt und an die Außenluft, also in die Atmosphäre, abgegeben. Bei der klimafreundlichen Narkose werden die ausgeatmeten Narkosegase im Eli stattdessen über ein zusätzliches Aktivkohle-Filter-System, das mit dem Narkosegerät verbunden ist, abgeleitet, gefiltert und aufbewahrt.

Im nächsten Schritt werden diese gesammelt und der Wiedergewinnung zugeführt. Zusätzlich werden das in den Filtern eingesetzte Aktivkohle-Granulat und alle anderen Verbrauchartikel aufbereitet. Diese Wiedergewinnung der Narkosegase und die Herstellung der Filtersysteme finden ausschließlich in Deutschland statt, wodurch die Transportwege kurz und die Sicherheitsstandards hoch sind.

Eine hundertprozentige Filterung des eingesetzten Gases ist technisch noch nicht möglich. Das liegt an Geräte-Leckagen sowie der Metabolisierung und Speicherung der Gase bei der sogenannten Extubation, der Entfernung des Beatmungsschlauches.

#### Emissionen von Narkosegasen weltweit

Der Gesundheitssektor verursacht weltweit etwa 4,4 Prozent des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes (CO<sub>2</sub>-Äquivalent) durch Müll, Energieverbrauch und Narkosegase.

Von den klimaschädlichen Emissionen eines Krankenhauses entfallen circa fünf Prozent auf Anästhesiegase, wie eine britische Untersuchung zeigt.

#### Sicherheit und Aufwand

Bei der eingesetzten Technologie handelt es sich um ein patentiertes Verfahren des Medikamentenherstellers Baxter, welches EU-weit zugelassen ist. Der Einsatz von Narkoseabsorbern beeinflusst in keiner Weise die Anästhesie des Patienten, da der Filter am Narkosegerät nachgeschaltet ist. Die Filtertechnologie ist einfach und unmittelbar einsetzbar. Die Narkosegeräte im Elisabeth-Krankenhaus Rheydt werden derzeit im Zuge der regulären Wartung umgerüstet. Der Platzbedarf ist sehr gering und die Handhabung intuitiv. Der Einsatz ist bereits mit geringen investiven Mitteln möglich und die Kosten-Nutzen-Effizienz daher entsprechend hoch.



Fotos: Städt. Kliniken MG



## Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt  
Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach

Tel.: 02166 - 394 -0  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)



Foto: Städt. Kliniken MG (Bauch/Lässig)

#### Über die Städtischen Kliniken Mönchengladbach

In den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, dem Elisabeth-Krankenhaus, werden pro Jahr rund 80.000 Patient:innen mit modernsten Verfahren ambulant und stationär behandelt.

Die Ausstattung mit Medizintechnik der jüngsten Generation sorgt dafür, dass das Eli für viele innovative Operationsmethoden führend in der Region ist. Systematische Kooperationen wie beispielsweise mit der Uni-Klinik Düsseldorf tragen zum hohen Standard bei.

Die Klinik legt großen Wert darauf, aus ihren 1.800 Mitarbeiter:innen ein echtes Team zu formen. Respekt, Verantwortung und Freundlichkeit sind grundlegend: unter den Mitarbeitern und gegenüber den Patienten.

Das Elisabeth-Krankenhaus ist einer der größten Arbeitgeber in Mönchengladbach. Es versteht sich als verwurzelter Teil der Region und pflegt daher den Austausch mit Institutionen, Vereinen und Unternehmen der Stadt.

Foto: DJD/www.perfood.de/iStock/Yuri Arcurs



Migräneattacken können tagelang andauern und die Betroffenen im Alltag völlig außer Gefecht setzen.

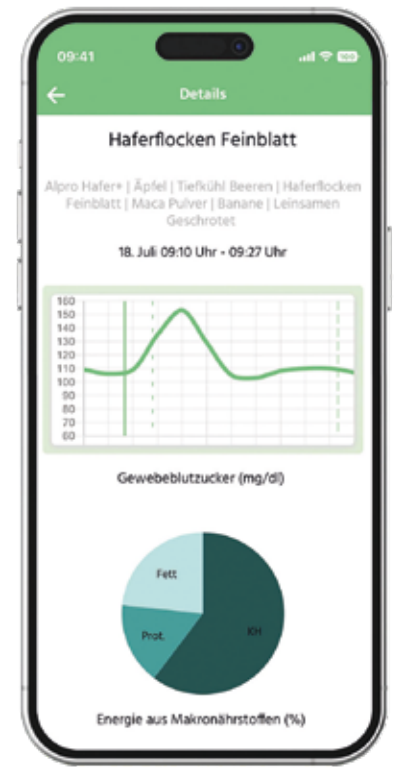


Foto: DJD/www.perfood.de

Mittels App und Blutzuckermessung lässt sich ermitteln, welche Lebensmittel für den jeweiligen Patienten geeignet sind.

# Migräne smart reduzieren

Individualisierte Ernährungsempfehlungen gegen Migräne per App auf Rezept

Pochender, stechender oder ziehender Schmerz im Schädel, meist nur halbseitig, oft verbunden mit Sehstörungen und Übelkeit: Das sind typische Symptome für Migräne. Mehr als zehn Prozent der Deutschen leiden darunter, Frauen haben um knapp 50 Prozent häufiger mit der neurologischen Erkrankung zu kämpfen. Teilweise schränkt sie eine Migräneattacke tagelang ein und das nicht selten mehrmals im Monat. Menschen mit Migräne können dann nicht am Leben teilnehmen und weder ihrer Arbeit nachgehen noch sich um ihre Familien kümmern.

## Migräne - eine Frage der Energie

Umso wichtiger ist für die Betroffenen eine effektive Therapie und Vorbeugung. Hier können mittlerweile sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) – im Volksmund auch „App auf Rezept“ – einen wertvollen Beitrag leisten. So ist etwa sinCephalea die erste App, die das Leiden von Migränapatienten über individuelle, alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen lindern kann. Wie genau die aussehen sollte, wird per Sensor über eine zweiwöchige Blutzuckermessung ermittelt. Denn der im Darm aufgenommene Blutzucker ist der Kraftstoff Nummer eins für unser Gehirn. Für Menschen mit Migräne bedeutet das, dass es besonders gleichmäßig mit diesem Kraftstoff versorgt werden muss. Aller-

dings reagiert jeder Organismus mit einem unterschiedlichen Ausschlag des Blutzuckerspiegels auf bestimmte Lebensmittel. Daher führen pauschale Ernährungsempfehlungen in der Migräneprophylaxe nur selten zum Erfolg. Über die App können Patienten nun genau herausfinden, welche Nahrungsmittel für sie geeignet oder weniger geeignet sind. Laut Studien reduzieren Betroffene, die eine solche individuelle Ernährung einhalten, die Anzahl ihrer Attacken um durchschnittlich 44 Prozent pro Monat.

## Krankenkassen erstatten die Kosten

Die Gesundheits-App für iOS und Android ist für Migräne-Patienten kostenlos. Denn über die Verschreibung des Arztes erstatten die gesetzlichen Krankenkassen alle Kosten. Das funktioniert ganz einfach in drei Schritten – alle Infos hierzu und den direkten Zugang zum Verschreibungsprozess finden sich unter [www.sincephalea.de](http://www.sincephalea.de). Mit Erhalt des Starterpakets und des Appcodes kann es dann direkt losgehen. Digitale Tools können den Alltag vieler Menschen mit chronischen Leiden enorm erleichtern und haben zudem den Vorteil, dass es im Gegensatz zu Medikamenten keine unerwünschten Nebenwirkungen gibt.

