

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 16
1. QUARTAL 2018
5. JAHRGANG

ZUCKER

Da Süße Leben

FACE THE FACTS

Krankheiten am Gesicht erkennen

Im Fokus

ERKÄLTUNG UND GRIPPE



Wissen
Erfahrung
Beratung



MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH / ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Mit präziser Diagnostik und Behandlung von Fehlsichtigkeit, Hornhauterkrankungen, Grauem Star, Grünem Star, altersbedingter trockener und feuchter Makuladegeneration, Netzhautveränderungen bei Diabetes, Glaskörperblutung, Makulaödem bei Venenverschlüssen, hoher Kurzsichtigkeit und Uveitis. Bewährte Qualität der Operationen des vorderen Augenabschnitts. **NEU** Operationen der Netzhaut und des Glaskörpers und komplizierte Lidoperationen. **Mehr Informationen auf Seite 23 in dieser Ausgabe.**

DIE JOHANNITER.
Ev. Krankenhaus Bethesda



Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenklinik Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz GmbH

am Ev. Krankenhaus Bethesda
Johanniter GmbH
Priv. Doz. Dr. Maurice Schallenberg
Dr. Lena Melnyk
Ludwig-Weber-Straße 15b
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 85200

www.augenklinik-bethesda.de



■ PRIV.-DOZ DR. MAURICE SCHALLENBERG



■ DR. LENA MELNYK



Ein Verlagsprodukt von
m marktimpuls
 Agentur für Marketing + Kommunikation

Marc Thiele, Herausgeber

WINTER 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe von Medizin + Co. im neuen Jahr ist da und natürlich widmen wir uns wie immer einem Gesundheitsthema mit jahreszeitlichem Schwerpunkt. Noch ist die jährliche Grippewelle nicht ausgebrochen aber zumindest die ersten Erkältungen werden sicher nicht mehr lange auf sich warten lassen. Wir haben diesem Thema auf acht Seiten den gebührenden Platz eingeräumt. Von Fakten über Vorbeugung und Behandlung bis zu Mythen.

Ein weiteres Schwerpunktthema dieser Ausgabe bildet der Dickmacher Nr. 1 und wohl auch einer der Hauptkrankmacher, auf den wir so ungerne verzichten wollen und eigentlich gar nicht verzichten können - dem Zucker. Fakten, Informationen, Ersatzstoffe - sechs Seiten über das süße Leben.

Auch unsere Fachpartner haben wieder spannende Themen für Sie zusammengestellt.

Die Städtischen Kliniken stellen Ihnen die Superpath Methode vor, ein neues Verfahren bei Hüftoperationen, das von Dr. med. Löw und seinem Team in der Unfall- und Gelenkchirurgie eingesetzt wird. Über die Stroke Unit, die bei Schlaganfällen lebensrettend ist berichten die Kliniken Maria Hilf. Dr. med. Joachim Schier aus der Praxisklinik für ambulante Operationen in MG-Rheydt informiert Sie über die Möglichkeiten der ambulanten Chirurgie für Hand und Fuß. Wie die Sehkraft bei der Diagnose AMD erhalten bleibt, erfahren Sie im Dachartikel der Augenklinik Bethesda.

Wir hoffen, auch diesmal wieder eine interessante Ausgabe für Sie zusammengestellt zu haben und wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen der ersten Medizin + Co. im Jahr 2018, egal ob Sie diese nun digital oder klassisch als gedrucktes Heft vor Augen haben.

Ihr
 Marc Thiele

und das gesamte Team von
 MEDIZIN + CO. – Ihr Gesundheitsmagazin

P. S. Sie haben Anregungen oder Themenvorschläge oder Sie möchten uns ein Feedback geben? Schreiben Sie uns doch eine E-Mail an redaktion@medizin-und-co.de.



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

Unsere Leistungsschwerpunkte:

Implantologie

- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)

Zahnärztliche Versorgung

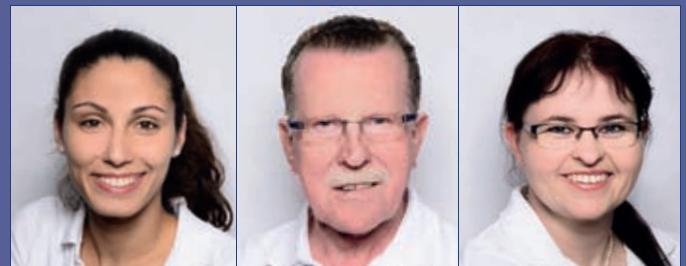
- Ästhetische-, kosmetische Zahnrestauration / Bleaching
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Behandlung unter Vollnarkose
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause / im Heim
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

Prophylaxe

- Professionelle Zahnreinigung
- Präventionskonzepte für Senioren, Kinder und Menschen mit Behinderung
- Implantatprophylaxe
- KFO-Prophylaxe
- Praxiseigenes Dentallabor unter Leitung eines Zahntechnikermeisters



*Fachkompetenz mit persönlicher Betreuung
 – für schöne und gesunde Zähne!*



SPRECHSTUNDEN

auch MI und FR nachmittags

Mo.: 08.00 - 18.00 Uhr
 Di.: 07.00 - 18.00 Uhr
 Mi.: 07.00 - 18.00 Uhr
 Do.: 08.00 - 19.30 Uhr
 Fr.: 07.00 - 17.00 Uhr

Termine auch außerhalb
 der Sprechstunde möglich!

Praxis für Zahnheilkunde
 & Implantologie

Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
 & Kollegen
 Krahnendonk 7
 41066 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 - 66 63 60
www.zahnarzt-drbongartz.de

EDITORIAL



FOTO: © CHRISHOWEY/123RF.COM

6 THEMA ERKÄLTUNG UND GRIPPE



FOTO: © BDS/123RF.COM

20 GESUNDE ZÄHNE IM HANDUMDREHEN



FOTO: © DOLGACHOV/123RF.COM

24 THEMA ZUCKER

› WINTER 2018

- 5 **NEWS**
Sozialholding eröffnet neuen Standort
- 6 Aktuelles rund um den Urlaub
- 6 **THEMA - ERKÄLTUNG UND GRIPPE**
- 7 Was man über Grippe wissen sollte
- 8 Das Erkältungs-ABC
- 10 Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Erkältung und Grippe
- 12 Erkältungen vorbeugen
- 13 Erkältungsmythen
- 14 **KLINIK**
Städtische Kliniken MG, Elisabeth-Krankenhaus
Superpath - Wenig Schmerzen und schnelle Mobilität
- 16 **WISSEN**
Wintersportverletzungen vorbeugen und behandeln
- 17 **PRAXIS**
Praxisklinik für ambulante Operationen in MG-Rheydt
Chirurgie - Orthopädie - Unfallchirurgie
Dr. med. Jochim Schier und Arndt Lehnen
Ambulante Chirurgie für Hand und Fuß
- 18 **KLINIK**
Klinken Maria Hilf
Stroke Unit im Krankenhaus an der Viersener Straße 450
- 20 **WISSEN**
Gesunde Zähne im Handumdrehen
- 21 10 Tipps für gesunde Zähne
- 22 **PRAXIS**
Praxis für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel
- 23 **KLINIK**
Augenklinik Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz GmbH
Sehrkraft erhalten
- 24 **THEMA - ZUCKER**
Die wichtigsten Fakten über Zucker
- 26 Raus aus der Zuckerfalle
- 27 Fruktosesüße steigert die Esslust
- 28 Ist Aspartan doch ein Dickmacher?
- 29 Stevia - Gesundes Süßungsmittel?

› STANDARDS

- 30 Notrufnummern und Adressen
- 31 Impressum

Die Medizin + Co. - APP

Einfach den QR-Code scannen und unsere APP für iOS (Apple) oder Android herunterladen.



für iOS (Apple)
im AppStore



für Android
im Google Play Store

Städtisches Altenheim und neuer Verwaltungsstandort der Sozial-Holding in Hardterbroich eröffnet



FOTO: PRESSESTELLE STADT MG

v.l.: Norbert Post (Vorsitzender Aufsichtsrat Sozialholding MG, OB Hans Wilhelm Reiners, Sozialholding-Geschäftsführer Helmut Wallrafen und Mitarbeiter der Sozialholding, bei der Eröffnung des Neubaus.

Im Oktober haben die Bewohner des Städtischen Altenheims Hardterbroich und die Verwaltungsmitarbeiter der Sozial-Holding den rund 7,5 Millionen Euro teuren Neubau an der August-Monforts-Straße bezogen. Das Städtische Altenheim Hardterbroich und der neue Verwaltungssitz bilden einen zentralen Anlaufpunkt im Stadtteil Hardterbroich-Pesch. Gestern (6. Dezember) wurde der Neubau im Rahmen einer kleinen Feierstunde eröffnet. Oberbürgermeister Hans Wilhelm Reiners begrüßte die Gäste. Im Anschluss gab Norbert Post, Vorsitzender des Aufsichtsrates einen Ausblick auf die Zukunft der Sozial-Holding, bevor Geschäftsführer Helmut Wallrafen sich vor bei allen, die ihren Teil zum Gelingen des Neubauprojekts beigetragen haben, bedankte. "Jetzt freut sich die Sozial-Holding auf einen regen Austausch mit den neuen Nachbarn, vielfältige Unterstützungs- und Kulturangebote (nicht nur) für die ältere Generation und spannende Begegnungen im Quartier", betonte Wallrafen.

An der August-Monforts-Straße hat die Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach in rund zwei Jahren Bauzeit ein neues Seniorenheim für 80 Bewohnerinnen und Bewohner und ihren neuen Verwaltungsstandort errichtet. Das moderne Altenpflegeheim erfüllt nicht nur die gestiegenen Ansprüche des Gesetzgebers, sondern entspricht vor allem den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner. Über dem Altenheim im Staffelgeschoss die neue Verwaltung der Sozial-Holding untergebracht. Wichtiger Nebeneffekt: Unter dem Strich spart die städtische Tochtergesellschaft durch diese Lösung rund 200.000 Euro pro Jahr.

Der Neubau in Hardterbroich verfügt über 80 Einzelzimmer mit jeweils angrenzendem, rollstuhlgerechten Bad. Die Zimmer sind vollständig möbliert, auf Wunsch kann aber auch eigenes Mobiliar mitgebracht werden. Außerdem bietet das neue Seniorenheim kleine Wohngruppen für jeweils zehn ältere Menschen, helle Aufenthaltsräume, Garten und Terrassen sowie eine gemütliche Cafeteria. Ein weiterer Veranstaltungsraum steht für gemeinsame Feste und Feiern, aber auch für den Gottesdienst zur Verfügung. Zum Erhalt der Mobilität dient ein Fitnessraum, wo unter fachlicher Leitung regelmäßig Bewegungsangebote stattfinden werden.

Nachdem die Verwaltung der Sozial-Holding im Oktober vom bisherigen Standort Königstraße 151 in den Neubau gezogen ist, leben und arbeiten mehr als 200 Menschen an der August-Monforts-Straße.

FOTO: © AMBRO/123RD.COM

FRAUENKLINIK – MUTTER-KIND-KLINIK



Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

**Das gute Leben
für alle**



»Volkverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Infos unter 02166 / 67 11 600 oder
www.volkverein.de
DE86 3105 0000 0000 1200 06 (SSK MG)

teilen
macht
reich





ERKÄLTUNG & GRIPPE

TEXTE: MEDICALPRESS.DE

WAS MAN ÜBER GRIPPE WISSEN SOLLTE

Die Grippe ist wie ein viraler Blitzkrieg: Während wir uns bereits morgens schlapp fühlen, kommen schon am Vormittag Muskelschmerzen, Fieber und Schüttelfrost dazu, bevor wir am Abend richtig flachliegen. Während ein grippaler Infekt zwar lästig, aber dafür harmlos ist, sollte eine Grippe mit hohem Fieber ärztlich behandelt werden. Die unterschätzte Infektionskrankheit fordert in Deutschland durchschnittlich zwischen 8.000 und 11.000 Todesopfer.

WAS IST EINE GRIPPE UND WIE ENTSTEHT SIE?

Die „Influenza“ (von lat. „influere“ für hineinfließen, sich einschleichen) beginnt meist schlagartig mit den typischen Symptomen, wie sie auch bei einer Erkältung bekannt sind. In der Regel treten aber zusätzlich Schweißausbrüche und hohes Fieber auf. Übertragen wird die Grippe durch Influenzaviren des Typs A, B und C aus der Familie der Orthomyxoviridae. Typ A ist der gefährlichste und führt zu den schwersten Symptomen. Er ist gleichzeitig das häufigste Influenzavirus, das alle 2-3 Jahre durchaus auch eine Epidemie verursachen kann. So starben im Winter 1995/96 allein in Deutschland etwa 30.000 Menschen an den Folgen der Influenza.

NEUE SAISON, NEUE ERREGER

Kommt es zu einer Grippeinfektion, produziert der Körper Antikörper gegen eine bestimmte Art des Virus. Wenn die Person später wieder von den gleichen Erregern befallen wird, so fällt die Krankheit milder aus, da bereits ein gewisses Maß an Antikörper vorhanden ist. Ein großes Problem für die Medizin ist die Variabilität des Virus: Da Grippeviren schnell mutieren können, wird jedes Jahr ein neuer Impfstoff entwickelt, der über die entsprechenden Antigene gegen den aktuellen Virus verfügt.

FÜR WEN IST EINE IMPFUNG SINNVOLL?

Die Stammzusammensetzung der Influenza-Impfstoffe muss jedes Jahr an die aktuelle epidemiologische Situation angepasst werden, weil sich die Eigenschaften der zirkulierenden Influenzavi-

ren verändern können.¹ Das Robert-Koch-Institut empfiehlt eine Impfung insbesondere für folgende Personen²:

- Menschen ab 60 Jahren
- Personen mit chronischen Leiden (Atmungsorgane, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus etc.)
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- Schwangere
- Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z. B. medizinisches Personal

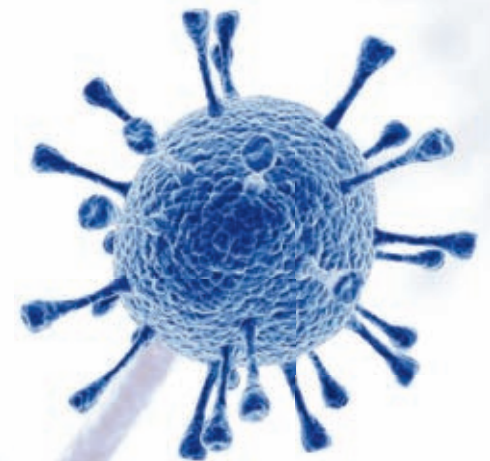
DIABETIKER SOLLTEN SICH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN

Bei Diabetes ist die körpereigene Abwehr aufgrund des hohen Blutzuckerspiegels geschwächt. Für Diabetiker ist eine Grippe-Impfung daher besonders wichtig. Erst kürzlich fanden britische Wissenschaftler heraus, dass geimpfte Typ-2-Diabetiker seltener wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen hospitalisiert wurden als diejenigen, die sich nicht impfen. Darüber hinaus zeigen Studien immer wieder, dass Diabetiker anfälliger für ernste Komplikationen durch eine echte Grippe sind als Menschen ohne die Zuckerkrankheit.

