

AUSGABE 17 | 2. QUARTAL 2018 | 5. JAHRGANG

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

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

FRÜHLING

Zecken + FSME

ERNÄHRUNG

Detox, Fasten, Diät + Co.

DARMKREBS

10 Mythen über Darmkrebs und Vorsorge

Im Fokus

STRESS



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 21 in dieser Ausgabe.**



■ PRIV.-DOZ. DR. MED.
MAURICE SCHALLENBERG



■ DR. MED.
LENA MELNYK



■ DR. MED.
KATARZYNA DANIELEWICZ

Wissen
Erfahrung
Beratung





Ein Verlagsprodukt von
m³ marktimpuls
 Agentur für Marketing + Kommunikation

Marc Thiele, Herausgeber

FRÜHLING 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn das Wetter draußen zum Zeitpunkt der Drucklegung dieser Ausgabe noch eher nach Winter aussieht, der Frühling hat begonnen und irgendwann wird auch das schöne Wetter kommen – Sonne, Wärme, gute Laune, Urlaub, Strand...

Da möchten Mann und Frau natürlich in Topform sein. Die lästigen Pfunde aus der Weihnachts- und Winterzeit stören da nur. Ab Seite 11 haben wir uns mit Diäten, Heilfasten und Detox beschäftigt. Vielleicht finden Sie ja ein paar Tipps, wie Sie fit und leicht in den Frühling starten. Ein anderes Thema, das jedes Jahr mit steigenden Temperaturen zurück kommt ist die Zecke und damit das Risiko, sich mit FSME oder Borreliose zu infizieren. Mehr dazu finden Sie ab Seite 8 in dieser Ausgabe.

Darmkrebs ist einer der am besten heilbaren Krebsarten – wenn er frühzeitig erkannt wird. Darum ist Vorsorge so wichtig. Die Felix Burda Stiftung hat sich diesem Thema verschrieben – um aufzuklären und die vielen Vorurteile und Fehlinformationen die kursieren aus dem Weg zu räumen. Ab Seite 16 erfahren Sie mehr über die 10 größten Mythen rund um Darmkrebs und Darmkrebsvorsorge.

Schlafen Sie gut oder gehören Sie zur wachsenden Bevölkerungsgruppe, die unter Schlafstörungen leiden? Es gibt viele Gründe, wieso die Nachtruhe nicht so funktioniert, wie sie soll – einer der Größten ist wohl Stress. Ab Seite 24 haben wir zu diesen Themen einige Informationen für Sie zusammengestellt – vielleicht helfen ein paar der Tipps ja dabei, dass Sie zukünftig öfter „ein Auge zu bekommen“.

Was den Frühling angeht – ich hoffe, dass er sich bald durchsetzt und wir alle wieder lange Spaziergänge im Grünen, Ausflüge ans Meer und die Sonne genießen können, um endlich diesen Winterblues los zu werden. Genießen Sie die nächsten Monate und wir sehen uns im Juli zur Sommerausgabe von Medizin + Co. Ihrem Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach wieder.

Viel Spaß beim Lesen.

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 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



ROLLSTUHL-
 GERECHTE
 PRAXIS

*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: © PUHHHA/123RF.COM



12 BALLAST ABWERFEN: FIT UND LEICHT IN DEN FRÜHLING

FOTO: © BARANQ/123RF.COM



24 RUHE UND ENTSPANNUNG GESUNDER SCHLAF

FOTO: © ALPHASPIRIT/123RF.COM



26 DURCHATHMEN, STRESS BEWÄLTIGEN, WOHLBEFINDEN STEIGERN

› FRÜHLING 2018

- 6 **KLINIK**
Städtische Kliniken MG, Elisabeth-Krankenhaus
Innovative Recruiting-Werbekampagne des Eli
- 8 **WISSEN**
Böses Frühlingserwachen: Zecken wieder aktiv
- 10 Versteckte Gefahr: Welche Krankheiten Zecken noch übertragen können
- 12 **ERNÄHRUNG**
Ballast abwerfen: Fit und leicht in den Frühling
Frühjahrsfit: Diäten, Detox, Heilfasten & Co
- 16 **WISSEN**
Darmkrebs: 10 Mythen über Darmkrebs und Darmkrebsvorsorge
- 18 **KLINIK**
Klinken Maria Hilf: Kontinenz- und Beckenbodenzentrum
Volkskrankheit Inkontinenz - Hilfe im zertifizierten Zentrum
- 20 **PRAXIS**
Praxis für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel
Moderne Implantologie im Menge Haus
- 21 **KLINIK**
Augenklinik Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz GmbH
Sehrkraft erhalten
- 22 **PRAXIS**
Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen
Strahler-Lächeln in 20 Minuten
- 23 **WISSEN**
Auf den Zahn gefühlt: Mundhygiene der Deutschen
- 24 Ruhe und Entspannung: Gesunder Schlaf
- 26 Durchathmen, Stress bewältigen Wohlbefinden fördern
- 28 Tabuthema Depression: Wenn Stress krank macht
- 29 Anti-Stress am Arbeitsplatz

› STANDARDS

- 30 Notrufnummern und Adressen
- 31 Impressum

Medizin + Co. in der Marktimpuls Kiosk-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

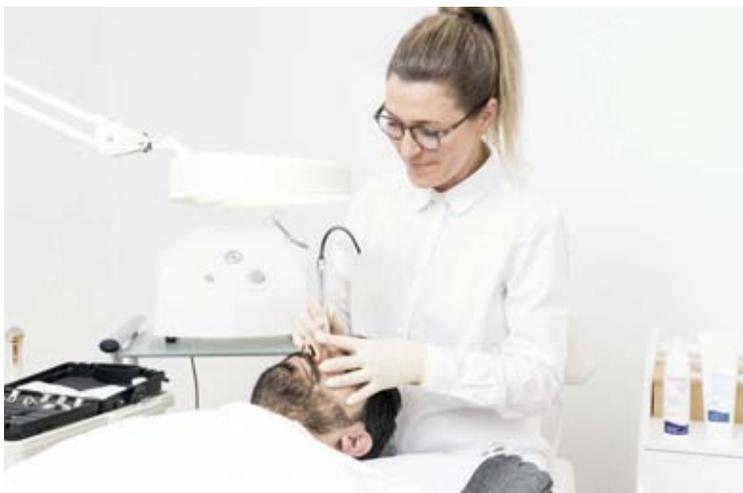
LODERMA

HAUT | LASER | ÄSTHETIK

IHRE HAUTÄRZTE IN MÖNCHEINGLADBACH



- „klassische“ Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge
- Ästhetische Dermatologie
- Medikamentöse Tumorthherapie
- Ambulantes Operieren
- Medizinische Lasertherapie
- Spezielles Allergologielabor
- Lichttherapien



Straßburger Allee 7
41199 Mönchengladbach
Tel.: +49 (0) 2166 680602
info@hautarzt-online.de

www.hautarzt-online.de

WIR BIETEN MEHR ALS TARIF: INNOVATIVE WERBEKAMPAGNE DES ELI

WERTSCHÄTZUNG

STARKE KOLLEGEN UND SOZIALE VERANTWORTUNG



FOTOS: STÄDTISCHE KLINIKEN MG

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Beate Welsch, Pflegedirektorin der Städtischen Kliniken Mönchengladbach GmbH, hat schon beim Start der innovativen Werbemaßnahme den ersten Anruf bekommen: „Die Dame hatte eines unserer Plakate gesehen.“

Vor wenigen Tagen ist die zweite Phase der Werbekampagne abgelaufen. Dr. Mathias Evertz, Personalentwickler der Städtischen Kliniken: „Bei uns sind mittlerweile eine ganze Reihe Bewerbungen um einen Arbeitsplatz in der Pflege eingegangen. Selbst auf Stellen, die wir gar nicht beworben haben, wie z.B. die Ausbildungsplätze in der Gesundheits- und Krankenpflege, gab es Bewerbungen.“ Insofern könne man mit Recht von einem Erfolg der Aktion sprechen.

Geworben wurde nicht nur mit großen Plakaten an Bushaltestellen, sondern auch mit Spots auf Radio 90,1. Zudem, so Evertz, wurde eine Webseite geschaltet:

<http://www.menschlich-machbar.de>.

Dort können nach wie vor auch die Radiospots gehört werden: „Das ist vor allem für Interessenten von außerhalb von Vorteil“, so Dr. Mathias Evertz.

Mehr als ein halbes Jahr haben die Vorbereitungen gedauert, so Evertz: „Unter anderem durch Stationsleitersitzungen haben wir die Beschäftigten eingebunden und ihre Meinung und ihre Vorschläge eingeholt.“

Am Ende standen die drei Slogans:

Wertschätzung, starke Kollegen, und soziale Verantwortung. Sie wurden mit jeweils zwei Plakatomotiven verbreitet und mit witzigen Spots, die aus der Feder von Mathias Evertz stammen.

