

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

MEDIZIN + KLINIK

**DAS SCHLAFLABOR DER
KLINIKEN MARIA HILF**

MEDIZIN + SPEZIAL

**HERZGESUNDHEIT
WISSEN, DIAGNOSTIK, BEHANDLUNG**

MEDIZIN + KLINIK

**KLEINSTER HERZSCHRITTMACHER
DER WELT IM ELI EINGESETZT**

MEDIZIN + WISSEN

**VOLKSKRANKHEIT
PARODONTITIS**





**AUCH QUEREINSTEIGER
FINDEN IHRE BERUFUNG
BEI UNS!** **Kliniken Maria Hilf**
Mönchengladbach ●●●

EIN NEUER BERUF WARTET AUF DICH! Zum Beispiel mit der einjährigen **Ausbildung zur Pflegefachassistentin**. Diese kann als Einstieg in das Berufsfeld „Pflege“ dienen und bietet die Möglichkeit, weiterführender Qualifizierungen.



Kliniken Maria Hilf | Viersener Straße 450 | 41063 Mönchengladbach

EDITORIAL

lichen Alter stellen müssen. Und was habe ich mich damals immer aufgeregt, wenn „die Alten“ immer nur über ihre „Wehwehchen“ gesprochen haben. Nun habe ich sie selber, den Rücken, den Ischias, die Herzprobleme, Gastritis und was weiß ich... Irgendwo zwickt oder zwackt es immer und meine Partnerin wünscht sich sicher manchmal, dass ich doch einfach nur eine „Männergrippe“ hätte.

Das Gute an meiner Situation ist, dass ich als Herausgeber zweier regional reichweitenstarker Magazine (Medizin + Co. und HINDENBURGER) etwas dazu beitragen kann, das Bewußtsein für die eigene Gesundheit zu stärken. Wenn auch nur einer von Ihnen aufgrund eines Artikels oder einer Anzeige in einem der beiden Magazine zu einer Vorsorgeuntersuchung geht, sich mit den vielen Faktoren beschäftigt, die Einfluss auf die Gesundheit haben, wie z.B. Stressminderung, gesunde Ernährung und Bewegung oder im Ernstfall Symptome so frühzeitig erkennt, dass eine Reaktion möglich ist, lohnt sich das, was wir machen, schon.

Wir gehen dieses Jahr aber noch einen Schritt weiter und nutzen die Kontakte und Verbindungen, die sich durch diese berufliche Tätigkeit ergeben haben, um Ihnen Ihre Gesundheit noch näher zu

bringen und zwar mit einer neuen Veranstaltungsreihe, die wir noch dieses Jahr starten werden. Zum Beginn wird das Thema Herzgesundheit bzw. Koronare Herzerkrankungen (KHK) im Fokus stehen - natürlich weil ich selber betroffen bin, aber auch, weil ich mittlerweile so viele Menschen kenne, die es ebenfalls bereits „erwischt“ hat und - die wie ich - vorher nichts über diese Erkrankung wussten (und noch immer nicht viel wissen).

Da Medizin + Co. quartalsweise erscheint, werden Sie wahrscheinlich die ersten Termine und weitere Informationen dazu im monatlich erscheinenden HINDENBURGER bzw. auf dem zugehörigen Onlineportal hindenburger.de (und natürlich auch auf www.medizin-und-co.de) erhalten.

Aktuell suchen wir übrigens noch Partner, Unterstützer und Sponsoren - falls Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns unter redaktion@medizin-und-co.de.

Nun wünsche ich Ihnen erst einmal eine interessante Lektüre unserer 40. Ausgabe - und bleiben Sie gesund!

Ihr
Marc Thiele (Herausgeber)

Foto: © StudioLine



Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

40 Ausgaben Medizin + Co. haben wir nun hiermit veröffentlicht. Als ich damit vor 11 Jahren anfang, waren schwere Krankheiten oder Schicksalsschläge in meinem Umfeld noch die große Ausnahme. Gespräche drehten sich noch fast ausnahmslos um die schönen Dinge im Leben. Da darf man berechtigt sagen, dass damals alles besser war. Mittlerweile bin ich 57 Jahre jung, habe meinen ersten Herzinfarkt überlebt, feiere seitdem jedes Jahr zweimal Geburtstag und in meinem Umfeld wird es gesundheitlich von Monat zu Monat komplexer, um es mal nett auszudrücken. Auf Parties oder bei Treffen mit Freunden drehen sich die Gespräche mehr und mehr um das Thema Gesundheit, Ängste und die Herausforderungen, denen wir uns im unvermeid-



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ



MIT MEINER ENKELIN LACHEN?
UNBEZAHLBAR!

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 FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 15:30 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





08 Das Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf



12 Kleinster Herzschrittmacher der Welt im Eli eingesetzt



22 Parodontitis - Die unterschätzte Volkskrankheit

MEDIZIN + CO AKTUELL

- 5 Arbeit für alle? Plädoyer für einen inklusiven Arbeitsmarkt
- 6 Mönchengladbacher Reproduktionsmediziner erhält Auszeichnung
- 7 Ein Lächeln in der Palliativstation der Kliniken Maria Hilf
BE:nefizmarkt der Herzen am Ev. Krankenhaus Bethesda

MEDIZIN+KLINIK

- 8 **Kliniken Maria Hilf**
Wieder zu gutem Schlaf finden. Das Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf

MEDIZIN + CO WISSEN

- 10 Volkskrankheit Tinnitus
- 11 In Zeiten der E-Mobilität ist ein gutes Gehör wichtig zur Unfallvermeidung
10 Jahre Stabsstelle Inklusion in Mönchengladbach

MEDIZIN+KLINIK

- 12 **Städtische Kliniken Mönchengladbach**
Im Eli ist zwei Patientinnen der kleinste Herzschrittmacher der Welt eingesetzt worden

MEDIZIN + WISSEN

- 14 KI soll Herzdiagnostik über den Klang der Stimme möglich machen
- 15 Center of Cardiovascular Medicine (CCM) - Herzzentren von vier Unikliniken des Rheinlandes kooperieren
- 16 Neue Patientenleitlinie „Bluthochdruck“ des Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
- 17 Gesunde Ernährung ist wichtig bei Bluthochdruck, Herzschwäche oder Koronarer Herzerkrankung (KHK)
- 18 Frauenherzen verdienen besondere Aufmerksamkeit
- 19 Gesund trotz Dr. Google: Wie man seriöse Gesundheitsinformationen online findet
- 20 Kommunikation mit Alzheimer-Patienten
- 21 Urlaubsplanung: Praktische Infos für pflegende Angehörige von Demenz-Erkrankten

MEDIZIN + PRAXIS

- 22 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Parodontitis - Die unterschätzte Volkskrankheit

MEDIZIN + WISSEN

- 23 Initiative proDente veröffentlicht kostenloses Informationsmaterial zum Thema Prophylaxe
- 24 Neue Forschung für die Volkskrankheit Parodontitis: Virulenz verhindern, Mikrobiom erhalten
- 25 Naturtrübe Apfelsäfte fördern die Darmgesundheit
- 26 Guten Morgen Darm! Schon wach?
- 27 Unterschätzte Schutzwirkung der Vorsorge-Darmspiegelung
- 28 Bei Heuschnupfen nicht lange fackeln!
- 29 Gut vorbereitet in die Pollenflugsaison

STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum

Arbeit für alle?

Plädoyer für einen inklusiven Arbeitsmarkt

Text: Dieter Schax | Reha-Verein

Erwerbsarbeit spielt in Deutschland eine große Rolle - sowohl in gesellschaftlicher als auch in individueller Hinsicht. Zum einen sichert berufliche Arbeit im Regelfall den Lebensunterhalt und eine eigenständige Existenz, zum anderen ermöglicht sie die Teilhabe am gesellschaftlichen und sozialen Leben. Im Gegenzug schränkt Erwerbslosigkeit nicht nur in finanzieller Hinsicht ein, sondern zwingt auch zu einer eingeschränkten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben: nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Familien.

In einer Zeit beschleunigter und immer komplexerer Arbeitsprozesse mit hohem Leistungsdruck besteht für viele Menschen die Gefahr, durch Depressionen, Burn-Out oder andere psychische Erkrankungen zu dekomensieren. Durch das Zusammenspiel von hohen Leistungsanforderungen, psychischen Störungen und drohendem Arbeitsplatzverlust besteht für vulnerable und psychisch vorerkrankte Personen die reale Gefahr einer langwierigen Erkrankung und damit ein Kreislauf, der nur sehr schwer zu durchbrechen ist. Die regelmäßig von den verschiedenen Krankenkassen veröffentlichten Daten zu krankheitsbedingten Ausfallzeiten und Frühberentungen aufgrund einer psychischen Erkrankung belegen dies eindrücklich.

Eine stetig ansteigende Anzahl dieser Menschen gleitet in unsere Transfersysteme ab: Zunächst sichern Kranken- und Arbeitslosengeld noch ein gewisses Ein- und Auskommen. Auch die Möglichkeit einer Frühverrentung erscheint auf den ersten Blick als eine den Lebensstandard absichernde Maßnahme, denn meist ist der Versuch ins Arbeitsleben zurückzukehren langwierig, von Misserfolgen und langen Phasen der Arbeitslosigkeit begleitet und häufig ohne Erfolg.

Wenn wir davon ausgehen, dass in einer Gesellschaft wie der unsrigen Arbeit ein für Identitäts-

bildung und psychische Gesundheit außerordentlich wichtiger Faktor ist, stellt sich die Frage, warum wir nicht alles dafür tun, dass möglichst alle Menschen an Arbeit teilhaben können. Und zwar im Sinne einer inklusiven Gesellschaft: Jede und jeder leistet den Teil, den sie oder er zu leisten vermag.

Diese Frage stellt sich besonders für diejenigen, für welche die Möglichkeiten von Arbeit und Beschäftigung nicht selbstverständlich sind, gerade auch für Menschen mit Behinderungen. Diejenigen, die einen Grad der Behinderung von 50 und mehr haben, also laut Gesetz schwerbehindert sind, werden durch das Schwerbehindertengesetz besonders geschützt und durch die Inklusionsämter bei Aufnahme und Erhalt von Beschäftigung besonders unterstützt, sowohl durch individuelle als auch durch Leistungen an Arbeitgeber.

Laut §2, Abs.1 des SGB IX, dem Sozialgesetzbuch zu Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen, das auf der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) aufbaut, wird der Begriff einer „Behinderung“ aber deutlich weiter gefasst:

„Menschen mit Behinderungen sind Menschen, die körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbehinderungen haben, die sie in Wechselwirkung mit einstellungs- und umweltbedingten Barrieren an der gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate hindern können.“

Menschen mit Behinderung haben danach ein gleiches Recht und gleiche Chancen auf einem offenen, integrativen und zugänglichen Arbeitsmarkt.

Fast jede und jederr kennt sie aus seinem Umfeld: Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden und daher die oben geschilderten Kriteri-

en für eine psychische Behinderung erfüllen. Sie kommen aus allen Bevölkerungsschichten und aus allen Bildungsniveaus, verfügen häufig über eine qualifizierte Ausbildung oder ein abgeschlossenes Studium. Warum ihre Potentiale also nicht fördern und nutzen, gerade im Hinblick auf den steigenden Fachkräftebedarf? Denn nicht die geforderte Fachlichkeit ist häufig ihr Problem, sondern eine sofortige Überforderung. Mit kleinen Schritten beim Einstieg, überschaubaren Aufgaben, die sich allmählich steigern lassen und einem verständnisvollen Umfeld lassen sich hingegen wertvolle Mitarbeiter*innen gewinnen.

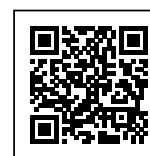
In den Werkstätten des Reha-Vereins arbeiten viele Menschen mit psychischen Einschränkungen, die einen solchen kleinschrittigen Weg gegangen sind. „Wenn die Anforderungen allmählich steigen, merkt man die Erfolge und entdeckt: Ich kann ja noch eine Menge dazulernen und das sogar an andere weitergeben. Das ist total gut für das Selbstvertrauen,“ stellt einer von ihnen fest, „der über das Programm 16i SGB II des Jobcenters gefördert und inzwischen als Fachkraft übernommen wurde. „Mit dem Teilhabebeschäftigungsgesetz im SGB II hat der Gesetzgeber einen wichtigen Akzent zur Bekämpfung der Langzeitarbeitslosigkeit gesetzt“, erklärt der Vorstandsvorsitzende des Reha-Vereins Dieter Schax. „Wir freuen uns ganz besonders, dass hierdurch einige unserer ehemaligen Klientinnen und Klienten den Sprung in ein Beschäftigungsverhältnis geschafft haben.“

Den häufig gepriesenen inklusiven Arbeitsmarkt gibt es in Deutschland noch lange nicht. Es gibt einige „Leuchttürme“, die zeigen, wie es gehen könnte. Es ist ein langer Weg, der nicht nur Geld und persönliches Engagement braucht, sondern der in unseren Köpfen beginnt: Wie wollen wir miteinander leben und wie wollen wir arbeiten?



Thüringer Str. 12
41063 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 / 57 68 -0
www.rehaverein-mg.de



Mönchengladbacher Reproduktionsmediziner erhält Auszeichnung der Zeitschrift „stern“

Dr. med. Georg Döhmen als TOP-MEDIZINER 2024 ausgezeichnet

Foto: Kinderwunschzentrum Niederrhein



Dr. med. Georg Döhmen, Leiter des Kinderwunschzentrums Niederrhein

Dr. med. Georg Döhmen, Leiter des Kinderwunschzentrums Niederrhein, wurde im Februar 2024 bereits das zweite Jahr in Folge von der Zeitschrift stern als Top-Mediziner 2024 im Bereich „Kinderwunschbehandlung“ als einziger niedergelassener Arzt in allen Fachgruppen der insgesamt rund 1.750 niedergelassenen Ärzte in Mönchengladbach ausgezeichnet. Döhmen ist in der aktuellen Ärzteliste des Magazins aufgeführt, die am 17.02.2024 in einem Sonderheft unter dem Titel „Gute Ärzte für mich“ publiziert wurde.

Der Mönchengladbacher Reproduktionsmediziner gehört damit zu den besten 39 Reproduktionsmedizinern in ganz Deutschland. Das ist das Ergebnis einer umfangreichen Studie: Gemeinsam mit dem unabhängigen Rechercheinstitut MINQ, das seit vielen Jahren Erfahrungen auf diesem Gebiet hat, ermittelte das stern-Wissensressort die Top-Medizinerinnen und Mediziner aus über 100 Fachbereichen. Dafür haben sie persönliche Interviews mit Ärztinnen und Ärzten geführt, die den besten Überblick in ihrem Fach-

gebiet haben, Daten aus Fachveröffentlichungen genutzt und Bewertungen durch Patientinnen und Patienten in ihre Analyse einfließen lassen.

„Ich freue mich sehr über diese besondere Auszeichnung, da sie das Ergebnis einer großen unabhängigen Ärztebefragung ist und diverse Empfehlungskriterien mit einbezieht, die mir bei meiner Arbeit sehr wichtig sind“, sagt Dr. med. Georg Döhmen. Die Ärzte, die zu den empfohlenen Spezialisten der stern-Ärzteliste 2024 gehören, erhalten die Auszeichnung „Top-Mediziner 2024“ für ganz Deutschland und für den jeweiligen Fachbereich.