WIE KANN MAN SICH AM BESTEN SCHÜTZEN?

1. Prävention ist besser als Therapie

Die Grippeimpfung ist die wirksamste Art, sich gegen eine Influenza und eventuelle Komplikationen zu schützen. Die Influenza-Impfstoff-Wirksamkeit beträgt bei gesunden Erwachsenen bis zu 89 %. Meistens wird die Impfung im Septem-



ber und Oktober durchgeführt. So kann der Körper bereits vor der Grippewelle Antikörper produzieren. Die Impfungen müssen jedes Jahr neu erfolgen, denn gegen veränderte Viren sind die Impfstoffe des Vorjahres meist kaum wirksam.

2. Richtige Hygiene verringert das Infektionsrisiko

Influenzaviren können bis zu drei Tage auf Banknoten überleben. Häufiges Händewaschen, die Verwendung von antibakteriellen Seifen und flüssigen Desinfektionsmitteln können eine wirkungsvolle Maßnahme zum Schutz vor Influenzaviren sein.

3. Der Gesundheit auf die Sprünge helfen

Während der Grippezeit können Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate die Immunabwehr unterstützen. Experten empfehlen insbesondere Vitamin C, Zink, Rutin und Fischöl.

4. Eine gesunde Lebensweise und körperliche Aktivität

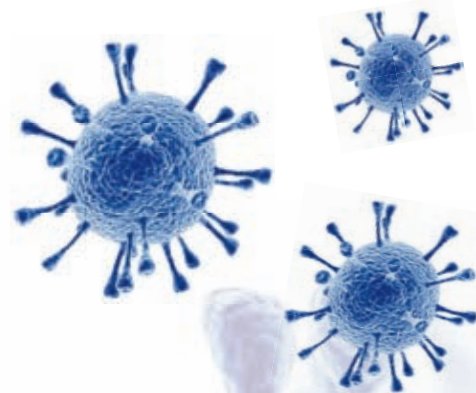
Eine gesunde Ernährung, reich an Vitaminen und Mineralien, sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr können neben regelmäßiger physischer Ertüchtigung ebenfalls zu einer besseren Immunabwehr beitragen.

¹ Paul-Ehrlich-Institut <http://www.pei.de/DE/infos/fachkreise/impfungen-impfstoffe/influenza-grippeimpfstoffe-saisonal/influenza-grippeimpfstoffe-node.html> Stand 14.09.16

² Robert-Koch-Institut, Epidemiologisches Bulletin, Seite 4.

HUSTEN & SCHNUPFEN VON A-Z

DAS ERKÄLTUNGS-ABC



ATEMWEGERKRANKUNGEN

... werden in der Regel durch Viren verursacht, die die Schleimhäute der oberen Atemwege infizieren. Betroffen sind Nase, Nasennebenhöhlen, Rachen und Kehlkopf, oft sind dazu noch die unteren Atemwege ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen, besonders die Bronchien.

BAKTERIEN

... sind Mikroorganismen, die sich durch Teilung selbst vermehren können. Viren hingegen benötigen immer einen Wirt, um sich zu vermehren. An einer normalen Erkältung (grippaler Infekt) sind zunächst keine Bakterien beteiligt. Werden Erkältungen nicht richtig behandelt, kann es in manchen Fällen zu bakteriellen Sekundärinfektionen kommen.

C

Das bewährte Vitamin kommt in Zitrusfrüchten, Paprikaschoten und schwarzen Johannisbeeren vor. Weitere empfehlenswerte Vitamin-C-Lieferanten: Produkte aus dem Saft der Acerola-Kirsche, Sanddornsaft und Hagebuttenschalen. Wer bei einer Erkältung zusätzliches Vitamin C – auch Ascorbinsäure genannt – zu sich nehmen möchte, sollte es aber nicht übertreiben: Nicht benötigte Mengen werden vom Körper wieder ausgeschieden und können bei einer drastischen Überdosierung unangenehme Auswirkungen auf den Verdauungstrakt haben. Generell gilt, dass der Organismus bei Infektionen einen erhöhten Bedarf an Vitamin C hat.

DAMPFINHALATION

Mit Hilfe einer Dampfinhalation können die verschleimten Atemwege wirksam befreit werden. Entweder man benutzt die herkömmliche Methode mit einer Schüssel, einem großen Handtuch und kochendem Wasser. Oder es wird ein praktischer Inhalator verwendet, der in der Apotheke erhältlich ist. Besonders wirksam ist eine Dampfinhalation mit wohltuenden Zusätzen.

EUKALYPTUS

Der immergrüne Eukalyptus zählt zu den Myrtegewächsen. Aus Blättern und Zweigen wird das stark duftende, hochwirksame Eukalyptus gewonnen. Das ätherische Öl regt die Selbstreinigungskräfte der Atemwege an und wirkt so wohltuend befreiend. Aufgrund seiner Wirkung wird Eukalyptus in vielen Erkältungsmitteln eingesetzt

FIEBER

... ist ein Zeichen des Körpers, dass das Immunsystem den Kampf gegen die eindringenden Fremdkörper aufgenommen hat. Daher sollte eine erhöhte Temperatur nicht sofort mit Medikamenten oder Hausmitteln gesenkt werden.

GESUNDHEIT!

Auch wenn es gut gemeint ist und sich allgemein eingebürgert hat, einem Mitmenschen, der niest, „Gesundheit!“ zu wünschen: Nach den neuesten Regeln des Knigge ignoriert man das Niesen höflich. So sollen dem Erkrankten, der sich durch seine unfreiwilligen Körpergeräusche vielleicht ohnehin als Störenfried fühlt, weitere Peinlichkeiten erspart bleiben.

HUSTENSAFT

... kann, je nach den enthaltenen Wirkstoffen, den Hustenreiz mindern oder das Abhusten des feststehenden Sekrets erleichtern.

INHALIEREN

Bei verschleimten Bronchien kann Inhalieren wohltuend sekret lösend wirken, besonders wenn Zusätze aus ätherischen Ölen beigelegt sind.

JOHANNISBEEREN

Speziell die schwarzen Johannisbeeren enthalten besonders viel Vitamin C und sorgen auf leckere Art und Weise dafür, dass das Immunsystem das Vitamin C bekommt, das es benötigt.

KÄLTE

... ist nur indirekt der Grund für eine Erkältung. Im Winter sind die Schleimhäute der oberen Atemwege grundsätzlich schlechter durchblutet, da der Körper sich vor weiteren Auskühlungen schützen will. Und je weniger Blut durch die Adern fließt, desto geringer sind die Ressourcen für die Immunzellen. Dies macht uns anfälliger für Infektionskrankheiten. Zudem halten wir uns bei kühler Witterung eher in schlecht belüfteten Gebäuden gemeinsam mit Erkälteten auf, wodurch sich Erkältungsviren ganz bequem auf kurzen Wegen z. B. über das Händeschütteln, Niesen oder Husten ausbreiten können.

LUFTFEUCHTIGKEIT

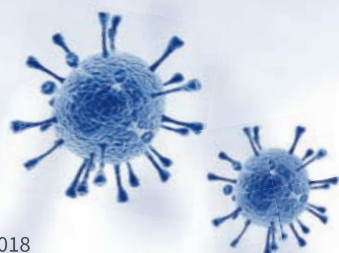
Eine ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgt dafür, dass die Atemwege stets gut befeuchtet sind. Auf trockenen Atemwegen können sich Erkältungsviren leichter festsetzen, da die Flimmerhärchen in ihrer Funktion gehemmt sind, sie können die im Schleim eingeschlossenen Viren nicht so gut abtransportieren. Im Winter sorgen Luftbefeuchter oder mit Wasser gefüllte Behälter auf der Heizung für das richtige Klima in der Wohnung.

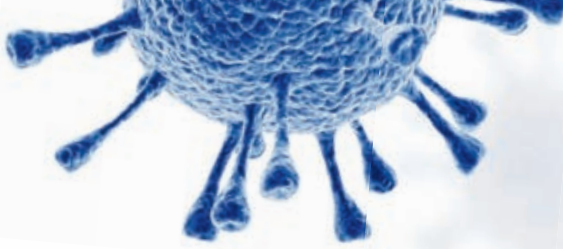
MENTHOL

Viele Erkältungsmittel enthalten das Menthol mit seinem charakteristischen, minzigen Aroma. Der Extrakt aus der Pfefferminzpflanze wirkt kühlend, erfrischend und belebend. Besonders leckere „Mentholspender“ sind Hustenbonbons. Taschentücher mit Menthol, etwa Tempo Menthol, geben das Gefühl, eine freiere Nase zu bekommen und besser durchatmen zu können.

NASENSPRAY

Durch seine abschwellenden Wirkstoffe kann ein Nasenspray, z. B. WICK Sinex, die Nase befreien und sorgt so für eine leichtere Atmung. Nasensprays lindern stets die Symptome einer Erkältung nach der Infektion.





OBERE ATEMWEGE

Hierzu zählen Nase, Nasennebenhöhlen, Mundhöhle, Rachen und Kehlkopf. Die oberen Atemwege werden zuerst von Erkältungsviren besiedelt, die sich dort einnisten und vermehren. Es verteilt sich dann im gesamten Nasen-Rachen-Raum. Dort, an der „Eingangstür“ zu den Atemwegen, kann das innovative Interventionspräparat den Infektionsprozess stoppen und für die Beseitigung der Erkältungsviren sorgen.

PH-WERT

Der pH-Wert ist, wissenschaftlich ausgedrückt, die Maßzahl für die Konzentration der Wasserstoffionen in einer Lösung. Oder einfach gesagt: Der pH-Wert gibt an, wie sauer oder alkalisch eine Lösung ist. Je niedriger der pH-Wert, umso saurer die Lösung. Die meisten Erkältungsviren sind säureempfindlich und können nur bei einem pH-Wert über 5 existieren.

QUARKWICKEL

... sind ein bewährtes Hausmittel bei starken Halsschmerzen, wenn gerade keine geeigneten Erkältungsmedikamente zur Hand sind. Ein grobes Leinentuch wird messerrückendick mit Quark bestrichen und so aufgelegt, dass es den Hals ganz umschließt. Über den Wickel wird zunächst ein Baumwolltuch, darüber ein Wollschal oder ein dickes Frotteetuch gebunden. Der Wickel kann über Nacht bis zum Aufwachen im Halsbereich belassen werden. Der Quark kühlt, wirkt abschwellend und entzündungslindernd.

RHINOVIREN

Häufigster Auslöser von Erkältungen sind die Rhinoviren, von denen es mehr als 100 verschiedene Typen gibt.

SCHWITZEN

In der Regel verspüren wir beim Herannahen von Husten und Schnupfen ein leichtes Frösteln. Oft wird dann der Wunsch nach einem ausgiebigen

Saunabesuch geäußert, der dem ganzen Körper so richtig einheizen soll. Doch übertreiben Sie es nicht, besonders wenn Sie unter Herz oder Kreislaufkrankungen leiden!

TASCHENTUCH

Bei einer Erkältung sollten ausschließlich Papiertaschentücher verwendet werden, die nach einmaligem Ausschnäuzen sofort entsorgt werden. Mehrmals zu verwendende Stofftaschentücher sind ungeeignet, da benutzte Taschentücher wahre Virenschleudern sind. Zwar kann man sich selbst nicht erneut mit den eigenen Viren infizieren, doch wenn man ein bereits benutztes Tuch mehrfach aus der Hosentasche zieht, gelangen Erkältungsviren schnell wieder an die Hand – und man kann durch Berühren andere Menschen anstecken.

UNTERDRÜCKEN

... des Niesens – Wer aus reiner Höflichkeit das Niesen unterdrückt, boykottiert die Bemühungen des Körpers, die Krankheitserreger wieder hinauszubefördern. Wer immer ein (Papier-)Taschentuch zur Hand hat, kann dem Reflex gelassen nachgeben und diskret hineinniesen.

VIREN

... sind besonders kleine Krankheitserreger, die in die Zellen eines Wirtsorganismus eindringen und sich mit Hilfe der Vorgänge in der Wirtszelle, die sie umsteuern, vermehren. Je nach ihrer Erbinformation unterscheidet man zwischen DNA-Viren und RNA-Viren. Neben unterschiedlicher Erbinformation sind Viren entweder hüllenlos oder besitzen eine Proteinhülle. Aufgrund ihrer einfachen Struktur benötigen Viren immer einen Wirt, um sich zu vermehren. Viren können eine Vielzahl von Krankheiten auslösen, darunter Erkältungen (grippale Infekte) und Grippe (Influenza).

WÄRME

... wirkt bei Erkältung wohltuend und schmerzlindernd. Zu empfehlen sind warme Getränke, war-

me Speisen und Suppen, sowie äußerliche Wärme durch Decken, Wärmflaschen,...

XS EXTRA SMALL

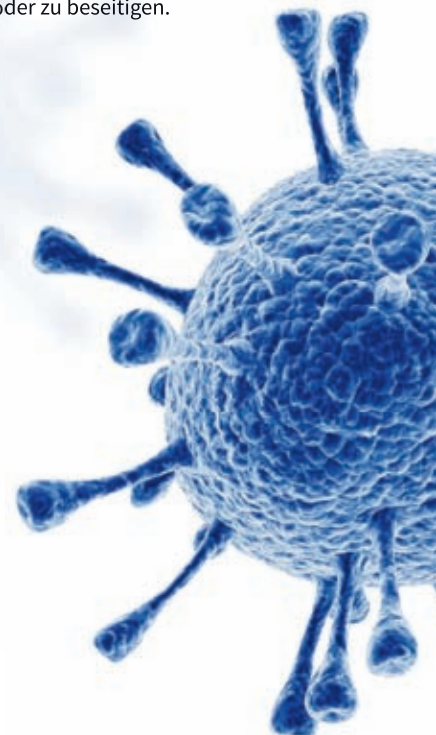
... also besonders klein, sind Viren. Viren sind zwischen 10 nm und 400 nm groß. Damit sind fast alle Viren nur unter dem Elektronenmikroskop erkennbar. 1 nm entspricht dem Milliardstel eines Meters. Rhinoviren sind nur 20 Nanometer (nm) groß. Oder zum Vergleich: 50.000 Rhinoviren aneinander gelegt ergeben einen Millimeter.

YOGA

Negativer Stress, etwa eine Überlastung im Beruf, sorgt dafür, dass das Immunsystem nicht auf vollen Touren läuft und entsprechend anfällig für Erkältungskrankheiten ist. Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training können helfen, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.