Quelle: DJD



Eine unregelmäßige Energieversorgung des Gehirns kann Migräneanfälle begünstigen.

Foto: DJD/www.perfood.de/sincephalea





Entspannung und Ausgleich kann auch die Natur bieten.

Foto: DJD/www.bkk24.de/mimagephotos - stock.adobe.com

# Strategien gegen den Stress

Gezielte Entspannung und Bewegung helfen, ungesunde Belastungen abzubauen

Schulstress, Prüfungsstress, Karrierestress, Familien-, Freizeit- und Umweltstress: Der moderne Mensch steht sein ganzes Leben lang unter Anspannung – und ist irgendwann völlig erschöpft und überfordert. Die Folgen sind oft schwerwiegend. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sollen 80 Prozent aller Erkrankungen durch Stress mitverursacht sein. Dazu zählen Burn-out, Krebs und Herzinfarkt ebenso wie Süchte, Übergewicht und chronische Krankheiten. Doch solchen Entwicklungen ist der Mensch nicht hilflos ausgeliefert. Denn erstens muss Stress nicht immer negativ sein – ganz ohne Anforderungen fühlen sich die meisten auch nicht wohl. Und zweitens kann jeder selbst etwas dafür tun, ihn besser abzubauen und mental fit zu bleiben.

## Entspannungsübungen für die Seele

Ein wichtiger Baustein in der Stressbewältigung sind Entspannungstechniken. Dazu gehören zum Beispiel die Tiefenmuskelentspannung - auch progressive Muskelentspannung genannt, autogenes Training und Yoga. Damit lassen sich der Blutdruck und der Stresshormonlevel aktiv senken. Erlernen kann man diese Methoden am besten unter fachkundiger Anleitung, Kurse können im Rahmen der Prävention auch von den Krankenkassen bezuschusst werden. Diese haben zur Bekämpfung von stressbedingten Erkrankungen mittlerweile zahlreiche Angebote entwickelt. Versicherte

sollten hier aktiv nachfragen. So stellt zum Beispiel die BKK24 auf ihrer Website die Onlinecoaches „Fitnesstraining für die Seele“ und „Balance im Job“ auch Nichtmitgliedern zur Verfügung, dazu gibt es weitergehende Angebote für Mitglieder. Unter [www.bkk24.de/mentale-fitness](http://www.bkk24.de/mentale-fitness) findet sich außerdem ein Online-Übungsgenerator, mit dem man jederzeit eine kleine Auszeit zwischendurch einlegen kann. Beim Klick auf „Start“ präsentiert er eine kurze Übung, die sofort Entspannung bringt. Regelmäßig angewendet wird der Effekt noch spürbarer.

## Mit Sport gegen Stress

Neben bewusster Entspannung ist körperliche Aktivität eines der besten Mittel, Stress abzubauen. Denn im Grunde ist der Körper darauf programmiert, auf Gefahren und andere unangenehme Reize mit Aktion zu reagieren – zum Beispiel durch Weglaufen oder Kämpfen. Erst dadurch, dass das im Alltag meist nicht möglich ist, steigt die Spannung immer weiter an. Zum Stressabbau eignet sich jedes Konditionstraining, bei dem man mindestens einmal, möglichst aber dreimal in der Woche richtig aus der Puste kommt. Das tut bei der passenden Wahl der Sportart nicht nur der Gesundheit gut, sondern macht auch Spaß.

Quelle: DJD



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

# KOMPETENZ FÜR KÜNSTLICHE GELENKE VON DER **PLANUNG** ÜBER DIE **OP** BIS ZUR **REHA**

Die Kliniken Maria Hilf bieten seit Jahren hoch-qualifizierte, zertifizierte Gelenkersatz-Chirurgie

**Text + Fotos:** Kliniken Maria Hilf

**R**und 400.000 künstliche Gelenke werden jedes Jahr in Deutschland implantiert. Besonders häufig ist die so genannte Endoprothetik bei Hüfte, Knie und Schulter erforderlich. Für Patienten, die ein künstliches Gelenk benötigen, ist das EndoProthetikZentrum (EPZ) der Kliniken Maria Hilf nach Unfall oder krankhafter Veränderung der Gelenke die erste Adresse.

### Schmerzfreies Leben

Ist ein Gelenk so geschädigt, dass es durch Schmerz die Beweglichkeit einschränkt, leidet die Lebensqualität massiv. Ist der Erhalt des Gelenkes nicht mehr möglich, eröffnet die Implantation eines Kunstgelenkes (Endoprothese) die Perspektive für ein schmerzfreies Leben.

### Kompetenz

Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie hat gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik (AE) und dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) eine Initiative zur Zertifizierung medizinischer Einrichtungen für den Gelenkersatz entwickelt. Für die Patienten aus Mönchengladbach und der ganzen Region unterzieht sich die Klinik jährlich diesem strengen Prüfverfahren und lässt sich den hohen Leistungsstandard bescheinigen.

### Erfahrung

Ein Kompetenzteam aus Ärzten, Physiotherapeuten, Pflegerinnen und Pflegern erarbeitet für jeden Patienten ein individuelles, exakt strukturier-





Zimmer mit Hotelkomfort von der feinen Bettwäsche bis zum BedsideTerminal.



Ein bisschen wie „Roomservice“ im Hotel flauschige Handtücher gehören dazu



Barrierefrei, geräumig, modern die Badezimmer auf der Wahlleistungsstation



Lektüre, Kafeebar und Kühlschrank in der Lounge kann man es sich gemütlich machen

tes Therapiekonzept. Dies beinhaltet die Planung der Operation, die Auswahl des passenden Implantates und der Operationstechnik, die Planung der ambulanten und stationären Reha sowie ein Fast-track-Programm zum optimierten stationären Aufenthalt und zur raschen Genesung.

#### Das Leistungsspektrum des EndoProthetikzentrums beinhaltet:

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

#### Sprechstunde Endoprothetik

Sollte eine Operation angezeigt sein, werden Patienten umfassend über die Operationstechnik, das Implantat, die Risiken und Ziele der Operation sowie über den gesamten Behandlungsablauf aufgeklärt. Sprechstunde jeweils am Mittwoch und Freitag nach Vereinbarung im Erdgeschoss, Gebäude M. **Anmeldung unter Telefon 02161/892 4203.**

#### Auszug aus dem Klinik-Angebot und dem Angebot zertifizierter Zentren:

- Klinik für Urologie
- Klinik für Gefäßchirurgie und Angiologie
- Klinik für Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie
- Klinik für Kardiologie
- Klinik für Neurologie
- Klinik für Pneumologie
- Harnblasenkarzinomzentrum
- Kompetenzzentrum für Thoraxchirurgie
- Onkologisches Zentrum
- Prostata-Karzinomzentrum
- Uroonkologisches Zentrum
- Zentrum für Kontinenz und Neurologie

**Kliniken Maria Hilf**  
Mönchengladbach ●●●

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

Zum kompletten Gesundheitsangebot der Kliniken Maria Hilf gelangen Sie hier:



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



Viele Pflegebedürftige lassen den Entlastungsbetrag von 125 Euro im Monat verfallen, weil er schwer zugänglich ist. Eine fachkundige Pflegeberatung hilft dabei, kein Geld zu verschenken.

Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto

## Entlastungsleistungen in der Pflege

Wozu man den Entlastungsbetrag nutzen kann und warum Beratung so wichtig ist

Die große Mehrzahl der Pflegebedürftigen in Deutschland wird zu Hause versorgt. Zur Finanzierung der häuslichen Pflege gibt es verschiedene Leistungen der Pflegeversicherung. Doch die meisten davon stehen nur Menschen mit Pflegegrad 2 bis 5 zur Verfügung, viele sind auch zweckgebunden, wie etwa Gelder für Hilfsmittel oder Umbauten in der Wohnung. Eine Ausnahme bildet hier der sogenannte Entlastungsbetrag von 125 Euro pro Monat. Er steht nicht nur jedem zu, der einen Pflegegrad hat, sondern kann auch recht flexibel eingesetzt werden. Man darf damit zum Beispiel Unterstützung im Alltag wie eine Haushalts- oder Einkaufshilfe finanzieren. Das Geld kann aber auch für Tages- und Nacht- sowie Kurzzeitpflege, für bestimmte Leistungen der Pflegedienste und bei Pflegegrad 1 auch für ein Pflegeheim verwendet werden.

### Erst beraten lassen, dann in Anspruch nehmen

Trotz der vielen Möglichkeiten wird der Entlastungsbetrag Studien zufolge von ca. 80 Prozent der Pflegebedürftigen nicht genutzt. „Die Crux ist, dass er an sehr enge Voraussetzungen geknüpft ist, die auch noch zwischen den Bundesländern variieren“, erklärt Frank Herold von der compass private pflegeberatung. Erstattet werden nämlich nur Leistungen von Anbietern, die nach dem jeweiligen Landesrecht anerkannt sind – und die sind manchmal gar nicht so leicht zu finden. „Deshalb sollte man sich immer

beraten lassen, damit man nicht etwas in Anspruch nimmt, was nachher nicht finanziert wird“, rät Herold. compass bietet ein Beratungstelefon unter 0800-10188-00 für alle Anrufer sowie aufsuchende Beratung und Beratung per Videogespräch für Privatversicherte. Anerkannte Anbieter, Pflege- und Betreuungsdienste finden sich außerdem im Internet, etwa mit der Pflegesuche unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de).

### Auch Ansparen ist möglich

Man muss also manchmal etwas Aufwand betreiben, um ein geeignetes Entlastungsangebot zu finden. Das kann sich aber lohnen, denn immerhin geht es um insgesamt 1.500 Euro pro Jahr. „Erfahrungsgemäß werden die Entlastungsleistungen vor allem für zwei Dinge genutzt: Unterstützung im Haushalt und die stundenweise Betreuung von Menschen mit Demenz“, erzählt der Pflegeexperte. „Wer an dieser Stelle keinen Bedarf hat, kann den Entlastungsbetrag aber auch ansparen. Denn er verfällt nicht einfach, sondern bleibt jeweils bis zum 30. Juni des Folgejahres abrufbar.“ Maximal lasse er sich also über 1,5 Jahre ansparen: „Dann kann man ihn auf einen Schlag etwa für eine Kurzzeitpflege nutzen.“

Quelle: DJD





Nicht immer können Kinder bei ihren pflegebedürftigen Eltern vor Ort sein. Oft kümmern sie sich aus der Distanz und können nur gelegentlich zu Besuch kommen.

Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto

## Noch Sorge oder schon Pflege?

Gerade entfernt wohnende Angehörige werden oft nicht als Pflegende wahrgenommen

Am Anfang macht man sich nur ein bisschen Sorgen, weil es bei den Eltern nicht mehr so richtig rund läuft. Altersbedingte Einschränkungen nehmen zu, im Haushalt bleibt vieles liegen, mit dem Handyvertrag geht etwas schief. Dann kümmert man sich halt, erledigt Telefonate, füllt Formulare aus und bringt beim Wochenendbesuch den Garten auf Zack. Und schon steckt man mittendrin in der Pflegesituation. Doch diesen fließenden Übergang zwischen Sorge und Pflege nehmen gerade erwachsene Kinder, die in größerer Distanz zu ihren Eltern wohnen, oft gar nicht richtig wahr. Sie sehen sich selbst nicht als Pflegepersonen und werden auch von der Umwelt nicht so betrachtet.

### Pflege ist mehr als vor Ort sein

„Wir haben ein enges Bild davon, wie Pflege funktioniert und auch auszusehen hat“, beschreibt Prof. Dr. Annette Franke, Professorin für Gesundheitswissenschaften und Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg, die Situation. Wie sie im Ratgeber „Pflege und Sorge auf Distanz“ von der compass private pflegeberatung erklärt, gehe es bei der Pflege aus der Ferne – dem „Distance Caregiving“ – aber nicht nur um die tatsächliche Pflegetätigkeit, sondern im weitesten Sinne um Unterstützung. Wie viel sie dabei leisten, sei Betroffenen zunächst oft gar nicht klar: „Erst im Gespräch über ihre Aufgaben kommt es für Distance Caregiver dann oft zu einem wirklichen

Aha-Erlebnis“, so Franke. Denn zu Organisation, Recherchen, Briefverkehr und Telefonaten kommen häufig noch Besuche vor Ort, um emotionale Unterstützung und praktische Hilfen zu leisten. Damit das nicht in Überforderung endet, sollten Betroffene sich rechtzeitig um fachkundige Beratung kümmern. So steht zum Beispiel die kostenfreie compass-Servicenummer 0800 101 88 00 allen Ratsuchenden offen. Privatversicherte erhalten dort auch Beratung vor Ort und per Videogespräch, gesetzlich Versicherten stehen dafür Pflegestützpunkte zur Verfügung. Die Berater und Beraterinnen helfen, einen sogenannten Versorgungsplan zu erstellen, mit dem alle Beteiligten gut zurecht kommen.

### Gute Selbstfürsorge ist wichtig

Trotz ihres Engagements kämpfen viele sich aus der Ferne kümmernde Kinder mit einem schlechten Gewissen, weil sie gefühlt immer „zu wenig“ tun. Dagegen kann helfen, sich selbst ganz bewusst als pflegender Angehöriger wahrzunehmen und das auch nach außen zu kommunizieren. Außerdem ist es wichtig, von Anfang an eine gute Selbstfürsorge zu betreiben, sein eigenes Leben zu behalten und für kraftspendende Auszeiten zu sorgen. Denn um pflegebedürftige Angehörige liebevoll zu begleiten, muss man selbst entspannt und gesund bleiben.

Quelle: djd



Nach tiefem Schlaf erholt aufwachen - wer damit zunehmend Probleme hat, sollte auch einmal sein Gehör prüfen.