Der Personalentwickler hat z.B. den tatsächlich stattgefundenen Besuch einer Mitarbeiterin der Verwaltung im VIP-Bereich von Borussia fürs Radio umgesetzt. Aber auch die Frage eines ebenso fiktiven Chefarztes, wo denn „der Neue“ abgeblieben ist: „Stets geht es darum zu betonen, dass wir mehr bieten als Tarif.“ In dem einen Spot haben die Mitarbeiter für das besondere Geburtstagsgeschenk gesammelt, im anderen Fall geht es darum, dass neue Mitarbeiter gründlich in ihre Funktion eingearbeitet werden. Im Mittelpunkt stehe stets: „Wertschätzung zahlt sich aus, so diese Botschaft.“



Städtische Kliniken
Mönchengladbach

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

Das Eli sucht auf diesem „auch für uns ungewöhnlichen Weg“ (Evertz) nicht nur neue Mitarbeiter in der Pflege, sondern auch für die Funktionsdienste und zur Verstärkung des Ärzteteams: „Wir haben die Kampagne auch in den Kreisen Heinsberg, Viersen und Neuss laufen lassen.“ Aus gutem Grund, wie er meint: „Das ist nicht nur unser Einzugsgebiet, sondern auch die Entfernung, die generell unsere Mitarbeiter fahren, um zur Arbeit zu kommen.“

Auf den Plakaten waren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Bereichen des Eli zu sehen, keine professionellen Models. Das erhöhte die Authentizität und die Glaubwürdigkeit der ungewöhnlichen Kampagne.

Horst Imdahl untermauert die Notwendigkeit der weiteren Einstellung von Personal mit Zahlen: „Wir sind das am schnellsten wachsende Krankenhaus in Mönchengladbach. In den vergangenen zehn Jahren ist die stationäre Fallzahl um 35 Prozent auf 29.200 gestiegen. Parallel dazu stieg der Umsatz von 60 auf 105 Millionen Euro in 2017.“ Waren 2010 noch 741 Vollkräfte am Eli tätig, sind es im Augenblick etwa 900: „Dabei wird im Pflegebereich sicher bald die 400er-Marke geknackt.“

ES GIBT **ARBEITGEBER**, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Wertschätzung

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach setzen auf ein wertschätzendes Arbeitsklima. Wir honorieren die Leistung unserer Mitarbeiter, damit der Pflege- und Arztberuf den verdienten Respekt erhält.
Jetzt bewerben! www.menschlich-machbar.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ES GIBT **ARBEITGEBER**, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Starke Kollegen

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach pflegen ein familiäres Betriebsklima. Wir achten auf ein liebevolles und solidarisches Miteinander, damit selbst anstrengende Arbeitstage in guter Erinnerung bleiben.
Jetzt bewerben! www.menschlich-machbar.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ES GIBT **ARBEITGEBER**, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Soziale Verantwortung

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach übernehmen soziale Verantwortung. Wir kümmern uns um die Weiterbildung, Kinderbetreuung und Gesundheit unserer Mitarbeiter, damit sie ohne Sorgen zur Arbeit gehen.
Jetzt bewerben! www.menschlich-machbar.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ES GIBT **ARBEITGEBER**, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Starke Kollegen

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach pflegen ein familiäres Betriebsklima. Wir achten auf ein liebevolles und solidarisches Miteinander, damit selbst anstrengende Arbeitstage in guter Erinnerung bleiben.
Jetzt bewerben! www.menschlich-machbar.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ES GIBT **ARBEITGEBER**, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Soziale Verantwortung

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach übernehmen soziale Verantwortung. Wir kümmern uns um die Weiterbildung, Kinderbetreuung und Gesundheit unserer Mitarbeiter, damit sie ohne Sorgen zur Arbeit gehen.
Jetzt bewerben! www.menschlich-machbar.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ES GIBT **ARBEITGEBER**, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Wertschätzung

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach setzen auf ein wertschätzendes Arbeitsklima. Wir honorieren die Leistung unserer Mitarbeiter, damit der Pflege- und Arztberuf den verdienten Respekt erhält.
Jetzt bewerben! www.menschlich-machbar.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ES GIBT **ARBEITGEBER**, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Starke Kollegen

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach pflegen ein familiäres Betriebsklima. Wir achten auf ein liebevolles und solidarisches Miteinander, damit selbst anstrengende Arbeitstage in guter Erinnerung bleiben.
Jetzt bewerben! www.menschlich-machbar.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

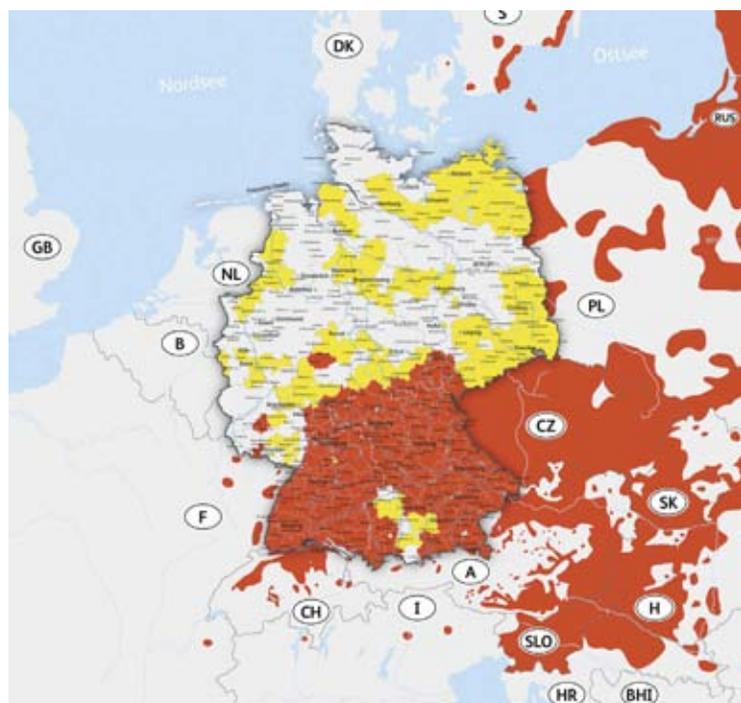


FRÜHLING + ZECKEN

TEXTE: MEDICALPRESS.DE / BILDMATERIAL: WWW.ZECKEN.DE

BÖSES FRÜHLINGSERWACHEN ZECKEN WIEDER AKTIV

Am 1. März war Frühlingsanfang: Nicht nur die Natur erwacht unter den warmen Strahlen der Sonne zu neuem Leben – auch unter der Laubstreu wird jetzt wieder ein Zeitgenosse aktiv, auf den wir gerne verzichten würden: Von März bis Oktober treibt der Gemeine Holzbock als bekanntester Vertreter der Zecken sein Unwesen und lauert in Wäldern und auf Wiesen auf seine Opfer.



FSME-Risikokarte

- Definierte FSME-Risikogebiete nach Robert-Koch-Institut.
- Landkreise mit vereinzelt aufgetretenen FSME-Erkrankungen, die jedoch nicht der Definition für ein FSME-Risikogebiet nach Robert-Koch-Institut entsprechen. (Insgesamt 183 Fälle im Zeitraum 2002-2016)



**Mehr Informationen
auf www.zecken.de**

KLEIN – ABER NICHT KLEIN ZU KRIEGEN

Wer denkt, dass Zecken im Winter den Kältetod sterben, täuscht sich – schließlich kommen die winzigen Krabbeltiere auch in weiten Teilen Skandinaviens vor, wo sie noch härteren Umweltverhältnissen ausgesetzt sind. Tatsächlich überstehen sie bei entsprechenden Überwinterungsbedingungen auch Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt unbeschadet. Dabei wechseln sie in den „Murmeltier-Modus“ und verbrauchen so wenige Kalorien wie möglich. Die gemeinen Blutsauger werden bei einer Bodentemperatur von 7 Grad Celsius munter und können so auch bei mildem Winterwetter zur Gefahr für den Menschen werden.

DIE RECHNUNG MIT DEM WIRT

Um zu erkennen, ob sich ein Wirt in der Nähe befindet, verfügt der Gemeine Holzbock über eine bemerkenswerte Messmethode, die es ihm ermöglicht, selbst schwer wahrnehmbare Reize zu erfassen. Das sog. Haller-Organ befindet sich an den Vor-

derbeinen der winzigen Krabbeltiere und ist in der Lage, chemische Verbindungen wie Kohlenmonoxid und Ammoniak, aber auch Butter- und Milchsäure sowie eine Vielzahl weiterer Stoffe zu erkennen, die u. a. in Atem, Schweiß und Urin von Menschen vorkommen. Dadurch kann der Holzbock genau kalkulieren, wo sich sein Opfer befindet, um sich bei Möglichkeit sicher an es heften zu können.

IMPFSCHUTZ = ZECKENSCHUTZ?