ZINK

Das Spurenelement ist für mehr als 200 Stoffwechselfvorgänge im Körper wichtig. Ein Mangel beeinträchtigt auch das Immunsystem. Zinkhaltige Nahrung- bzw. Nahrungsergänzungsmittel können helfen, eine Schwächung des Immunsystems zu vermindern oder zu beseitigen.



UNTERSCHIEDE UND GEMEINSAMKEITEN

ERKÄLTUNG & GRIPPE

Das, was im Volksmund meist „Grippe“ genannt wird, ist tatsächlich nur eine harmlose Erkältung, fachsprachlich: grippaler Infekt. Die „echte“ Grippe, Influenza, weist zwar anfangs sehr ähnliche Symptome auf, wird aber von hohem, plötzlich auftretendem Fieber begleitet und bedarf unbedingt einer ärztlichen Behandlung.

Am Anfang juckt die Nase, im Hals macht sich ein unangenehmes Kratzen breit und generell fühlt man sich einfach „nicht gut“.

Erkältungsviren, z. B. die Rhinoviren (von gr. „rhis“ für Nase), sind die Verursacher einertypischen Erkältung, die statistisch gesehen jeden Erwachsenen etwa dreimal jährlich trifft. Kinder müssen sich sogar bis zu zehnmal pro Jahr mit einer Erkältung plagen.

Die Symptome einer solchen Erkrankung wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit werden nicht von den Viren selbst ausgelöst, sondern resultieren aus der Abwehrreaktion des körpereigenen Immunsystems. Über 200 verschiedene Virenarten, die eine Erkältung auslösen können, liegen „in der Luft“, darunter allein 100 Arten von Rhinoviren sowie eine große Anzahl von weiteren Erregern, zum Beispiel Adeno- und Coronaviren.

Dem Körper ist es egal, in welcher Verkleidung die Viren über Atemwege oder Augen hineingelangen, er schlägt in jedem Fall zurück. Dabei war er bisher ganz auf sich allein gestellt, denn die Medizin steht dem Angriff der Erkältungsviren recht hilflos gegenüber. Nur die Immunzellen und Antikörper selbst, die vom Körper bei Bedarf produziert werden, können die Eindringlinge vernichten. Nach einer überstandenen Erkältung ist das Immunsystem also gewarnt und weiß genau, wie es gegen diesen speziellen Typ von Viren angehen muss.

Doch zu früh gefreut: Es ist nämlich höchst unwahr-

scheinlich, dass eine erneute Erkältung vom selben Virustyp wie die vorhergehende ausgelöst wird. Zudem werden grippale Infekte meist nicht nur von einer einzigen Virusart verursacht. Erkältungsviren sind gesellig und treten gerne zusammen mit ihren „Freunden“ auf. Der Kampf des Immunsystems beginnt also bei jeder Infektion erneut.

Erkältungsviren, z. B. Rhinoviren, befallen die oberen Atemwege, können sich manchmal aber auch in den Bronchien festsetzen. Sie können sich ebenfalls ihren Weg in die Augen bahnen und dort zu einer Bindehautentzündung führen. Auch für eine Mittelohrentzündung kann man Rhinoviren verantwortlich machen.

Im Durchschnitt dauert eine Erkältung 9 Tage

Doch selbst wenn keine weiteren Komplikationen dazukommen und sich die Erkältung auf die üblichen Beschwerden wie Husten, Schnupfen und eine leicht erhöhte Temperatur beschränkt:

Im Durchschnitt 9 Tage, manchmal aber auch bis zu 2 Wochen dauert es, bis eine Erkältung vollständig abgeklungen und man wieder komplett auf den Beinen ist. Insbesondere der Husten hält sich oft hartnäckig. Zwar wird dann nur noch wenig Bronchialschleim produziert, aber die Zersetzung des Schleims reizt nach wie vor die Hustenrezeptoren.

Interessant: Bei einer Erkältung können täglich bis zu 750 ml Schleim und Sekret durch Abhusten, Ausschneuzen oder Niesen abgesondert werden. In „gesundem Zustand“ sind es nur etwa 100 ml.

Typische Anzeichen einer voll entwickelten Erkältung (grippaler Infekt):

- Kopf- und Gliederschmerzen
- geschwollene Nasenschleimhäute, die die Atmung behindern
- Husten und Schnupfen (eine „laufende“, verstopfte Nase)
- Schmerzen in Hals, Nase, Kopf und Gliedern
- Abgeschlagenheit und Müdigkeit,
- allgemeine Leistungsschwäche, Appetitlosigkeit
- ein Druckgefühl im Kopf
- erhöhte Temperatur

Während eine Erkältung zwar recht anstrengend sein kann und in seltenen Fällen auch ernsthaftere Komplikationen nach sich zieht, so ist sie doch im Vergleich zur Grippe (Influenza) meist relativ harmlos. Die „Influenza“ (von lat. „influere“ für hineinfließen, sich einschleichen) beginnt meist schlagartig mit den typischen Symptomen, wie sie auch von der harmlosen Erkältung bekannt sind. In der Regel treten aber zusätzlich Schweißausbrüche und hohes Fieber auf.

Übertragen wird die Grippe durch Influenzaviren, die in normalen Wintern etwa zehn Prozent der Bevölkerung befallen. Die gefährliche Infektionskrankheit kann besonders bei älteren Menschen eine Bedrohung für Leib und Leben darstellen. Ebenfalls gefährdet sind Kinder und Erwachsene mit einem geschwächten Immunsystem, etwa bei chronischen Erkrankungen oder der ständigen Einnahme von Medikamenten. Daher wird besonders für diese Personenkreise die jährliche Gripeschutzimpfung empfohlen. Dies gilt auch für Menschen, die häufig mit infizierten Personen berufsbedingt in Kontakt treten oder aber Menschen, die viel mit anderen Menschen zu tun haben.

Treten Komplikationen auf oder gibt es Anzeichen einer bakteriellen Zweitinfektion ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen!

Eine Grippe wird, ebenso wie eine Erkältung, durch Viren ausgelöst – doch sind die Influenzaviren weitaus aggressiver und zerstörerischer. Sie sorgen so für eine noch heftigere Reaktion des Immunsystems, die den Körper viel stärker schwächt. Der Körper ist daher auch deutlich anfälliger für bakterielle Zweitinfektionen, medizinisch „Sekundärinfektionen“, die beispielsweise zu Lungenentzündungen führen können. Zwischen 18 und 72 Stunden können nach der Ansteckung vergehen, bis sich die ersten Beschwerden einstellen,

die denen einer banalen Atemwegserkrankung täuschend ähnlich sind. Einzig das plötzliche und besonders heftige Auftreten der Symptome deutet darauf hin, dass wir es mit der aggressiven Influenza zu tun haben.

Manchmal aber verläuft die Infektion mit Influenzaviren auch recht mild und lässt sich – selbst für den Fachmann – nicht von einer einfachen Erkältung unterscheiden.

Drei Arten von Grippeviren werden in der Wissenschaft unterschieden: A, B und C.

Typ C tritt relativ selten auf, B bleibt eher im lokalen Rahmen und breitet sich nicht auf größere Gebiete aus. Typ A gilt als der gefährlichste; er verursacht schwere Epidemien (massenhaftes Auftreten einer Krankheit innerhalb einer Population, welche zeitlich und räumlich begrenzt ist) und Pandemien (länderübergreifender oder sogar weltweiter Ausbruch einer Krankheit, die weder zeitlich noch örtlich begrenzt ist). Zudem mutiert er rasch, das heißt, er wechselt bei der Vermehrung blitzschnell das Erscheinungsbild und ist so für das Immunsystem,

das den Erreger vielleicht schon einmal abgewehrt oder durch Impfung Immunität erworben hat, nicht mehr zu erkennen. Der Kampf gegen das Virus muss also erneut beginnen. Die blitzschnellen Verwandlungskünste machen es den Forschern schwer, wirkungsvolle Impfstoffe zu entwickeln.

Nur zu etwa 90 Prozent treffen die Vorhersagen der Weltgesundheitsorganisation WHO bezüglich des Auftretens bestimmter Virustypen in der Regel zu – auch nach erfolgter Gripeschutzimpfung bleibt also immer ein Restrisiko.

Bei der Behandlung einer Grippe muss das Fieber unbedingt gesenkt werden!

Hat man sich mit dem Grippevirus infiziert, dann ist beim Verspüren der ersten Anzeichen bereits ganze Arbeit geleistet worden. Das Immunsystem hat es „kalt erwischt“. Jetzt gilt es, die Symptome zu lindern und mögliche Zweiterkrankungen zu vermeiden. Die Behandlung der Beschwerden ist mit denen einer „banalen“ Erkältung identisch – ein wesentlicher Unterschied besteht allerdings darin, dass das Fieber unbedingt gesenkt werden muss, wenn es zu hoch ist.

Beim Auftreten von Komplikationen und Anzeichen für eine Zweitinfektion durch Bakterien ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen, der dann gegebenenfalls eine Therapie mit Antibiotika einleiten kann. Als Zweitinfektionen können Nebenhöhlenentzündungen, Streptokokken- Mandelentzündungen oder eine bakteriell bedingte Bronchitis auftreten.

Typische Anzeichen einer Grippe im Unterschied zum grippalen Infekt:

- setzt sehr plötzlich ein
- verläuft deutlich schwerer
- plötzliches hohes Fieber,
- schmerzhaften Husten
- bohrende Kopfschmerzen aus.

HATSCHI!

ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN

Viren sind die am häufigsten mutierenden Krankheitserreger. In der kalten Jahreszeit sind wir den über 200 verschiedenen Arten, die eine Erkältung auslösen können, fast schutzlos ausgeliefert. Was hilft gegen grippale Infekte und welche Maßnahmen wappnen die Immunabwehr optimal gegen die Erkältungswelle?

GIBT ES BALD DIE „ERKÄLTUNGSIMPfung“?

Viele Menschen lassen sich jährlich gegen Grippe impfen, stellt eine Impfung doch die wirksamste Art dar, sich gegen eine Influenza und mögliche Komplikationen zu schützen. Doch da Grippeviren schnell mutieren können, muss jedes Jahr ein neuer Impfstoff entwickelt werden, der über die entsprechenden Antigene verfügt. Ganz ähnlich verhält es sich mit der Variabilität der Rhinoviren. Hier werden weltweit über 100 Serotypen unterschieden. Wissenschaftlern aus den USA ist es jedoch kürzlich im Tierversuch gelungen, die Produktion von Antikörpern als Reaktion auf eine Impfung anzuregen. Sollte eine „Erkältungsimpfung“ also schon bald möglich sein? Die Autoren der Studie sind optimistisch. Die Herstellung eines Impfstoffs hänge ihres Erachtens nach von den technischen Herausforderungen der Produktion ab.

KONTAKTVERBOT: HÄNDE WEG VON NASE UND AUGEN!

Vom beheizten Raum an die kühle Luft – und schon läuft die Nase, der Hals kratzt und man fühlt sich abgeschlagen und schlapp. Doch es sind nicht die niedrigen Temperaturen, die eine Erkältung hervorrufen, sondern die virale Infektion der Schleimhäute in der Nase, im Rachen und in den Atemwegen.

Die Quelle der Infektion sind häufig andere Menschen, durch die es beim Sprechen, Niesen oder Husten zur Übertragung durch respiratorische Tröpfchen kommt. Je nach Typ können die Erreger unterschiedlich lange infektiös bleiben. Nicht umsonst ist eine der wirksamsten Maßnahmen zur Vorbeugung das häufige Händewaschen, da diese oft unbewusst in Kontakt mit den Schleimhäuten von Nase und Augen in Berührung kommen.

ALLE JAHRE WIEDER

Im Herbst und Winter erkälten sich Erwachsene durchschnittlich zwei bis vier Mal, während Kinder sich sogar bis zu 13 Mal im Jahr erkälten können. Die Inzidenz von Erkältungen hängt vom Alter und dem Zustand des Immunsystems ab. Virusinfektionen sind in der Regel selbstbegrenzend, was bedeutet, dass sie nach spätestens etwa zehn Tagen wieder von alleine abklingen. Sollten die Symptome jedoch länger als 14 Tage andauern, ist ein Gang zum Arzt unumgänglich. Nach wie vor ist jedoch Vorbeugung die beste Medizin.

WAS HILFT BEI ERKÄLTUNGEN?

Viel trinken und körperliche Schonung sind die wirksamsten Maßnahmen bei einer Erkältung. Neben Wasser sorgen auch Kräutertees, Milch

mit Honig oder vitaminreiche Fruchtsäfte für mehr Geschmack. Auch das Gurgeln mit Salbeitee kann den Heilungsprozess unterstützen und einen gereizten Rachen beruhigen. Bei Fieber sind neben fiebersenkenden Medikamenten kalte Wadenwickel ein bewährtes Hausmittel. Gegen wunde Hautstellen im Mund- und Nasenbereich helfen Cremes mit Kamille oder Zink. Auch Inhalationen, Nasesprays oder heiße Bäder mit ätherischen Ölen befreien die Atemwege und beruhigen die Schleimhäute.

UND WIE KANN MAN SICH SCHÜTZEN?

Neben pharmakologischen Behandlungsmaßnahmen, die eine Erkältung symptomatisch behandeln, gibt es auch Möglichkeiten, sich vor einem grippalen Infekt zu schützen. Besonders wichtig ist Ruhe und ausreichender Schlaf. Gerade wer nicht ganz fit ist, sollte jede Art von Stress vermeiden und versuchen, einen Ausgleich zu schaffen. Um die Immunabwehr in der nasskalten Jahreszeit zu unterstützen, eignen sich Vitamin C- und Zink-Präparate. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte man unbedingt achten. Durch die trockene Heizungsluft im Winter neigen die Schleimhäute zu einer höheren Anfälligkeit für Infektionen.

AUF DEM PRÜFSTAND

ERKÄLTUNGSMYTHEN

EINE ERKÄLTUNG DAUERT IMMER 14 TAGE.

„Mit Arzt dauert eine Erkältung 14 Tage und ohne Arzt zwei Wochen“, sagt der Volksmund spöttisch. Viel richtiger ist allerdings eine andere Weisheit, nämlich dass eine Erkältung drei Tage kommt, drei Tage bleibt und auch drei wieder geht, also insgesamt etwa neun Tage anhält. Die Dauer einer Erkältung (oft auch als grippaler Infekt bezeichnet) ließ sich bislang nicht medizinisch beeinflussen, nur die Symptome konnten gelindert werden.

EINE ERKÄLTUNG MUSS STETS MIT ANTIBIOTIKA BEHANDELT WERDEN.