Foto: DJD/audibene/Shutterstock/Gladsikh Tatiana

## Dank Hörgerät besser schlafen

Schwerhörigkeit kann Studien zufolge die Nachtruhe beeinträchtigen

Guter Schlaf ist ein Grundbedürfnis und von entscheidender Bedeutung für die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit. Doch leider haben viele Menschen mit dem erholsamen Schlummer Schwierigkeiten. Eine Ursache dafür kann eine unerkannte oder unbehandelte Schwerhörigkeit sein. Warum das so ist, lässt sich leicht erklären: Das beginnt mit der erhöhten Höranstrengung. Menschen mit Hörverlust müssen sich beim Verstehen von Sprache und anderen Geräuschen stärker konzentrieren, um Worte und Sätze wahrzunehmen und deren Bedeutung zu erfassen. Dies kann zu mentaler Erschöpfung sowie schnellerer körperlicher Ermüdung führen, denn Gehirn und Arbeitsgedächtnis sind ständig überlastet, um das Gehörte zu verarbeiten und in Zusammenhang zu setzen.

### Daueranstrengung fördert Einschlafstörungen

Zudem hat das permanente Bemühen, nichts zu verpassen, oft einen konstanten Stresslevel zur

Folge. Versucht ein Mensch mit Hörverlust nach diesen Daueranstrengungen nun, abends zur Ruhe zu kommen, treten oft Einschlafstörungen auf. Das Gehirn schaltet nicht so schnell herunter und die Qualität der Nachtruhe, besonders des wertvollen Tiefschlafs, leidet. Hörgeräte können helfen, die ständige Überanstrengung zu reduzieren. Sie erleichtern die Kommunikation und jede Interaktion mit der Umgebung. Laut der aktuellen EuroTrak Hörstudie beklagen 28 Prozent der Probanden abends körperliche Erschöpfung, wenn sie trotz Schwerhörigkeit kein Hörgerät nutzen - dagegen nur zwölf Prozent der Hörgeräteträger. Geistig ermüdet fühlen sich lediglich acht Prozent der Hörgeräteträger, aber 18 Prozent der Menschen mit unversorgtem Hörverlust. Insgesamt sind mit 60 Prozent Hörgeräteträger deutlich zufriedener mit ihrem Schlaf als Unversorgte mit nur 40 Prozent. Einen Extra-Bonus bietet beispielsweise das moderne Hörsystem audibene Horizon: Durch die Verbindung mit der dazugehö-

rigen App können die Hörgeräte jederzeit in einen Ruhe-Modus geschaltet werden, bei dem Umgebungsgeräusche stark reduziert werden. So kann man sich auch tagsüber aus zu stressigen Situationen einfach mal zurückziehen.

### Hilfreich bei Tag und bei Nacht

Tagsüber eine deutlich verbesserte Hörqualität, nachts ein erholsamer Schlaf – das sind überzeugende Argumente für das Tragen eines solch modernen Systems. Informationen und Zugang zu fachkundiger Beratung finden sich unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de). Zusätzlich sollten alle Betroffenen auf eine gute Schlafhygiene achten. Das heißt, frühzeitig TV, Computer und Smartphone auszuschalten und gezielt zu entspannen, zum Beispiel mit Yoga oder Meditation. Und zu guter Letzt ist eine ruhige und dunkle Schlafumgebung wichtig.

Quelle: DJD





Gefahr durch Sonne, Wind und andere äußere Einflüsse: Mit einer guten Sonnenbrille kann man seine Augen schützen.

Foto: DJD/TRB Chemedica/Getty Images/Azman Jaka

## Urlaubsstress für die Augen

Was tun, wenn die Augen unter UV-Strahlung, Wind und Co. leiden?

Endlich Urlaub. Am Strand relaxen, Bergwanderungen unternehmen oder durch fremde Städte bummeln: Darauf freuen sich viele Urlauber meist schon lange vorher. Umso lästiger, wenn sie dann ausgerechnet in den schönsten Wochen des Jahres von trockenen Augen geplagt werden. Doch gerade die Reisezeit birgt viele Risikofaktoren für die Erkrankung. Beispielsweise ist die UV-Strahlung am Meer oder in Höhenlagen viel intensiver als üblicherweise und reizt daher die Augen. Zugluft aus der Klimaanlage im Auto, Zug oder Flugzeug sowie Wind und trockene Luft in klimatisierten Hotelzimmern destabilisieren ebenfalls die schützende Tränenflüssigkeit. Und schließlich strapazieren noch Salz- und Chlorwasser die Augen. Dann kann der Tränenfilm schnell reißen – die Augenoberfläche trocknet aus.

### Tränenersatzmittel für die Reiseapotheke

Die Folgen sind Rötungen, Brennen, Tränen, Kratzen oder ein unangenehmes Fremdkörpergefühl. Trockene Augen sind weit verbreitet und mehr als nur eine Befindlichkeitsstörung. Etwa 15 bis 17 Prozent der Deutschen leiden laut Berufsverband der Augenärzte darunter. Um sich von den Symptomen den Urlaub nicht verderben zu lassen und Schäden an den Augen zu vermeiden, gehören am besten Hyaluronsäure-Augentropfen wie Vis-

med in die Reiseapotheke. In klinischen Studien konnte belegt werden, dass sie einen langanhaltenden Schutzfilm auf der Augenoberfläche bilden und den Tränenfilm stabilisieren. So können sie die Beschwerden für mindestens zwei Stunden signifikant reduzieren. Auch genügend zu trinken ist gerade im Urlaub – wenn man aufgrund von Hitze oder körperlichen Aktivitäten mehr schwitzt – wichtig. Zwei Liter am Tag sollten es jetzt mindestens sein.

### Tipps zum Schutz der Augen

Darüber hinaus können weitere Maßnahmen vorbeugend wirken. Viele Tipps hierzu gibt es auch unter [www.hilfe-bei-trockenen-augen.de](http://www.hilfe-bei-trockenen-augen.de). So ist es beim Abtauchen im Pool oder Meer ratsam, eine Schwimmbrille zu tragen – genauso wie eine Sonnenbrille zur Grundausstattung gehört. Da Kontaktlinsen die Augen zusätzlich austrocknen, verzichtet man in den Ferien am besten so oft wie möglich darauf. Wichtig ist es zudem, den Luftstrom aus Autogebläse und anderen Belüftungen nicht direkt auf das Gesicht zu richten. Klimaanlage in der Urlaubsunterkunft sollten nicht ununterbrochen, sondern immer nur kurz laufen.

Quelle: djd



Bei fortschreitendem Prostatakrebs sind Nähe und Zärtlichkeit innerhalb der Partnerschaft besonders wichtig.

Foto: www.wertvoll-er.de/Bayer Vital/Getty Images/Yuri Arcurs

## Auch über Lust und Liebe reden

Bei fortschreitendem Prostatakrebs ist eine offene Kommunikation wichtig

Schätzungen zufolge erkranken in Deutschland jedes Jahr 60.000 Männer an Prostatakrebs. Damit ist er die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Auch bei fortschreitendem Prostatakrebs ist ein gutes Leben für Betroffene weiterhin möglich – hat der Krebs noch keine Metastasen gebildet, leben die Erkrankten oft größtenteils beschwerdefrei. Moderne Therapiemethoden ermöglichen die Verlängerung dieses Zustands. Dennoch ist die Erkrankung eine Herausforderung für den Mann, seine Beziehung und sein soziales Umfeld. Sorgen und Ängste sollten in der Partnerschaft offen geteilt werden, um damit nicht allein zu sein. Körperliche Nähe und Zärtlichkeiten sind jetzt besonders wichtig - als Zeichen für Vertrauen, Zuneigung und gemeinsame Werte. Denn auch mit fortschreitendem Prostatakrebs kann Sexualität in der Beziehung sogar im hohen Alter weiterhin eine große Rolle spielen.