Döhmen begleitet in seinem Kinderwunschzentrum am Nordpark in Mönchengladbach Frauen und Paare auf ihrem Weg zum Wunschkind. Auf rund 1.000 m² Praxisfläche bietet das Zentrum ganzheitliche Kinderwunschbehandlungen mit individuellen Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten an und vereint modernste Technik mit 30 Jahren Erfahrung in der Reproduktionsmedizin.

dkfz. DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST

Fragen zu Krebs?
Wir sind für Sie da.



0800 – 420 30 40 (kostenlos)
täglich von 8 bis 20 Uhr

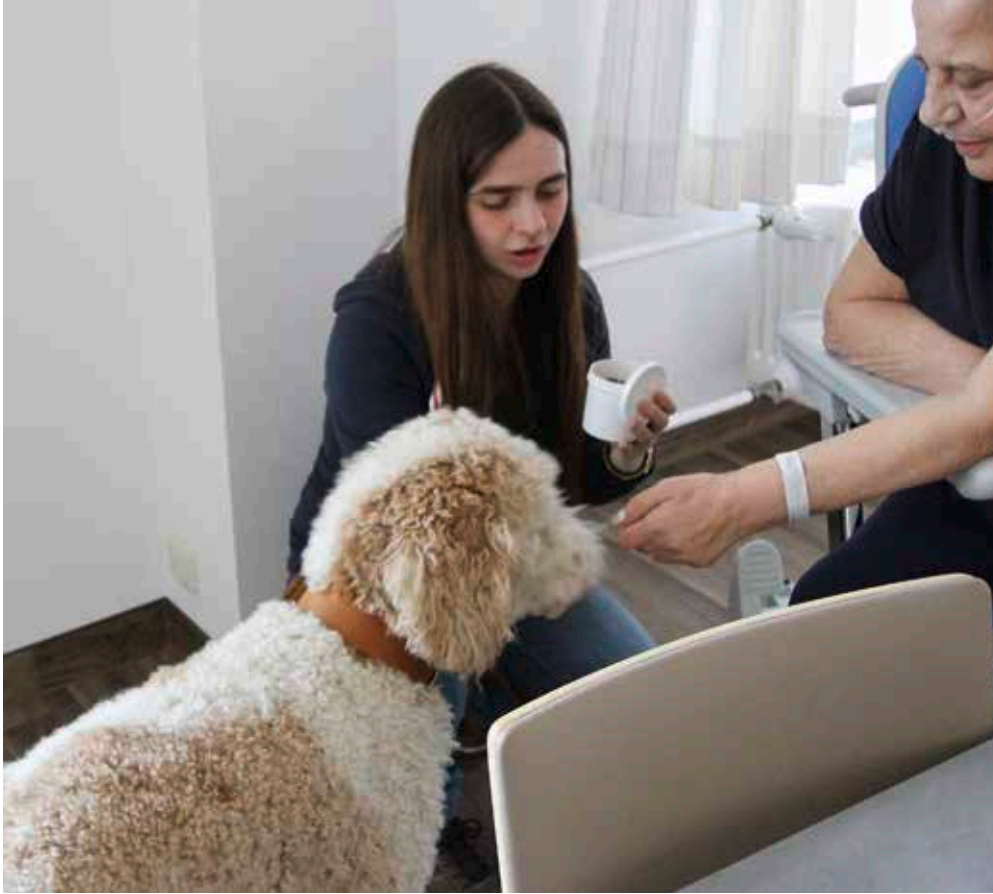


krebsinformationsdienst@dkfz.de



www.krebsinformationsdienst.de





Ein Lächeln in der Palliativstation der Kliniken Maria Hilf

„Keeland“ ist vier Jahre alt und hat eine feste, regelmäßige Aufgabe. Und er hat bereits eine Ausbildung absolviert: „Wir haben die Ausbildung zum Therapiebegleithund-Team gemeinsam gemacht“, berichtet sein Frauchen.

„Mobiles Therapiebegleithundeteam Achtsame Pfoten“, unter diesem Titel firmiert Monique Fischer mit Ihren insgesamt vier Therapiehunden. Heute ist sie, wie jeden Mittwoch, mit Ihrem Double-Doodle Keeland in der Palliativstation der Kliniken Maria Hilf im Einsatz und besucht Patienten, die das möchten. Auf dem Flur und in der Wartephase hächelt Keeland noch ein wenig aufgeregt. Doch kaum geht die Tür zum Wohnbereich, der umfangreich auf die Bedürfnisse der Palliativpatientinnen und -patienten zugeschnittenen Station auf, nimmt Keeland völlig ruhig und gelassen seinen Job auf. Er gesellt sich, fast ohne weiteres Kommando seines Frauchens zur hier anwesenden Patientin. Ein Lächeln macht sich in der Runde breit, besonders bei Ilona Penners, der Patientin. und Ihrem Mann, als sie Keeland mit ein paar Leckerchen für seine unvoreingenommene Zugewandtheit belohnen darf.

„Was uns für unsere Patienten und Patientinnen wichtig ist und was wir über alle bereits beurkundeten Leistungen mit der Besuchsmöglichkeit durch den Therapiehund erreichen möchten: Es geht bei der Begegnung mit den Therapiehund sehr viel Positives in den Patienten vor“, weiß Christiane Munsch, ärztliche Leiterin der Palliativstation in den Kliniken Maria Hilf, zu berichten.

„Für den Patienten selbst stehen geweckte Erinnerungen, zum Beispiel an eigene Haustiere und positive Erlebnisse, besonders mit Tieren, im Vordergrund und heben die Stimmung. Als Therapeuten einer Station, welche für die Patienten fast immer die letzte Station Ihres Lebensweges bedeutet, freuen wir uns auch über die aktivierte Motorik und Sensorik auf Seiten der Patientinnen und Patienten. Es gibt eine Körperwahrnehmung; das gibt den Patientinnen und Patienten wieder ein Stück Leben zurück“, so Munsch weiter zu den positiven Effekten der Begegnung mit dem Therapiehund.

Das Lächeln als Reaktion auf Keeland beobachtet sie aber auch beim Pflegepersonal und der Ärzteschaft der Station sowie auch bei den Angehörigen, die sich über den positiven Moment für ihren Patient freuen. „Manche Angehörige legen Ihre Besuche sogar extra in die Zeit der Therapiestunden, um diese Momente mit Ihren Patienten zu teilen“, erzählt Monique Fischer, bevor sie sich mit Keeland von der Patientin Ilona Penners und Ihrem Mann verabschiedet. Drei weitere Besuche stehen hier noch an, um damit auch weiteres Lächeln in die Palliativstation zu tragen.

BE:nefizmarkt der Herzen am 25. Mai im Ev. Krankenhaus Bethesda

Seit genau 10 Jahren befindet sich das Ev. Krankenhaus Bethesda im Herzen von Mönchengladbach in der Trägerschaft der Johanniter GmbH. Ein kleines Jubiläum, für das sich das Team des Bethesda ein besonderes Event ausgedacht hat.

Am 25. Mai von 12 bis 18 Uhr wird auf dem Außengelände des Krankenhauses Bethesda ein „BE:nefizmarkt der Herzen“ zugunsten der Johanniter Wunsch-Ambulanz stattfinden.

Auf dem Programm stehen:

- Kunsthandwerkerstände
- Food-Truck
- Eiswaagen
- Getränkestand
- Kaffee und Kuchen sowie

Familien-Erlebnisstationen mit:

- Rettungswagen
- Motorradstaffel der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
- Teddy-Ambulanz
- Hüpfburg und

Infostände der:

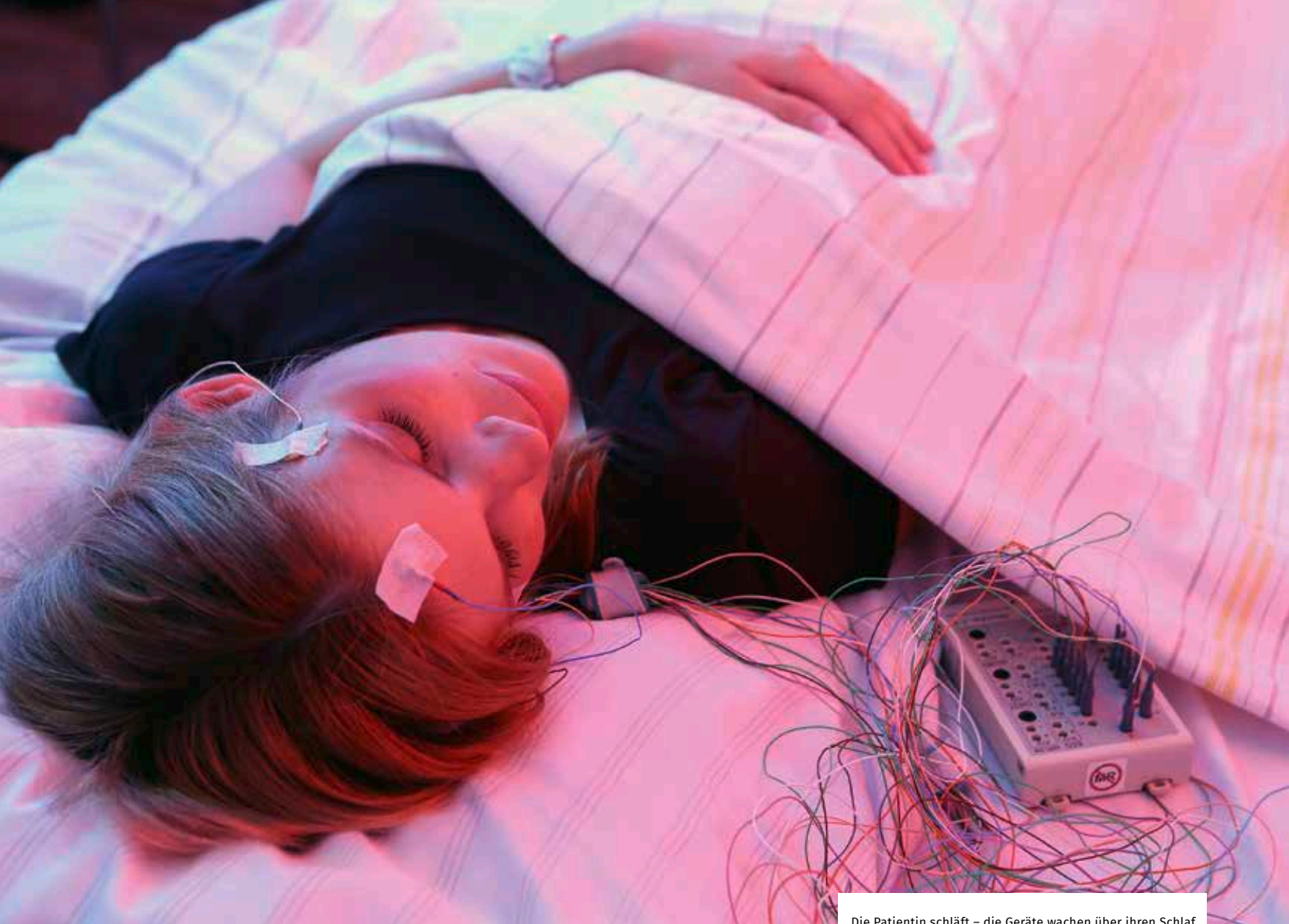
- Johanniter Wunsch-Ambulanz
- Arbeiten mit Herz und Hand im Ev. Krankenhaus Bethesda der Johanniter

Der Gesamterlös des Familienfestes geht an die Johanniter Wunsch-Ambulanz, die Herzensprojekte schwerkranker Menschen erfüllt.

Hierfür engagieren sich die Johanniter werkeübergreifend in der Rheinschiene, vertreten durch die Johanniter-Hilfsgemeinschaft (JHG) Mönchengladbach, das Ev. Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach, die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Niederrhein und die Johanniter GmbH mit Sitz in Berlin.

Die Fahrten der Johanniter Wunsch-Ambulanz werden ausschließlich mit Spenden finanziert und mit ehrenamtlichem Engagement organisiert und durchgeführt.

Der Transport und die Versorgung von Schwerkranken ist sehr anspruchsvoll. Daher bedarf es selbst bei kurzen Touren einer individuellen Planung sowie der Begleitung durch geschultes Pflege- und Fachpersonal.



Die Patientin schläft – die Geräte wachen über ihren Schlaf und zeichnen alle Daten akribisch auf.

WIEDER ZU GUTEM SCHLAF FINDEN: DAS SCHLAFLABOR IN DEN KLINIKEN MARIA HILF

Text: Kliniken Maria Hilf

Wir erholen uns im Schlaf, speichern und verarbeiten aber auch viele Informationen. Es werden Zellen repariert, und es passiert allerlei Wichtiges.

Es sollte unbedingt für ausreichenden und störungsfreien Schlaf gesorgt werden. Wiederholten, gar dauerhaften Schlafstörungen sollte Mann und Frau auf den Grund gehen, um die körperliche wie auch die geistige Fitness zu erhalten. Ruhe und Erholung können den richtigen Schlaf dabei nicht ersetzen, warnen Schlafexperten. Solche Experten findet man in einem Schlaflabor wie es die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach den Patienten zur Untersuchung unterschiedlichster Schlafstörungen anbieten.

Rund 7,5 Stunden Schlaf werden gemeinhin als normal betrachtet. Dabei auch mal wach zu liegen, muss nicht unbedingt eine konkrete Störung darstellen. Bis zu 10% können als noch gesund betrachtet werden. Wichtig ist das Aufwachen mit einem Gefühl von Erholung und Leistungsfähigkeit. Aber wann spricht man von einer Insomnie, also einer Schlafstörung? Das ist der Fall, wenn ein Mensch länger als einen Monat in mindestens vier von sieben Nächten während der eigentlichen Schlafphase aufwacht und nicht mehr sofort wieder einschlafen kann. Dieses Ereignis führt in der Regel zu einem subjektiv wahrnehmbaren Leistungsverlust.

Die Ursachen für eine Insomnie sind vielfältig. Sie reichen von zu viel und zu spätem Konsum elek-

tronischer Medien bis hin zu spätabendlichem Sport. Einige Ursachen fasst man unter mangelnder Schlafhygiene zusammen. Unter Schlafhygiene versteht man Verhaltensweisen, die einen gesunden, erholsamen Schlaf fördern. Hierzu gehören grundsätzliche Regeln, welche die Ernährung, Tagesaktivitäten, Schlafgewohnheiten und die persönliche Einstellung zum Schlaf betreffen, wie z.B. die wichtigen regelmäßigen Schlafenszeiten, ein kühles und belüftetes Schlafzimmer, welches zugleich der ruhigste Raum in einer Wohnung oder einem Haus sein sollte sowie auch der Verzicht auf üppige Mahlzeiten direkt vor dem Schlaf. Feste Einschlafrituale, also regelmäßig gleiche Tätigkeiten vor dem Zubettgehen sowie entspannende, freundliche Lektüre können den gesunden Schlaf fördern.