Da Antibiotika ausschließlich Bakterien bekämpfen, eine Erkältung (grippaler Infekt) aber durch Viren ausgelöst wird, sind diese Mittel bei einer normalen Erkältung wirkungslos. In besonders schweren Fällen hingegen, in denen zusätzlich zu der Virusinfektion noch eine bakterielle Infektion wie z. B. eine Bronchitis (vgl. dazu „Weitere Atemwegserkrankungen“, Kapitel „Einführung“) auftritt, kann der Arzt auch einmal zu Antibiotika greifen. Antibiotika sollten niemals vorsorglich eingenommen werden! Anderenfalls können die Bakterien eine Resistenz aufbauen, gegen die im Ernstfall die Medikamente keinerlei Wirkung mehr zeigen.

HEISSE MILCH MIT HONIG LINDERT HALSSCHMERZEN AM BESTEN.

Eine heiße Milch mit Honig gilt als bewährtes Hausmittel, um einen gereizten Hals zu beruhigen – und ist außerdem sehr lecker. Doch Vorsicht: Der Honig sollte erst dann in die Milch eingerührt werden, wenn sie Trinktemperatur hat! Die wertvollen Honigenzyme sind sehr temperaturempfindlich und werden durch eine zu heiße Flüssigkeit zerstört.

BEI ERKÄLTUNGEN IST KÜSSEN STRIKT VERBOTEN.

Nicht unbedingt, sagen die Forscher. Beim Küssen steigt der Puls, die Durchblutung wird angekurbelt, und es werden Adrenalin sowie Endorphine, körpereigene Glückshormone, ausgeschüttet. All das beeinflusst das Immunsystem positiv. Zudem werden beim Küssen durch den Speichel übertragene Erkäl-

tungsviren sofort in den Magen gespült. Dort überleben sie das Bad in der Magensäure nicht und können folglich keinen Schaden mehr anrichten. Einem Kuschelabend mit dem Liebsten auf dem Sofa steht also nichts entgegen – sofern man ihn nicht direkt anhustet oder anniest.

ERKÄLTEN KANN MAN SICH NUR BEI KÄLTE.

Dass die Erkältungsviren in der nasskalten Jahreszeit Hochkonjunktur haben, ist richtig. Dies wird durch die verstärkte Ansammlung von Menschenmassen in schlecht belüfteten Räumen, etwa bei den zahlreichen Feiern oder beim Weihnachtseinkauf, begünstigt. Die Viren können sich durch Husten oder Niesen rasch, auf kurzen Wegen ausbreiten. Dass nur die Kälte für das vermehrte Auftreten von Erkältungen verantwortlich ist, stimmt nicht. Erkältungssaison ist das ganze Jahr lang. In den warmen Sommermonaten können Klimaanlage im Büro oder bei einer Flugreise die Schleimhäute stark austrocknen. Da bei ausgetrockneten Schleimhäuten die Funktion der feinen Flimmerhärchen, die für den Abtransport von Staubteilchen und Krankheitserregern sorgen, gehemmt ist, können sie ihre Schutzfunktion nicht ausreichend erfüllen. Eine Vermehrung der Viren in den Schleimhäuten wird so gefördert und es kann ebenfalls zu einer Erkältung kommen.

GEGEN HUSTEN LUTSCHT MAN AM BESTEN HUSTENBONBONS.

Hustenbonbons mit Zusätzen wie z. B. einem Hauch Menthol beruhigen den gereizten Hals- und Rachenraum sehr gut. Als weiteres innovatives Mittel zur Bekämpfung von Reizhusten hat sich auch Schokolade erwiesen. Forscher des Imperial College of London fanden 2004 heraus, dass der in Schokolade enthaltene Bestandteil Theobromin noch effektiver ist als das Kodein, das in der Medizin als Hustenstiller eingesetzt wird. Und Theobromin kommt hauptsächlich in Kakaobohnen vor!

DURCH EINE GRIPPESCHUTZIMPfung BIN ICH AUCH VOR ERKÄLTUNGEN SICHER.

Die alljährliche Gripeschutzimpfung schützt nur vor den Erregern der „echten“ Grippe (Influenza). Gegen eine Erkältung, medizinisch als grippaler Infekt bezeichnet, kann man sich nicht impfen lassen. Hier kann nur ein Immunsystem vorbeugend wirken, das nicht beeinträchtigt ist.

DURCH HÄUFIGES HÄNDEWASCHEN UND DIE BENUTZUNG VON DESINFIZIATIONSMITTELN KANN MAN ERKÄLTUNGEN VERMEIDEN.

Erkältungsviren zählen zu der Gruppe der Viren, die keine schützende Proteinhülle besitzen. Da jedoch nur Viren mit einer Membran empfindlich gegenüber alkoholischen oder aldehydischen Lösungsmitteln sowie Seifen sind, überleben Erkältungsviren das Desinfizieren oder die Seifenlösung recht problemlos. Wenn an den Händen Erkältungsviren haften, so werden sie allerdings durch das Händewaschen – mit Seife, viel Wasser! und einem sauberen Tuch – abgespült bzw. abgewischt. So können sie nicht mehr so einfach unbeabsichtigt auf die Schleimhäute übertragen werden, wo sie eine Infektion auslösen könnten. US-Forscher haben nachgewiesen, dass häufiges Händewaschen Atemwegserkrankungen um bis zu 45 Prozent vermindern kann.

ERKÄLTUNGEN WERDEN IMMER ÜBER HUSTEN UND NIESEN ÜBERTRAGEN.

Erkältungsviren können auf drei Wegen in unseren Körper gelangen: 1. Direkt, durch Tröpfchen von erkälteten Personen, die im Umkreis von etwa vier Metern von uns husten oder niesen. Erst wenn man sich mehr als fünf Meter von einem Erkrankten aufhält, ist man relativ sicher. 2. Durch die Tröpfchen in der Atemluft von Infizierten, die sich weiter entfernt im selben Raum aufhalten. Der feine Tröpfchennebel, der voll von Viren ist, kann sich minutenlang in der Luft halten. 3. Durch direkten Hautkontakt. Wer sich die Nase geputzt oder mit vorgehaltener Hand gehustet hat, trägt die Viren quasi auf der Haut spazieren. Beim Händeschütteln oder dem Berühren von Gegenständen können die Viren dann leicht übertragen werden. Dabei muss der Kontakt nicht unmittelbar erfolgen; Viren überleben auf glatten Oberflächen – wie z. B. auf der Haut – bis zu drei Stunden lang.

SUPERPATH - WENIG SCHMERZEN UND SCHNELLE MOBILITÄT

Die etwas andere Hüft-OP/ Hohe Kompetenz und große Erfahrung



Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Der Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie an den Städtischen Kliniken Dr. Harald Löw setzt derzeit im Schnitt pro Woche vier Hüften nach dem Verfahren SuperPath ein: Ich gehe davon aus, dass die Zahl auf bis zu acht steigen wird. Seit er nach der Methode SuperPath arbeitet, hat er auf diese Art bereits mehr als 150 Implantate schonend eingebaut.

Für den erfahrenen Chirurgen liegen die Vorteile von SuperPath auf der Hand:

Wenn die Voraussetzungen beim Patienten gegeben sind, wird das Muskelgewebe bei der OP nicht nach herkömmlicher Methode durchtrennt. Sondern - allgemein gesprochen - zur Seite geschoben.

Der Eingriff findet innerhalb der Gelenkkapsel statt. Wir bekommen einen sehr guten Einblick in die Ge-

lenkpfanne. Der Weichteilschaden sei minimal: Die Patienten bekommen ihre größtmögliche Bewegungsfreiheit innerhalb weniger Tagen zurück. Sie müssen also auch nicht lange in der Klinik bleiben.

SuperPath bedeutet einen relativ kleinen Hautschnitt. Muskeln, Sehnen und auch die Gelenkkapsel bleiben erhalten. Rechnet er nur die Zeit zwischen dem ersten Schnitt und Beginn der Nahtzeit, ist die Operation mittlerweile nach nicht mal einer Stunde erledigt. Auch dies trage zur Schonung der Patientinnen und Patienten erheblich bei.

In diesem Zusammenhang möchte er nicht unerwähnt lassen, dass die Operationen natürlich nach den modernsten Hygiene-Vorgaben durchgeführt werden. Dazu gehört auch das MRSA-Screening, also der Untersuchung des Patienten auf bedenkliche Keime.

In der Regel könnten die Patienten das Gelenk, so Löw: noch am Tag der Operation belasten und ihre ersten Schritte tun. Es verblüfft mich jedes Mal wieder aufs Neue, wie schnell die operierten Patienten wieder mobil sind. Das Verfahren werde ausschließlich von ausgewählten, speziell geschulten Zentren in Deutschland angeboten: Das Elisabeth-Krankenhaus ist hier bei uns am Niederrhein die einzige Klinik.

Der Erfahrungsschatz des Mediziners ist angesichts der hohen Zahl an SuperPath-OPs, die von ihm durchgeführt werden, hoch. Dennoch, so Löw, kommt keine Routine auf. Jede Hüfte ist eine neue Herausforderung. Dies allein schon durch die jeweilige individuelle Form der Knochen. Neben den erwähnten Vorzügen, erlaube SuperPath es zudem, dass auch 'ausgediente' Prothesen ohne Schädigung des Muskels ausge-



Dr. med. Harald Löw, Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie an den Städtischen Kliniken.



Leitender Oberarzt Dr. med. Stefan Hegemann und Chefarzt Dr. med. Harald Löw.

*SuperPath bedeutet einen relativ kleinen Einschnitt.
Muskeln, Sehnen und Gelenkkapseln bleiben erhalten...*

tauscht werden können. Was demnächst am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt ein hohes Stellenwert. Auch im kommenden Jahr werde ich Informationsveranstaltungen im Rahmen unserer Service-Reihe 'Gesundheit im Fokus' anbieten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Menschen den direkten Kontakt zu uns sehr schätzen, so Dr. Harald Löw. Dies schlage sich auch jedes Mal in der sprunghaft ansteigenden Patientenzahl nieder. Ein großer Vertrauensbeweis, so der Mediziner nicht ohne Stolz.

Wie hoch der Leidensdruck bei den Einzelnen sein kann, erfährt er regelmäßig in seinen Gelenk-Sprechstunden. Die Aufklärung der Patienten über das Thema Hüfte und den verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung, hat für den Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt einen hohen Stellenwert. Auch im kommenden Jahr werde ich Informationsveranstaltungen im Rahmen unserer Service-Reihe 'Gesundheit im Fokus' anbieten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Menschen den direkten Kontakt zu uns sehr schätzen, so Dr. Harald Löw. Dies schlage sich auch jedes Mal in der sprunghaft ansteigenden Patientenzahl nieder. Ein großer Vertrauensbeweis, so der Mediziner nicht ohne Stolz.

Wie hoch der Leidensdruck bei den Einzelnen sein kann, erfährt er regelmäßig in seinen Gelenk-Sprechstunden. Die Aufklärung der Patienten über das Thema Hüfte und den verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung, hat für den Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt einen hohen Stellenwert. Auch im kommenden Jahr werde ich Informationsveranstaltungen im Rahmen unserer Service-Reihe 'Gesundheit im Fokus' anbieten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Menschen den direkten Kontakt zu uns sehr schätzen, so Dr. Harald Löw. Dies schlage sich auch jedes Mal in der sprunghaft ansteigenden Patientenzahl nieder. Ein großer Vertrauensbeweis, so der Mediziner nicht ohne Stolz.

Wie hoch der Leidensdruck bei den Einzelnen sein kann, erfährt er regelmäßig in seinen Gelenk-Sprechstunden. Die Aufklärung der Patienten über das Thema Hüfte und den verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung, hat für den Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt einen hohen Stellenwert. Auch im kommenden Jahr werde ich Informationsveranstaltungen im Rahmen unserer Service-Reihe 'Gesundheit im Fokus' anbieten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Menschen den direkten Kontakt zu uns sehr schätzen, so Dr. Harald Löw. Dies schlage sich auch jedes Mal in der sprunghaft ansteigenden Patientenzahl nieder. Ein großer Vertrauensbeweis, so der Mediziner nicht ohne Stolz.

Weitere Infos unter www.sk-mg.de.

Löw: Dort findet man auch den Film über die Methode SuperPath, in dem alles ausführlich und anschaulich erklärt wird.



Städtische Kliniken
Mönchengladbach

ELISABETH-KRANKENHAUS, RHEYDT
Hubertusstraße 100, 41239 MG,
www.sk-mg.de

WINTERSPORTVERLETZUNGEN VORBEUGEN UND BEHANDELN

Pulverschnee, Sonnenschein und leere Skipisten – davon träumen Wintersportbegeisterte das ganze Jahr über. Ist es dann endlich so weit und der erste Urlaubstag ist da, saust man gerne in hohen Geschwindigkeiten bis über 50 km/h die Hänge hinunter. Doch je höher das Tempo, umso höher sind auch die Verletzungsgefahr und das Unfallrisiko. Auch wenn die Unfallzahlen zurückgehen und es dank Ski-helmen und Snowboardprotektoren auch immer weniger Schwerverletzte gibt, so sind die alpinen Unfallkliniken Winter für Winter dennoch überfüllt. (Texte: medicalpress.de)

Doch zunächst das Positive: In den letzten 20 Jahren sind die schweren Verletzungen deutlich zurückgegangen. Gründe hierfür sind sicherere Skier und Bindungen, besser präparierte Pisten und das erhöhte Sicherheitsdenken der Wintersportler. Auch wenn für Erwachsene noch keine Helmpflicht besteht, so sieht man inzwischen doch mehr als die Hälfte mit Helm fahren.

Schutz für kluge Köpfe – der Helm

Argumente wie schlechte Sicht, vermehrtes Schwitzen und verringertes Hörvermögen zählen nicht mehr: Heutige Helme sind atmungsaktiv und weder die Sicht noch das Hören ist behindert. Eine Skibrille kann ebenfalls problemlos über dem Helm getragen werden. Bei einer so rasanten Sportart sollte Sicherheit über Eitelkeit stehen, nur ist das vielen Erwachsenen leider noch nicht klar.

Zwar sind sie noch nicht zur stabilen Kopfbedeckung verpflichtet, doch das Oberlandesgericht München entschied 2012 in einem Präzedenzfall auf eine Teilschuld zweier Skifahrer, die sich ohne Helm am Kopf verletzt hatten, da sie von einem anderen umgefahren wurden. Obwohl sie eigentlich schuldlos waren, hätten laut Richter die Verletzungen der Unfallopfer durch einen Helm vermieden werden können und daher mussten die beiden einen Teil der Behandlungskosten selbst tragen.