### Offener Umgang mit dem Thema Sexualität

Ein operativer Eingriff, eine Hormon- oder Strahlentherapie oder die Einnahme von Medikamenten kann zu Erschöpfung, Erektionsproblemen oder Libidoverlust führen. Nun sollte man sich als Betroffener Zeit lassen und sich nicht unter Druck setzen. Über ein spezielles Training der Beckenbodenmuskeln können Patienten Erektionsprobleme in den Griff bekommen, alternativ gibt es unterstützende medikamentöse Maßnahmen oder Hilfsmittel. Betroffene sollten offen mit ihrem Urologen darüber sprechen, um

Hilfe zu erhalten. Die gute Nachricht: Man(n) braucht nicht unbedingt eine Erektion, um sexuelle Lust zu erleben und zum Orgasmus zu kommen. Denn man kann in der Partnerschaft auch ohne Sex intim werden, dies kann Trost und Zuneigung spenden und die Beziehung stärken. Ob Lust, die Nähe oder die Zärtlichkeit im Vordergrund stehen, entscheidet jedes Paar individuell. Wichtig ist nur eine offene Kommunikation innerhalb der Partnerschaft.

### Aufklärungskampagne bietet Infos und Inspiration

Zahlreiche themenübergreifende Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen bietet etwa das Service- und Ratgeberportal der Aufklärungskampagne „wertvollER – Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs“, die Kampagne stellt den aktiven Lebensstil in den Fokus. Unter [www.wertvoll-er.de](http://www.wertvoll-er.de) und auf Facebook findet man Unterstützung, Motivation und eine Plattform für den gemeinsamen Austausch mit anderen Betroffenen. Zudem gibt ein Videomagazin Mut und Anregungen, um die Lebensqualität zu erhalten und möglichst lange ein beschwerdefreies Leben zu führen. Expertinnen und Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie Therapie, Ernährung und Bewegung, vermitteln Wissen und erteilen Ratschläge. Eine Folge widmet sich komplett dem Thema Sexualität und Partnerschaft.

Quelle: DJD



# Traurig, niedergeschlagen, immer häufiger lustlos?

Bei Männern kann Testosteronmangel einen negativen Einfluss auf die Psyche haben

Viele Männer sind ab einem gewissen Alter von einer für sie unerklärlichen Antriebsschwäche betroffen. Nicht selten steckt ein Testosteronmangel dahinter.

Foto: DJD/Besins Healthcare Germany GmbH/Kurhan - stock.adobe.com

Sportsender statt Fitnessstudio, Netflix statt Nachtleben, Schlaf statt Sex: Viele Männer sind ab einem gewissen Alter von einer für sie unerklärlichen Antriebsschwäche betroffen. Diese kann sich – einhergehend mit Stimmungsschwankungen – schnell zu Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und sogar zu einer Depression verstärken. Nicht selten steckt ein Testosteronmangel hinter den Beschwerden.

## Testosteron beeinflusst auch die Psyche des Mannes

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das männliche Sexualhormon Testosteron auch zur Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts notwendig ist. Das Hormon ist eine Voraussetzung für eine allgemein positive Stimmung und damit eine gute Lebensqualität. Denn Testosteron beeinflusst nicht nur Körperfunktionen wie die Muskelstär-

ke oder die Erektion des Penis – es hat auch eine Wirkung auf die Psyche des Mannes und seine Selbstwahrnehmung. Ein Testosteronmangel kann daher die Lebensqualität und die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner belasten. Ein solcher dauerhafter Testosteronmangel kann schon bei Männern ab 40 Jahren auftreten, manchmal sogar noch früher.

## Bei Symptomen Selbsttest machen und dann gegebenenfalls ab zum Testosteroncheck

Bei Erschöpfung und Müdigkeit, Schlafstörungen, Antriebsschwäche und Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression sollte man deshalb an die Möglichkeit eines Testosteronmangels denken. Von Expertinnen und Experten wurde ein Test in Form eines Fragebogens entwickelt, mit dessen Hilfe bei Männern ein eventuell vorliegender Testosteronmangel erkannt werden kann. Man findet den anonymen Test

als Online-Version beispielsweise unter [www.testocheck.de](http://www.testocheck.de), die Beantwortung der Fragen dauert nur wenige Minuten. Weist das Testergebnis auf einen Testosteronmangel hin, sollte der Mann eine Arztpraxis aufsuchen, um seinen Testosteronspiegel labormedizinisch bestimmen zu lassen.

## Lebensstil ändern

Männer sollten bei Vorliegen eines Testosteronmangels aber nicht alleine auf eine Testosteron-Therapie setzen, sondern zusätzlich einen gesünderen Lebensstil anstreben. Besonders hervorzuheben sind hier eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Sport – für die Motivation dazu kann ein durch die Therapie normalisierter Testosteronwert durchaus hilfreich sein.

Quelle: DJD

# Elektrische Zahnbürsten: Welche gibt es?

Was tun, wenn die Augen unter UV-Strahlung, Wind und Co. leiden?



Foto: prodente e.V./Kierzkowski

**Zwei Typen - zwei Putztechniken. Diese beiden Arten elektrischer Zahnbürsten sind gängig: Zum einen oszillierend-rotierende Zahnbürsten und zum anderen Schallzahnbürsten. Ultraschallzahnbürsten sind aktuell wenig verbreitet. Die Putztechniken der unterschiedlichen Zahnbürsten unterscheiden sich grundlegend. Wichtig ist, die elektrische Zahnbürste je nach Typ richtig anzuwenden. Denn nur so reinigt sie gründlich. Eine falsche Anwendung kann auch zu Verletzungen von Zahnfleisch und Zähnen führen.**

„Elektrische Zahnbürsten liefern häufig bessere Putzergebnisse, da sie einfacher anzuwenden sind als Handzahnbürsten und eigene Bewegungen ausführen. Deshalb reinigen sie bei gleicher Putzzeit gründlicher“, erläutert Prof. Dr. Stefan Zimmer, Leiter der Abteilung für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Trotzdem gilt: Die Zähne am besten morgens und abends mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen bis sie sauber sind. Dabei sollten möglichst alle Bereiche des Gebisses gleichlang geputzt werden. Das kann drei, aber auch fünf Minuten oder sogar noch länger dauern. Eine Plaque-Färbetablette kann helfen, die Sauberkeit zu prüfen und ein Timer, die richtige Zeit einzuhalten. Bei vielen elektrischen Zahnbürsten ist ein entsprechendes Signal integriert oder eine App verfügbar. „Die Putzdauer ist individuell unterschiedlich. Denn auch Zähne und Mund sind bei jedem Menschen verschieden“, so Zimmer. Nach dem Putzen Griff und Aufsteck-

bürste gründlich unter fließendem Wasser reinigen. Danach am besten die Aufsteckbürste vom Handgriff trennen und hinstellen. So können beide Teile am besten trocknen und Bakterien sowie Pilze finden keinen Nährboden.