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Lyme-Borreliose sind nicht die einzigen möglichen Folgen eines Zeckenstichs. Mit weltweit etwa 750 bis 800 Arten von Zecken ist die Zahl an weiteren Krankheiten, die sie übertragen können, denkbar groß. Da es keinen sicheren Schutz vor Zecken gibt, raten Ärzte dazu, sich gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis impfen zu lassen, die die lästigen Blutsauger im schlimmsten Fall übertragen können. Wenngleich die Behandlung der Ursache nicht möglich ist, so kann man sich mit einer Impfung vor der gefürchteten

Hirnhautentzündung schützen. Dabei werden abgetötete FSME-Viren in den Körper injiziert, woraufhin das Immunsystem mit der Produktion von Antikörpern gegen die FSME-Viren beginnt. Keine Impfung gibt es aber gegen die ebenfalls von Zecken übertragene bakterielle Infektion Borreliose. Experten raten daher, den Körper nach jedem Aufenthalt im Freien nach Zecken abzusuchen.

WENIGER BORRELIOSEFÄLLE IN DEUTSCHLAND

Obwohl viele Regionen Deutschlands aufgrund der hohen Zeckenaktivität regelmäßig als Risikogebiete ausgeschrieben werden, ist die Zahl der Erkrankungen von Borreliose in vielen Bundesländern deutlich zurückgegangen. Während die Infektionen bis 2009 kontinuierlich zunahmen, sind in der vergangenen Zeit weniger Fälle gemeldet worden, wie das Bonner Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit meldet. Über die Gründe hierfür lässt sich nur spekulieren. Experten gehen jedoch davon aus, dass eine höhere Aufmerksamkeit bei den Schutzmaßnahmen zu den rückläufigen Zahlen führt.

VERSTECKTE GEFAHR:

WELCHE KRANKHEITEN ZECKEN NOCH ÜBERTRAGEN KÖNNEN

Auch wenn die aufblühende Natur wieder mehr denn je zum Aufenthalt im Freien einlädt: Auf Feldern und Wiesen lauert wieder die Gefahr, denn Experten verzeichnen schon jetzt eine sehr hohe Zeckenaktivität. Dabei sind Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Lyme-Borreliose nicht die einzigen möglichen Folgen eines Zeckenstichs: Mit weltweit 750 bis 800 Zeckenarten sind die robusten Tierchen für die Übertragung einer Vielzahl weiterer Krankheiten verantwortlich, von denen auch Tiere nicht verschont bleiben.

KLEIN UND GEMEIN

Durch das frühlinghaft-warme Wetter sind die Zecken schon jetzt putzmunter und lauern überall im hohen Gras, Gebüsch und Unterholz auf ihre Opfer. Zecken lieben Feuchtigkeit und Wärme, können aber genauso gut bei trockenem oder kühlem Wetter überleben. Besonders tückisch: Beim Stechen sondern sie mit ihrem Speichel ein Betäubungsmittel ab, weshalb man den Zeckenstich nicht spürt. Von März bis November sollte man daher nach längerem Aufenthalt in der Natur seinen Körper ganz genau unter die Lupe nehmen.

WELCHE KRANKHEITEN ZECKEN NOCH ÜBERTRAGEN KÖNNEN:

BABESIOSE

Die Babesiose betrifft den Menschen selten, ist jedoch für Hunde und andere Tiere lebensbedrohlich, da hier – ähnlich wie bei der Malaria des Menschen – die roten Blutkörperchen befallen und zerstört werden. Die „Hundemalaria“ tritt überwiegend im Mittelmeerraum auf und wird von Symptomen wie Fieber, Müdigkeit und Muskelschmerzen begleitet. Im schlimmsten Fall kann sie zum Tod des Tieres führen. Die Erreger kommen weltweit vor und werden durch Zecken der Gattung Ixodes auf verschiedene Wirbeltiere und den Menschen übertragen. Die Babesiose lässt sich mit Medikamenten, die auch in der Malariatherapie angewendet werden, behandeln. Sie verläuft beim Menschen jedoch in den seltensten Fällen schwer oder tödlich.

FLECKFIEBER (RICKETTSIOSE)

Zecken können verschiedene Arten von Fleckfieber übertragen. In Europa ist das Mittelmeer-Fleckfieber bekannt, das überwiegend in dieser Region

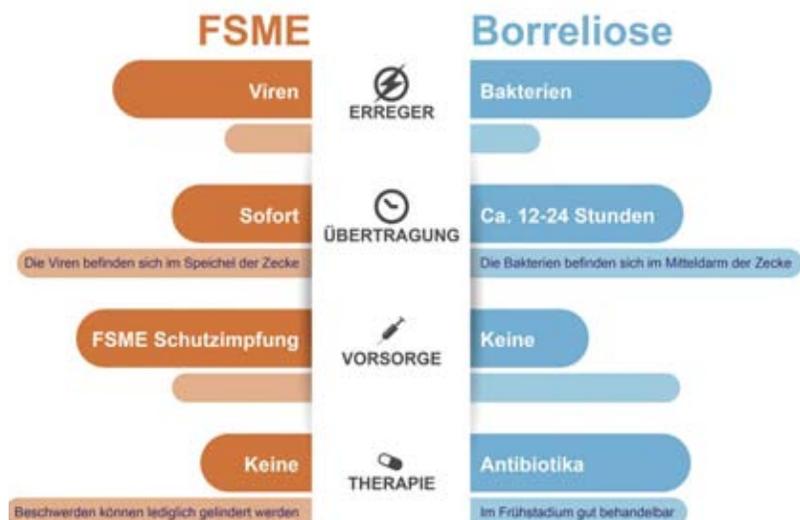
auftritt. Nach einer Inkubationszeit von etwa zwei Wochen kann es zu Schüttelfrost, hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und sogar Bewusstseinsstrübung kommen. Später entsteht der namensgebende rotfleckige Hautausschlag. Gemäß dem Infektionsschutzgesetz ist die Erkrankung meldepflichtig. Den letzten bekannten Fleckfieber-Fall gab es in Deutschland im Jahr 2003.

KRIM-KONGO-FIEBER

Die Krankheit wird von der Zecke durch das Virus CCHFV (Crimean-Congo Haemorrhagic Fever Virus)

ausgelöst. Diese nistet sich im Fell von Schafen, Ziegen, Kühen und anderen Tieren ein und nimmt das Virus mit dem Blut der infizierten Tiere auf. Sticht sie dann einen Menschen, bringt sie damit die Erreger in dessen Blutbahn. Auch im direkten Kontakt mit erkrankten Tieren kann der Mensch sich infizieren. Das Virus kann die Blutgerinnung des Menschen verhindern. Es kommt zu Darmblutungen, Bluterbrechen und inneren Blutungen. Jeder Zweite Infizierte, bei dem das Fieber ausgebrochen ist, stirbt. Gegen das Virus gibt es bislang noch keinen Impfschutz, es tritt jedoch überwiegend in Südosteuropa, Asien oder Afrika auf.

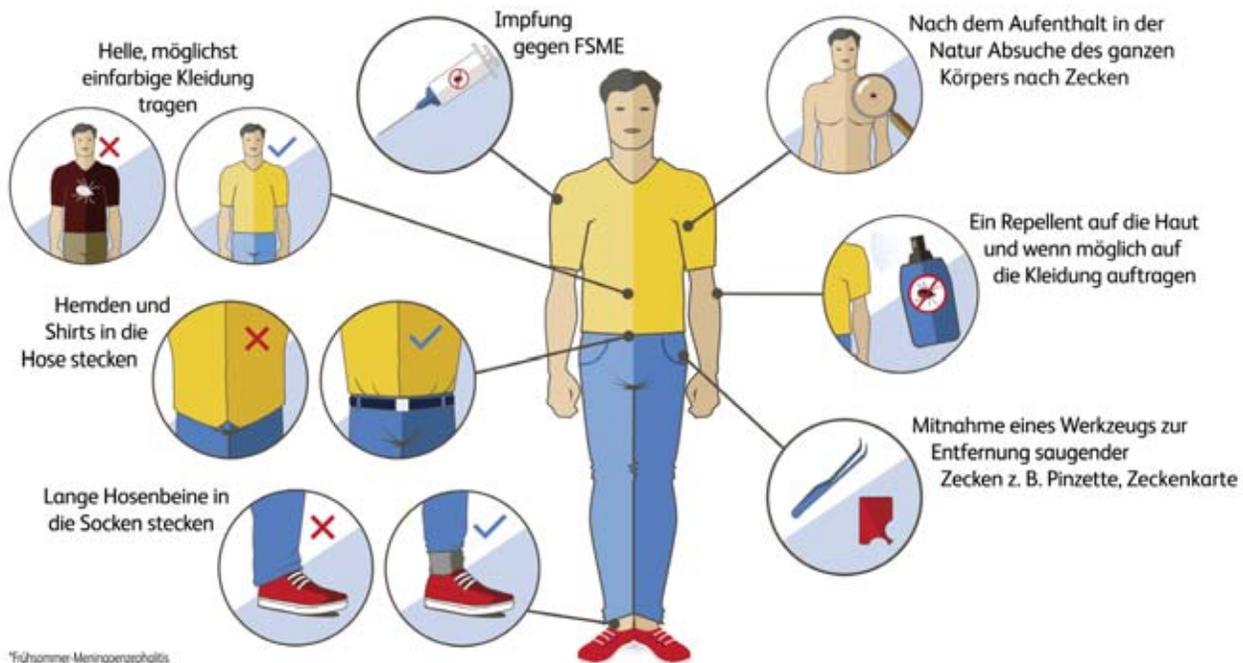
WIE UNTERSCHIEDEN SICH FSME UND BORRELIOSE?