Mehr Rippenprellungen, weniger Beinbrüche: Andere Verletzungen durch Carving-Skier

Kopfverletzungen machen nur 8,7 % aller Ski-verletzungen aus. Die Schwach-stelle ist hier das Knie: Zerrungen und Risse der Seiten-, Innen- und Kreuz-bänder sowie des Meniskus gehören zu den häufigsten Unfallfolgen der Al-pinskifahrer. Durch die Einführung der wendigeren Carving-Ski treten inzwischen häufiger Verletzungen an den oberen Extremitäten wie gebrochene Rippen oder Arme auf. Die Zahl der Beinbrüche hat sich dadurch verringert.

Snowboarder fallen anders

Auch Snowboarder schützen sich heute besser als noch vor einigen Jahren. Viele Freestyler tragen heute nicht nur Helm, sondern auch Rückenprotektoren. Bei den Snowboardern trifft jede zweite Verletzung die Arme, da sie natürlich anders stürzen und sich oft mit den Händen abfangen. Es folgen die Beine (40 %), während Verletzungen von Kopf und Rumpf eher selten sind (6 und 4 %).

Was sie mit den Skifahrern gemeinsam haben, sind die Arten der Verletzungen: Knochenbrüche, Zerrungen und Verstauchungen sind am häufigsten, es folgen Schulter-, Knie- und Sprunggelenksverletzungen.

Auch Langlauf und Schlittenfahren kann gefährlich sein

Selbstverständlich ist Langlauf eine der gesündesten Wintersportarten. Schwere Unfälle passieren hier dank der geringeren Geschwindigkeiten selten. Doch auch ca. 1500 Langläufer landen pro Saison in den Unfallambulanzen: Daran sind meistens schlecht präparierte Loipen Schuld, die vor allem zu Knochenbrüchen an Händen und Knöcheln beitragen (über 75 %) Beim Schlittenfahren kann es an eisigen oder steilen Hängen zu heftigen Stürzen kommen. Plastikschalen sind dabei weitaus gefährlicher als die traditionellen Holzschlitten, da sie sich schwerer steuern lassen und Stöße direkt auf die Wirbelsäule übertragen werden.

Prävention auch sportlich sehen

Wintersportler, die das ganze Jahr über aktiv Sport treiben, haben ein geringeres Verletzungsrisiko als Sportmuffel. Ein paar Wochen vor dem Skiurlaub sollte man mit Skigymnastik beginnen, um Gelenke und Muskeln auf die un-gewohnten Belastungen vorzubereiten. Auf der Piste kann man Unfällen vorbeugen, indem man lieber dort fährt, wo nicht so viel los ist und früher „Feierabend“ macht. Denn besonders am Nachmittag, wenn die Pisten abgefahren sind, der Schnee weich ist und die Muskeln müde werden, passieren die meisten Wintersportunfälle.



AMBULANTE CHIRURGIE FÜR HAND & FUß

Wenn der Finger klemmt und springt,

will man ihn strecken oder beim Bewegen schmerzt es im Grundgelenk, handelt es sich meist um einen „schnellenden Finger“. Dieser entsteht bei einer Sehnenscheidenentzündung der Beugesehne an der Hand. Das sogenannte Ringband um die Sehne wird dabei zu eng und muss gespalten werden. Das gleiche Verfahren wendet man bei der Sehnenscheidenentzündung der Daumenstrecksehnen, der „Tendinitis De Quervain“, an. Oder, die Finger schlafen am Lenkrad beim Autofahren ein und Sie wachen nachts mit Kribbeln in der Hand auf. Dann ist ein wichtiger Nerv, der Mittelnerv oder Nervus medianus, eingeklemmt und sollte operativ befreit werden.

Diese und viele andere Erkrankungen an der Hand werden oft schon vom Hausarzt erkannt und der Patient zum Facharzt überwiesen. Hier erfahren die betroffenen Patient alles über die mögliche konservative oder operative Therapie, die dann fast immer ambulant beim Handspezialisten erfolgen kann.



Dupuytren'sche Erkrankung

Andere typische krankhafte Veränderungen der Hand sind die Dupuytren-Krankheit, bei der sich an der Handinnenfläche oder bis in die Finger reichend Bindegewebsstränge bilden, die zur Beugeverkrümmung der Finger führen. Häufiger treten kleine Geschwulste oder Überbeine sogenannte Ganglien an Handgelenk und Fingern auf, die, wenn sie schmerzen oder wachsen, Grund zur Operation werden. Auch in diesen Fällen, sollten Sie den Rat des Handchirurgen einholen.



Röntgenbefund bei Hallux valgus

Drückt der Schuh und schmerzt die Zehe

und nimmt die Schuhgröße heimlich zu, damit es wieder passt, liegt meist eine angeborene oder erworbene Fehlbildung an Vorfuß und Zehen vor. Hierzu zählen der Hallux valgus, Großzehenballen, der Schneiderballen oder die Hammerzehe. Meist im Alter tritt seltener die Arthrose des Großzehengrundgelenks, der Hallux rigidus, auf. Dauerhaft hilft hier ebenfalls nur eine korrigierende operative Therapie am Fußskelett, um Schmerzen oder Schäden an Haut und Weichteilen zu vermeiden. In der Praxisklinik in Rheydt beraten



Dr. med. Joachim Schier
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie
D-Arzt

und betreuen Sie zertifizierte Fußchirurgen der Deutschen Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkschirurgie nach den modernsten Verfahren der Fußchirurgie.

Ambulant vor stationär

Operationen an Hand und Fuß können in fast allen Fällen ambulant durchgeführt werden. Spezielle komplexe Eingriffe oder Patienten mit Begleiterkrankungen sollten stationär behandelt werden. Manchmal erfordert die häusliche Versorgungssituation einen Krankenhausaufenthalt. Deshalb sollte die Möglichkeit einer ambulanten Operation stets eng mit dem vertrauten Hausarzt abgestimmt werden.

Die Praxisklinik im AMZ-Rheydt, Ambulanten Medizinischen Zentrum, mit den Fachärzten Dr. Joachim Schier, Chirurg und Unfallchirurg und Arndt Lehnen, Orthopäde und Unfallchirurg, verfügt über langjährige Erfahrung auf dem Gebiet des ambulanten Operierens. Dazu gehören die entsprechenden klinischen und technischen Diagnoseverfahren zur Vorbereitung einer Operation wie digitales Röntgen, Sonographie und Pedographie. Für einen routinierten und sicheren Ablauf sorgen ein geschultes Team von Mitarbeiterinnen und Anästhesisten mit besten Erfahrungen sämtlicher Techniken der modernen Narkosemethoden.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de/> oder nach Terminabsprache direkt bei Ihren Spezialisten in unsere Praxisklinik.



Arndt Lehnen
Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie
und Chirotherapie; D-Arzt

FOTOS: © PRAXIS/FOCUS-S.DE



**Praxisklinik für ambulante Operationen
in MG-Rheydt
Chirurgie - Orthopädie - Unfallchirurgie**

Dr. med. Joachim Schier & Arndt Lehnen

Odenkirchener Straße 43
41236 Mönchengladbach-Rheydt

Tel.: 02166 . 470 -26

www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de

STROKE UNIT IM KRANKENHAUS AN DER VIERSENER STRASSE 450

BEI EINEM **SCHLAGANFALL** ZÄHLEN ZEIT UND UMFASSENDE BEHANDLUNG



von links: Dr. med. Götz Greif, Oberarzt der Stroke Unit und Facharzt für Neurologie, Axel Ophüls, Stationsleiter, Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch.

Bei Verdacht auf einen Schlaganfall muss schnell gehandelt werden. Denn: durch eine rasche Diagnostik und in Folge dessen früh beginnende Therapien, kann das Absterben von Gehirnzellen minimiert werden und spätere Beeinträchtigungen der Lebensqualität werden erheblich gemindert.

Allein in Deutschland erleiden jedes Jahr rund 260.000 Menschen einen Schlaganfall.

Die Kliniken Maria Hilf bieten mit einer 24-Stunden aufnahmebereiten Stroke Unit, einer auf Akutbehandlung von Schlaganfällen spezialisierten Einheit, eine Patientenversorgung nach anerkannten und geprüften Standards.

„Die für einen Schlaganfallpatienten optimale Versorgung ist durch unsere breit aufgestellte Klinik und insbesondere durch unsere Stroke Unit jederzeit vor

Ort gegeben“, erklärt der Chefarzt der Klinik für Neurologie, Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch.

Mehr noch: die Stroke Unit der Kliniken Maria Hilf ist inzwischen wiederholt rezertifiziert und trägt somit ein echtes Gütesiegel.

Ein Gütesiegel für Stroke Units, welches die „Deutsche Schlaganfall-Hilfe“ gemeinsam mit der „Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft“ nach neuesten Erkenntnissen überarbeitet hat, fördert die Versorgungsqualität und sorgt für Transparenz. Solch zertifizierte und anerkannte Einrichtungen stehen im Kreis Viersen nicht zur Verfügung.

Der Stroke Unit im Krankenhaus an der Viersener Straße wurde zuletzt vor dem Hintergrund der medizinischen Leistungsfähigkeit eine Aufstockung auf nun 18 Betten gewährt, welche speziell für die hoch-

qualifizierte medizinische Versorgung von Schlaganfallpatienten rund um die Uhr zur Verfügung stehen.

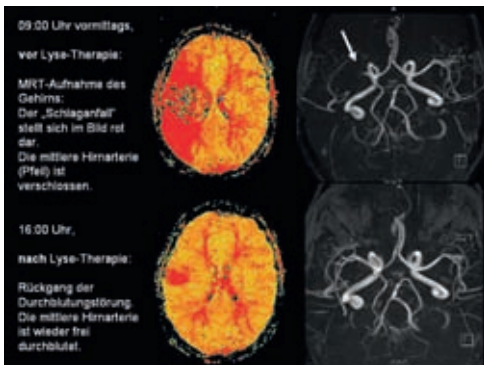
Prof. Haensch blickt als Leiter der Stroke Unit dabei stolz auf sein Team, denn „um das begehrte Zertifikat der Gesellschaften zu erhalten, sind komplexe medizinische Angebote ständig vorzuhalten und gesicherte Abläufe zu gewährleisten, welche für den Schlaganfallpatienten die bestmögliche Versorgung im Akutfall als auch in der therapeutischen Nachsorge darstellen.“

Was macht eine Stroke Unit konkret aus?

In der Akutphase des Schlaganfalls ist der Krankheitsverlauf meistens noch stabil, so dass eine besonders intensive Versorgung des Patienten erforderlich ist. „Die ersten Stunden nach einem Schlaganfall entscheiden über das Ausmaß der Zellschäden im



Speziell auf Schlaganfallpatienten geschultes Pflegepersonal steht rund um die Uhr zur Verfügung.



MRT-Aufnahme des Gehirns. (links vor LYSE-Therapie, rechts nach LYSE-Therapie). Der Schlaganfall ist rot.



Verschiedene bildgebende Verfahren werden zur exakten Diagnose eingesetzt.

Gehirn“, so Oberarzt Dr. med Götz Greif. „Zeitverlust kann zu Verlust von Lebensqualität führen und für bestimmte Therapiemöglichkeiten gibt es nur bestimmte Zeitfenster.“

In der Stroke Unit bzw. der Schlaganfallstation arbeitet deshalb ein interdisziplinäres und spezialisiertes Team bestehend aus ärztlichem und pflegerischem Personal mit Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden eng zusammen, um - ergänzt durch modernste apparative Ausstattung - die umfassendste und beste Versorgung für den Patienten zu gewährleisten.

„Zur Erfolgsgeschichte wird die medizinische Versorgung auf einer Stroke Unit im Akutstadium des Schlaganfalls besonders auch durch unsere

„Allein in Deutschland erleiden jedes Jahr rund 260.000 Menschen einen Schlaganfall.“

vor Ort befindlichen Kollegen aus den Bereichen Neuroradiologie, Kardiologie und unsere Gefäßchirurgen. Die Chance zu überleben und keine Behinderungen davon zu tragen, erhöht sich durch unser umfassendes Angebot um 25 Prozent. Des weiteren gehören über die Fachärzte hinaus aber

auch speziell auf Schlaganfallpatienten geschulte Mitarbeiter in der Pflege zu dieser optimierten Versorgung“, erläutert Professor Haensch weiter. „Nur mit diesem kompletten Angebot können Stroke Units zertifiziert werden und wie in unserem Falle für die Schlaganfallbehandlung und derart verdächtiger Krankheitsbilder für die Region Mönchengladbach, Viersen und angrenzende Kreise optimale Behandlungsmöglichkeiten bieten“, so Prof. Haensch abschließend.

Der Chefarzt der Klinik für Neurologie,
Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch.

STROKE UNIT

24-Stunden Notfallnummer:
02161 / 892 - 4010

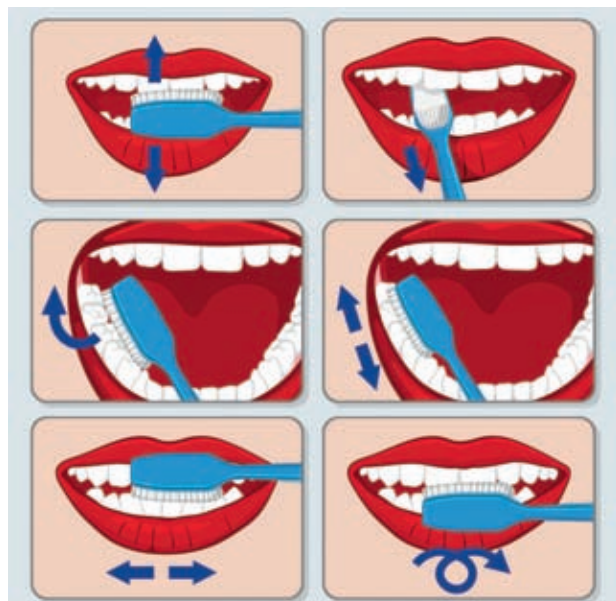
Kliniken Maria Hilf
Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
www.mariahilf.de



BITTE LÄCHELN

GESUNDE ZÄHNE IM HANDUMDREHEN

Ein strahlendes Lächeln beeinflusst nicht nur die Art, wie uns unsere Mitmenschen wahrnehmen, sondern auch unser Selbstbild. So sind gepflegte Zähne nicht nur ein Zeichen von Gesundheit, sondern auch ein Attribut der Schönheit. Doch bei der Zahnpflege spielen nicht nur Häufigkeit und Dauer eine große Rolle, sondern auch die Gründlichkeit. Hier ein paar Tipps, die im Handumdrehen für ein atemberaubendes Lächeln sorgen. (Texte: medicalpress.de)



BEI TECHNIKFragen

Studien haben gezeigt, dass Zahnfleischentzündungen, Zahnbettentzündungen und Karies durch Plaques verursacht werden. Die korrekte Putztechnik ist daher die beste Prophylaxe, um das Risiko von Zahnerkrankungen zu reduzieren. Die Landesarbeitergesellschaft für Jugendzahnpflege in Hessen empfiehlt dabei die sog. KAI-Zahnputztechnik, bei der das „K“ für die Kauflächen, das „A“ für Außenflächen und das „I“ für die Innenflächen steht. Mindestens 2x täglich muss die Zahnbürste ran. Experten empfehlen hier einen kleinen abgerundeten Bürstenkopf mit weichen bis mittelharten Borsten. Fluoridhaltige Zahncremes reinigen die Zähne effektiv, härten sie ab und machen sie gegenüber Bakterien unempfindlicher.