Haben Insomnien jedoch auch bei Beachtung aller Empfehlungen für eine gute Schlafhygiene weiterhin bestand, ist eine fundierte Diagnose ratsam, um langfristigen Leistungsverlust und möglichen Folgeerkrankungen vorzubeugen.

In einem Schlaflabor können Schlafstörungen untersucht werden. Dazu verbringen Patientinnen und Patienten nach der Überweisung durch ihren Hausarzt hier zwei Nächte.

Die Untersuchung beginnt mit einem ausführlichen Gespräch, in welchem die Ärztin oder der Arzt nach den konkreten Schlafproblemen und Erkrankungen, nach körperlicher Aktivität, bestimmten Gewohnheiten sowie dem Kaffee- und Alkoholkonsum fragen. Auch Reaktionstest gehören zum bisweilen Untersuchungsprogramm. Um Aussagen über nächtliche Atemaussetzer und Schnarchen geben zu können, kann es hilfreich sein, die Partnerin oder den Partner zum Gespräch mitzunehmen. Mit einer großen Schlafanalyse, der sogenannten Polysomnografie können in dem interdisziplinär arbeitendem Schlaflabor der Kliniken Maria Hilf sowohl pneumologische als auch neurologische Ursachen ermittelt werden.

Für die Polysomnografie wird an 12 Körperstellen eine Elektroden angebracht. Diese messen die Körperfunktionen wie beispielsweise die Hirnströme mit einem Elektroenzephalogramm (EEG), die Augenbewegungen mit dem Elektro-

okulogramm (EOG), die Herzfrequenz mit dem Elektrokardiogramm (EKG) oder den Sauerstoffgehaltes des Blutes, die sogenannte Pulsoxymetrie. Dafür wird in der Regel ein Sensor auf die Fingerspitze geklebt. Beispielsweise geben die Hirnströme Aufschluss die Schlafphasen (Leichtschlaf, Tiefschlaf, den REM- oder den Traumschlaf. Atempausen registriert der Sensor an der Nase, während der Sensor am Hals die Schnarchgeräusche registriert.

Auf Basis der, bei der Aufzeichnung anfallenden großen Datenmenge entwickeln die Mediziner des interdisziplinären Schlaflabors dann die individuelle therapeutische Maßnahmen für die einzelnen Patientinnen und Patienten.



Auf ein ruhiges und angenehmes Ambiente wird im gesamten Schlaflabor-Bereich geachtet, so auch auf helle, freundliche Zimmer.



Fünf Empfehlungen für einen gesunden Schlaf:

- Tablets und Smartphones bleiben vor der Tür.
- Ihr Blaulichtanteil sowie die bei der Nutzung gesteigerte Hirnaktivität stören beim Einschlafen
- Einhalten der Zeiten für's Zubettgehen
- Einführung ritualisierter Abläufe und letzten Tätigkeiten
- Probleme gehören nicht in's Bett, diese sollten zuvor angegangen werden
- Auf Ruhe und auf das richtige Klima im Schlafzimmer achten



Beim Auswerten der Daten wird jede Unregelmäßigkeit unter die Lupe genommen und analysiert

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

Interdisziplinäres Schlaflabor

Kliniken Maria Hilf GmbH
Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
Zentrale: 02161 - 892 - 0
Schlaflabor: 02161 - 892 - 3009
www.mariahilf.de





Wer unsicher ist, ob ein Hörgerät oder ein Tinnitus-Noiser sinnvoll sind, sollte sich im Fachgeschäft beraten lassen.

Foto: DJD/Geers

Volkskrankheit Tinnitus

Studien bestätigen: Vier von fünf Tinnitus-Patienten haben einen Hörverlust

Tinnitus ist eine „Volkskrankheit“: Schätzungen zufolge haben allein in Deutschland bis zu zehn Millionen Menschen einen Tinnitus. Wer unter subjektivem Tinnitus leidet, nimmt Geräusche wahr, für die es keine äußeren Ursachen gibt. Das Ohrgeräusch kann für kurze Zeit andauern, aber auch chronisch werden und ein Leben lang anhalten. Die Mehrheit der Betroffenen empfindet den Tinnitus nicht als störend, aber etwa 20 Prozent benötigen medizinische oder psychologische Hilfe. Ungefähr zwei Prozent sind sogar so stark beeinträchtigt, dass sie ihren Alltag nicht mehr bewältigen können.

Expertin erklärt möglichen Zusammenhang zwischen Hörverlust und Tinnitus

Die genauen Ursachen für Tinnitus sind bisher nicht bekannt, und jeder Betroffene nimmt ihn unterschiedlich wahr. Es wird vermutet, dass Lärm, Stress und das Alter eine Rolle spielen. Darüber hinaus haben Studien einen starken Zusammenhang zwischen Hörverlust und Tinnitus bestätigt: Die meisten Menschen mit Tinnitus haben einen Hörverlust. „Der HNO-Arzt kann eine Reihe von Tests durchführen, um die Ursachen des Tinnitus zu ergründen und um die Tinnitusbelastung und auch einen möglichen Hörverlust abzuklären“, erklärt Maren Stropahl, promovierte Neurowissenschaftlerin und Leiterin der Audiologie bei Geers. Bei einer Schwerhörigkeit verändert sich die

Wahrnehmung von Geräuschen: „Mit einem Hörverlust hört man Geräusche in der Umgebung weniger gut und ein Tinnitus kann auftreten. Zudem ist es schwieriger, mit anderen zu kommunizieren, wenn Hörverlust und Tinnitus gleichzeitig auftreten.“

Wie können Hörgeräte bei Tinnitus helfen?

Spezielle Hörgeräte können das lästige Summen, Klingeln oder Brummen im Ohr auf verschiedene Weise lindern. „So lenken Hörgeräte vom Tinnitus ab, indem sie die Außengeräusche verstärken“, erläutert Maren Stropahl. Ein anderer Ansatz ist, dass beruhigende Klänge und weißes Rauschen eingespielt werden. „Viele Menschen finden die sogenannte Tinnitus-Maskierung, bei der interne Ohrgeräusche durch externe Geräusche überdeckt werden, sehr effektiv“, weiß die Hörexpertin. Wer unsicher ist, ob ein Hörgerät sinnvoll ist, sollte sich im Fachgeschäft beraten lassen, Adressen in der Nähe findet man etwa unter www.geers.de. Weitere Informationen rund um das Thema Tinnitus und Hörverlust sind auch unter www.geers.de/tinnitus verfügbar.

Quelle: DJD



Fahrradklingeln, Hupen und Co.: Nur wer alle Signale frühzeitig wahrnimmt, ist im Verkehr sicher unterwegs.

Foto: DJD/audibene/Getty Images/alvarez

Sicher durch den Verkehr

In Zeiten der E-Mobilität ist ein gutes Gehör wichtig zur Unfallvermeidung

Wer gut hört, sieht auch besser hin: Nimmt man heranfahrende Autos, klingelnde Radfahrer, Hupen, ein Martinshorn oder andere Geräusche rechtzeitig wahr, hat dies in der Regel einen schnellen Kontrollblick zur Folge. Und das ist wichtig, denn auf den Straßen ist oft viel los, ganz besonders in den Städten. Hier muss man sich auf Augen und Ohren gleichermaßen verlassen können. Doch genau daran hapert es häufig. Laut Deutschem Berufsverband der HNO-Ärzte ist in Deutschland etwa jeder siebte Erwachsene von Schwerhörigkeit betroffen, in der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr ungefähr jeder zweite.

Nicht zum Verkehrshindernis werden

Das ist auf den Straßen äußerst gefährlich. Denn wer sich nähernde Verkehrsteilnehmer nicht mehr hört, wird schnell zum Risiko. Erschwerend kommt hinzu, dass immer mehr Elektrofahrzeuge unterwegs sind, die man grundsätzlich schwer hört: Wenn der E-Roller nahezu lautlos um die nächste Ecke gesaust kommt oder ein E-Auto sich unbemerkt im Flüsterton nähert, können Unfälle schnell passieren. Aus diesem Grund raten Experten dazu, ab 50 Jahre regelmäßig das Hörvermögen prüfen zu lassen. Dies kann kostenfrei beim HNO-Arzt oder Hörakustiker durchgeführt werden. Eine un-

verbindliche Beratung zur optimalen Lösung – etwa durch moderne Hörsysteme – bieten die geschulten Experten unter www.audibene.de. Heutzutage sind solche Geräte winzige Minicomputer, die nahezu unsichtbar im oder hinter dem Ohr getragen werden und nicht nur das Hörvermögen, sondern auch die allgemeine Lebensqualität verbessern.

Krankenkassen übernehmen Kosten

Neue Technologien wie das System Horizon können auch schwierige Höraufgaben anstrengungsfrei meistern. Bei einer Verordnung durch den Hals-Nasen-Ohrenarzt übernehmen die Krankenkassen in der Regel alle oder einen Großteil der Kosten. Generell ist besonders bei schlechten Sichtverhältnissen durch Regen oder Dunkelheit sowie bei hoher Geräuschkulisse im Verkehr erhöhte Aufmerksamkeit gefragt. Wer hier unterwegs ist, sollte mit den Gedanken nicht schon beim nächsten Termin sein oder nebenbei Radio hören, sondern sich ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Und natürlich ist es wichtig, alle Regeln einzuhalten und grundsätzlich rücksichtsvoll und defensiv zu fahren.

Quelle: DJD

Es braucht die Geräte, einen Arzt, der für das Einsetzen der Mini-Schrittmacher geschult ist und geeignete Patient:innen. Alles drei kam jetzt in den Städtischen Kliniken zum ersten Mal zusammen. Zwei Seniorinnen, bei denen aus unterschiedlichen Gründen das Einsetzen eines konventionellen Schrittmachers nicht möglich oder sinnvoll war, hat Oberarzt Dr. Jan Schmidt Anfang März operiert. „Beide Eingriffe sind ohne jede Komplikation verlaufen. Die eine Patientin haben wir am nächsten Tag nach Hause entlassen. Bei der anderen stand eine geplante weitere Operation an. Nur deshalb war sie noch bei uns“, sagt er. Mini-Herzschrittmacher ohne Drähte kommen in vielen Ländern schon seit Jahren zum Einsatz. Rund 200.000 Patient:innen haben ein solches Gerät. Die neueste Generation bringt nun einen erheblichen weiteren Vorteil: die Laufzeit der Batterie.

Und noch etwas sorgt für ein größeres Sicherheitsgefühl: Micra-Geräte sind die einzigen elektrodlosen Herzschrittmacher, die sich aus der Ferne überwachen lassen. Ein Facharzt kann die Daten auslesen, ohne dass die Patient:innen dafür in die Klinik müssen. Die Micra-Schrittmacher haben Algorithmen, die den Impuls für die obere und untere Herzkammer automatisch koordinieren. Darum ist weniger manuelle Programmierung erforderlich. Das Gerät ist so klein, dass es von außen nicht sichtbar ist, also weder Beulen auf der Brust hinterlässt noch sichtbare Narben.

Während bei herkömmlichen Herzschrittmachern Elektroden – dünne, weiche, isolierte Drähte, ähnlich dünn wie einzelne Spaghettinudeln – verwendet werden, um elektrische Impulse zum Herzen zu leiten, werden die Micra Herzschrittmacher direkt in das Herz implantiert. Das passiert über einen Katheter, der in die Oberschenkelvene eingeführt wird. „Schrittmacher ohne Drähte senken die Infektionsgefahr für die Patienten“, sagt Dr. Schmidt.

Ohnmachtsanfälle und Leistungsschwäche können Hinweise auf Herzrhythmusstörungen sein. Dies kann für die Notwendigkeit eines Herzschrittmachers sprechen.

Er lässt dem eigenen Herzschlag den Vortritt und stimuliert den Herzmuskel nur, wenn es nötig ist. Mit den beiden Oberärzten Dr. Jan Schmidt und Dr. Kai-Uwe Krüger gibt es im Eli seit kurzem zwei weitere Spezialisten für dieses Thema. Nouredin Sawan, Leiter der Elektrophysiologie und der Device-Therapie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, sagt: „Wir arbeiten in allen Bereichen der Kardiologie mit den modernsten Verfahren. Dass wir nun als eine der ersten deutschen Kliniken überhaupt Micra-Schrittmacher der neuesten Generation einsetzen können, ist ein weiterer Baustein unseres Leistungsspektrums.“



Dr. Jan Schmidt (rechts im Bild) und Nouredin Sawan im Herzkatheter-Labor.

Während konventionelle Herzschrittmacher in der Regel nach 10 Jahre ausgetauscht werden müssen, halten die Batterien der neuen Micra AV2 und Micra VR2 nach Angaben des Herstellers Medtronic bis zu 17 Jahren. „Da viele der betroffenen Patient:innen schon im fortgeschrittenen Alter sind, bedeutet das für sie, dass sie wahrscheinlich mit einem einzigen Schrittmacher auskommen und kein weiterer Eingriff nötig ist“, sagt Kardiologe Dr. Schmidt.



Ein Teil des Teams der Kardiologie bei den Städtischen Kliniken Mönchengladbach.



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



Über die Städtischen Kliniken Mönchengladbach

In den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, dem Elisabeth-Krankenhaus, werden pro Jahr rund 100.000 Patientinnen und Patienten 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 Mitarbeitenden ein echtes Team zu formen. Respekt, Verantwortung und Freundlichkeit sind grundlegend: unter den Mitarbeitenden 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.

Eine Fabel, zweimal täglich

Künstliche Intelligenz soll Herzdiagnostik über den Klang der Stimme möglich machen

Forschende am Deutschen Herzzentrum der Charité und der Mayo Clinic in den USA wollen mit einer neuen Studie herausfinden, wie Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittener Herzschwäche über den Klang ihrer Stimme telemedizinisch überwacht werden können. Zum Einsatz kommt dabei die Künstliche Intelligenz eines Berliner Start-ups.



Mitglieder des „VAMP-HF“-Studienteams mit Patient Horst S. (von links nach rechts): Oliver Weiss (Noah Labs), PD Dr. Felix Hohendanner, Marcus Hott (Noah Labs), Dr. Leonhard Riehle (Noah Labs), Dr. med. Chong Lee, PD Dr. med. Kun Zhang, Andreas Portmann (DHZB-Stiftung), Emanuel Heil, Klinikdirektor Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks.

„Einst stritten sich Nordwind und Sonne, wer von ihnen beiden wohl der Stärkere wäre, als ein Wanderer, der in einen warmen Mantel gehüllt war, des Weges daherkam...“ So beginnt eine Erzählung, die dem altgriechischen Dichter Äsop zugeschrieben wird. Horst S. aus Berlin spricht sie jeden Tag gleich zweimal laut in ein Mikrofon. Allerdings nicht, weil er sich für antike Fabeln begeistert – sondern weil seine behandelnden Ärzt:innen über den Klang seiner Stimme darüber Auskunft bekommen sollen, wie es um sein Herz steht.