Wenn nach dem Zeckenstich Wanderröte oder grippeähnliche Symptome auftreten, schnell zum Arzt gehen!



FSME-Vorsorgemaßnahmen



FSME^{*}: Zeitlicher Verlauf

(*Frühsommer Meningoenzephalitis)

FSME-Übertragung innerhalb weniger Minuten nach dem Zeckenstich

- FSME-Viren befinden sich in der Speicheldrüse der Zecke



1. Phase der FSME

Grippeartige Symptome mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen (ca. 70 % der Fälle).

Übergangsphase

Scheinbare Besserung: Symptomfreie Zeit für wenige Tage

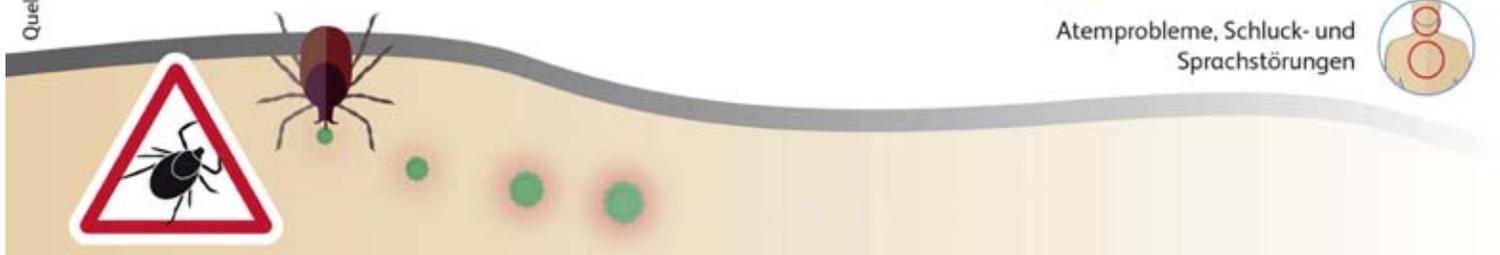
2. Phase der FSME

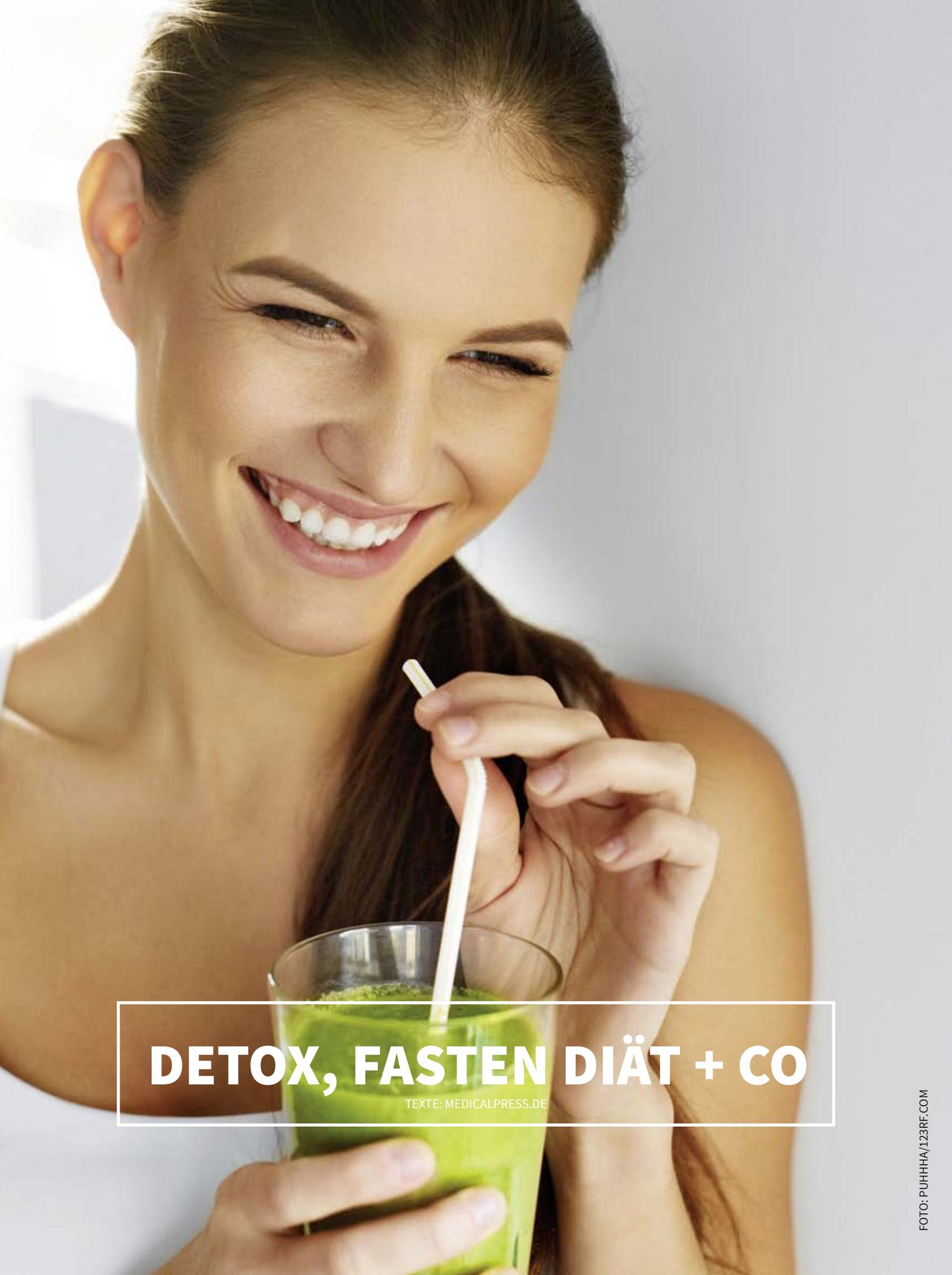
Das Virus kann bei einem schweren Verlauf der FSME in das Zentrale Nervensystem gelangen und hier zu Hirnhaut-, Gehirn- und sogar Rückenmarksentzündungen führen (10 – 30 % der Fälle).

Mögliche Spätfolgen der 2. Phase

- Fieber
- Schwindel und Gleichgewichtsprobleme
- Lähmungen der Extremitäten
- Atemprobleme, Schluck- und Sprachstörungen

Quelle Grafik: Pfizer



A close-up photograph of a young woman with long dark hair, smiling warmly. She is holding a clear glass filled with a vibrant green smoothie and drinking through a white straw. The background is a soft, out-of-focus light grey.

DETOX, FASTEN DIÄT + CO

TEXTE: MEDICALPRESS.DE

BALLAST ABWERFEN

FIT UND LEICHT IN DEN FRÜHLING

Strahlende Haut, eine schlanke Silhouette, kräftiges Haar: Jeder von uns wünscht sich ein attraktives, gesundes und jugendliches Erscheinungsbild. Eine gesunde Ernährungsweise, mehr Sport und ausreichend Zeit, um sich zu erholen – wann, wenn nicht zu Beginn des neuen Jahres passt es besser, diese Vorsätze in die Tat umzusetzen? Doch mit sportlichem Ehrgeiz und eiserner Disziplin ist es nicht getan. Wir erklären, was es braucht, um fit und leicht in den Frühling zu starten.

HILFE, HÜFTGOLD AN BORD!

Ach du dickes Ding: Umfragen zufolge befördert mehr als die Hälfte der Deutschen ein „Übergepäck“ von ein bis zwei Kilo ins neue Jahre. Um die nervigen Extrapölsterchen wieder loszuwerden, lohnt es sich, auch seinem Säure-Basen-Haushalt mehr Beachtung zu schenken. In der Naturheilkunde werden Erscheinungen wie Übergewicht, Antriebslosigkeit, Hautunreinheiten, Cellulite, brüchige Nägel und stumpfes Haar nämlich auf eine Übersäuerung des Körpers zurückgeführt.

SAUER MACHT LUSTIG

Die sog. Azidose ist eine Störung des Säure-Basen-Haushalts, die ein Absinken des pH-Werts im Blut zur Folge hat. Der persönliche Lebensstil hat einen signifikanten Einfluss auf die Erhöhung der Azidität des Körpers. So sollte man bei der Ernährung zu viel tierisches Eiweiß vermeiden, ebenso Lebensmittel wie Butter, Käse, Süßigkeiten, Alkohol und Kaffee. Stress erhöht das Niveau von Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, die die Funktionsweise von Verdauung, Durchblutung und Atmung beeinflussen können – also auch hier unbedingt auf einen Ausgleich achten. Und zu guter Letzt darf natürlich auch die richtige Dosis an Bewegung nicht fehlen, die den Metabolismus im Muskelgewebe aktiviert und somit zu einer besseren Verbrennung der Fettsäuren und anderen sauren Verbindungen führt.