## Check: Borsten verbogen?

Den Bürstenkopf etwa alle drei Monate wechseln. Sollten die Borsten bereits früher stark verbogen sein, steht ein Wechsel der Aufsteckbürste an. Denn verbogene Borsten reinigen nicht mehr so gut. Sie können zudem auf zu viel Druck beim Putzen mit der Zahnbürste hindeuten. Das kann Zahnfleisch und Zähne schädigen. Wer dazu neigt, mit zu viel Druck zu putzen, kann eine Zahnbürste mit Andruckkontrolle benutzen: Wird der Bürstenkopf zu stark aufgedrückt, blinkt sie. Weniger Druck verlängert somit die Lebensdauer der Aufsteckbürste. Das ist auch ein finanzieller Aspekt. Denn zusätzlich zu

den reinen Anschaffungskosten für die elektrische Zahnbürste kommen laufende Kosten für den regelmäßigen Wechsel der Aufsteckbürste hinzu. Je nach Modell können diese erheblich variieren. Vor Kauf einer elektrischen Zahnbürste sich am besten auch hierzu informieren!

## Putztechnik: hängt vom Zahnbürstentyp ab

Insgesamt sind elektrische Zahnbürsten einfacher in der Anwendung als Handzahnbürsten. Denn sie erleichtern die Bewegungsabläufe beim Putzen. Die Putztechnik ist je nach Zahnbürstentyp unterschiedlich und sollte je nach Empfehlung des Herstellers beachtet werden. Denn nur so reinigt die elektrische Zahnbürste gründlich und Verletzungen durch falsche Handhabung werden vorgebeugt. Welche Bürste letztendlich die richtige ist, entscheidet das individuelle Putzverhalten. Zum einen gibt es oszillierend-rotierende Zahnbürsten. Sie haben runde Köpfe, die hin- und herschwingen sowie zum Teil pulsieren. Die kleinen Bürstenköpfe rotieren und vibrieren mehrere Tausend Mal in der Minute. Jeder Zahn muss einzeln von allen drei Seiten - also Kaufläche, Außenfläche und Innenfläche - sorgsam für einige Sekunden mit sanftem Druck gereinigt werden.

## Vorteil: einfache Handhabung

Zum anderen gibt es schallaktive Zahnbürsten. Sie haben einen länglichen Kopf und reinigen durch seitwärtsschwingende Borstenfelder. Schallzahnbürsten - ähnlich einer Handzahnbürste - in einem 45-Grad-Winkel zum Zahnfleisch aufsetzen. Die Borsten sollten zur Hälfte das Zahnfleisch bedecken. Erst kurz so verbleiben, dann mit einer fegenden Bewegung von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zahn) gelöste Beläge und Speisereste entfernen. Schallzahnbürsten sind einfacher anzuwenden und reinigen mehr Fläche auf einmal als oszillierend-rotierende Zahnbürsten. Deshalb sind sie besonders für Menschen geeignet, denen es schwerfällt, eine perfekte Putztechnik umzusetzen.

Ultraschallzahnbürsten erreichen noch einmal eine deutlich höhere Anzahl an Schwingungen. Aber ihre Bewegungen sind sehr klein und mit bloßem Auge nicht sichtbar. Sie sind wenig verbreitet. In klinischen Studien zeigen sie überwiegend keine Überlegenheit im Vergleich zu Handzahnbürsten.

Quelle: Initiative prodente / [www.prodente.de](http://www.prodente.de)



# Zähne verlieren – Zähne bekommen

## Neue Lebensqualität genießen

**Wer Zähne verliert, wünscht sich selbstverständlich einen guten Ersatz. So natürlich wie möglich soll er aussehen und so gut funktionieren wie die eigenen Zähne. Dank Implantaten gibt es im Menge Haus für fast jeden Einzelfall eine optimale und langlebige Lösung.**

**Redaktion:** Wie können Patienten und Sie den langfristigen Erfolg einer Implantatlösung unterstützen?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Die Implantologie ist eine bewährte Therapieform. Implantate sind der natürlichste und hochwertigste Zahnersatz, den wir Patienten mit unseren überweisenden Kollegen anbieten können. Implantate sind eine wertvolle Investition mit großem Nutzen. Wie natürliche Zähne brauchen auch Implantate eine konsequente Pflege. Bei richtiger Pflege können implantatgetragene Zähne einen Leben lang für Lebensqualität sorgen.

**Jörg Weyel:** Bei mangelnder Pflege kann sich das Gewebe rund um ein Implantat durch Bakterien entzünden. In der Folge kommt es zum Rückgang des Kieferknochens und der gefürchteten Periimplantitis, der häufigsten Ursache für den Verlust eines Implantates. Da eine Periimplantitis oft keine Schmerzen verursacht, wird sie von Patienten meist nicht bemerkt. Mundhygiene ist Voraussetzung, um den Erfolg und die vielen Vorzüge einer Implantatlösung lange genießen zu können. Zwingend notwendig ist eine tägliche Pflege mit geeigneten Reinigungshilfsmitteln und die schonende Entfernung von weichem Plaque und beginnenden Zahnsteinanlagerungen. Besten Schutz vor Komplikationen bietet die professionelle Implantatprophylaxe in der Praxis.

**Redaktion:** Bieten auch Sie im Menge Haus eine Implantatprophylaxe an?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Um den langfristigen Erfolg zu sichern, bieten wir im Menge Haus unseren Implantatpatienten im Rahmen eines nachhaltigen Präventionskonzeptes eine spezielle Implantatprophylaxe an. Da ein Implantat nicht reagiert wie ein eigener Zahn und somit keine natürlichen Abwehrkräfte besitzt, achten wir besonders auf gute Nachsorge. Die lange Erfahrung unserer speziell ausgebildeten Dentalhygienikerinnen in der Implantologie sorgt für eine fundierte Prophylaxe.

**Jörg Weyel:** Mit unserem auf jeden Patienten zugeschnittenen und strukturierten Nachsorge-Konzept und einem systematischen, engmaschigen Recall können wir Probleme wie Bakterienanlagerung und Entzündungen vermeiden. Bei einer Implantatprophylaxe im Menge Haus werden an für den Patienten schwer zugänglichen Stellen des Implantates Anlagerungen, bakterielle Besiedelung und der pathogene Biofilm entfernt.

**Redaktion:** Wie läuft eine Implantatprophylaxe ab?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Entsprechend des verwendeten Implantat Systems und Implantat Materials – Titanimplantat, Keramikimplantat oder Titanimplantat mit Keramikaufbau – werden die empfindlichen Implantatoberflächen mit Spezialinstrumenten gereinigt. Wichtig ist eine schonende Interdentalraumreinigung, bei der die Oberflächen der Implantate und Aufbauten nicht verkratzt oder beschädigt werden dürfen. Es werden Rauigkeiten sowie weiche und harte Ablagerungen am Implantat abgetragen und eventuelle Schmutznischen entfernt, um erneuter Plaqueanlagerung vorzubeugen.

**Jörg Weyel:** Ein Warnzeichen für entzündliche Prozesse um Implantate ist die Blutung bei der Sondierung. Regelmäßige Kontrollen und Taschensondierungen helfen, beginnende Veränderungen wie Zahnfleischentzündungen oder Periimplantitis frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass weit über 90 Prozent aller Implantate nach zehn Jahren immer noch in einem perfekten Zustand sind. Implantate verrichten an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr unbemerkt, effektiv und zuverlässig ihre Arbeit. Für unsere Patienten sind Implantate eine wertvolle Investition mit großem Nutzen und die Basis für eine deutlich höhere, erlebte Lebensqualität. Umgerechnet auf die Tragezeit kosten Implantate pro Tag weniger als eine Tageszeitung.