Patient Horst S. bei Abgabe der Stimmprobe

Der 88-jährige Rentner leidet unter schwerer Herzinsuffizienz und ist einer der ersten Teilnehmenden einer Studie, die den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern neue Erkenntnisse über die Anwendung und Wirksamkeit der Stimmanalyse

mit Hilfe künstlicher Intelligenz bei der Behandlung der chronischen Herzinsuffizienz liefern soll. Sie wird am Deutschen Herzzentrum der Charité und der US-amerikanischen Mayo Clinic unter dem Titel: „AI-Based Voice Analysis for Monitoring Patients Hospitalized with Acute Decompensated Heart Failure“, kurz: „VAMP-HF“, durchgeführt.

Künstliche Intelligenz zur engmaschigen Überwachung bei Herzkrankheit

In der ersten Phase der Studie sollen jeweils 25 Patient:innen auf den kardiologischen Stationen eingeschlossen werden, die an fortgeschrittener Herzinsuffizienz mit „hydropischer Dekompensation“ leiden: Durch die stark verminderte Pumpfunktion des Herzens kann nicht mehr genug Flüssigkeit aus dem Gewebe zu den Ausscheidungsorganen transportiert werden, es kommt zu Flüssigkeitsansammlungen im Körper und in der Folge zu einer weiteren, oft lebensbedrohlichen Verschlechterung des Allgemeinzustands der betroffenen Patientinnen und Patienten – insbesondere durch Wasser in der Lunge.



Patient Horst S. und Studienleiter PD Dr. Felix Hohendanner

Die Behandlung der hydropischen Dekompensation umfasst neben Medikamenten zur Stärkung des Herzens auch Diuretika, also Medikamente zur besseren Ausscheidung von Flüssigkeit. Die Wirksamkeit der Therapie gilt es für die Kardiolog:innen nun engmaschig zu überwachen und sie schnellstmöglich anzupassen, wenn der gewünschte Erfolg ausbleibt.

Dabei könnte die menschliche Stimme „als Frühwarnsystem“ künftig eine wichtige Rolle spielen, sagt PD Dr. Felix Hohendanner, Oberarzt am Deutschen Herzzentrum der Charité und klinischer Leiter der VAMP-HF-Studie, denn: „Mehr Flüssigkeit im Körper führt zu einer veränderten Ausbreitung von Schallwellen und damit auch zur Veränderung der Stimme, die für das

menschliche Ohr zwar meist nicht hörbar ist, aber dennoch gemessen werden kann.“

Künstliche Intelligenz sagt Behandlungserfolg voraus

Zum Einsatz kommt dabei die Software des Berliner Start-ups Noah Labs, das sich unter anderem auf die Entwicklung und Anwendung künstlicher Intelligenz (KI) bei der stimmbasierten Diagnostik von Herzerkrankungen spezialisiert hat und das mit der Stiftung Deutsches Herzzentrum Berlin eine strategische Partnerschaft eingegangen ist.

Die Noah Labs-KI analysiert in den Stimmproben der Probandinnen und Probanden hunderte von Parametern und erfasst dabei selbst kleinste Veränderungen. Im Abgleich mit der von den Herzschwäche-Patientinnen und -Patienten ausgeschiedenen Flüssigkeitsmenge „lernt“ die KI nun, die Wirksamkeit der Behandlung vorherzusagen – sodass die Ärztinnen und Ärzte gegensteuern können, noch ehe es zu entsprechenden Symptomen kommt.

Unkompliziert und sicher durchführbar

Im Vergleich zu einigen anderen Messmethoden berge die Stimmabgabe für die selbstständige Durchführung zu Hause viele Vorteile, sagt Felix Hohendanner: „Sie ist schmerzfrei, schnell und unkompliziert, birgt kaum Fehlerquellen und benötigt außer einem Aufnahmegerät wie einem Smartphone keine technischen Hilfsmittel.“ Künftig sollen die Stimmproben sogar mit einem einfachen Anruf übermittelt werden.

Zudem läßt sich die Methode der KI-basierten telemedizinischen Stimm-Auswertung auch bei verschiedenen anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen anwenden, so der Kardiologe: „Wir stehen hier erst am Anfang einer vielversprechenden Entwicklung.“

Die Studie:

„AI-Based Voice Analysis for Monitoring Patients Hospitalized with Acute Decompensated Heart Failure“

Ärztlicher Leiter: PD Dr. Felix Hohendanner, Oberarzt Kardiologie, DHZC

Projektinitiator: Prof. Gerhard Hindricks, DHZC

Co-Finanzierung: DHZB Stiftung

Projektsponsor und Technologiepartner: Noah Labs

Quelle: Deutsches Herzzentrum der Charité

Herzzentren von vier Unikliniken des Rheinlandes kooperieren

Center of Cardiovascular Medicine (CCM) soll neue Maßstäbe in der herzmedizinischen Forschung setzen



Foto: ipopba - stock.adobe.com

Die Herzzentren der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln und Düsseldorf gehen mit dem Center of Cardiovascular Medicine eine gemeinsame Kooperation ein. Das Ziel ist es, eine der größten medizinischen Herausforderungen anzugehen: die Senkung der Sterblichkeit von Herz-Kreislaufkrankungen.

Schon jetzt arbeiten die vier Standorte in Nordrhein-Westfalen klinisch und wissenschaftlich eng zusammen. Mit dem Center of Cardiovascular Medicine soll vor allem die klinische Forschung nachhaltig auf ein internationales Niveau gehoben werden. „Forschung kann heute nur noch dann international wettbewerbsfähig sein, wenn sie multizentrisch ist. Genau deswegen haben wir das CCM gegründet“, erklärt der Direktor des Herzzentrums der Uniklinik RWTH Aachen, Prof. Dr. Nikolaus Marx (Kardiologie). Sein Kollege Prof. Dr. Payam Akhyari (Herzchirurgie) ergänzt: „Mit der gebündelten Kraft von vier renommierten Herzzentren können wir viel schneller notwendige Patientenkollektive erreichen, gemeinsam

standortübergreifende Datenbanken nutzen und somit wegweisende Studien durchführen.“

Vorbild für die im Dezember 2023 vereinbarte Kooperation ist die standortübergreifende Struktur, mit der unter anderem die Krebsforschung in Deutschland organisiert ist. „Früher bestand eine Studien-Publikation häufig aus fünf Autoren von einem einzigen Standort. Heute ist es ganz normal, dass mehr als 20 Autoren von unterschiedlichen Einrichtungen an einer Studie beteiligt sind“, betont Prof. Dr. Georg Nickenig (Kardiologie) vom Herzzentrum des Universitätsklinikum Bonn (UKB). „Nur so können wir die Forschung auf ein neues Level bringen und damit natürlich auch sichtbarer machen“, ergänzt sein Kollege Prof. Dr. Farhad Bakhtiary (Herzchirurgie).

Nach dem Willen der vier universitären Herzzentren soll das CCM darüber hinaus als Katalysator für den Austausch zwischen Klinik und Forschung dienen und damit die Umsetzung von Forschungsergebnissen in klinische

Therapien beschleunigen. Der Fokus liegt dabei vor allem auf strukturellen Herzerkrankungen, der Herzinsuffizienz sowie koronaren Herzerkrankungen. „Letztlich soll die Bündelung unserer Forschungskapazitäten dazu führen, dass wir Herzerkrankungen, wie zum Beispiel den Herzinfarkt, besser behandeln und unseren Patienten eine verlängerte Lebenserwartung und eine höhere Lebensqualität verschaffen können“, erklärt Prof. Dr. Stephan Baldus (Kardiologie) vom Herzzentrum der Uniklinik Köln. „Dass 2022 mehr als 350.000 Menschen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung verstorben sind, macht einmal mehr deutlich wie wichtig Forschungserfolge in diesem medizinischen Feld sind“, fügt Prof. Dr. Thorsten Wahlers (Herzchirurgie) hinzu.

Neben der klinischen Forschung soll das CCM zusätzlich dabei helfen, die Grundlagenforschung zwischen den verschiedenen Arbeitsgruppen zu koordinieren und die Anstrengungen in den Bereichen Lehre und Patientenversorgung zu harmonisieren. „Mit dem CCM werden wir innovative Konzepte zur Aus- und Weiterbildung von Studierenden, Ärztinnen und Ärzten, Pflegenden und Forschenden entwickeln und einheitlich hohe Standards in der Bildung und Förderung unseres medizinischen und wissenschaftlichen Nachwuchses setzen“, sagt Prof. Dr. Malte Kelm (Kardiologie) vom Herzzentrum der Uniklinik Düsseldorf. „Aus diesem Grund planen wir auch die Rotation von Mitarbeitenden über die vier Standorte hinweg“, erklärt Prof. Dr. Artur Lichtenberg (Herzchirurgie) abschließend.

Der Vorsitz im CCM wird rotierend zwischen den beteiligten Standorten wechseln, beginnend mit Köln für die ersten beiden Jahre.

(Quelle: Uniklinik Düsseldorf)

MEDIZIN + CO

Das Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach



Alle drei Monate neu.
Gedruckt, online und als Digitalausgabe

www.medizin-und-co.de



www.medizin-und-co.de



Foto: de.123rf.com/profile_kkolosov

Neue Patientenleitlinie „Bluthochdruck“

In Deutschland gehört Bluthochdruck zu den Volkskrankheiten – etwa jede dritte erwachsene Person ist betroffen. Es gibt verschiedene Risikofaktoren, zum Beispiel Alter, erbliche Veranlagung, ungesunde Lebensgewohnheiten oder bestimmte Erkrankungen. Ein dauerhaft hoher Blutdruck schädigt die Blutgefäße und erhöht das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschließlich Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall.

Patientenleitlinie – Informationen zum Lebensstil und Medikamenten

Ziel der Patientenleitlinie ist es, Menschen mit Bluthochdruck evidenzbasiert zu informieren und eine gemeinsame Entscheidungsfindung zu fördern. Sie erfahren, nach welchen Kriterien und Maßgaben ihre Krankheit idealerweise festgestellt und behandelt werden sollte. So erklärt die Patientenleitlinie leicht verständlich, wie ein veränderter Lebensstil helfen kann, den Blutdruck zu senken. Dazu gehören zum Beispiel: Bewegung, Abbau von Stress, ausgewogene Ernährung mit wenig Salz und bei Übergewicht abnehmen. Wenn die Verhaltensänderungen nicht ausreichen, sind blutdrucksenkende Medikamente empfehlenswert.

Für vier Medikamenten-Gruppen gibt es verlässliche Studiendaten und langjährige Erfahrungen: ACE-Hemmer, Sartane, Kalziumkanal-Blocker und Thiazid-artige Diuretika/Thiazide. Sie können den Blutdruck senken und wirksam vor Folgekrankhei-

ten schützen. Deshalb kommen sie als Medikamente der ersten Wahl zum Einsatz.

Außerdem erläutert die umfassende Patientenleitlinie, wie man den Blutdruck richtig misst, was man unter Zielwerten versteht und was für betroffene Frauen mit Kinderwunsch wichtig ist. Zudem wurden eigene Kapitel zu den Themen „Was tun, wenn die Medikamente nicht wirken“ und „Einen Notfall erkennen“ entwickelt.

Weitere Gesundheitsinformationen zum Thema „Bluthochdruck“

Zusätzlich zur ausführlichen Patientenleitlinie gibt es die Kurzinformation „Bluthochdruck – Was gehört zur Behandlung?“. Diese stellt kompakt und allgemein verständlich wichtige Inhalte dar und ist auch in Leichter Sprache sowie in sechs Fremdsprachen verfügbar. Des Weiteren stehen 15 Informationsblätter zur Verfügung, die häufige Fragen von Menschen mit Bluthochdruck beantworten.

Grundlage – Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie

Wissenschaftliche Grundlage dieser Patientenleitlinie ist die Nationale VersorgungsLeitlinie (NVL) Hypertonie. Auf Basis aktueller Studien gibt die NVL Empfehlungen zur Untersuchung und zur Behandlung der Erkrankung wieder. Das Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien steht unter der Trägerschaft von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften. Mit der Durchführung wurde das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin beauftragt.

Die Patientenleitlinie und weitere Materialien stehen kostenfrei zum Download zur Verfügung.

Patientenleitlinie „Bluthochdruck“

<https://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/bluthochdruck>

Übersicht Bluthochdruck

<https://www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck>

Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie

<https://www.leitlinien.de/themen/hypertonie>

Quelle: ÄZQ - www.aezq.de



Gesunde Ernährung ist wichtig bei Bluthochdruck, Herzschwäche oder Koronarer Herzerkrankung (KHK)

Eine ausgewogene Ernährung spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle: Sie kann für eine erfolgreiche Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ebenso wichtig sein wie Medikamente. Dafür braucht es keine Wunderdiäten oder besondere Nahrungsergänzungsmittel.

Warum eine gesunde Ernährung bei Bluthochdruck, koronarer Herzerkrankung (KHK) oder Herzschwäche wichtig ist und wie diese aussieht, können Patientinnen und Patienten in den kurzen Gesundheitsinformationen des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ) nachlesen, die unter www.patienten-information.de frei und kostenlos zugänglich sind. Diese sind verständlich und wissenschaftlich abgesichert. Neben Informationen zu empfehlenswerten Lebensmitteln und Ernährungsgewohnheiten enthalten die Dokumente praktische Tipps.

Bluthochdruck – Welche Rolle spielen Gewicht, Ernährung und Alkohol?

<https://www.patienten-information.de/patientenblaetter/bluthochdruck-lebensstil>

Bluthochdruck – Was hat Salz mit dem Blutdruck zu tun?

<https://www.patienten-information.de/patientenblaetter/bluthochdruck-salz>

KHK – Ernährung und Bewegung sind wichtig

<https://www.patienten-information.de/patientenblaetter/khk-ernaehrung-bewegung>

Herzschwäche – Ernährungstipps

<https://www.patienten-information.de/patientenblaetter/herzinsuffizienz-ernaehrung>

Fundierte wissenschaftliche Informationen finden sich in den sogenannten Nationalen Versorgungsleitlinien. Diese sind eine Orientierungs- und Entscheidungshilfe für Ärztinnen, Ärzte und andere medizinische Fachleute.

Quelle: ÄZQ - www.aezq.de

Der neue Ratgeber!

Bluthochdruck: So schützen Sie Herz und Gefäße

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400

www.herzstiftung.de/bestellung

Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



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

Herzkrank?

Schütze Dich vor dem Herzstillstand!

Im neuen Ratgeber informieren Experten, wie man sich vor einem Herzstillstand schützen kann, mögliche Warnzeichen frühzeitig erkennt und im Notfall richtig handelt.

Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400
www.herzstiftung.de/bestellung



Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



Aus der Forschung

Frauenherzen verdienen besondere Aufmerksamkeit

Weltweit sterben nahezu doppelt so viele Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie an allen Krebs-erkrankungen zusammen. In Europa sogar mehr Frauen als Männer. Dies veranlasste das Universitätsklinikum Regensburg (UKR) zu einem fokussierten Blick auf die Besonderheiten des weiblichen Herz-Kreislauf-Systems und die aktuellen Entwicklungen in der Kardiologie.



Foto: UKR/Vincent Schmucker

Prof. Dr. Andrea Bäßler, Oberärztin in der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II des UKR, informiert über Symptome und Risikofaktoren von Herzerkrankungen bei Frauen.