VITAMINE UND MEHR

Vanillekipferl, Butterherzen, Lebkuchen: Keine Frage, die süßen Festtagssünden sind zwar lecker, aber kaum nahrhaft. Dadurch fehlen wichtige

Vitalstoffe, die der Körper für seine zahlreichen Stoffwechselfvorgänge aber dringend braucht. Ein schlecht funktionierender Stoffwechsel führt zu einer trägen Verdauung, Essensgelüsten, Müdigkeit und einer schwächeren Immunabwehr. Um dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zuzuführen, empfehlen Experten fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen. Doch nur 5 % der Deutschen schaffen es auch tatsächlich. Nahrungsergänzungsmittel können hier eine sinnvolle Unterstützung sein. Vitamin B12 beispielsweise spielt eine wichtige Rolle bei der Gewichtsabnahme, da es für die Steuerung des Stoffwechsels verantwortlich ist. Allerdings ist es nur in tierischen Produkten enthalten, daher sollten Vegetarier und Veganer einen Mangel abklären.

HAUPTSACHE SCHÖN

Nicht nur die Tage waren trüb und grau – auch unsere Haut erscheint nach einem langen, kalten Winter fahl und müde. Jetzt muss ein Gesichtspeeling her, das dem natürlichen Selbsterneuerungsprozess auf die Sprünge hilft und den Grauschleier aus abgestorbenen Hautschüppchen, Talg und Unreinheiten beseitigt. Dadurch wirkt der Teint sofort frischer und vitaler und die Haut fühlt sich glatt und geschmeidig an. Auch in der Körperpflege ist das Peelen ein wesentlicher Bestandteil. So kurz vor der Freiluftsaison wird auch die Badewanne gegen die Duschkabine getauscht: Wechselduschen straffen nicht nur das Gewebe, sondern bringen auch den Kreislauf in Schwung. Anschließend wird die Haut mit einer Lotion eingecremt, die ihr nicht nur Feuchtigkeit spendet, sondern sie auch beruhigt. Sonnenschutz nicht vergessen!



FRÜHJAHRSFIT

DETOX, DIÄTEN, HEILFASTEN & CO.

Sobald die genussvollen Festtage zum Jahresende vorbei sind, wird wieder an die Frühjahrsfigur und an die guten Vorsätze gedacht. Doch welcher Weg ist der beste/einfachste/schnellste, um ein paar überflüssige Pfunde abzunehmen und sich optimal für den Sommer vorzubereiten? Womit kann der Körper optimal entgiftet werden?

DIÄTEN

Diätansätze gibt es vermutlich so viele wie Personen, die sich selbst für zu dick halten. Welcher davon wirklich hilft (und einfach durchzuhalten ist), hat bisher keiner herausgefunden, denn sonst gäbe es keine unglücklichen Diätabbrecher oder Jojo-Effekt-Opfer. Gerade der Jojo-Effekt ist das Problem der meisten Abnehmenden. Selbst wenn man mit der neuesten Super-Crash-Diäten in 5 Wochen 10 kg abgenommen hat, so ist bei einer Rückumstellung auf die gewohnte Lebensweise das meiste davon schnell wieder auf den Hüften.

Die meisten Diäten führen dem Körper nicht genügend Kalorien oder Nährstoffe zu, so dass sie auf lange Sicht ungesund sind. So raten Experten z. B. von der in den USA sehr beliebten Atkins-Diät ab, da sie sehr einseitig ist: Kohlenhydrate dürfen nur sehr eingeschränkt gegessen werden und um den Vitaminmangel auszugleichen, müssen Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Der übermäßige Verzehr von Proteinen führt zudem zu einem erhöhten Cholesterinwert und kann Gicht verursachen. Andere Diäten wie Trennkost oder die GLYX-Diät lassen sich im All-tag oft nur schwer umsetzen. Abnehmen funktioniert daher nur mit einer ganzheitlichen, dauerhaften Nahrungsumstellung und mehr Bewegung. Die meisten Diäten sind also nur als Starthilfe für die ersten paar Kilos gedacht, aber nicht, um sich auf Dauer so zu ernähren.

HEILFASTEN

GESUND UND GLÜCKLICH

Circa drei Millionen Menschen in Deutschland fasten regelmäßig, so die Ärztegemeinschaft Heilfasten. Doch zum dauerhaften Abnehmen ist eine Fastenkur natürlich nicht geeignet, das reine Heilfasten versteht sich mehr als Auszeit für Körper, Geist & Seele. Beim Heilfasten ist feste Nahrung ganz verboten, man nimmt täglich ca. 250 bis 400 Kalorien durch Getränke oder Brühen zu sich. Von den reinen Wasserfasten raten Experten dringend ab, da es dadurch zu Muskelabbau kommt. Am bekanntesten und beliebtesten sind zurzeit die Ansätze nach Buchinger, die F.-X.-Mayr- oder die Schroth-Kur.

Der Begriff „Heilfasten“ wurde 1935 von Dr. Otto Buchinger geprägt. Da-mit wird nicht nur das therapeutische Fasten (z. B. bei Stoffwechselkrankheiten) sondern auch das präventive Fasten bezeichnet. Eine Heilfastenkur dauert zwischen einer und drei, maximal vier Wochen. Sie besteht aus der Vorbereitung, einer Darmreinigung am ersten Fastentag und ausreichender Flüssigkeitszufuhr während der Fastentage. Bei der anschließenden Aufbauphase von mindestens drei Tagen wird die Energiezufuhr wieder schrittweise gesteigert.

Das Abnehmen steht beim Heilfasten nicht an erster Stelle, sondern die Entgiftung des Körpers. Dieser muss sich während des Fastens nicht mit der Verarbeitung von Nahrung beschäftigen, sondern kümmert sich um die Ausscheidung von Giftstoffen und Ablagerungen, die sich durch Ernährung und Umweltbelastung im Körper ansammeln. Positive Effekte sind ein schöneres Hautbild, eine Verbesserung des Geschmackssinnes, eine Entsäuerung des Körpers (die z. B. Rheuma, Kopfschmerzen oder Mundgeruch verschwinden lassen kann) sowie Stressabbau und eine positivere Stimmung.

Allerdings sollte Heilfasten nur in Absprache mit dem Hausarzt durchgeführt werden, da es nicht für jeden geeignet ist.

DETOX

FRÜHJAHRSPUTZ IM KÖRPER

Ursprünglich bezeichnet der Begriff „Detox“ (deutsch: Entgiftung) den Entzug in der Drogentherapie. In der Wellnessbranche hat er sich inzwischen weltweit als Synonym für Fasten etabliert. Meistens wird Detox als eine „angenehmere“ Form des Fastens angesehen, bei der auf belastende Nahrungsmittel, Nikotin und Alkohol verzichtet wird und mit speziellen Anwendungen und Speisen die Entgiftung vorangetrieben wird.

Zu den beliebtesten Detox-Angeboten bzw. Kuren zählen z. B.:

- **Ayurveda-Kuren**

mit Ölgüssen, Schwitzritualen und Meditationen

- **Basen-Detox**

– während ein bis zwei Wochen wird auf säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Kaffee, Milchprodukte, Zucker und Alkohol verzichtet

- **Detox-Kuren**

mit Schüßler-Salzen oder Globuli

- **TCM-Fasten**

mit Heiltee, Akupunktur und Meridianmassagen

- **Thalassobehandlungen**

mit Meerwasser, Algen und Schlick – am besten direkt am Meer, da das jodhaltige Meeresklima den Entgiftungsprozess zusätzlich anregt.

10

MYTHEN

ÜBER DARMKREBS UND DARMKREBSVORSORGE

Die Felix Burda Stiftung hat es sich zum Ziel gesetzt, über Darmkrebs zu informieren und aufzuklären und die Darmkrebsvorsorge im Bewusstsein der Menschen so zu verankern, dass jeder eine selbstständige Entscheidung für oder gegen Darmkrebsvorsorge treffen kann. Mehr Informationen, Downloads und Service-Tools wie den „Schnell-Check-Darmkrebs“ findet man online auf www.felix-burda-stiftung.de

01

DARMKREBS IST EIN EINZELSCHICKSAL. FALSCH!

RICHTIG IST:

Darmkrebs ist in Deutschland - nach Lungenkrebs und Brustkrebs - die zweithäufigste Todesursache durch Krebs. Bei Frauen liegt Darmkrebs aktuell an dritter Stelle nach Brustkrebs und Lungenkrebs. Bei den Männern steht Darmkrebs an zweiter Stelle, nach Lungenkrebs und vor Prostatakrebs. Etwa jede 8. Krebserkrankung von Frauen und Männern in Deutschland betrifft den Darm. 170 Menschen erkranken täglich in Deutschland an Darmkrebs. 71 Menschen sterben pro Tag an dieser Krebserkrankung

02

AN DARMKREBS ERKRANKEN NUR ALTE MENSCHEN. FALSCH!