**Redaktion:** Patienten wünschen sich eine langlebige, sichere und verlässliche Lösung, die über Jahre einen festsitzenden Zahnersatz und eine gute Funktion verspricht. Bei optimaler Pflege und regelmäßiger Kontrolle können Patienten die vielen Vorzüge ihrer neuen Zähne lange Zeit genießen. Implantatprophylaxe im Menge Haus ist die Grundlage für einen langfristigen, nicht selten lebenslangen Erfolg einer Implantatversorgung.

**Herr Dr. Lange, Herr Weyel, wir danken für dieses Gespräch.**



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



**DR. DR. LANGE & WEYEL**

**Praxis für Mund - Kiefer -  
Gesichtschirurgie,  
plastische - ästhetische Operationen**  
Dr. Dr. Lange Weyel

Fliethstraße 64 (Menge Haus),  
41061 Mönchengladbach,  
Tel. 02161 - 46 66 666,

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



# Zahnersatz: Was ist ein Härtefall?

**Gesetzlich Versicherte mit geringem Einkommen oder bestimmte Personengruppen können von ihrer Krankenkasse einen höheren Zuschuss zu Zahnersatz erhalten. Damit ist die Regelversorgung kostenfrei. Für eine Behandlung, die über die Regelversorgung hinausgeht, zahlt die Krankenkasse bei Härtefällen den doppelten Festzuschuss. Die Härtefallregelung müssen Versicherte bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse beantragen. Im Jahr 2021 fielen rund 9 Prozent der Versorgungsgen mit Zahnersatz unter die Härtefallregelung.**

„Wenn eine Patientin oder ein Patient Zahnersatz braucht, gibt die gesetzliche Krankenkasse einen genau festgelegten Betrag dazu. Die restlichen Kosten tragen die Patienten selber“, erklärt Dr. Erling Burk, Zahnarzt aus Wesel und Vorstandsmitglied der Zahnärztekammer Nordrhein. „Liegt jemand unter einer gewissen Einkommensgrenze, gewährt die gesetzliche Krankenkasse einen sogenannten Härtefall. Die Regelung verhindert, dass Patienten mit geringem Einkommen finanziell unzumutbar belastet werden.“

## Diese Einkommensgrenzen gelten

Die gesetzlich festgelegte Grenze der monatlichen Bruttoeinnahmen für die Härtefallregelung bei Zahnersatz beträgt im Jahr 2023 für Alleinstehende 1.358 Euro. Mit einer oder einem im Haushalt lebenden Angehörigen erhöht sich die Grenze auf 1.867,25 Euro; für jede weitere Angehörige oder jeden weiteren Angehörigen um zusätzliche 339,50 Euro. Die Härtefallregelung bei der Krankenkasse geltend machen kann zudem, wer Bafög, Sozialhilfe, Bürgergeld, Kriegsopferfürsorge oder Grundsicherung im Al-



ter erhält. Gleiches gilt, wenn ein Träger der Sozialhilfe oder der Kriegsopferfürsorge die Kosten einer Unterbringung im Heim oder ähnlichen Einrichtungen zahlt.

## Härtefall bei Krankenkasse beantragen

Zusätzlich zum Heil- und Kostenplan der Zahnärztin oder des Zahnarztes für den Zahnersatz müssen gesetzlich Versicherte die Härtefallregelung bei ihrer Krankenkasse beantragen. Dabei sind unter anderem Angaben zur Höhe des Einkommens, welche Hilfen die Versicherten erhalten und wie viele Personen im Haushalt leben vorgesehen. Die Krankenkasse prüft den Antrag. Aber Achtung! Wer bereits von Zuzahlungen für Arznei- und Heilmittel bei seiner Krankenkasse befreit ist, gilt nicht automatisch als Härtefall auch bei der Behandlung mit Zahnersatz. Dieser ist immer zusätzlich zu beantragen.

## Regelversorgung beim Zahnarzt für Härtefälle kostenfrei

Greift die Härtefallregelung bedeutet dies: Bei Zahnersatz übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die vollständigen Kosten einer medizinisch zweckmäßigen Regelversorgung. Dies ist z.B. bei einem zu reparierenden Zahn im sichtbaren Bereich der Zähne eine mit Keramik verblendete Metallkrone. Per Gesetz zahlt die Krankenkasse 60 Prozent Festzuschuss zur Regelversorgung. Die restlichen Kosten müssen die Versicherten ohne Härtefallregelung selber tragen oder können sie mit einem Bonusheft mindern. Um unzumutbare Belastungen für die Behandlung mit Zahnersatz zu vermeiden, müssen Versicherte mit Härtefallregelung bei der Regelversorgung keine Zuzahlung leisten. Entscheiden sich Versicherte jedoch für eine über die Regelversorgung hinausgehende Versorgung mit Zahnersatz - das wäre im obigen Fall z.B. eine Vollkeramikkrone -, zahlt die gesetzliche Krankenkasse den doppelten Festzuschuss. Über diesen Festzuschuss hinausgehende Kosten müssen Versicherte jedoch auch im Härtefall selbst tragen.

## Individuelle gleitende Härtefallregelung

Gesetzlich Versicherte, deren Einkommen leicht über der Grenze liegt, können ebenfalls einen höheren Festzuschuss zu Zahnersatz bekommen. Der Festzuschuss ist zwar nicht der doppelte Festzuschuss wie bei normalen Härtefällen, jedoch ein Zuschuss, der über dem üblichen Festzuschuss liegt. Die Höhe richtet sich nach der individuellen finanziellen Belastungsgrenze. Die gesetzliche Krankenkasse betrachtet hierbei den Heil- und Kostenplan bzw. die tatsächlich in Rechnung gestellten Kosten und die Einkommensverhältnisse.

Quelle: Initiative prodente / [www.prodente.de](http://www.prodente.de)







Sümeyye Kozan, Henning Oeken, Dr. Hartmut Bongartz MSc. MSc., Dr. Isabelle Grünewald (v.l.n.r)

# Bissig auch im hohen Alter

**Die Bevölkerung in Deutschland wird im Durchschnitt stetig älter. Laut einer aktuellen Prognose des Statistischen Bundesamts wird die Zahl, der über 67-jährigen bis 2035 um 22 Prozent steigen. Diese Entwicklung trifft das ganze Land und ist eine große Herausforderung für das Pflegepersonal und alle medizinischen Einrichtungen.**



Der prognostizierte Trend sorgt gleichzeitig dafür, dass die Alterszahnheilkunde immer wichtiger wird. Laut Studien sind etwa 30 Prozent der Menschen mit Pflegedarf nicht mehr in der Lage, selbstständig ihre Zähne oder ihre Prothese zu reinigen. Oft sind es Verwandte die einen großen Teil der Pflege übernehmen in diesen Fällen übernehmen. Aus diesem Grund ist es besonders dringlich, dass die Betroffenen wissen, worauf zu achten ist. Der Erhalt der Funktionsfähigkeit des Gebisses ist für viele Menschen in Bezug auf die Lebensqualität sehr bedeutend. Eine schlechtsitzende Prothese oder immerwährende Schmerzen an der Prothese sind auf Dauer eine Qual. Daher sind gute Mundgesundheit und Vorsorge wichtig.