Inmitten des hektischen Arbeitsalltags bemerkte Marie plötzlich eine ungewöhnliche Erschöpfung. Ihr Arbeitspensum, das sie normalerweise locker bewältigte, fühlte sich plötzlich unüberwindbar an. Selbst ein kurzer Spaziergang besserte die Symptome nicht, sondern erschöpfte sie mehr als sonst. Als sie zu Hause beim Abendessen von starken Schweißausbrüchen überrollt wurde und Übelkeit sie überkam, beschloss Marie ärztliche Hilfe aufzusuchen. Im Krankenhaus wurde bei ihr nach Schilderung der Symptomatik der Verdacht auf einen Herzinfarkt gestellt und die weitere Diagnostik veranlasst.

Biologisch ausgestattet mit zwei X-Chromosomen sowie spezifischer Anatomie, Physiologie und Hormonregulation funktionieren weibliche Körper anders als männliche. Frauen mit Herzinfarkt präsentieren sich häufig nicht mit den klassischen Symptomen wie starken Brustschmerzen ausstrahlend in den linken Arm. Diese können auftreten, häufig jedoch in abgeschwächter Form und begleitet von vegetativen Veränderungen wie Übelkeit, Erbrechen und Schweißausbruch. Auch Schmerzen im Oberbauch und Rücken, Kurzatmigkeit, geringere Belastbarkeit und außergewöhnliche Müdigkeit stehen bei Frauen häufig im Vordergrund.

Diese geschlechterspezifischen Besonderheiten in der Medizin werden von der Gendermedizin erforscht und zunehmend in der klinischen Praxis zur Anwendung gebracht – eine Entwicklung, die derzeit in der Kardiologie, aber auch in vielen anderen Bereichen der Medizin, hoch aktuell ist. Professor Dr. Andrea Bäßler, Leiterin der kardiologischen Ambulanz und Expertin auf dem Gebiet der Gendermedizin am UKR, erklärt die Notwendigkeit einer geschlechterspezifischen Herangehensweise in der

Kardiologie: „In Europa verzeichnen wir eine höhere Sterblichkeitsrate bei Frauen in Bezug auf Herzerkrankungen im Vergleich zu Männern. Die Gendermedizin in der Kardiologie setzt genau hier an. Es ist essenziell zu verstehen, dass Frauen und Männer nicht gleich sind. Ihre Unterschiede betreffen dabei nicht nur die Hormone, sondern auch anatomische Gegebenheiten und sozioökonomische Faktoren. Daher ist eine individuelle Gesundheitsversorgung für Frauen von entscheidender Bedeutung.“

Frauenspezifische Risikofaktoren

Je nach Geschlecht zeigen Risikofaktoren für Herzerkrankungen unterschiedliche Auswirkungen. Bei Frauen stellen Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes noch bedeutendere Gefahren für das Herz dar. „Während Männer mit einer solchen Erkrankung eine Risikosteigerung um den Faktor 2-3 aufweisen, beträgt dieser bei Frauen 3-5,“ erläutert Professor Bäßler.

Zusätzlich zu den allgemeinen Risikofaktoren sind Frauen von geschlechterspezifischen Gefahren für das Herz betroffen. Beispielsweise besteht im Zeitraum um die Geburt eines Kindes das Risiko einer schwangerschaftsbedingten Herzschwäche. Diese wird mutmaßlich durch das Stillhormon Prolaktin ausgelöst, dessen Abbauprodukt bei gewisser Prädisposition das Herz beeinträchtigen kann. Diese Erkrankung, wenngleich selten, stellt eine lebensbedrohliche Situation dar und kann innerhalb weniger Wochen zu Herzversagen führen. Eine weitere Gefahr für das Frauenherz findet ihre Ursache in Schwangerschaftskomplikationen wie Diabetes oder einer Gestose. Diese erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen im späteren Leben auch nach der Schwangerschaft um das Doppelte. Ebenso ist nach Eintritt in die Menopause besondere Achtsamkeit geboten. In diesem Zusammenhang ist der Rückgang des Östrogenspiegels verantwortlich für eine Erhöhung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da er mit einem Anstieg der Cholesterinwerte, des Blutdrucks und einer Zunahme des Körpergewichts einhergeht.

Tako-Tsubo-Syndrom: Wenn das Herz einer japanischen Tintenfischfalle gleicht

Keine Herzerkrankung unterscheidet derart markant zwischen Mann und Frau wie das Tako-Tsubo-Syndrom. Benannt nach dem japanischen Wort für

„Tintenfischfalle“ tritt diese Herzstörung in 90 Prozent der Fälle bei postmenopausalen Frauen auf. Sowohl Symptome als auch Untersuchungsbefunde wie Laborwerte, EKG und Herzultraschall ähneln jenen eines Herzinfarkts, jedoch bei unauffälligen Herzkranzgefäßen. Bei dieser akuten Erkrankung ist die Pumpfunktion des Herzens beeinträchtigt. Die Herzspitze sowie die angrenzenden Wandabschnitte kontrahieren kaum mehr, wodurch das Herz eine ballonartige Form annimmt, die an eine japanische Tintenfischfalle erinnert. In den meisten Fällen sind die Auslöser psychische oder physische Stressfaktoren, wie sie beispielsweise bei starken emotionalen Belastungen auftreten, etwa dem plötzlichen Tod eines Angehörigen oder des geliebten Haustiers. Aus diesem Grund wird diese Herzerkrankung auch als Broken-Heart-Syndrom bezeichnet. Frauenherzen reagieren im Allgemeinen sensibler auf psychischen Stress im Vergleich zu Männerherzen. Bei schweren emotionalen Belastungen erhöht sich das Risiko für Herzerkrankungen sogar drastisch.

Vorbeugen, auf Symptome achten und schnell handeln

Das Hauptproblem besteht nach wie vor darin, dass zu viel Zeit vergeht bis Frauen bei einem akuten Herzproblem beim Arzt vorstellig werden. „Frauen neigen dazu ihre Beschwerden zu verharmlosen, da sie sich oft zu viele Sorgen darüber machen, ihre Symptome falsch einzuschätzen. Dabei zählt bei einem Herzinfarkt jede Minute, denn Zeit ist Muskel. Je mehr Zeit vergeht, desto mehr Herzmuskulatur kann Schaden nehmen und die Prognose der Frau verschlechtern,“ erklärt Professor Bäßler. Nicht nur, dass Frauen viel früher beim Arzt vorstellig werden sollten, auch eine hinreichende Kenntnis der frauenspezifischen Symptome ist wichtig.

Angesichts des sprunghaften Anstiegs des Herzrisikos mit der Menopause empfiehlt Professor Bäßler präventiv eine kardiologische Untersuchung spätestens ab dem 50. Lebensjahr: „Es gilt, potenzielle Herzprobleme früh zu erkennen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen.“

Ungeachtet der Betonung der Menopause rät sie auch jüngeren Frauen dringend, sich um ihre Herzgesundheit zu kümmern. In den letzten Jahrzehnten wurde eine Zunahme von Herzproblemen bei Frauen unter 55 Jahren verzeichnet. Vor allem Übergewicht, Diabetes, Rauchen und Alkoholkonsum spielen hierbei eine große Rolle und sollten aktiv bekämpft werden, um das Herz bestmöglich zu schützen.

Quelle: Universitätsklinikum Regensburg

Gesund trotz Dr. Google

Wie man seriöse Gesundheitsinformationen online findet

Richtig googeln, Gesundheits-Apps anwenden und das E-Rezept einlösen. Auch das Gesundheitssystem wird digitaler und die Forderung nach der sogenannten digitalen Gesundheitskompetenz immer lauter. Was aber ist digitale Gesundheitskompetenz? Wer hat sie? Wer braucht sie? Und wofür?

Was ist digitale Gesundheitskompetenz?

So bezeichnet man die Fähigkeit, relevante Gesundheitsinformationen online zu suchen, zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Diese Fähigkeit ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Denn: Zwar ist das Internet das Medium Nummer Eins, wenn es darum geht, schnell (Gesundheits-) Informationen zu finden, aber es steckt auch voller (Fehl-) Informationen, die richtig gefiltert und eingeordnet werden müssen.

Digitale Gesundheitskompetenz – wer hat sie und wer braucht sie?

Eine Studie der Stiftung Gesundheitswissen zeigt: Menschen mit hohem sozioökonomischem Status haben eine höhere digitale Gesundheitskompetenz. Dahingegen dokumentiert die Studie, dass Menschen mit einer geringeren Schulbildung und Menschen aus sozial schwächeren Lebensumständen eine geringere digitale Gesundheitskompetenz sowohl bei der Informationssuche als auch bei der Informationsbewertung haben. Auch das Alter spielt eine Rolle: Vor allem Menschen im Alter von 16 bis 29 und 30 bis 45 Jahren besitzen eine höhere digitale Gesundheitskompetenz. Menschen ab 65 Jahren hingegen haben hier Nachholbedarf.

„Das macht einmal mehr deutlich, wie wichtig es ist, zielgruppenspezifische Maßnahmen zu ergreifen, die die digitale Gesundheitskompetenz stärken“, sagt PD Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen: „Denn die Fähigkeit, hilfreiche Informationen zu finden und bei sich selbst anzuwenden, kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.“

Gesünder leben durch digitale Gesundheitskompetenz?

Eine positive Tendenz zeigt sich laut der Studie beim Zusammenhang zwischen digitaler Gesundheitskompetenz und einer gesunden Lebensweise. Menschen, die sich digital gut mit Gesundheitsinformationen zurechtfinden, haben im Durchschnitt eine bessere körperliche und geistige Gesundheit sowie einen höheren Obst- und Gemüsekonsum.

Dennoch bleibt einem der Gang zum Arzt oder zur Ärztin in vielen Fällen nicht erspart. Denn das Internet kann, wenn man richtig sucht, Tipps geben, um gesünder zu leben. Bei Krankheiten und Verletzungen braucht es dennoch die persönliche professionelle Gesundheitsberatung.

Quelle: Stiftung Gesundheitswissen

Zur Studie:

König, L., Kuhlmeier, A., Suhr, R. - Original-Veröffentlichung: <https://doi.org/10.2196/48685>

Für die Datenerhebung war das Marktforschungsinstitut forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH (Forsa) verantwortlich. Die Befragung wurde mit dem repräsentativen Online-Panel forsa.omninet durchgeführt, das ein repräsentatives Panel für die deutschsprachige Online-Bevölkerung ist und derzeit rund 100.000 Teilnehmer hat. Aus dem repräsentativen Online-Panel wurde eine Zufallsstichprobe gezogen. Die Datenerhebung fand vom 22. 09. bis 12.10. 2022 statt.



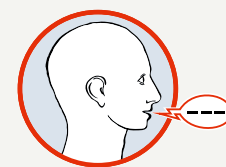
**JEDER SCHLAGANFALL
IST EIN
NOTFALL!**  **112!**

Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?

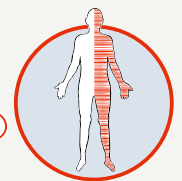
Tritt eines dieser Symptome plötzlich auf, zögern Sie keine Minute und wählen Sie sofort den Notruf 112!



Sehstörung



Sprach-, Sprachverständnisstörung



Lähmung, Taubheitsgefühl



Schwindel mit Gangunsicherheit



Sehr starker Kopfschmerz

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: WELADED1GTL

Weitere Informationen:

Telefon: 05241 9770-0
schlaganfall-hilfe.de



Kommunikation mit Alzheimer-Erkrankten

Das sollten Sie beachten

Demenzerkrankungen wie die Alzheimer-Krankheit beeinträchtigen nicht nur das Gedächtnis, sondern auch andere Fähigkeiten, wie zum Beispiel die Kommunikation. Das Gegenüber zu verstehen und sich verständlich zu machen wird zunehmend schwieriger, was die tägliche Kommunikation von Betroffenen und Angehörigen stark beeinträchtigen kann. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. klärt über die Hintergründe von Verständigungsproblemen bei Demenzerkrankungen auf und gibt wertvolle Tipps, wie die Kommunikation mit Betroffenen erleichtert werden kann.



Foto: AFI/Joanna Nottebrock

Verständigungsprobleme bei Alzheimer – was steckt dahinter?

Menschen mit Demenzerkrankungen verlieren ihre kognitiven Fähigkeiten, weil im Gehirn Nervenzellen absterben. Dies geschieht in Hirnregionen, die zentrale geistige Funktionen, wie die Sprache oder das Gedächtnis steuern. Zu Beginn der Krankheit ist besonders das Kurzzeitgedächtnis betroffen. Erkrankte haben zunehmend Schwierigkeiten, an Gesprächen teilzunehmen. Sie verlieren den Faden, weil sie sich nicht merken können, worum es im Gespräch ging oder können sich nicht verständlich machen, weil sie Wortfindungsstörungen haben. Außerdem leben sie zunehmend in ihrer eigenen Welt und Wahrnehmung, was den Kontakt zusätzlich erschwert.

7 Praxistipps für die Kommunikation mit Alzheimer-Erkrankten

1. Auf Augenhöhe sprechen

Zunächst ist es wichtig, die Betroffenen als Gesprächspartnerin oder -partner ernst zu nehmen und ihnen mit Respekt zu begegnen. Dazu gehört zum Beispiel, die Person beim Sprechen anzuschauen, sie nicht zu unterbrechen oder Sätze für sie zu beenden. Ein erkrankter Mensch versteht vielleicht nicht mehr genau, was jemand sagt, aber er nimmt wahr, wie jemand etwas sagt.

2. Einfache Sätze verwenden

Menschen mit Alzheimer-Demenz haben zunehmend Schwierigkeiten, längeren Sätzen zu folgen. Daher ist es besser, Sätze kurz zu halten und möglichst auf eine Information zu beschränken, zum Beispiel „Wir essen jetzt zu Mittag“. Verwenden Sie Fragen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können oder Fragen, die nur wenige Antwortmöglichkeiten zulassen. Vermeiden Sie sogenannte W-Fragen (wie, wer, was, warum). Es ist zum Beispiel besser, zu fragen „Möchtest Du Orangensaft oder Apfelsaft?“ statt „Welchen Saft möchtest Du trinken?“. Auf diese Weise können die Betroffenen das Gesagte nicht nur besser verstehen, sondern fühlen sich auch bestärkt, selbst eine Entscheidung getroffen zu haben.

3. Die Wirklichkeit der erkrankten Person akzeptieren

Durch die Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses und den schleichenden Verlust der zeitlichen Orientierung, leben Menschen mit Alzheimer zunehmend in ihrer eigenen Welt, insbesondere in ihrer eigenen Vergangenheit. Sie verwechseln Zeit und Ort oder behaupten Dinge, die nicht stimmen. Gehen Sie in solchen Situationen möglichst einfühlsam und geduldig mit den Äußerungen um. Vermeiden Sie Verbesserungen oder Zurechtweisungen, da diese die

erkrankte Person verunsichern oder verärgern können.