RICHTIG IST:

Das Risiko für Darmkrebs steigt ab dem Alter von 50 Jahren deutlich an. Der Krebs kann aber auch schon in jüngeren Jahren auftreten, wenn es z. B. Darmkrebs in der Familie gibt. Bereits bei einem Fall erhöht sich das Darmkrebsrisiko aller nahen Verwandten um das Doppelte bis Dreifache. Sind drei oder mehrere Familienmitglieder erkrankt und sind in der Familie zusätzlich noch andere Krebserkrankungen aufgetreten (Magen-, Eierstock-, Gebärmutter- oder Harnleiterkrebs), liegt möglicherweise eine erbliche Form von Darmkrebs vor (Lynch-Syndrom/ HNPCC). Nahe Verwandte haben dann ein hohes Risiko, schon im jungen Erwachsenenalter an Darmkrebs zu erkranken.

03

MÄNNER ERKRANKEN SELTENER AN DARMKREBS. FALSCH!

RICHTIG IST:

Männer erkranken etwa doppelt so häufig und im Durchschnitt fünf Jahre eher an Darmkrebs als Frauen. Grund genug, die Vorsorgeempfehlungen der Experten ernst zu nehmen und spätestens im Alter von 50 Jahren mit der Darmkrebsvorsorge zu beginnen.

04

ICH FÜHLE MICH GESUND, ICH BRAUCHE KEINE VORSORGE-UNTERSUCHUNG. FALSCH!

RICHTIG IST:

Darmkrebs macht lange Zeit keine Beschwerden. Man kann sich gesund fühlen und dennoch Darmkrebs haben. Vorsorge heißt, sich ohne Symptome einer Untersuchung zu unterziehen. Denn sind erst Symptome vorhanden, ist es oft für eine Heilung zu spät. Liegt kein bekannter Risikofaktor vor, wird für Männer und Frau ab dem 56. Lebensjahr eine Vorsorge-Darmspiegelung empfohlen. Alternativ kann ab einem Alter von 50 jährlich, bzw. ab 55 alle zwei Jahre ein Stuhlbluttest durchgeführt werden, der okkultes Blut im Darm und damit Anzeichen für Darmkrebs erkennt. Liegen ein oder mehrere Risikofaktoren vor, sollte früher mit der Vorsorge begonnen werden. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten.

05

EINE DARMSPIEGELUNG IST ZEITAUFWÄNDIG UND SCHMERZHAFT. FALSCH!

RICHTIG IST:

Die Darmspiegelung wird heute nahezu ausschließlich ambulant durchgeführt. Der Patient liegt während der circa 20 Minuten dauernden Untersuchung zugedeckt auf einer Liege. Auf Wunsch erhält er eine Beruhigungs- oder Kurzschlafspritze. Die Kurzschlafspritze ist keine Narkose, der Patient fällt lediglich in einen kurzen und leichten Schlaf. So spürt er während der gesamten Untersuchung keinerlei Schmerzen. Durchgeführt wird die Untersuchung von einem Facharzt (Gastroenterologen / Magen-Darm Arzt). Wurde eine Kurzschlafspritze verabreicht, ist man den restlichen Tag nicht verkehrstüchtig. Ansonsten kann man nach der Untersuchung den üblichen Tagesablauf wieder aufnehmen. Moderne Reinigungspräparate machen auch die Vorbereitung simpel und angenehm.

06

EINE DARMSPIEGELUNG IST GEFÄHRLICH. FALSCH!

RICHTIG IST:

Die Darmspiegelung wird von gut ausgebildeten Experten (Gastroenterologen/Magen-Darm Arzt) durchgeführt und ist sehr risikoarm. Die Komplikationen liegen im Promillebereich. Rund 370.000 Menschen im Alter über 55 Jahre nehmen jährlich in Deutschland eine Vorsorge-Koloskopie in Anspruch. Bei durchschnittlich 369.000 von ihnen verläuft die Untersuchung ohne jegliche Komplikationen.

Die Zahl auftretender Komplikationen liegt im Promillebereich (2,3 Fälle pro 1000 Untersuchungen). Mehrheitlich handelt es sich um Blutungen nach der Entfernung von Polypen oder um eine Beeinträchtigung des Kreislaufs durch die Kurzschlafspritze. Das Risiko für beide Komplikationen nimmt bei Patienten im höheren Alter zu. Bei alten Menschen mit Begleiterkrankungen raten Experten deshalb, die Vorsorgedarmspiegelung durch einen Stuhltest zu ersetzen.

07

FÜR DIE VORBEREITUNG MUSS ICH VIELE LITER EINER SCHLECHT SCHMECKENDEN FLÜSSIGKEIT TRINKEN. FALSCH!

RICHTIG IST:

Im Gegensatz zu früher müssen heute zur Vorbereitung des Darms nur noch zwei Liter der Spülflüssigkeit getrunken werden. Angereichert mit Zitronen- oder Orangengeschmack hat diese sich inzwischen auch geschmacklich verbessert. Eine gute Reinigung des Darms ist Voraussetzung für ein sicheres Untersuchungsergebnis.

08

EINE VORSORGEDARMSPIEGELUNG MUSS MAN JEDES JAHR WIEDERHOLEN. FALSCH!

RICHTIG IST:
Wenn die Vorsorgedarmspiegelung keinen Befund ergab, muss sie erst nach 10 Jahren wiederholt werden. Wurden Krebsvorstufen (Polypen) erkannt, sollte die Darmspiegelung nach 3 bis 5 Jahren wiederholt werden. Ein kürzerer Zeitabstand gilt auch für Menschen mit familiär erhöhtem und erblichem Darmkrebsrisiko, da Tumore und Polypen bei ihnen schneller wachsen.

09

DARMKREBS LÄSST SICH NICHT VERHINDERN ODER HEILEN, DIE ERKRANKUNG IST IMMER TÖDLICH. FALSCH!

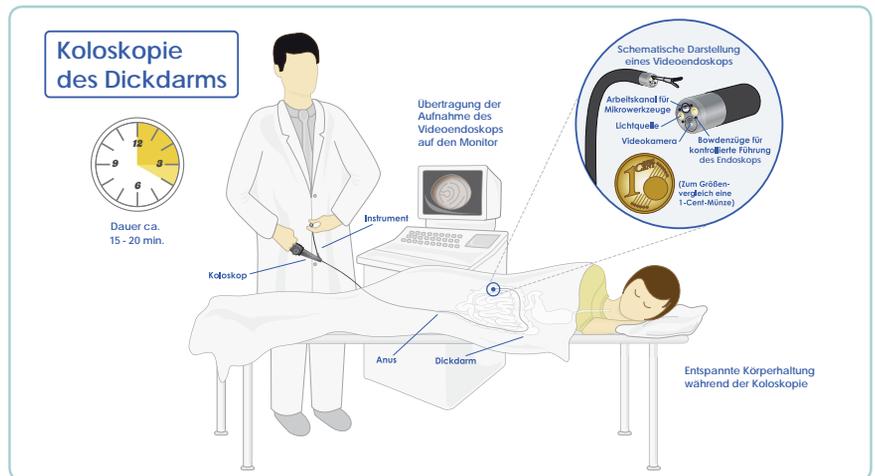
RICHTIG IST:
Bei früher Erkennung liegen die Heilungschancen von Darmkrebs bei über 90 Prozent. Darüber hinaus bietet die Vorsorgedarmspiegelung die große Chance, dass gutartige Vorstufen erkannt und entfernt werden können und das Entstehen von Darmkrebs damit verhindert wird.

10

DIE DARMKREBSVORSORGE BRINGT NICHTS. FALSCH!

RICHTIG IST:
Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg hat errechnet, dass durch die Vorsorgekoloskopie von 2002 bis 2010 98.734 Menschen im Alter von 55 bis 84 Jahren die Erkrankung an Darmkrebs erspart geblieben ist. Bei 47.168 Menschen wurde ein vorhandener Krebs in einem so frühen Stadium entdeckt, dass er in den meisten Fällen geheilt werden konnte. Hochgerechnet bis heute: Mehr als 200.000 Neuerkrankungen sowie rund 90.000 Todesfälle konnten durch die Vorsorgedarmspiegelung in Deutschland verhindert werden.

Was Sie schon immer über die Darmspiegelung wissen wollten:



Die Darmspiegelung ist sicher.

Der Arzt (Gastroenterologe), der sie durchführt, muss bestimmte Qualitätskriterien erfüllen und sich zertifizieren lassen. Fragen Sie in der Arztpraxis nach dem Zertifikat!

Die Darmspiegelung ist schmerzfrei.

Schmerzen bei der Darmspiegelung waren gestern. Heute erhält der Patient eine kleine Schlafspritze und spürt von der Untersuchung überhaupt nichts.

Die Vorbereitung ist ganz einfach.

Nur bei einem sauber gespülten Darm kann der Arzt alle Unregelmäßigkeiten der Schleimhaut erkennen und evtl. vorhandene Polypen entfernen. Am Tag vor der Untersuchung werden 2 Liter einer neutral-schmeckenden Spüllösung getrunken.

Die Darmspiegelung dauert etwa 20 Minuten.

Sie können sich eine Kurzschlafspritze geben lassen und die Untersuchung verschlafen, oder Sie können sie auf dem Bildschirm live mit verfolgen. Der Einblick in den eigenen Darm ist faszinierend.

Die Darmspiegelung bietet Sicherheit für 10 Jahre.

Wenn keine Polypen entdeckt werden, können Sie sich mit der nächsten Vorsorgedarmspiegelung 10 Jahre Zeit lassen.