ALLE FÜR EINES

Mundspülung oder Mundwasser sind eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Zahnpflege. Zahnseide und Zungenreiniger runden das Programm ab. Dem Zahnarzt sollte man hingegen auch bei gründlicher Reinigung mindestens zwei Mal im Jahr einen Besuch abstaten, denn trotz sorgfältiger Zahnpflege können viele Erkrankungen der Zähne und des Mundraums wie z. B. Karies, Parodontitis und Zahnfleischerkrankungen nur beim Zahnarzt erkannt und behandelt werden.

BEI GENUSSMITTELN EINSCHRÄNKEN

Wer viel Kaffee, Tee oder auch Rotwein trinkt, sollte sich in seinem Konsum einschränken oder ganz drauf verzichten. Speichelproteine binden nämlich farbige Substanzen wie Tannine auf dem Zahnschmelz und können so zu unschönen Verfärbungen führen.

REGELMÄSSIG ESSEN

Regelmäßige Essenszeiten sind nicht nur gut für die Figur, sondern auch für die Zähne. Wer hingegen Mahlzeiten ausfallen lässt, greift verhäuft zu Snacks wie Chips, Schokolade oder Müsliriegeln, deren Rückstände an den Zähnen haften bleiben und so den idealen Nährboden für Bakterien darstellen. Für den Hunger zwischendurch eignen sich Rohkost wie Äpfel, Karotten oder Sellerie.



MEHR ERDBEEREN ESSEN

In Erdbeeren steckt nicht nur ein hoher Anteil an Kalzium, Magnesium, Eisen, Folsäure und Vitamin C: Studien haben ergeben, dass die winzigen Samen auf der Frucht dabei helfen, Beläge von den Zähnen zu entfernen. Zudem steckt in Erdbeeren Maleinsäure, ein natürliches Bleichmittel, das auch Bestandteil einiger Whitening Zahncremes ist.

SCHÖNE AUSSICHTEN

Wenn Frauen ihre Zähne optisch heller wirken lassen wollen, können sie mit der gezielten Auswahl des Lippenstifts ihre Kauwerkzeuge in ein vorteilhafteres Licht rücken: Haben ihre Zähne einen eher gelblichen Unterton, sollten sie gelbstichige Nuancen meiden und stattdessen blau unterlegte Farben wie etwa Beertöne bevorzugen. Bei gräulichen Zähnen hingegen wirken Orange oder Pfirsich vorteilhaft. Auch gebräunte Haut lässt die Zähne weißer wirken. Um den Effekt auch ohne UV-Strahlung zu erzielen, eignen sich Selbstbräuner besonders gut. Ein gebräunter Teint lässt aber nicht nur die Zähne, sondern auch die Augen strahlen.

ZAHNPFLEGE FÜR ZWISCHENDURCH

Hat man nach einer Mahlzeit nicht die Möglichkeit, sich die Zähne zu putzen, eignen sich Zahnpflegekaugummis besonders gut. Sie regen den Speichelfluss an und befreien die Zähne kurzfristig von Säurerückständen.



10 TIPPS FÜR GESUNDE ZÄHNE

- 1 MINDESTENS 2-MAL TÄGLICH ZÄHNEPUTZEN**
möglichst aber nicht unmittelbar nach dem Essen, da ein erhöhter Säurespiegel nach Obst- oder Saftgenuss beim Zähneputzen zum Abrieb des Zahnschmelzes führen kann. Deshalb mit der Mundpflege mindestens 60 Minuten nach dem Essen warten oder alternativ – im Falle von sauren Nahrungsmitteln – vor dem Essen putzen.)
- 2 JEWEILS MINDESTENS 2 MINUTEN LANG DIE ZÄHNE GRÜNDLICH REINIGEN**
Derzeit wird noch viel zu kurz – nur 45 Sekunden im Durchschnitt – geputzt
- 3 IMMER MIT SYSTEM ZAHN-KAUFLÄCHEN, -AUSSENFLÄCHEN UND -INNENFLÄCHEN PUTZEN**
wichtig ist, dabei nicht zu viel Kraft auf die Zahnoberflächen auszuüben
- 4 AUCH ZAHNZWISCHENRÄUME BEI DER PFLEGE BERÜCKSICHTIGEN**
z.B. mit Zahnseide reinigen

- 5 REGELMÄSSIG DIE ZUNGE PFLEGEN**
wichtig deshalb, weil sich auf dem Zungenrücken ein schädlicher Bakterienbelag bildet
- 6 FLUORIDHALTIGE ZAHNCREME VERWENDEN**
- 7 AUF GEEIGNETE MUNDPFLEGEPRODUKTE ACHTEN**
vor der Anwendung spezieller Hilfsmittel empfiehlt sich eine Beratung durch den Zahnarzt
- 8 ZAHNBÜRSTE SPÄTESTENS ALLE 3 MONATE WECHSELN**
- 9 AUF ZAHNGESUNDE, WENIGER ZUCKERHALTIGE ERNÄHRUNG ACHTEN**
das gilt ganz besonders bei Kindern, da ihr Zahnschmelz noch nicht ausgehärtet und damit empfindlicher ist
- 10 DEN REGELMÄSSIGEN ZAHNARZTBESUCH ZUR KONTROLLE NICHT VERGESSEN!**

FALTENTHERAPIE

MINIMAL INVASIV, WIRKUNGSVOLL UND OHNE SKALPELL

Frische, vitale Gesichtszüge und ein sympathisches Lächeln sind wesentliche Merkmale für Attraktivität. Wenn das Aussehen nicht mehr mit dem eigenen Empfinden übereinstimmt und Faltencremes und Anti Aging Lotions an ihre Grenzen gestoßen sind, kann die Ästhetisch-Plastische Chirurgie mit wohldosierten Eingriffen und schonenden Methoden den Spuren der Zeit effektiv entgegenwirken.



Natürliche Mimik, vitale Ausstrahlung

Das Leistungsportfolio der Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel im Menge Haus beinhaltet die aktuellen Möglichkeiten der modernen Mund- Kiefer-Gesichtschirurgie und Plastisch - Ästhetischen Operationen. Das Angebot zur Gesichtsverjüngung reicht von chirurgischen Korrekturen bis zur schonenden Faltentherapie ohne Skalpell. Altersbedingte Problemzonen, Mimikfalten an der Stirn und leichte Faltenbildung um den Mund und die Augen kann Dr. Dr. Lange, Facharzt für Mund-Kiefer- Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen minimal invasiv und ohne Schmerzen beseitigen. Die Praxis genießt seit Jahren einen guten Ruf bei der nicht operativen Faltenbehandlung und erzielt gerade im Bereich um den Mund und die Augen mit gewebeschonenden Faltenunterspritzungen hervorragende Ergebnisse. „Bei Plastisch - Ästhetischen Operationen und der Gesichtsverjüngung betonen wir das natürliche Erscheinungsbild ohne den Charakter des Gesichtes zu verändern. Ein Gesicht soll frischer und harmonischer wirken. Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden“, informiert Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange.

Attraktivität bewahren

Leichte Faltenbildung kann im Menge Haus ohne Skalpell beseitigt werden. Mit einer Unterspritzung werden altersbedingte, feine Fältchen oder kleinere Narben korrigiert. Innovative und nahezu schmerzfrei injizierbare Füllmaterialien wie Hyaluronsäure bieten gute therapeutische Möglichkeiten und Perspektiven. Hyaluronsäuren werden angewendet, wenn Falten durch natürlichen Elastizitäts- und Volumenverlust der Haut entstehen. Diese statischen Falten bleiben auch nach Entspannung der Gesichtsmuskulatur. Die Haut gewinnt wieder Elastizität und wird revitalisiert. Je nach zu behandelndem Areal werden unterschiedliche, auf die einzelnen Einsatzbereiche abgestimmte Hyaluronsäuren verwendet. Die Hyaluronsäuren polstern die Haut von innen auf und ermöglichen eine Formung bzw. einen Volumenaufbau einzelner Gesichtszonen, wie z.B. die Wangen. Der Effekt tritt direkt nach der Behandlung ein. Die Haut wirkt sichtbar voluminöser, straffer und frischer.

Zu den dynamischen Falten, die durch Anspannung der Muskulatur entstehen, zählen die Mimikfalten.

Diese Falten an der Stirn, kleine Lachfältchen oder Lippenfalten sind das primäre Anwendungsgebiet für Botulinum-Toxin-A, im Sprachgebrauch als „Botox“ bekannt. Die Injektion von Botulinum-Toxin-A ist ein effektives Verfahren zur Reduzierung von Falten. Bei einer gewebeschonenden, erfolgreichen Botox-Therapie bleibt eine natürliche, individuelle Gesichtsmimik erhalten. In einigen Fällen ermöglicht allein die Injektion von Botulinum-Toxin-A ein leichtes Anheben der Augenbraue ohne einen Einsatz des Skalpells.

Sanfte Lidchirurgie

Lidkorrekturen gehören zu den häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffen der Praxis. Ziel einer Lidkorrektur/Blepharoplastik ist die Optimierung der Ästhetik unter Berücksichtigung der wichtigen Schutzfunktion der Augenlider. „Wir bevorzugen bei der Augenlidbehandlung einen Laser als sanfte Alternative zum Skalpell. Eingriffe mit dem energiereichen, punktgenau konzentrierten Licht eines Lasers können wir effektiver und gewebeschonender durchführen. Patienten empfinden Behandlungen mit einem Laser angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten“, berichtet Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. Wenn nach einer Korrektur Oberlid, Wimpernreihe und Unterlid wieder eine harmonische Einheit bilden, strahlt die Augenpartie größer und lebendiger. Patienten wirken wieder jünger, vitaler und attraktiver.

Wenn es um eine ästhetische Operation im Bereich des Gesichtes geht, spielt Aufklärung, Erfahrung und Vertrauen eine wichtige Rolle. In den Händen eines Spezialisten, der sich in der komplizierten Anatomie des Gesichtes und seinen knöchernen Strukturen wirklich auskennt, sind Patienten gut aufgehoben.



Praxis für
Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen



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



AUGENKLINIK BETHESDA

SEHKRAFT

ERHALTEN

Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) ist eine Erkrankung, bei der es zu einer zunehmenden Schädigung der Stelle des schärfsten Sehens (Makula) kommt. Bei den Betroffenen kommt es zu einem Verlust der zentralen Sehschärfe. In der Mitte des Gesichtsfeldes entsteht ein verschwommener Fleck und gerade Linien werden krumm und verzerrt wahrgenommen. Im Verlauf der Erkrankung wird der zentrale Fleck immer größer und das Sehen nur noch aus schemenhaften Umrissen besteht. Die betroffenen Patienten sind in ihrem Alltag erheblich beeinträchtigt, da Lesen, Autofahren oder Fernsehen unmöglich wird.

Die AMD tritt ab dem 50. Lebensjahr auf. Zurzeit sind in Deutschland ca 4,5 Millionen Menschen an einer AMD erkrankt. Damit ist die AMD die häufigste Erblindungsursache in den westlichen Industrienationen.

Zwei Formen der AMD:

Bei der trockenen AMD kommt es zu kleinen Ablagerungen unter der Netzhaut im Bereich des schärfsten Sehens (Makula). Hierdurch kommt es zu einem schleichenden Verlust der Sinneszellen in diesem Bereich. Die Sehkraft verringert sich

langsam über Jahre. Etwa 85% der Patienten mit AMD leiden an der trockenen Form. Die trockene AMD kann jedoch in die sehr viel schneller voranschreitende feuchte AMD übergehen.

Zur Behandlung der trockenen AMD stehen zurzeit noch keine Medikamente zur Verfügung. Als Prophylaxe empfiehlt sich eine vitaminreiche Ernährung. In

bestimmten Fällen sind Vitaminpräparate zur Ergänzung der täglichen Nahrung empfehlenswert.

Bei der feuchten AMD wachsen krankhafte Blutgefäße unter der Netzhaut und in die Netzhaut ein. Die Wände dieser Blutgefäße sind undicht und es treten Flüssigkeit und Blut in das Gewebe aus. Die führt zur Schädigung der Sinneszellen mit einem massiven Sehverlust. Zur Behandlung der feuchten AMD stehen seit einigen Jahren hochwirksame, moderne Medikamente zur Verfügung.

Zur Diagnose und Verlaufskontrolle der AMD stehen eine Vielzahl von Untersuchungen zu Verfügung.

Neben Prüfung der Sehschärfe und Untersuchung der Netzhaut an der Saltlampe sind hier die Optische Kohärenztomographie (OCT) und die Fluoreszenzangiographie zu nennen.

Bei der OCT werden mittels Licht Schichtaufnahmen der Netzhaut erstellt. So lassen sich die Ablagerungen in der Netzhaut und gegebenenfalls die Flüssigkeit genau vermessen und im Verlauf beobachten.

Bei der Fluoreszenzangiographie wird ein Farbstoff intravenös über den Blutkreislauf verabreicht. So lassen sich die Gefäße in der Netzhaut sichtbar machen und die krankhaften Veränderungen beurteilen.

In der Augenklinik Bethesda kann die AMD kompetent behandelt werden um die Sehkraft unserer Patienten zu erhalten. Wissen und Erfahrung macht eine umfassende und individuelle Beratung und Behandlung möglich.

DIE JOHANNITER. 
Ev. Krankenhaus Bethesda

Augenklinik Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz GmbH

am Ev. Krankenhaus Bethesda
Johanniter GmbH
Priv. Doz. Dr. Maurice Schallenberg
Dr. Lena Melnyk
Ludwig-Weber-Str. 15b
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 85200

www.augenklinik-bethesda.de

Wissen
Erfahrung
Beratung



PRIV.-DOZ. DR. MAURICE SCHALLENBERG



DR. LENA MELNYK



DAS SÜSSE LEBEN
ZUCKER

TEXTE: MEDICALPRESS.DE

DAS SÜSSE LEBEN

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN
ÜBER ZUCKER

Dextrin, Maltose, Saccharin oder Sucralose: In regelmäßigen Abständen werden uns neben seinen gesundheitsschädigenden Auswirkungen auch die zahlreichen Decknamen serviert, hinter denen Zucker steckt. medicalpress erklärt die wichtigsten Fakten rund um die süßen Kristalle. (Text:medicalpress.de)

ZUCKER MACHT SICH SEINE NAMEN

Zucker hat viele Namen und ist ein „leerer Kalorienträger“. Um herauszufinden, wie hoch der Zuckeranteil in Lebensmitteln ist, ist es wichtig, die Etiketten sorgfältig zu studieren. Neben Zucker sind auch die Bezeichnungen Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Glucose-Fruktose-Sirup, Laktose (Milchzucker) oder auch Maltose (Malzzucker) gebräuchlich. Jedoch deuten auch Melasse, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup darauf hin, dass das Produkt über einen entsprechenden Zuckergehalt verfügt. Wer jedoch denkt, Honig sei gesünder als Zucker, täuscht sich: Auch dieser besteht zu 80 % aus Zucker. Zwar enthält er neben Glucose und Fructose auch einige Mineralstoffe, Vitamine und Aminosäure, doch durch seine klebrige Konsistenz haftet er länger an den Zähnen und kann die Entstehung von Karies begünstigen.