4. Einen Bezug zur Umgebung herstellen

Wenn Sie mit einem erkrankten Menschen sprechen, beziehen Sie sich am besten auf Personen, Dinge und Geräusche in der Umgebung. Ein Satz wie „Wir essen jetzt zu Mittag“ wird besser verstanden, wenn man das Essen schon riechen oder auf dem Tisch stehen sehen kann. Bei Menschen mit nachlassendem Gedächtnis ist auch das „Heute“ ein guter Bezug, zum Beispiel indem man darüber spricht, was man heute macht oder was es heute zum Abendessen gibt.

5. Geduldig sein und Zeit geben

Sprechen Sie langsam und deutlich und wiederholen Sie wichtige Informationen bei Bedarf auch mehrmals. Verwenden Sie dabei immer die gleichen Formulierungen, damit das Gesagte besser verstanden wird und sich möglichst einprägt. Achten Sie darauf, dass Sie zwischendurch Pausen einlegen, um Ihrem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, zu antworten. Lassen Sie der erkrankten Person Zeit, das zu sagen, was ihr auf dem Herzen liegt – auch wenn es länger dauert.

6. Nicht nur mit Worten kommunizieren

Verwenden Sie eine klare Körpersprache und eine prägnante Mimik und Gestik, um das Gesagte zu unterstützen und das Verständnis zu erleichtern. Zum Beispiel kann die Frage „Möchtest du einen Kaffee“ mit einer einfachen Trinkgeste unterstützt werden. Wichtig ist auch der Blickkontakt. Er gibt Halt und Sicherheit und ist vor allem im späten Krankheitsstadium neben der Berührung oft der einzige Weg, miteinander in Beziehung zu treten.

7. Immer in Verbindung bleiben

Auch wenn Gespräche immer schwieriger werden, sollten pflegende Angehörige versuchen, möglichst in Verbindung zu bleiben. Schauen Sie sich gemeinsam alte Fotos an, hören Sie die Lieblingsmusik der erkrankten Person oder sitzen Sie bei gutem Wetter einfach zusammen draußen. Selbst wenn die Sprache versagt, können so auch im fortgeschrittenen Stadium noch schöne gemeinsame Momente entstehen.

Quelle: AFI - Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Urlaubsplanung: Praktische Infos für pflegende Angehörige von Demenz-Erkrankten

Foto: AFI/Joanna Nottbrock



Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz stellt die Urlaubsplanung oft vor ein Dilemma: Einerseits würde eine Auszeit wirklich guttun, andererseits gibt es die Verantwortung für einen Menschen, den man nicht für Tage oder Wochen allein lassen kann. Klar ist: Jeder braucht einmal eine Pause, ganz besonders wer sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat Informationen zusammengestellt, wie ein möglicher Urlaub aussehen kann und welche finanziellen Hilfen in Anspruch genommen werden können.

Sich als Pflegeperson allein eine Auszeit nehmen

Pflegende Angehörige, die allein eine Auszeit nehmen möchten, können währenddessen die Patientin oder den Patienten professionell betreuen lassen. Möglich ist diese Pflege entweder in einer Pflegeeinrichtung oder zuhause in der gewohnten Umgebung. Die Dauer liegt bei bis zu acht Wochen pro Jahr, finanzielle Unterstützung gibt's dabei von der Pflegekasse.

Für einen begrenzten Zeitraum von bis zu acht Wochen pro Jahr bieten Pflegeeinrichtungen so genannte Kurzzeitpflegeplätze an. Hier können an Demenz erkrankte Menschen stationär betreut werden. Die Pflegeversicherung unterstützt diesen Aufenthalt mit bis zu 1.774 Euro. Das Pflegegeld wird der oder dem Pflegebedürftigen ebenfalls bis zu vier Wochen in halber Höhe weiter ausgezahlt. Wichtig bei der Kurzzeitpflege ist eine gute Vorbereitung, denn in vielen Einrichtungen sind freie Plätze rar und Wartelisten lang. Um einen passenden Kurzzeitpflegeplatz zu finden, sollten Angehörige frühzeitig Kontakt aufnehmen.

Die zweite Möglichkeit, sich eine Auszeit zu schaffen, ist die Verhinderungspflege. Anders als bei der Kurzzeitpflege wird die Patientin oder der Patient dabei zuhause betreut. Angehörige, Bekannte oder professionelle Pflegekräfte erset-

zen den oder die pflegenden Angehörigen tages- oder stundenweise. Die Pflegekasse bezuschusst diese Vertretung bis zu sechs Wochen im Jahr mit einem Betrag von bis zu 1.612 Euro. Voraussetzung ist, dass die Pflegeperson davor bereits sechs Monate im Einsatz war.

Mit dem oder der Erkrankten gemeinsam in Urlaub fahren

Tipp 1: Schauen Sie, was zu Ihnen passt

Pflegende Angehörige wissen am besten, was mit dem an Demenz erkrankten Menschen möglich ist und welches Urlaubsziel passend wäre. Bisherige Urlaube und persönliche Vorlieben können als Orientierung dienen: Was hat dem oder der Betroffenen früher schon Spaß gemacht? Was haben Sie gern unternommen? Wo hat es Ihnen gefallen? Ob in den Campingurlaub oder zum Wandern in die Berge – entscheidend ist, wo Sie sich wohlfühlen und gut zurechtkommen.

Tipp 2: Kombinieren Sie Neues mit Gewohntem

Menschen mit Demenz brauchen Routinen, um sich ruhig und sicher zu fühlen. Versuchen Sie daher, gewohnte Abläufe wie Duschen, Anziehen oder Mahlzeiten auch auf Reisen beizubehalten. Packen Sie auch ruhig ein paar Kleinigkeiten von zuhause in die Reisetasche: Die Lieblingstasse, der Kissenbezug oder Familienfotos können in der fremden Umgebung zu vertrauten Ankerpunkten werden.

Tipp 3: Akzeptieren Sie mögliche Schwierigkeiten

Mit Demenz gleicht kein Tag dem anderen. Wichtig ist, bei Problemen möglichst souverän zu bleiben. Zum Beispiel dann, wenn die ungewohnte Umgebung und neue Abläufe doch mehr Stress bereiten, als Sie dachten. Selbst wenn gesundheitliche Probleme auftauchen oder Sie vorzeitig nach Hause fahren müssen: Es zählt, dass Sie es gemeinsam versucht haben.

Tipp 4: Ein Tagesausflug als Test

Tagesausflüge sind gute Tests für gemeinsames Verreisen. Sie sind günstiger, einfacher zu organisieren und Sie müssen nicht in fremder Umgebung übernachten. Um positive Erinnerungen aufleben zu lassen, eignen sich auch hier Ausflüge in die persönliche Geschichte, zum Beispiel in frühere Wohn- oder Urlaubsorte.

Tipp 5: Nehmen Sie Hilfe in Anspruch

Ihnen ist die 1:1 Betreuung im Urlaub doch zu viel? Dann nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Mittlerweile gibt es vermehrt Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Demenz-Patientinnen und -Patienten und ihre Angehörigen zugeschnitten sind. Während die Patienten und Patientinnen von geschultem Fachpersonal betreut werden, bleibt der Betreuungsperson Zeit für Entspannung und Freizeitangebote.

Quelle: AFI - Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscherinnen und -forscher stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Dank zahlreicher privater Spender konnten die AFI und ihre Stiftung bisher insgesamt 390 Forschungsaktivitäten mit über 16,2 Millionen Euro unterstützen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimerforschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten.



Parodontitis die unterschätzte Volkskrankheit

Die Parodontitis, im Volksmund oft auch Parodontose genannt, ist eine bakterielle Infektion des Zahnbettes. Diese sollte unter keinen Umständen unterschätzt werden! Denn die Krankheit sorgt nicht nur im Mundraum für Probleme, sondern kann sich auf den ganzen Organismus auswirken.

50 Prozent der über 35 haben eine Parodontitis

Die Parodontitis hat meist den Ursprung in einer nicht behandelten Zahnfleischentzündung. Das Gewebe um den Zahn entzündet sich und sorgt dafür, dass die Bakterien den Kieferknochen beeinträchtigen können. Der Zahnfleisch- und Knochenrückgang, der bei einer Erkrankung oft einhergeht, sorgt dafür, dass die Zahnhäule sichtbar und schmerzempfindlich werden. Bleibt die Parodontitis weiter unbehandelt droht Zahnlockerung oder sogar Zahnverlust

Die Folgen einer schweren Erkrankung betreffen dabei nicht nur die Zähne. Die Ursache dessen ist die Verteilung der Bakterien durch den Mund auf den gesamten Organismus. Eine langjährige und unbehandelte Parodontitis ist demnach eine ernst zu nehmende Krankheit. Studien zeigen, dass Patienten mit einer Parodontitis ein erheblich erhöhtes Schlaganfallrisiko aufweisen und häufiger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Bei schwachen und bettlägerigen Menschen können die eingelagerten Bakterien die Lunge befallen und zu einer schweren Lungenentzündung führen.

Krankheit nur schwer erkennbar

Das tückische dabei: Die Erkrankung verläuft schmerzfrei, sodass die Verschlechterung des Zustandes erst während einer Untersuchung fest-

gestellt werden kann. Dabei sind alle Altersgruppen betroffen. Laut Studien der Bundeszahnärztekammer litt 2016 jeder zweite Erwachsene zwischen 35 und 44 an einer Zahnfleischerkrankung. In der Gruppe der über 65-Jährigen waren sogar knapp 65 Prozent betroffen.

Die Faktoren, die eine Parodontitis fördern sind vielfältig. Oft ist es die mangelnde Mundhygiene oder ein geschwächtes Immunsystem. Besonders das Rauchen wirkt sich negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes fördern durch den hohen Glukosegehalt im Speichel die Entstehung von Parodontitis.

Mit elektrischer Zahnbürste vorbeugen

Die Verbesserung der Mundhygiene ist das einfachste Mittel, einer Parodontitis vorzubeugen. Zweimal täglich Zähneputzen, Zahnseide und eine gesunde Ernährung sind dabei besonders wichtig. Zahnärzte empfehlen dabei unbedingt das Zähneputzen mit einer elektrischen Zahnbürste. Diese reinigen gründlicher und schonender als Handzahnbürsten. Essensreste in den Zahnzwischenräumen sind wahre Brutstätten für Bakterien. Die Zunge ist ebenfalls ein Auffangbecken für Bakterien, die sich im Mundraum ansammeln. Daher wird die regelmäßige Nutzung eines Zungenschabers zur Säuberung empfohlen.

Die Prophylaxe beim Zahnarzt und Kontrolluntersuchung sollten zweimal jährlich wahrgenommen werden. Bei der Prophylaxe werden Zähne, Zahnzwischenräume und der Zahnfleischrand gründlich gesäubert. Dabei werden alle harten und weichen Beläge entfernt, die später zu einer Entzündung führen könnten. Durch eine umfassende Prävention können negative Entwicklungen früh erkannt und behandelt werden und einem schweren Parodontitisverlauf vorgebeugt werden.



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

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 - 66 63 60,
E-Mail: info@zahnarzt-drbongartz.de

Sprechzeiten:

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

www.zahnarzt-drbongartz.de



Initiative proDente veröffentlicht kostenloses Informationsmaterial zum Thema Prophylaxe



Wie pflege ich meine Zähne zu Hause? Und welche Leistungen bietet meine Zahnarztpraxis an? Der neu aufgelegte Flyer „Prophylaxe“ erklärt leicht verständlich die wesentlichen Bausteine für gesunde Zähne und Mund. So lässt sich auch einer Parodontitis vorbeugen. Das ebenfalls aktuelle Magazin „Parodontitis“ informiert ausführlich zu dieser Volkskrankheit und bietet einen Selbstcheck.

„Gesunde Zähne und Mund fördern auch die allgemeine Gesundheit“, erklärt Dirk Kropp, Geschäftsführer der Initiative proDente e.V. „So können die Bakterien einer Parodontitis über die Blutbahn in den gesamten Körper gelangen und dort andere Krankheiten auslösen.“

Kompakt im DIN-lang-Format: Flyer „Prophylaxe“

Gründliche Mundhygiene zu Hause, regelmäßige Besuche in der Zahnarztpraxis und eine zahnfreundliche Ernährung: Das sind gute Voraussetzungen für gesunde und schöne Zähne – ein Leben lang. Besonders praktisch im Flyer Prophylaxe: Eine Tabelle fasst die verschiedenen Prophylaxe-Leistungen zusammen, die Zahnarztpraxen anbieten. Nach Altersstufen gegliedert können Interessierte auf einen Blick sehen, welche Leistungen die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen und welches Privatleistungen sind. Auch Leistungen für Menschen in besonderen Lebenssituationen wie Schwangerschaft oder Pflegebedürftigkeit sowie Menschen mit Behinderung sind dargestellt.

Informativ mit Selbstcheck: Magazin „Parodontitis“

Was ist eigentlich eine Parodontitis und wie entsteht sie? Warum sollten Patientinnen und Patienten sie immer behandeln lassen? Diese und weitere Fragen beantwortet das neu aufgelegte Magazin „Parodontitis behandeln - gesund bleiben“ von proDente. Ein Selbstcheck zur Parodontitis rundet das kostenfreie Magazin ab. Denn jeder zweite Erwachsene und fast zwei von drei jüngeren Senioren sind laut aktueller Deutscher Mundgesundheitsstudie von einer Parodontitis betroffen. Unbehandelt kann die Volkskrankheit zu Zahnverlust führen. So ist die Parodontitis bei Menschen ab einem Alter von 50 Jahren die häufigste Ursache, dass Zähne verloren gehen.

Kostenfrei bestellen

Patientinnen und Patienten können die Informationen bei proDente per E-Mail an info@prodente.de, unter der Telefonnummer 01805-55 22 55 oder auf www.prodente.de unter dem Menüpunkt „Infomaterial für Patienten“ beziehen.

Quelle: Initiative proDente

Löwenkinder[®]
Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder e. V.

Helfen Sie krebs- und chronisch kranken Kindern!

BRACHEN SIE HILFE?
Sprechen Sie uns an oder geben Sie unsere Adresse an betroffene Familien weiter!

WIR KÖNNEN HELFEN ...
... Ihnen Kontakte zu vermitteln, damit Sie 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 Krebsforschungsprojekte.

Spendenkonto: Sparkasse Krefeld
IBAN DE 7832 0500 0000 1300 1300

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

Jetzt auch mit **PayPal** spenden!

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH[®]

Möbel und geprüfte E-Geräte

Kleinmöbel Rahmen

Kleidung

Rapsöl

Glas Keramik Hausrat

Wir sind familienfreundlich!
Familienkarte
Meine Stadt. Meine Familie.
mg+ MÖNCHENGLADBACH

Wir sind Partner der Familienkarte!

Bücher Spiele CDs

second hand 6 mal in unserer Stadt

Möbelhalle:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:
Geistenbecker Str. 118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

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

Zentrale:
02166 671 16 00

teilen macht reich

www.volksverein.de

Accessoires

Forschung für die Volkskrankheit Parodontitis: Virulenz verhindern, Mikrobiom erhalten

Neuer Ansatz gegen Parodontitis: Bakterien im Mundraum hemmen statt zerstören



Foto: de.123rf.com /profile_angellodeco

Neuartige therapeutische Ansätze bei Parodontitis werden von der PerioTrap Pharmaceuticals GmbH, der Skinomics GmbH, dem Fraunhofer-Institut für Zelltherapie und Immunologie IZI und dem Fraunhofer-Institut für Mikrostruktur von Werkstoffen und Systemen IMWS im gemeinsamen Projekt „Paropaste“ entwickelt. Sie setzen darauf, die dafür verantwortlichen Keime nicht abzutöten, sondern unschädlich zu machen. Diesen Ansatz, der zur Vermeidung von Antibiotika-Resistenzen beitragen könnte, stellt das Forschungs-Konsortium aus Halle (Saale) am 14. März 2024 auf der »IADR/AADOCR/ CADR General Session« in New Orleans, USA, vor.