## Fünf Tipps zur Zahnpflege bei Pflegebedürftigen

Die richtige Ernährung ist für die Zähne ein wichtiger Faktor der sich positiv, aber auch negativ auf die Mundgesundheit auswirken kann. Kauen regt den Speichelfluss an und trägt somit zur Regulierung der Mundflora bei. Die Nahrung sollte daher möglichst nicht püriert werden.

Wenn der Zahnersatzes schmerzt, macht das Essen keinen Spaß, daher ist ein gutsitzender und sauberer Zahnersatz ebenfalls wichtig. Wenn aufgrund von Schmerzen oder Problemen mit der Prothese das Essen verweigert wird, droht eine Mangelernährung. Ist das der Fall, sollten sie unbedingt einen Zahnarzt aufsuchen. Ebenso wichtig ist das Trinken nach jeder Mahlzeit. Die Flüssigkeit spült Speisereste aus dem Mundraum und ermöglicht den Zähnen sich zu erholen.

Die Zahnbürste sollte ebenfalls gut gewählt sein: Optimalerweise ist sie weich und hat einen großen Griff besitzen. Patienten, die motorisch eingeschränkt sind, haben es mit solch einer Zahnbürste leichter. Die weichen Borsten der Zahnbürste verhindern, dass beim Putzen das Zahnfleisch oder die Zahnschubstanz geschädigt wird.

Trägt eine pflegebedürftige Person herausnehmbaren Zahnersatz sollte er täglich gründlich gereinigt werden. Hierzu muss die Prothese aus dem Mund genommen werden und mit einer speziellen Reinigungsbürste von innen und außen geputzt

werden. Als Reinigungsmittel empfiehlt sich eine Waschpaste oder eine pH-neutrale Seife.

Oft unterschätzt ist zudem eine mögliche Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten. Begünstigen diese Mundtrockenheit, stellen sie eine Gefahr für die Zähne dar, denn der Speichel ist der natürliche Schutz der Zähne. Besteht Mundtrockenheit, sollten Haus- und Zahnarzt informiert werden, sodass eine eventuelle Umstellung oder Reduzierung der Medikamente besprochen werden kann. Möglicherweise kann auch eine Speichelanregende Mundspüllösung Abhilfe schaffen.

## Die regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt

Durch die richtige Pflege kann die Mundgesundheit im Alter oder bei Patienten mit Pflegebedarf lange aufrechterhalten bleiben. Ebenfalls wichtig: die regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt. Zweimal im Jahr sollte er nach dem Rechten schauen. Zum einen, um mögliche Erkrankungen wie Parodontose zu erkennen, oder um den Zustand des Zahnersatzes zu kontrollieren. Ist der Patient mobil eingeschränkt, lässt sich auch ein Hausbesuch, oder ein Besuch im Pflegeheim vereinbaren.

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

Krahnendonk 7  
41066 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 - 66 63 60,  
E-Mail: [info@zahnarzt-dr Bongartz.de](mailto:info@zahnarzt-dr Bongartz.de)

### Sprechzeiten:

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

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



# NOTRUF

## NUMMERN & ADRESSEN



### NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

### POLIZEI 110

### ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

#### Hilfs- Notfall- und Beratungsangebote in Mönchengladbach

##### **AIDS-HilfeMG e. V.**

August-Pieper-Str. 1 | 41061 MG  
Tel. (0 21 61) 17 60 23  
[www.aidshilfe-mg.de](http://www.aidshilfe-mg.de)

##### **Babyklappe im KH Neuwerk**

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

##### **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](http://www.daab.de)

##### **Deutscher Kinderschutzbund MG**

Hindenburgstr. 56 | 41061 MG  
Tel. (0 21 61) 29 39 48  
[www.kinderschutzbund-mg.de](http://www.kinderschutzbund-mg.de)

##### **Donum Vitae**

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

##### **Drogenberatung MG e. V.**

Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG  
Tel. (0 21 61) 83 70 77  
[www.drogenberatung-mg.de](http://www.drogenberatung-mg.de)

##### **Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach**

Berliner Platz 19 | 41061 MG  
Tel. (0 21 61) 25 54 331

##### **Familienberatungszentrum des Diakonischen Werks MG**

Wilhelm-Strauß-Str. 20 | 41238 MG  
Tel. (0 21 66) 12 80 60  
[www.diakonie-mg.de](http://www.diakonie-mg.de)

##### **Frauenberatungsstelle Mönchengladbach**

Kaldenkirchener Str. 4 | 41063 MG  
(0 21 61) 2 32 37  
[www.frauenberatungsstelle-mg.de](http://www.frauenberatungsstelle-mg.de)

##### **Gesundheitsamt Mönchengladbach**

Am Steinberg 55 | 41061 MG  
Tel. (0 21 61) 25 65 01

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

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

##### **Jugendamt der Stadt Mönchengladbach**

Aachener Str. 2 | 41061 MG,  
Tel. (0 21 61) 25 34 84

##### **MobbingLine NRW**

Tel. (02 11) 837 19 11  
Qualifizierte Beratung Mo.-Do. 16-20 Uhr  
Allgem. Auskünfte: Mo.-Fr. 8-18 Uhr

##### **Nummer gegen Kummer**

Tel. 116 111 für Kinder und Jugendliche  
Mo. - Sa. 14 - 20 Uhr Anonym und Kostenlos  
Tel. (0 800) 11 10 550 für Eltern

##### **Pro Familia**

Elberfelder Str. 1, 41236 MG  
Tel. (0 21 66) 24 93 71

##### **Reha-Verein**

Thüringer Str. 6, 41063 MG,  
Tel. (0 21 61) 57 68 0  
[www.rehaverein-mg.de](http://www.rehaverein-mg.de)

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

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

##### **Telefonseelsorge**

Tel. (0 800) 111 0 111 oder (0 800) 111 0222  
oder 116 123 und auch per Mail / Chat  
[online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

##### **Vernetzunginitiative Essstörungen Mönchengladbach**

Tel. (0 21 61) 25 65 79

##### **Zornröschen e. V.**

Eickener Str. 197 | 41063 MG,  
Tel. (0 21 61) 20 88 86,  
[www.zornroeschen.de](http://www.zornroeschen.de)

## 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](mailto:redaktion@medizin-und-co.de)  
REDAKTIONELLE MITARBEIT  
Marion E. Auguste

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: ©de.123rf.com/profile\_evgenyatamanenko # 175279347  
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset B.V. / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: [media@marktimpuls.de](mailto: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](mailto:media@marktimpuls.de)

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

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: [www.medizin-und-co.de](http://www.medizin-und-co.de)



# MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

„Spielen, Stofftiere, Schule –  
mein Leben ist toll.“

Dilara, mit einem Jahr an Krebs erkrankt



**Deutsche Krebshilfe**  
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.







# LÜCKENLOS IST EINFACH SCHÖNER.

IMPLANTATE – UM LÜCKEN ZU SCHLIESSEN.

Implantologie · Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie  
Oralchirurgie



**Dr. Dr. Lange & Weyel**

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

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