VOLLES ROHR MIT VOLLROHRZUCKER

Ernährungswissenschaftler kämpfen seit Jahren gegen den Mythos, dass Vollrohrzucker oder auch brauner Zucker die gesündere Alternative zum weißen Haushaltszucker darstellt. Dieser wird aus dem Zuckerrohr gewonnen, dessen Saft in offenen Kesseln unter ständigem Rühren kocht, bis er eindickt. Danach lässt man die Masse abkühlen, um sie anschließend fein

zu zermahlen. Doch auch diese Zuckerart wird ihrem gesunden Image nicht ganz gerecht. Zwar enthält sie dank der Melasse die wertvollen Nährstoffe des Zuckerrohrsafts wie etwa Kalium, Magnesium und Eisen, doch der ernährungsphysiologische Wert gegenüber dem weißen Haushaltszucker ist überschaubar – denn brauner Zucker verfügt über nur sehr geringe Anteile an Melasse. Mit fast 98 % an Saccharose hat er aber einen fast gleich hohen Anteil wie weißer Zucker.

EINE FRAGE DER KÜNSTLICHKEIT

Wer sich dafür entscheidet, Zucker aus seinem Ernährungsplan zu streichen oder ihn einzuschränken, tauscht diesen oft gegen künstliche Süßstoffe wie Saccharin oder Aspartam aus. Sie sind besonders bei Menschen beliebt, die abnehmen möchten, deuten Untersuchungen darauf hin, dass sie den Blutzuckerspiegel erhöhen. Zudem gibt es Studien darüber, dass künstliche Süßstoffe eine Veränderung der intestinalen Bakterienflora herbeiführen, die schlimmstenfalls Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes begünstigen kann. Die bessere Wahl stellen laut Experten die pflanzlichen Zuckeraustauschstoffe Stevia oder Erythrit dar.

DAS SÜSSE ALTERN

Zucker ist ein osmotisch aktiver Stoff, der das Wachstum von Mikroorganismen und den Verderb von Le-

bensmitteln verhindert. Wer aber denkt, er könne durch den Verzehr von Süßigkeiten auch sein jugendliches Aussehen „konservieren“, erreicht das Gegenteil. Ein hoher Blutzuckerspiegel führt zur Degeneration von Kollagenfasern und fördert damit den Verlust der Elastizität der Haut. In einem Versuch wurden Probanden Bilder von Menschen mit einem sehr niedrigen und einem hohen Glucosewert gezeigt. Das Ergebnis: Die Teilnehmer schätzten die Personen mit hohem Wert um ca. anderthalb Jahre älter als sie tatsächlich waren.

MATT STATT SATT

Produkte mit einem hohen Zuckergehalt versorgen den Körper zwar schnell mit Energie, sättigen in den meisten Fällen jedoch nur für kurze Zeit. Der Blutzuckerspiegel steigt in die Höhe und sinkt dann schnell wieder ab. Dadurch entsteht Heißhunger, der Körper verlangt nach noch mehr Zucker. In der Folge fühlen wir uns müde, schlapp und energielos. Menschen, die zu viel Zucker und industriell verarbeitete Nahrung konsumieren, haben oftmals Darm- und Verdauungsstörungen und sind häufig übersäuert. Um Heißhunger zu vermeiden, empfehlen Ernährungswissenschaftler regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend zu trinken. Von besonderer Bedeutung ist ein nahrhaftes Frühstück, das für einen kraftvollen Start in den Tag sorgt. Gesunde Snacks zwischendurch in Form von Gemüse oder Obst verhindern den Griff zum Schokoriegel.



ERST SÜSS, DANN KRANK

Viele Studien haben in der Vergangenheit gezeigt, dass Zucker eines der gefährlichsten Suchtmittel unserer Zeit ist. Rapide erreichte unser Körper das Niveau von „Ich muss etwas Süßes essen“ statt „Ich will etwas Süßes“. Wissenschaftler warnen immer wieder vor den tödlichen Auswirkungen des Zuckerkonsums. So stellten Forscher der University of San Francisco beispielsweise fest, dass Zucker auf der gleichen Liste schädlicher Substanzen zu finden ist wie Alkohol und Tabakprodukte. Heute ist Zucker in unwahrscheinlichen Mengen in den unterschiedlichsten Lebensmitteln enthalten. Gleichzeitig nehmen Erscheinungen wie Fettleibigkeit, Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs immer weiter zu.

NATÜRLICHER ZUCKER VS. ZUGESETZTER ZUCKER: WAS SAGT DIE WHO?

Natürlicher Zucker in Obst, Gemüse und Milchprodukten ist in normalen Mengen nicht schädlich und kann von unserem Körper gut verarbeitet werden. Zugesehter Zucker hat ebenfalls einen natürlichen Ursprung, wird jedoch isoliert oder im Labor hergestellt und dann Produkten zugesetzt, um sie süßer, schöner und haltbarer zu machen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte Zucker 10 % des täglichen Kalorienbedarfs nicht überschreiten. Gleichzeitig empfiehlt die WHO jedoch, diese Zahl auf 5 % zu reduzieren. Unter der Annahme, dass unsere Ernährung aus insgesamt 2.000 Kalorien bestehen sollte, wären das bis zu zehn Teelöffel Zucker pro Tag. Dies ist jedoch noch eine bedingte Empfehlung, deren Umsetzung auf gesundheitspolitischer Ebene zu diskutieren ist.

DAS SÜSSE LEBEN

RAUS AUS DER ZUCKERFALLE!

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr – zu viel Zucker ist nicht gut für die Gesundheit. Doch der süße Stoff ist nicht nur schädlich, sondern vor allem allgegenwärtig. Erfahre Sie, wie man guten Zucker von schlechtem unterscheidet. (Text:medical.press.de)

VON GUTEM UND SCHLECHTEM ZUCKER

Kohlenhydrate sind neben Eiweißen und Fetten einer der wichtigsten Nährstoffe für die Energieversorgung. Sie bestehen aus Zuckermolekülen. Doch nicht jedes kohlenhydratreiche Lebensmittel schmeckt auch süß: 100 g Haferflocken enthalten beispielsweise 59 g Kohlenhydrate, darunter 1 Zucker. Haferflocken liefern dem Körper wertvolle langkettige Kohlenhydrate, die er gut aufnehmen und verwerten kann. In 100 g Vollmilchschokolade befinden sich mit 55 g ähnliche viele Kohlenhydrate, die jedoch zu 49 g aus Zucker bestehen. Hier erhält der Körper sog. „leere Kalorien“ in Form von kurzkettigen Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen. „Die Weltgesundheitsorganisation hat bereits vor langer Zeit betont, dass wir immer mehr Zucker zu uns nehmen“, sagt Prof. Ilona Gałązka-Czarnecka von der Fakultät für Biotechnologie und Lebensmittelwissenschaft der Technischen Universität Łódź. Manchmal merken wir nicht einmal, dass wir die Substanz essen. Das gilt nicht nur für Snacks und Getränke, sondern auch für z. B. fermentierte Milchgetränke, Suppen, Saucen, Ketchup, Fertiggerichte und insbesondere auch Softdrinks und Limonaden. Besonders tückisch: Zuckerkonsum verursacht hormonelle Schwankungen, die den Wunsch nach weiterem und höherem Konsum hervorrufen können.

WENIGER IST MEHR

„Wir haben Beweise dafür, dass die Reduktion von einfachem Zucker auf weniger als 10 % das Risiko von Übergewicht, Adipositas und Zahnerkrankungen senken kann“, sagte Dr. Francesco Branca, Direktor der Abteilung für Ernährung, Gesundheit und Entwicklung bei der Weltgesundheitsorganisation. Das Journal of the American Heart Association veröffentlichte

im Jahr 2013 eine Studie, die zeigt, dass Zucker Herzkrankheiten verursachen kann. Im Jahr 2009 hat die Forschung bereits gezeigt, dass der süße Stoff die Alterung des Körpers beschleunigt und unser Gehirn schwächt. Zu viel Zucker kann die Lebensdauer verkürzen. Die Ergebnisse einer Studie im Jahr 2013 zeigten 180.000 Todesfälle, die durch übermäßigen Verzehr von gesüßten Getränken verursacht wurden.

FLÜSSIGES GIFT?

Doch nicht nur Zucker, sondern auch einige seiner süßen Verwandten sind umstritten. Glukose-Fruktose-Sirup beispielsweise wird zunehmend von Lebensmittelherstellern verwendet. „Dies ist ein hochgradig verarbeitetes Produkt, es ist ein Produkt, das aus Stärke hergestellt wird“, erklärt Gałązka-Czarnecka. Glukose-Fruktose-Sirup wird gewöhnlich aus Maisstärke, seltener aus Kartoffel oder Weizen, hergestellt. Die Stärke wird einer Reihe von chemischen Reaktionen unterzogen. Ein solcher Sirup ist flüssig, leicht zu dosieren und billiger als Zucker.

ACH DU DICKES DING

„Wir haben es mit einfachen Zuckern zu tun, aus ernährungsphysiologischer Sicht würden wir sie auch in Früchten finden, aber in Sirup und in den Produkten, denen sie zugesetzt werden, ist er in höheren Mengen enthalten“, warnt die Lebensmitteltechnologin. Früher dachte man, dass Fructose kein Zucker ist, der schädlich ist, aber in vielen Studien, die in den letzten Jahren durchgeführt wurden, zeigte sich, dass Fructose einen völlig anderen Stoffwechsel in unserem Körper erfährt und seine Absorption ziemlich schnell in Triacylglycerole umgewandelt wird. Triglyceride, das heißt, Verbindungen, die dann unser Fettgewebe bilden – fügt Prof. Dr. Gałązka-Czarnecka hinzu.

FRUKTOSESÜSSE STEIGERT DIE ESSLUST

Schon mehrfach haben wir über die ungünstigen Auswirkungen des steigenden Fruktosekonsums in den westlichen Industrieländern berichtet. Immer mehr Studien liefern Hinweise, dass die fruktosegesüßten Getränke und Fertignahrungsmittel eine Zunahme von Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht fördern. Hierfür werden mehrere Ursachen diskutiert. Einer davon sind Wissenschaftler von der John Hopkins Universität in Baltimore auf die Spur gekommen: Fruktose beeinflusst über das Gehirn unser Essverhalten und fördert den Appetit.

Das Gehirn ist wesentlich an der Steuerung der Nahrungsaufnahme beteiligt. Wissenschaftler um Daniel Lane aus Baltimore haben herausgefunden, dass die Energielieferanten Glukose („Traubenzucker“) und Fruktose in diese Steuerungsprozesse eingreifen – und zwar gegensätzlich. Während den höheren Gehirnzentren durch Glukoseeinwirkung das Signal „es wurde Nahrung aufgenommen“ vermittelt und der weitere Appetit gebremst wird, steigert Fruktose die Esslust noch weiter. Im Mittelpunkt dieser unterschiedlich verlaufenden Informationsweitergabe steht der so genannte Malonyl-CoA-Signalweg. Malonyl-CoA ist ein Signalsystem im Gehirn, das vom Hypothalamus aus Botschaften an die höheren Hirnzentren sendet, wo der Appetit und das Essverhalten reguliert werden.

Das FAZIT: Glukose setzt im Gehirn eine Signalkette in Gang, an deren Ende die Information „Nahrungsaufnahme stoppen“ steht. Fruktose hingegen scheint das Gegenteil zu bewirken und steigert das Appetitempfinden noch weiter. Dies ist vermutlich eine von mehreren Ursachen, warum fruktosegesüßte Getränke und Lebensmittel Probleme wie Übergewicht, Insulinresistenz und Typ 2 Diabetes fördern können. In den meisten industriell gefertigten Nahrungsmitteln und Getränken (z. B. Softdrinks wie Brause, Cola, Limonade oder Eistee) ist die Fruktose in Form von HFCS (= High Fructose Corn Syrup) enthalten, das heißt als Sirup aus Maisstärke.

Quelle: diabetes-und-insulinresistenz.de

DAS SÜSSE LEBEN

IST ASPARTAM DOCH EIN DICKMACHER

Aspartam ist ein synthetischer Süßstoff, der eine etwa 200-fach höhere Süßkraft besitzt als gewöhnlicher Haushaltszucker. Weil man ihn deshalb sparsamer verwendet, haben mit Aspartam gesüßte Lebensmittel einen niedrigeren Energiegehalt. Forscher der Universität Massachusetts haben jedoch herausgefunden, dass Aspartam auf ganz andere Weise dick machen kann.

EINE SÜSSE ENTDECKUNG?

Die Entdeckung des beliebten Süßstoffs ist dem Chemiker James M. Schlatter zu verdanken, der eigentlich damit beschäftigt war, ein Mittel gegen Magengeschwüre zu entwickeln. Durch Zufall stieß er bei der Synthese eines Hormons auf Aspartam, für das er erst 1981 – ganze 16 Jahre nach seiner Entdeckung – eine Zulassung erhielt. Zuvor wurde der Süßstoff jahrelang kontrovers diskutiert, nicht zuletzt, weil Verträglichkeitsstudien nicht die erhofften Ergebnisse erbrachten. In Deutschland wurde Aspartam im Jahr 1990 freigegeben. Heutzutage ist es in mehr als 9.000 Produkten wie etwa Kaugummis, Diätlimonaden oder Desserts enthalten. Auch heute steht der Stoff in der Kritik und wird mit Erscheinungen wie Gedächtnisstörungen oder Depressionen in Zusammenhang gebracht. In Tierversuchen konnte eine gesteigerte Tumorzinzenz beobachtet werden.