Parodontitis ist eine Volkskrankheit: Die Hälfte der erwachsenen deutschen Bevölkerung ist von dieser chronisch-entzündlichen Erkrankung des Zahnhalteapparates betroffen, die meist durch eine Störung des bakteriellen Gleichgewichts im Mundraum und auf den Zähnen ausgelöst wird. Die Folgen sind keineswegs auf Zahnschmerzen, blutendes Zahnfleisch oder Zahnausfall beschränkt. Durch die ständige Entzündung und die Einwanderung der krankmachenden Keime in den menschlichen Körper werden Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Alzheimer und chronische entzündliche Darmerkrankungen begünstigt. Weil insbesondere bei schweren Verläufen von Parodontitis auch Antibiotika zur Behandlung eingesetzt werden, tragen die hohen Fallzahlen der Krankheit auch zur Verbreitung von Antibiotika-Resistenzen und zur Entstehung multiresistenter Keime bei, an denen weltweit jährlich mehr als eine Million Menschen sterben.

„Antibiotika sollen bei schweren Fällen von Parodontitis den bakteriellen Biofilm in Zahnfleischtaschen beseitigen. Werden dabei Tabletten verabreicht, wirkt das Medikament aber auf den gesamten Körper. Viele nützliche Bakterien auch an anderen Stellen als im Mundraum kommen mit dem Wirkstoff in Kontakt, werden abgetötet, und es entsteht ein unnötig hohes Risiko für die Ausbildung von Resistenzen“, erläutert Dr.-Ing. Andreas Kiesow, Gruppenleiter „Charakterisierung medizinischer und kosmetischer Pflegeprodukte“ am Fraunhofer IMWS.

Im Verbundprojekt „Paropaste“, das im Förderprogramm „KMU-innovativ: Biomedizin“ mit insgesamt 3 Millionen Euro vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert wird, setzen die Projektpartner deshalb auf einen alternativen Ansatz zur Hemmung der krankmachenden Bakterien: Sie wollen mit einem speziellen Wirkstoff, der direkt im Mundraum appliziert wird, ein Enzym hemmen, das fast ausschließlich in den Parodontitis verursachenden Bakterien vorkommt. Ohne die Wirkung dieses Enzyms kann das Bakterium mehrere sogenannte Virulenzfaktoren nicht mehr produzieren, und somit letztlich keine Erkrankung beim Menschen mehr hervorrufen. »Während klassische Antibiotika das grundsätzliche Wachstum aller guten und schlechten Keime hemmen, wollen wir nur die gefährlichen Bakterien in ihrer krankmachenden Wirkung aus dem Spiel nehmen. So kann das natürliche Mikrobiom im Mundraum erhalten oder wiederhergestellt wer-

den, statt das gesamte Keimspektrum zu zerstören«, sagt Dr. Mirko Buchholz von PerioTrap, wissenschaftlicher Leiter und Mitgründer der Firma.

Die vier Projektpartner, die alle auf dem Weinberg Campus in Halle (Saale) ansässig sind, werden den Ansatz am 14. März auf der „2024 IADR / AADOCR / CADR General Session“ in New Orleans, USA, im Vortrag „A new approach for rebalancing the oral microbiome“ und mit zwei Posterbeiträgen vorstellen. Die viertägige Fachkonferenz wird ausgerichtet von der International Association for Dental, Oral, and Craniofacial Research (IADR), der American Association for Dental, Oral, and Craniofacial Research (AADOCR) und der Canadian Association for Dental Research (CADR). Sie ist weltweit eine der größten wissenschaftlichen Konferenzen dieser Art.

Das Fraunhofer IMWS bringt im „Paropaste“-Projekt vor allem seine langjährige materialwissenschaftliche Erfahrung für innovative Dental-Care- und Oral-Care-Anwendungen ein. Dabei wird unter anderem untersucht, ob die lokal anzuwendende Formulierung, die im Projekt entsteht, in der gewünschten Weise mit dentalem Gewebe interagiert und für Menschen verträglich ist.

Das Fraunhofer IZI, an dem der innovative Behandlungsansatz generiert wurde und dessen Ausgründung die PerioTrap GmbH ist, entwickelt und validiert die bioanalytischen Methoden zur Charakterisierung der Wirkstoffkandidaten und führt Experimente zum Wirkstofftransport, der lokalen Bioverfügbarkeit und zur Toxizität durch. Skinomics übernimmt im Projekt die Verantwortung für die Auswahl, Charakterisierung und Erprobung eines geeigneten galenischen Trägersystems für ausgewählte Wirkstoffkandidaten sowie regulatorische Zuarbeiten zur klinischen Bewertung und Scaling-up Prozessen.

Wenn die Projektpartner erfolgreich sind und das Wirkpotenzial des Ansatzes nachweisen können, soll „Paropaste“ in klinischen Studien erprobt werden. Von einem wirkungsvollen neuen Therapieansatz könnten danach allein in Deutschland jährlich rund 20 Millionen Patientinnen und Patienten profitieren.

Quelle: Fraunhofer Institut für Mikrostruktur von Werkstoffen und Systemen IMWS



Foto: gettyimages on unsplash+

Naturtrübe Apfelsäfte fördern die Darmgesundheit

Studienergebnisse zeigen: Funktion der Darmbarriere wird gestärkt

Der Darm ist ein zentrales Organ des Menschen, welches das gesamte Immunsystem des Körpers beeinflusst. Er muss einerseits Nährstoffe aufnehmen, andererseits als Barriere wirken und Bakterien abwehren. Diese Eigenschaft bezeichnet man als Darmbarriere. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt nun, dass sich das Trinken von naturtrüben Apfelsaftschorlen positiv auf die Funktion der Darmbarriere auswirkt.

Eine intakte Darmbarriere ist nicht nur für die Gesundheit des Darms, sondern auch für den gesamten Organismus von zentraler Bedeutung. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass sowohl sportliche Aktivität als auch die Zufuhr von Nahrungsstoffen einen Einfluss auf die Darmbarriere haben. So belegen Studien, dass zum Beispiel extreme körperliche Belastungen wie Marathon- und Ultraläufen die Darmbarriere beeinflussen. Ähnliches gilt für eine fettreiche oder fruktosereiche Ernährung. Der Konsum von zu-

ckerhaltigen Getränken nach intensiver körperlicher Belastung ist hingegen in einer Vielzahl von Studien als regenerationsfördernd beschrieben worden. Daher werden kohlenhydrathaltige Sportgetränke nach körperlicher Belastung empfohlen. Viele Sportlerinnen und Sportler greifen hier auch zu der natürlichen Alternative in Form von Fruchtsäften oder Fruchtsaftschorlen.

Im Rahmen des Förderprogramms „Industrielle Gemeinschaftsforschung“ (IGF, Projekt AIF 21925 N) hat nun eine Arbeitsgruppe der Deutschen Sporthochschule Köln, der Leibniz Universität Hannover und der Universität Wien gemeinsam untersucht, inwieweit diese Getränke im Zusammenwirken mit körperlicher Belastung die Darmbarriere beeinflussen. Die Ergebnisse wurden kürzlich auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgestellt.

Die wesentliche Erkenntnis der Studie ist, dass sich das Trinken von naturtrüben Apfelsaft-

schorlen positiv auf die Funktion der Darmbarriere auswirkt, sowohl im Alltag als auch nach körperlicher Belastung. Intensive körperliche Aktivität vermindert die Barrierefunktion im Darm. Hinzu kommt, dass die Aufnahme von Zucker nach körperlicher Belastung die Regeneration des Darms verlangsamen kann. Werden die Zucker jedoch eingebettet in einer Fruchtsaftmatrix aufgenommen, wie bei naturtrüben Apfelsäften, können diese negativen Effekte deutlich abgemildert werden.

Die Ergebnisse der Studie unterstreichen die bereits bekannten positiven Effekte von naturtrüben Apfelsaftschorlen als natürliche Regenerationsgetränke nach körperlicher Belastung. Neben der rehydrierenden Wirkung begünstigen sie auch die Regeneration des Darms nach körperlichen Aktivitäten.

Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln

Guten Morgen, Darm – schon wach?

Mit den richtigen Verdauungsritualen ohne Verstopfung befreit in den Tag starten

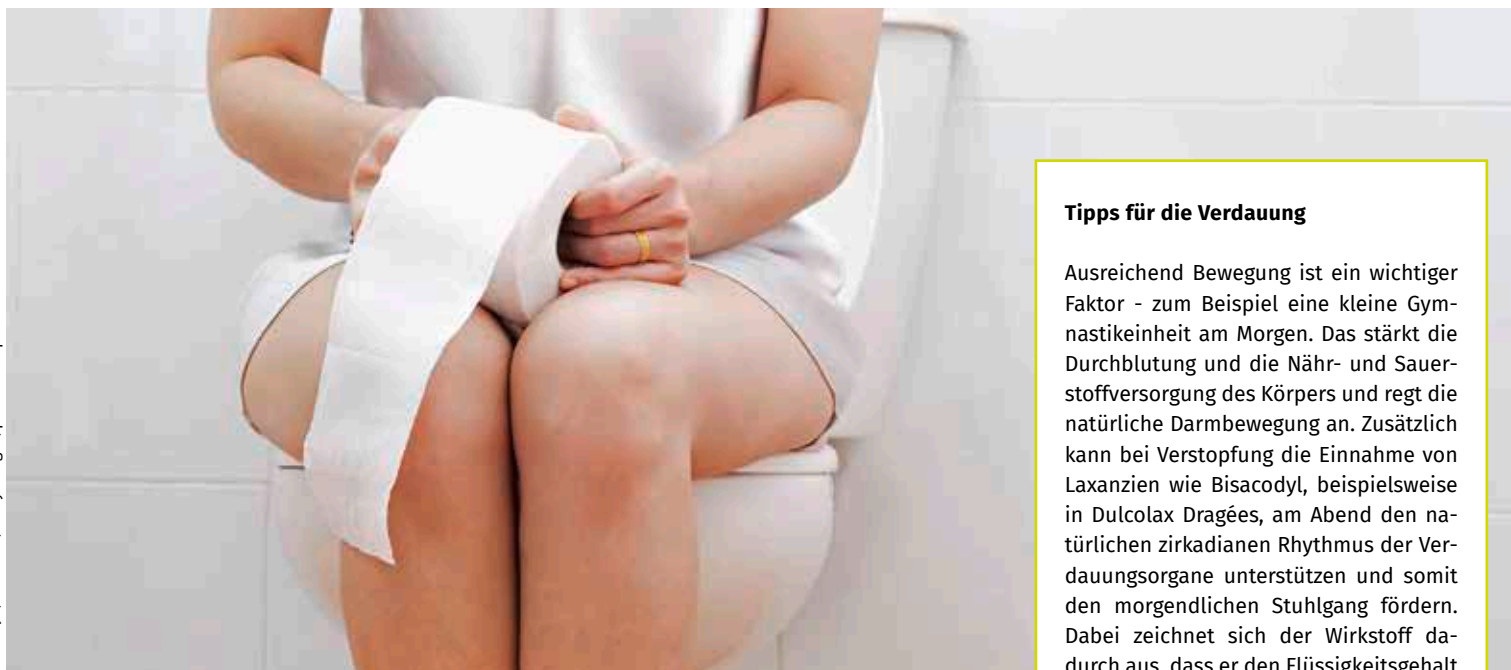


Foto: DID/Dulcolax/Getty Images/patchanan promunat

Tipps für die Verdauung

Ausreichend Bewegung ist ein wichtiger Faktor - zum Beispiel eine kleine Gymnastikeinheit am Morgen. Das stärkt die Durchblutung und die Nähr- und Sauerstoffversorgung des Körpers und regt die natürliche Darmbewegung an. Zusätzlich kann bei Verstopfung die Einnahme von Laxanzien wie Bisacodyl, beispielsweise in Dulcolax Dragées, am Abend den natürlichen zirkadianen Rhythmus der Verdauungsorgane unterstützen und somit den morgendlichen Stuhlgang fördern. Dabei zeichnet sich der Wirkstoff dadurch aus, dass er den Flüssigkeitsgehalt im Darm erhöht und die Muskeltätigkeit dort anregt, um die Verstopfung zu lösen. Darüber hinaus sind reichliches Trinken sowie eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung wichtig. Und nicht zuletzt ist Stressabbau entscheidend, denn unter Druck kann der Darm häufiger in den Streik treten.

Oft entscheidet sich schon kurz nach dem Aufwachen, wie der Tag wird: Gut geschlafen? Scheint die Sonne herein? Oder zieht der Duft von Kaffee und frischen Brötchen durch die Wohnung? Um entspannt und mit einem angenehmen Körpergefühl in den Tag zu gehen, gehören für viele von uns Routinen zu einem guten Morgen. Welche das sind? Laut der aktuellen Darmtrend-Umfrage etwa ein ausgewogenes Frühstück zu Hause, Kaffee und ausreichend Zeit. Für viele der Befragten zählt auch ein problemloser Toilettengang dazu. Fast die Hälfte (47 Prozent) gab an, dass ihnen dieser morgens leichter fällt als abends. Rund zwei Drittel sagen außerdem, dass sie morgens immer oder oft zu einer ähnlichen Zeit aufs WC gehen – und wenn möglich ohne Eile.

Morgentoilette: Bitte nicht stören!

Unabhängig davon, ob die Toilette direkt nach dem Aufstehen oder nach dem Frühstück aufgesucht wird, eine Mehrheit von 57 Prozent be-

nötigt dafür (oft) nur wenige Minuten. Doch kaum ändern sich Kleinigkeiten im Tagesrhythmus, reagieren Magen und Darm verstimmt. Wird die Morgenroutine gestört oder läuft der Morgen anders ab als üblich, beobachten 42 beziehungsweise 37 Prozent der Umfrageteilnehmer Auswirkungen auf ihre Verdauung. Dann einfach später das WC aufzusuchen, etwa während der Arbeitszeit, fällt der Hälfte der Befragten schwer. 22 Prozent sagen, dass sie dafür immer zu Hause sein müssen, 28 Prozent geben an, dass dies zumindest oft der Fall ist.

Wer unnötige Irritationen oder Verstopfung vermeiden will, sollte an vertrauten Abläufen und Morgenroutinen festhalten. Weitere Tipps dazu unter www.dulcolax.de. Klappt das einmal nicht oder gerät der Darm aus anderen Gründen aus dem Takt, können zum Glück oft schon ein paar kleine Schubser genügen, um die stockende Verdauung wieder in Gang zu bringen und die gewünschte Erleichterung herbeizuführen.