Die Darmspiegelung rettet Leben.

Sie bietet die einzigartige Möglichkeit, Polypen zu entdecken, bevor sie zu Krebs entarten, und Darmkrebs im Frühstadium zu erkennen, in dem er oft vollständig geheilt werden kann.

Das Endoskop ist ein technisches Wunderwerk.

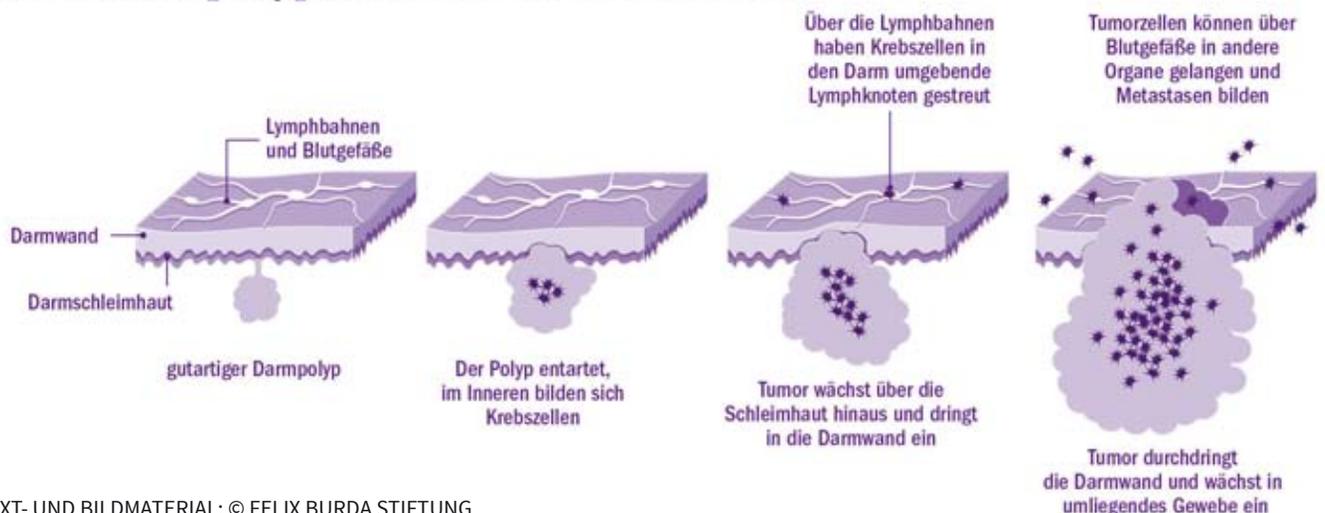
Die Darmspiegelung wird mit einem Endoskop (Koloskop) durchgeführt. Im fingernagelbreiten Ende eines sehr dünnen Schlauchs, durch den Licht- und Übertragungskabel laufen, sitzen eine winzige Kamera, eine ebenso winzige Lichtquelle und eine kleine Drahtschlinge zum Abtragen der Polypen.

Was passiert bei der Darmspiegelung?

Während der Patient in entspannter Seitenlage liegt, führt der Arzt das Endoskop in den Darm ein und schiebt es vorsichtig bis in die Höhe des Blinddarms. Beim Zurückziehen untersucht er dann die Darmschleimhaut Zentimeter für Zentimeter auf evtl. vorhandene Unregelmäßigkeiten. Sind Polypen vorhanden, werden diese mit der Schlinge abgetragen.



Vom Dampolypen zum Darmkrebs



KONTINENZ- UND BECKENBODENZENTRUM IN DEN KLINIKEN MARIA HILF

VOLKSKRANKHEIT INKONTINENZ: HILFE IM ZERTIFIZIERTEN ZENTRUM

Am 30. Juni 2018 ist internationaler Kontinentztag, ein Tag zur Aufklärung über eine Volkskrankheit.



FOTOS: KLINIKEN MARIA HILF

Stellvertretend für die insgesamt vierköpfige Oberarzt-Mannschaft nahmen Frau Dr. med. Antje Foresti und Dr. med. Ingo Bonn, beide ebenso wie Dr. med. Albert Kaufmann (Bild Mitte) Fachärzte für Urologie stolz die Urkunde zur nun bis 2021 gültige Auszeichnung entgegen.

„Ich bin doch nicht inkontinent, oder?“ – diese Frage hört Dr. med. Albert Kaufmann, Leiter des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums, fast immer von ihm anvertrauten und an ihn überwiesenen Patienten.

Therapien zu bieten, dass sind die Ansprüche, mit denen Dr. Kaufmann und sein Team an die Volkskrankheit Inkontinenz herangehen.



Betroffen sind beide Geschlechter in jedem Alter. Gemeinsam ist Ihnen per Definition für Inkontinenz „die unwillkürliche Entleerung von Ausscheidungen wie Urin und Stuhl.“ „Incontinentia“ aus dem Lateinischen bedeutet „nicht ein- oder nicht zurückhalten“ und lässt unverhofft oft selbst den kürzesten Weg zu lang werden.

Als Chefarzt legt Dr. Albert Kaufmann seit Jahren auf die gute Beratung der Patienten mit dieser Frage wert. Den Patienten Tipps und Ratschläge für den täglichen Umgang mit dem Problem zu geben, ihr Krankheitsbild exakt zu diagnostizieren und ihnen vor allem auch die best-möglichen

„Inkontinenz ist per Definition die unwillkürliche Entleerung von Ausscheidungen wie Urin und Stuhl.“

Zum Kernteam des re-zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrums gehören die drei Oberärzte Dr. med. Susanne Schwennicke, Fachärztin für Gynäkologie, sowie die zwei Fachärzte für Urologie Frau Dr. Antje Foresti und Dr. med. Ingo Bonn. Sie stehen für die fachliche Expertise des überregional erfolgreichen Zentrums, wohl wissend, „dass eine Qualitätsauszeichnung wie eine solche Zertifizierung nicht allein auf der

ärztlichen Leistung basiert“, so Dr. Kaufmann. „An den einzelnen Schritten innerhalb der unterschiedlichen Diagnose- und Behandlungsabläufe sind vielfach unsere bestens geschulten Pflegerinnen & Pfleger sowie Kollegen aus anderen, zum Zentrum gehörenden Fachbereichen beteiligt. Sie bringen mit Ihrem Wissen und Engagement entscheidende Faktoren in den Zertifizierungsprozess ein.“

Dass Diagnose und Therapie überdurchschnittlichen und geprüften Standards unterliegen, bescheinigte die „Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.“ durch die aktuell erfolgte Re-Zertifizierung des Zentrums.

Die 1987 gegründete Gesellschaft ist eine medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft mit dem Ziel zur Förderung von Maßnahmen zur Prävention, Diagnostik, und Versorgung von Patienten mit Harn- oder Stuhlinkontinenz. Mit Know-how-Transfer für Ärzte und Patienten zielt man auf eine Verbesserung der Behandlung von inkontinenzkranken Menschen.

Auf dem Weg zu diesem Ziel spielt die im Jahr 2000 eingeführte Zertifizierung interdisziplinärer Einrichtungen eine wesentliche Rolle. Selbige sind notwendig, um das Problem eines Patienten aus verschiedenen medizinischen Fachgebieten heraus analysieren zu können und zu einer möglichst präzisen Diagnose zu gelangen. Ähnlich verhält es sich mit der Therapie. Auch hier muss ein Zentrum vielfältige medizinische Leistungen an Ort und Stelle oder mit verlässlichen Partnern auf einem prozessual gesicherten Level vorhalten, welche dem Patienten zu einem optimalen Heilungsprozess verhelfen.

„Bei Inkontinenz verteilen sich die Patienten auf beide Geschlechter“

Innerhalb einer Klinik müssen so z. Bsp. die Kern-disziplinen Urologie, Gynäkologie und Chirurgie als eigenständige Fachabteilung fungieren. Das Personal muss einschließlich der Pflege und der Physiotherapie vorausgesetzte spezialisierte Qualifikationen nachweisen können. Abgesehen von nachzuweisenden personellen Qualifikationen ist eine definierte apparative Ausstattung ebenso unerlässlich: Sonographie, urodynamischer Messplatz, anorektaler Messplatz bis hin zu unterschiedlichen endoskopischen Varianten werden vorausgesetzt.

Gemäß den Statuten der Deutschen Kontinenz Gesellschaft ist eine Mindestanzahl von Patienten sowohl in Betreuung, Abklärung und Therapie eine Voraussetzung für den Titel „Zertifiziertes Zentrum“, ebenso wie eine Mindestanzahl operativer Eingriffe zur Therapie von Harn- und Stuhlinkontinenz als Nachweis für eine verlässliche Routine erwartet wird.

Weitere Aufgaben eines Kontinenz- und Beckenbodenzentrums, neben Beratung, Diagnose und Therapieangeboten hinaus, liegen in den Bereichen öffentlicher Aufklärungsarbeit, Fort- und Weiterbildung oder auch in der Beteiligung an Forschungsvorhaben.