WENIGER IST MEHR

Aufgrund seiner höheren Süßkraft ist Aspartam ein beliebtes Produkt während einer Diät. So sollen Zuckeraustauschstoffe einen Gewichtsverlust fördern und damit die Häufigkeit des metaboli-

schen Syndroms reduzieren, doch klinische und epidemiologische Studien deuten darauf hin, dass oftmals das Gegenteil der Fall ist. Forscher des Massachusetts General Hospitals haben herausgefunden, dass Phenylalanin, ein Metabolit von Aspartam, die Aktivität des Enzyms blockiert, welches im Stande ist, das metabolische Syndrom zu verhindern. Im Tierversuch nahmen Mäuse, deren Wasser mit dem Süßstoff versetzt war, zudem an Körperumfang zu. „Wir haben herausgefunden, dass Aspartam das Enzym „intestinale alkalische Phosphatase (IAP)“ blockiert, welches Cholesterin aus der Nahrung in kleinere Fragmente spaltet und damit Übergewicht, Diabetes und das metabolische Syndrom verhindern kann. Wir sind daher der Ansicht, dass Aspartam nicht funktioniert, denn obwohl es Zucker imitiert, eliminiert es die positiven Aspekte des IAP“, erklärt Dr. Richard Hodin, einer der Autoren der Studie.

ZUSAMMENHANG SCHON FRÜHER FESTGESTELLT

Schon in früheren Studien konnte das Forscherteam um Hodin einen Zusammenhang herausstellen. Weil IAP hauptsächlich im Dünndarm hergestellt wird, injizierten die Forscher aus diesem Grund Mäusen eine Lösung von Aspartam in verschiedene Abschnitte ihres Dünndarms. Sie stellten fest, dass die Aktivität von IAP signifikant verringert wurde. „Obwohl wir nicht ausschließen, dass auch andere Faktoren zur Ineffizienz der entsprechenden Mechanismen führen, konnten unsere Experimente zeigen, dass Aspartam bei der Hemmung der Aktivität von IAP beteiligt ist“, schließt Hodin.



DAS SÜSSE LEBEN

STEVIA - GESUNDES SÜSSUNGSMITTEL?

Seit Dezember 2011 ist der Extrakt der Stevia-Pflanze in der EU zugelassen. Nahrungsmittel dürfen jetzt mit dem daraus gewonnenen Süßungsmittel Steviolglycosid gesüßt werden.

Wer Lust auf Süßes hat, kann zwischen einigen Varianten wählen – doch diese machen entweder dick oder stehen unter Verdacht, uns gesundheitlich zu ruinieren: Industriezucker, Fructose, Aspartam. Segensreich erscheinen nun die Inhaltsstoffe (Steviolglykoside) der Stevia-Pflanze: bis zu 300 Mal süßer als Zucker, keine Kalorien und angeblich frei von Nebenwirkungen. In Asien und Südamerika seit Jahrzehnten bereits als Süßstoff genutzt, freuen sich seit 15 Jahren besonders die Diabetiker hierzulande über diese süße Alternative: keine Insulinausschüttung und keine anrechenbaren Proteineinheiten. Auch wenn 2008 dieser neue pflanzliche Süßstoff von der WHO als generell gesundheitlich unbedenklich eingestuft wurde, steht in Europa eine Zulassung als Lebensmittelzusatzstoff noch aus. Trotzdem gibt es legale Vertriebswege über das Internet und Apotheken. Inzwischen sind auch multinationale Konzerne auf diese natürliche Süße aufmerksam geworden und so erscheint eine Zulassung für 2010 möglich. Anders hingegen ist die Situation für die getrockneten Blätter des Stevia-Strauches, welche man zum Süßen von Tee und Teemischungen einsetzen kann. Diese unterliegen der Novel-Food-Regelung der Europäischen Kommission und sollten somit vor

einer Zulassung teure toxikologische Prüfungen bestehen, obwohl diese Blätter in anderen Kulturkreisen seit Jahrhunderten als Nahrungsmittel genutzt werden. So pendelt nun der Antrag auf Zulassung der süßen Blätter seit 2007 zwischen dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und dem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) hin und her, ohne dass es zu einer Entscheidung kommt.

STEVIA - MIT VORSICHT ZU GENIEßEN!

Ganz so ungefährlich, wie viele denken, ist Stevia anscheinend doch nicht. Das Gesundheitsportal imedo berichtet, dass Stevia noch nicht ausreichend untersucht ist – auch ein Grund dafür, dass es bisher in der Europäischen Union weder als Lebensmittel noch als Süßungsmittel zugelassen wurde. Die bisher vorliegenden Untersuchungsergebnisse sind laut imedo weit weniger positiv als viele Stevia-Verwender glauben. In Asien wird Stevia trotz der wissenschaftlichen Studien und Veröffentlichungen noch als Zuckerersatz verwendet.

Studien zeigen, dass Steviol möglicherweise mutagen und genotoxisch sein könnte und die Sicherheit durch weitere Studien nachzuweisen ist. Sicher da-

gegen ist eine minimale toxische Wirkung von Stevia, die durch Tierversuche an Ratten, Hamstern und Mäusen belegt ist. Daraus lassen sich aber nicht in jedem Falle Empfehlungen für den Menschen ableiten. Von der WHO und der Welternährungsorganisation FAO wurde ein ADI-Wert für Stevia von bis zu 4 Milligramm je Körperkilogramm festgelegt. Der ADI-Wert gibt an, wie viel des Zusatzstoffes der Mensch jeden Tag gefahrlos aufnehmen kann. Daraus lässt sich schließen, dass Stevia nicht grundsätzlich unbedenklich ist.

Darüberhinaus wird Stevia seit Jahrhunderten in Südamerika als Verhütungsmittel eingesetzt. Es hat also Einfluss auf das männliche Reproduktionssystem, was in Tierversuchen bestätigt wurde.

Studien, die Stevia negative Wirkungen zuschreiben, müssen kritisch betrachtet werden. Eindeutige Aussagen zu Stevia lassen sich vor dem momentanen Kenntnisstand nicht machen. Allerdings lässt sich die Aussage, dass Stevia sicher und ungefährlich ist, noch weniger belegen. Vorsichtshalber sollte Stevia kein Bestandteil der menschlichen Ernährung sein. Dies gilt bis zu dem Zeitpunkt, an dem die Sicherheit und Ungefährlichkeit eindeutig belegt ist.

IHR AGENTURPARTNER FÜR PROFESSIONELLES PRAXISMARKETING

■ **Das Team von Marktimpuls verfügt über mehr als 16 Jahre Erfahrung im Bereich des professionellen Praxismarketings.** Unser Kompetenzspektrum reicht von der strategischen Marketingberatung bis hin zur Konzeption und konsequenten Umsetzung aller Maßnahmen wie z.B.

- Corporate Design
- Drucksachen (Broschüren, Prospekte, Anzeigen)
- **Praxiswebsites (Responsive, Suchmaschinenoptimiert)**
- Interne- und externe Kommunikation, inkl. Schulungen
- Praxis-PR und Öffentlichkeitsarbeit
- **Social Media Marketing (Facebook, Instagram, Youtube & Co.)**
- Mediaplanung, -buchung und -abwicklung
- Videoproduktion und vieles mehr

Eine Agentur - Ein Partner - Ein Kontakt für alle Belange

REFERENZENZEN

(Auszug) Weitere Referenzen präsentieren wir Ihnen gerne persönlich



Praxis Dr. med. Claus Nüchel & Kollegen, Mönchengladbach

www.drnuichel.de

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

www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de



Urologie am Malkasten, Düsseldorf

www.dieurologen.de



Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach

Fon.: 02161 . 686 95 20
Fax: 02161 . 686 95 21

info@marktimpuls.de
www.marktimpuls.de

m marktimpuls

Agentur für Marketing + Kommunikation



NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

AIDS-HilfeMG e. V.

Tel. 021 61 / 17 60 23,
www.aidshilfe-mg.de

Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat. Tel. 021 66 / 43 59 5

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Arzt-Bereitschaftsdienst

Wer nachts oder am Wochenende dringend einen Arzt braucht, der kann die kostenlose Telefonnummer 11 61 17 anrufen.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG
Tel. 021 66 / 10 097, www.asb-mg.de

Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda, Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG
Tel. 021 61 / 89 046 46,
www.augenklinik-bethesda.de

Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,
Tel. 021 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. 021 61 / 18 19 73

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

Deutscher Allergie- und Asthma-bund e. V. (DAAB)

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG,
Tel. (0 21 66) 64 78 820 www.daab.de
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 021 61 / 83 70 77, Waisenhausstr. 22c, 41236 MG, Tel. 021 66 / 97 52 976
Die Drogenberatung ist zuständig für die Beratung von Konsumenten illegaler Drogen und deren Angehöriger sowie für die Suchtvorbeugung.

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG
Tel. 0 21 66 / 394-0, www.sk-mg.de

Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,
Tel. 021 61 / 981-0,
www.bethesda-mg.de

Frauenberatungsstelle

Mönchengladbach e. V.
Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 021 61 / 23 237
www.frauenberatungsstellen-nrw.de

Gehörlosen-Notruffax der Arzt-ruf-zentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arzt-ruf-zentrale der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst sehenden Arzt. Sprach- und Hörbehinderte sollten in dem Fax ihre Adresse und eigene Faxnummer angeben und erklären, ob sie eine Praxis aufsuchen können oder nicht.

Gehörlosen-Notruf von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 021 61 / 29 29 28
Feuerwehr Tel. 021 61 / 97 32 116
Feuerwehr Rheydt Tel. 021 66 / 99 89 21 16
Auf den Webseiten www.polizei-mg.de und www.feuerwehr-mg.de stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 25 - 65 34 oder - 65 47

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0800 / 011 60 16

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

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0800 / 111 04 44 (kostenlos aus dem Festnetz)
Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

KRANKENHÄUSER

Kliniken Maria Hilf

Krankenhaus St. Franziskus

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 021 61 / 892-0,
www.mariahilf.de

Krankenhaus Maria Hilf

Sandradstr. 43, 41061 MG, Tel. 021 61 / 358-0,
www.mariahilf.de

Krankenhaus Neuwerk

„Maria von den Aposteln“

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 021 61 / 668-0
www.krankenhaus-neuwerk.de

LVR-Klinik

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG,
Tel. 021 66 / 618-0

www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/
Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

Somnia Klinik Mönchengladbach

Horst 48 (Haus Horst), 41238 MG,
Tel. 021 66 / 86 85-0

Malteser Hilfsdienst e.V.

Ückelhofer Str. 20, 41065 MG, www.malteser-moenchengladbach.de

Mobbing-Telefon

Tel. 0800 / 18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 97 30

In Krisensituationen leistet die Notfallseelsorge Hilfe für die Seele. Mehr als 20 Seelsorger stehen hier zur Verfügung. In Zusammenarbeit mit Feuerwehr, Notärzten und der Polizei leisten sie Opfern, Angehörigen und bei Bedarf auch den Einsatzkräften der Feuerwehr Beistand.

Notruf 112

(Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)

Notruf bei Vergiftungen

Tel. 0228 / 28 73 211

Nummer gegen Kummer

Tel. 0800 / 11 10 333 für Kinder und Jugendliche
Tel. 0800 / 11 10 550 für Eltern

PFLEGEDIENSTE

Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 021 61 / 811 96 811,
www.sozial-holding.de

Ambulanter Pflegedienst des Vereins „Sport für betagte Bürger e. V.“

Aachener Str. 418, 41069 MG, Tel. 021 61 / 54 681

Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 021 66 / 18 84 45,

www.asb-mg.de

Caritas-Pflegedienst:

Pflegeteam Nord Tel. 021 61 / 24 70 530

Pflegeteam West/Palliativ-Pflegeteam Tel.

021 61 / 30 29 716

Pflegeteam Ost Tel. 021 61 / 30 29 714

Pflegeteam Süd Tel. 021 66 / 55 61 68

Deutsches Rotes Kreuz

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel.

021 61 / 23 023,

www.drk-mg.de

Diakonie

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 02166 / 144560,

www.diakoniezentrum-rheydt.de

Provita ambulante Krankenpflege

Südwall 27, 41179 MG, Tel. 021 61 / 30 88 14-0,

www.provita-mg.de

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG, Tel. 021 61 / 83 91 770

Schwangerschaftskonfliktberatung:

Donum Vitae

Waldhausener Str. 67, 41061 MG, Tel.

021 61 / 40 68 35

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Rheydt

Hauptstr. 200, 41236 MG, Tel. 021 66 / 61 59 21

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt, Tel. 021 66 / 61 59 21

Gracht 27, MG-Rheydt, Tel. 021 66 / 94 86 50

Johanniter Mutter-Kind-Haus

Markgrafenstr. 19, Tel. 021 61 / 46 73 03

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str.1, 41061 MG, Tel. 021 61 / 25 33 86

Pro Familia

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt, Tel. 021 66 / 24 96 71

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

Lindenstr. 71, 41061 MG, Tel. 021 61 / 98 18 89

Suchtberatung:

Diakonisches Werk, Mittelstr. 12, 41236 MG, Tel.

021 66 / 17 67 7

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0221 / 89 20 31

Telefonseelsorge

Tel. 0800 / 111 0 111 (evangelisch) oder Tel.

0800 / 111 0 222 (katholisch)

Zornröschchen e. V.

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 021 61 / 20 88 86,

www.zornroeschchen.de

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

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin

Ausgabe Mönchengladbach
erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße 59, 41061 Mönchengladbach
Tel. 021 61 / 68 695-20, Fax 021 61 / 68 695-21

Geschäftsführer (vertretungsberechtigt):
Marc Thiele
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStID: DE247211801

Komplementär / persönlich haftende
Gesellschafterin:
Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

HERAUSGEBER

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

CHEFREDAKTION

Marc Thiele

KONTAKT REDAKTION

Tel. 021 61 / 68 695-30 · Fax 021 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

TERMINKALENDER

termine@medizin-und-co.de

FOTOS

Titelfoto: © subbotina/123rf.com

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset

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.

ANZEIGEN/VERTRIEB:

Verantwortlich

Marc Thiele

Tel. 021 61 / 68 695-50 · Fax 021 61 / 68 695-21

Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung

Marc Thiele, Marion Freier

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste

auf Anfrage 021 61-68 695-20 oder
media@marktimpuls.de

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

Medizin + Co. Digital

Online: www.medicin-und-co.de
Social: facebook.com/medizinundco
App: über Marktimpuls KioskApp MipKiosk

#muco



Plastische - Ästhetische - Operationen

Mit möglichst wenig Veränderung viel bewirken

Natürliche Mimik und vitale Gesichtszüge sorgen für eine sympathische und frische Ausstrahlung. Die Ästhetisch Plastische Chirurgie bietet schonende Methoden, um Augen und Mimik wieder jünger erscheinen zu lassen. Für ein attraktives Gesicht sorgt die Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel.

- Implantologie
- Oralchirurgie
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
- Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie
- Sanfte Faltenbehandlung
- Lidlifting
- Schmerzfreie Behandlungen
- Zahnärztliche Schlafmedizin

Wir sind uns der Verantwortung bewusst:

Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr Gesicht, Ihre sympathische Ausstrahlung, Ihre persönliche Wirkung – letztendlich um Ihr Wohlbefinden.

Dr. Dr. Lange & Weyel

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

www.lange-weyel.de

 **Find us on facebook**