Quellen:

Corsetti M et al. Bisacodyl: A review of pharmacology and clinical evidence to guide use in clinical practice in patients with constipation *Neurogastroenterology & Motility* 2021; 33 (10): e14123.

Dulcolax Darmtrend 2023, repräsentative Umfrage von Bileudi im Auftrag von Sanofi, Stichprobe: 1.000 Personen (2/3 Frauen; 1/3 Männer) der deutschen Bevölkerung ab 25 Jahre bis 79 Jahre, bei denen eine oder mehrere Verdauungsbeschwerden auftreten, Befragungszeitraum 10.03.2023 bis 13.03.2023.

Mueller-Lissner S et al. Bisacodyl and sodium picosulfate improve bowel function and quality of life in patients with chronic constipation - analysis of pooled data from two randomized controlled trials. *Open Journal of Gastroenterology* 2017; 7: 32-43.

Quelle: djd

Pflichttext:

DulcoLax® Dragées. DulcoLax® Zäpfchen. DulcoLax® NP Tropfen. Wirkstoff: Dragées/Zäpfchen: Bisacodyl. NP Tropfen: Natriumpicosulfat. Anwendungsgebiet: Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern; zusätzlich bei DulcoLax® Dragées u. DulcoLax® Zäpfchen: sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen u. Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeut. u. diagnost. Eingriffe) am Darm. Warnhinweis: Wie andere Abführmittel sollten DulcoLax® Dragées, DulcoLax® Zäpfchen u. Dulcolax® NP Tropfen ohne ärztl. Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Dulcolax® Dragées u. Dulcolax® Zäpfchen: Tragen nicht zur Gewichtsreduktion bei. Der gleichzeitige Gebrauch von anderen Abführmitteln kann die Nebenwirkungen im Magen-Darmtrakt verstärken. Dulcolax® Dragées: Enthält den Farbstoff Gelborange S, Lactose u. Sucrose. Dulcolax® NP Tropfen: Enthält Sorbitol und Natriumbenzoat. Packungsbeilage beachten. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main
Stand: August 2023



Foto: freepik.com/author/ksandrphoto

Unterschätzte Schutzwirkung der Vorsorge-Darmspiegelung

Zur Wirksamkeit von Vorsorge-Darmspiegelungen wurde bislang nur eine randomisierte Studie publiziert. Diese Untersuchung berichtete eine vergleichsweise bescheidene Reduktion der Darmkrebsfälle von nur 18 Prozent. Wissenschaftler aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) haben bereits mehrfach auf Schwachstellen des Studiendesigns, der Auswertung und der Dateninterpretation aufmerksam gemacht*. Ein Faktor, der erheblich dazu beiträgt, die Schutzwirkung zu unterschätzen, sind Darmkrebsfälle, die bereits bei Studieneintritt der Probanden vorlagen, ohne klinisch aufzufallen. Wie stark der tatsächliche Schutzeffekt der Vorsorge-Darmspiegelung dadurch unterschätzt wurde, ermittelten die DKFZ-Forscher nun mithilfe eines mathematischen Simulationsansatzes.

Die Modellrechnungen bestätigen eine Screeningbedingte Reduktion der Darmkrebs-Neuerkrankungen um deutlich über 50 Prozent – ein Wert, der im Einklang mit den langjährigen klinischen und epidemiologischen Beobachtungen steht.

Die Vorsorge-Darmspiegelung gilt seit ihrer Einführung als Erfolgsgeschichte: In den USA sank die Krebsneuerkrankungsrate der älteren Bevölkerung nach flächendeckender Einführung der Darmspiegelung etwa um die Hälfte – obwohl Darmkrebs-Risikofaktoren wie etwa Fettleibigkeit im gleichen Zeitraum eher zunahmen.

Um den Erfolg klinischer Maßnahmen wie etwa Screening-Untersuchungen zu messen, gelten prospektive randomisierte kontrollierte Studi-

en („RCTs“) als der Goldstandard. Doch die publizierten Langzeit-Ergebnisse der ersten RCT zur Wirksamkeit der Screening-Koloskopie (NordICC-Studie**) deuteten auf eine mit 18 Prozent eher bescheidene Reduktion des Darmkrebsrisikos hin.

„Die in dieser Arbeit ermittelte Risikoreduktion von 18 Prozent innerhalb von zehn Jahren wirkt auf den ersten Blick enttäuschend. Doch bei genauerer Betrachtung wird klar, dass das Ergebnis eher die Studienbedingungen reflektiert als die Situation im wirklichen Leben“, erklärt Hermann Brenner, Epidemiologe vom DKFZ.

Auf eine bislang wenig beachtete Ursache für eine Verzerrung der Ergebnisse von RCTs zur Darmkrebsvorsorge konzentrieren sich Brenner und Kollegen in ihrer aktuellen Publikation. In die Risikoschätzungen der NordICC Studie floss ein erheblicher Anteil von Darmkrebsfällen ein, die schon beim Studieneintritt vorhanden waren. Trotzdem wurden sie wie neu aufgetretene Fälle gewertet. Die Experten sprechen bei diesem Phänomen von einer „Prävalenz-Verzerrung“.

„Das verletzt einen zentralen Grundsatz randomisierter Präventionsstudien, wonach nur Personen, die noch nicht an der Krankheit leiden, die man verhindern will, in die Messung des Präventionseffekts einbezogen werden sollten“, erklärt Brenner und verdeutlicht: „Krebs, der sich bereits entwickelt hat, kann man nicht mehr vorbeugen.“

Das Team um Brenner und Thomas Heisser, den Erstautor der aktuellen Publikation, hat nun ermittelt, wie stark die tatsächliche Schutzwirkung

durch die Prävalenz-Verzerrung unterschätzt wird. Dazu bildeten die Forscher in einem Simulationsansatz die NordICC-Studie mit und ohne präklinische Krebserkrankungen bei Studieneintritt nach. Dafür nutzten sie ein mathematisches Modell, das den natürlichen Verlauf von Darmkrebs auf der Grundlage der Entwicklung von Adenomen zu präklinischem und klinischem Krebs simuliert. Die Ergebnisse waren eindeutig: Betrachtet man ausschließlich die neu auftretenden Darmkrebsfälle, so zeigte sich über den gesamten 10-Jahreszeitraum ein erheblicher Schutzeffekt des Screenings.

„Unsere Modellrechnungen bestätigen das hohe präventive Potenzial der Darmspiegelung, das bei methodisch angemessener Analyse auch in der NordICC-Studie gefunden worden wäre“, sagt Hermann Brenner.

Doch auch wenn die Koloskopie bei der Prävention von Darmkrebs hochwirksam ist, so hängt der Erfolg eines Screening-Programms erheblich davon ab, wie es angeboten und genutzt wird. Relevante Größen sind z.B. das Einstiegsalter und die Teilnehmerate der Menschen in der relevanten Altersgruppe. „In Deutschland ist die Darmkrebs-Inzidenz seit Einführung der Vorsorge-Koloskopie im Jahr 2002 bereits um etwa 30 Prozent zurückgegangen. Dennoch erkranken pro Jahr immer noch ca. 55.000 Menschen an Darmkrebs. Bei einer besseren Nutzung der Darmkrebs-Vorsorge könnten wir noch sehr viel mehr Darmkrebsfälle verhindern“, ergänzen die DKFZ-Forscher.

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)



Befreit von Heuschnupfensymptomen lässt sich die warme Jahreszeit unbeschwert genießen.

Foto: DJD/Linda AG/Getty Images/filadendron

Bei Heuschnupfen nicht lange fackeln

Die Allergie-Saison beginnt: Eine gute Behandlung kann helfen

Schon bald werden die Tage wieder wärmer und die ersten Blüten und Knospen strecken ihre Köpfe heraus. Für Allergiker ist das oft ein Warnsignal. Meist kündigt es sich mit einem Kribbeln in der Nase an und wächst sich dann schnell zu heftigen Niesattacken, Fließschnupfen sowie quälendem Juckreiz und tränenden Augen aus. Mit dem ersten Pollenflug beginnt für viele Betroffene eine Leidenszeit bis tief in den Herbst hinein. „Auffällig ist, dass sich die Saison klimabedingt weiter nach vorn verschiebt, die Frühblüher sind oft schon im Februar aktiv und rufen bei den Betroffenen die typischen Reaktionen hervor“, meint Linda Apotheker Dr. Benjamin Lieske aus Castrop-Rauxel. Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigen zudem, dass die Zahl der Pollenallergiker ansteigt – von 2011 auf 2021 um 11,5 Prozent.

Moderne Wirkstoffe frei verkäuflich

Bei Heuschnupfen lösen umherfliegende Baum- und Gräserpollen eine allergische Reaktion in den Schleimhäuten aus. Dadurch werden im Körper Histamine ausgeschüttet, die wiederum dann für die genannten Symptome sorgen. Sie können die Lebensqualität erheblich einschränken. „Im Akutfall rate ich zu einem Antihistaminikum in Form von Nasenspray oder Augentropfen“, so Lieske. Seit einigen Jahren gebe es hier auch kortisonhaltige Präparate, die freiverkäuflich sind. Hierzu ist eine individuelle Beratung in einer qualifizierten Apotheke empfehlenswert – unter www.linda.de bei-

spielsweise finden sich Standorte in Wohnortnähe. Ebenso können Tabletten mit den Wirkstoffen Cetirizin, Desloratidin und Bilastin Schniefnase und juckende Augen binnen 30 bis 60 Minuten lindern.

Möglichst frühzeitig vorbeugen

Noch besser ist es laut dem Experten, möglichst schon vorbeugend aktiv zu werden: „Sogenannte Mastzellenstabilisatoren mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure sollten bereits vier bis sechs Wochen vorm Einsetzen des Pollenflugs und dann durchgehend angewendet werden. Das ist zwar aufwendiger, aber birgt weniger Nebenwirkungen und macht nicht müde.“ Generell sollte man bei Heuschnupfen nicht lange fackeln, sondern sofort und konsequent behandeln. „Denn sind die Schleimhäute ständig gereizt, droht eine Chronifizierung“, erklärt der Apotheker. Zudem könne es zu einem Etagenwechsel kommen und sich Husten und allergisches Asthma entwickeln. Spätestens dann sollte man mit einem Facharzt über weitere Maßnahmen wie eine Hyposensibilisierung sprechen. Der Fachmann gibt noch den Tipp, das Schlafzimmerfenster mit Pollenfiltern abzudichten, vor dem Zubettgehen zu duschen und Sport im Freien während der allergieintensiven Zeit zu vermeiden.

Quelle: DJD



Foto: unsplash.com/de/@alexjones

Gut vorbereitet in die Pollenflugsaison

Hier finden Sie ein reichhaltiges Informationsangebot im Internet

Irgendwie klingt Heuschnupfen doch harmlos. Man hat ein Schnüpfchen. Na und? Ist doch nichts. Nennt man das Kind aber bei seinem eigentlichen Namen, nämlich „Pollenallergie“ schrillen mit Sicherheit weitaus mehr Alarmglocken, denn eine Allergie ist im Gegensatz zu einem Schnupfen im allgemeinen Verständnis ja etwas ernstes.

Von Heuschnupfen, also einer Pollenallergie betroffenen dürfte es recht egal sein, wie man ihre Krankheit nun nennt oder über sie denkt, denn wenn die richtigen Pollen fliegen, wird das Leben schnell mehr als unbequem, ja oft sogar zur Hölle. Niesreiz, eine laufende Nase, Kopfschmerzen, tränende und juckende Augen oder direkt starker Juckreiz am ganzen Körper, Husten und Atemnot bis hin zu Asthmaanfällen sind nur einige der Symptome, mit denen Pollenallergiker zu kämpfen haben und das je nach Allergen von Februar bis September. Bedingt durch den Klimawandel und die dadurch hervorgerufenen höheren Temperaturen blühen einige der pollentragenden Pflanzen früher, länger und stärker, was wiederum die Pollenbelastung verlängert und erhöht. Umso wichtiger ist es für Betroffene zu wissen, wann im Jahr welche Pollen in etwa fliegen, damit sie sich auf ihre anstehende gesundheitliche Ausnahmesituation bestmöglich vorbereiten können, z.B. durch die gezielte Einnahme von Medikamenten oder das Lüften der Wohnung. Sogar eine dem Pollenflug angepasste Urlaubsplanung oder die Anschaffung spezieller Luftfilter für Wohnung und Büro sind mittlerweile nicht mehr ungewöhnlich.

Im Internet finden sich vielfältige Informationen rundum das Thema Pollenallergie und speziell Pollenflug, bis hin zu tagesaktuellen Pollenflugvorhersagen.

Unsere Redaktion hat einige dieser Informationsquellen zum Thema Pollenallergie / Heuschnupfen und Pollenflug im Internet für Sie zusammengetragen:

www.gesundheitsinformationen.de/heuschnupfen
www.allergieratgeber.de/allergiearten/heuschnupfen
www.allergieinformationsdienst.de/infothek/pollenflug-informationen

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst
www.pollenstiftung.de

Urlaubsziele für Pollenallergiker
www.allergieratgeber.de/pollenflugvorhersage/urlaubsziele-heuschnupfen

Pollenkarte zur aktuellen Pollenkonzentration in Europa
www.pollenstiftung.de/pollenvorhersage/aktuelle-pollenkonzentration-in-europa.html

Tagesaktuelle Pollenflugvorhersage des Deutschen Wetterdienstes
www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizespollen/gefahrendindexpollen

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

Babyklappe im KH Neuwerk

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

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

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

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

Deutscher Kinderschutzbund MG

Hindenburgstr. 56 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 29 39 48
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

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

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach

Kaldenkirchener Str. 4 | 41063 MG
(0 21 61) 2 32 37
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

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

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

IMPRESSUM

VERLAG

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

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

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

REDAKTION

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR
Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag
Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

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

FOTOS

Titelfoto:
© ipopa - stock.adobe.com # 443956849
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

Grafik: Agentur Matimako
Satz: Marktimpuls GmbH & Co. KG

DRUCK

Senefelder Misset B.V. / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

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

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder media@marktimpuls.de

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im Erscheinungsgebiet sowie über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreislite Nr. 4 vom 15.12.2023 gültig.

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: www.medicin-und-co.de

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50

30
JAHRE



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



Mirjam spricht

**wieder. Immer besser. Manchmal schlechter.
Niemals stumm.**

**Team Mirjam. Gemeinsam
stark gegen den Schlaganfall.**

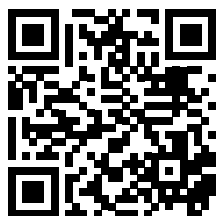
Seit 30 Jahren lässt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Mirjam und andere betroffene Menschen nicht allein und begleitet sie zurück ins Leben. Erfahren Sie ihre Geschichten auf

[gemeinsam-stark.team](https://www.gemeinsam-stark.team)



**VER-RÜCKE
DEINE PERSPEKTIVE!**

**Werde pädagogische
Fachkraft bei uns!**



JETZT BEWERBEN!

Im Web unter www.zukunft-eingliederungshilfepsy.de
per E-Mail: bewerben@vianobis.de
oder einfach anrufen:
Team Personalgewinnung | Tel. 0 24 54 - 59 802