„Dieser lange Weg zum Zentrum, von dem wir hier nur einige der zahlreichen Kriterien vorstellen, ist eine große Aufgabe für uns und für jede beteiligte Klinik. Aber an seinem Ende steht mit der Zertifizierung ein für den Patienten größeres und verlässliches Entscheidungskriterium für die Auswahl seiner Heilstätte: Die geprüfte Behandlungsqualität“, so Dr. Albert Kaufmann, welcher gerne zum wiederholten Male und schon routiniert die Urkunde an die Tür seines Kontinenz- und Beckenbodenzentrums hängt.

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach



Zentrale Anmeldung

Kontinenz- und Beckenbodenzentrum
in den Kliniken Maria Hilf

Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach

Anmeldung

Tel.: 02161 / 892 2870
Fax: 02161 / 892 2855

Chefsekretariat

Tel.: 02161 / 892 2851
Fax: 02161 / 892 2855

Weitere Informationen

www.mariahilf.de/de/kontinenz-und-beckenbodenzentrum.htm

www.kontinenz-gesellschaft.de/startseite.2.0.html

www.mariahilf.de

 **Deutsche
Kontinenz Gesellschaft**

MODERNE IMPLANTOLOGIE IM MENGE HAUS

SICHERE UND SCHONENDE LÖSUNGEN DANK KÖRPEREIGENER
WACHSTUMSFAKTOREN



FA Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

Zahnimplantate haben sich als eine flexible Lösung für verlässlichen und sicher sitzenden Zahnersatz etabliert. Mit dem so genannten PRGF Verfahren, bei dem Eigenblut des Patienten aufbereitet wird, soll bei chirurgischen Eingriffen eine zügigere Wundheilung und in der Implantologie eine bessere Einheilung der Implantate ermöglicht werden. Wir informierten uns im Menge Haus bei den zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel über dieses Verfahren.

Redaktion:

Was verbirgt sich hinter der Bezeichnung PRGF?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

PRGF steht für Plasma Rich growth Factor. PRGF ist ein Verfahren zur Gewinnung von körpereigenen Wachstumsfaktoren durch die Entnahme von Eigenblut. Wir nutzen die Therapiemöglichkeit der Plasmaanreicherung um einen Knochenaufbau mit körpereigenem Material zu stimulieren und eine Geweberegeneration anzuregen. In unserer Praxis verwenden wir das Verfahren bevorzugt in der Implantologie und bei Knochenaufbauenden Maßnahmen sowie in der Parodontologie, bei Zahnextraktionen und in der Defektchirurgie.

Jörg Weyel

Unsere Erfahrungen decken sich mit den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien. Die überweisenden Kollegen und wir haben eine beschleunigte Wundheilung feststellen können. Wir setzen das Verfahren ein, um die Erhaltung und den Aufbau des Kieferknochens zu verbessern und die Regeneration des Kieferknochens zu fördern. Der Einsatz des aufbereiteten Plasmas kann Schwellungen und Schmer-

zen deutlich reduzieren, Entzündungen und Infektionen vorbeugen und einen komplikationslosen Heilungsverlauf unterstützen. Da nur körpereigenes Material verwendet wird, werden Abstoßreaktionen verhindert und Unverträglichkeiten ausgeschlossen.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

In der Implantologie können wir mit PRGF die Einheilung der Implantate beschleunigen. Für Patienten bedeutet dies hervorragende Ergebnisse in der Wundheilung und letztendlich eine frühere Wiederherstellung der Kaufunktion. Patientenwünschenschnellstmögliche Behandlungen, keine oder nur minimale Schmerzen und eine sichere, komplikationslose Heilung. PRGF unterstützt uns wirkungsvoll, diese Ziele zu erreichen.

Redaktion:

Wie funktioniert die erwähnte Plasmaanreicherung?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

Vor einer Behandlung entnehmen wir Patienten eine kleine Menge Blut aus der Armvene. In einer speziellen Zentrifuge wird das Blut auf-

weiterverarbeitet. Das Eigenplasma wird von den übrigen Blutbestandteilen getrennt. Ziel ist, die patienteneigenen Wachstumsfaktoren aus dem Blut zu isolieren und zu extrahieren, um die für die Regeneration essentiellen, körpereigenen Proteine zu erhalten. Das Protein Fibrin dient bei Verletzungen zur Blutstillung und bildet eine natürliche Schutzbarriere gegen eine Infektion. Aus dem Fibrin stellen wir eine autologe Membran her.

Jörg Weyel

Die Proteine und das gewonnene Blutplasma, das eine hohe Konzentration an Thrombozyten (Blutplättchen) enthält, können während einer Behandlung exakt in den Bereichen platziert werden, an denen die Geweberegeneration unterstützt werden soll. Die Membran können wir zur Deckung von Knochendefekten verwenden. In der Implantatchirurgie nutzen wir das bioaktive Material zur Spülung des Implantatlagers und zur Benetzung des Implantates, um eine Verbesserung der postoperativen Wundheilung zu erzielen. Auch bei den Nachkontrollen unserer Kollegen zeigt sich eine verbesserte Wundheilung bei der Anwendung von autologen Membranen aus Eigenblut.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

In der Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und der Implantologie werden die Plasma Präparate zunehmend an Bedeutung gewinnen. Mit der Anwendung von körpereigenen Wachstumsfaktoren können diese minimal invasiven Implantationen für Patienten noch komfortabler und angenehmer werden. Die Einheilungszeit wird dadurch verkürzt. Wir erwarten von den neuen Verfahren der Regenerationsmedizin noch schonendere Eingriffe mit schnellerer und besserer Wundheilung.

Redaktion:

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



Praxis für
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen



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



SEHKRAFT ERHALTEN GRÜNER STAR (GLAUKOM)

Unsere Augen sind die Fenster zur Welt. Der Sehsinn ist der wichtigste Sinn in unserem Leben. Dies wird vielen jedoch erst klar wenn es hier zu Einschränkungen kommt. In der Augenheilkunde und -chirurgie schreitet die Entwicklung rasant voran. Vieles kann deshalb heute längst durch minimalste Eingriffe behandelt werden. Die Augenklinik Bethesda Priv. Doz. Dr. med Maurice Schallenberg geleitet, der sich vor allem auf Glaukom und Netzhauterkrankungen spezialisiert hat. Mit ihm im Team sind Dr. med. Lena Melnyk, spezialisiert auf Korrekturen durch Sonderlinsen und Augenliderkrankungen (auch Tumore), sowie neuerdings Dr. med. Katarzyna Danielewicz, Spezialgebiet Hornhauterkrankungen und entzündliche Augenerkrankungen wie Uveitis.

Das Glaukom ist eines der häufigsten Erblindungsursachen. Weltweit erblinden ca 6,7 Mio. Menschen jährlich am Grünen Star (Glaukom). Auch in Deutschland ist der Grüne Star die zweithäufigste Erblindungsursache und er betrifft auch viele jüngere Patienten.

Bei Grünen Star kommt es zu einem unumkehrbaren Verlust von Nervenzellen und somit zur Schädigung des Sehnervs. Diese Schäden führen unbehandelt zu charakteristischen Gesichtsfeldausfällen und letztendlich zur Erblindung. Das tückische an der Erkrankung ist das diese schmerzlos und anfänglich keine Sehstörung macht.

Für die Entwicklung eines Glaukoms spielen ein erhöhter intraokularer Druck (IOD), das Alter, die

Familiäre Belastung, eine dünne Hornhaut und eine Kurzsichtigkeit als Risikofaktoren eine wichtige Rolle.

Da der Grüne Star lange Zeit unentdeckt bleiben kann und zu unumkehrbaren Schäden führt, ist eine Vorsorgeuntersuchung ab dem 40. Lebensjahr empfehlenswert. Diese auch vom BVA (Berufsverband der Augenärzte) empfohlene Vorsorgeuntersuchung sollte mindestens die Messung des Augeninnendrucks und die gründliche Untersuchung des Sehnervs umfassen.

Sollte hierbei ein Glaukom festgestellt werden, wird in der Regel eine medikamentöse Therapie mit den Augeninnendruck senkenden Augentropfen eingeleitet. Um den Therapieerfolg zu kontrollieren sind im Verlauf regelmäßige Augendruckkontrollen und Untersuchungen des Gesichtsfelds notwendig.

Neben diesen langjährig bewährten Untersuchungsmethoden haben sich in den letzten Jahren bildgebende Verfahren entwickelt, die in der Lage sind den Sehnerv und die Nervenfaserschicht exakt zu vermessen. Hierdurch ist es möglich auch kleine Veränderungen frühzeitig zu entdecken und die Therapie optimal anzupassen.

Sollte im Verlauf der Erkrankung keine ausreichende Augendrucksenkung durch Augentropfen zu erzielen sein, ist eine Operation unumgänglich. Hier stehen unterschiedliche Verfahren zur Verfügung: Von kleinen Lasereingriffen über filtrierende Operationen bis hin zur Implantation eines Ventils.

Welches Verfahren für den einzelnen Patienten das Richtige ist hängt von dem bestehenden Sehnervenschaden und der Höhe der erzielenden Drucksenkung ab.

In der Augenklinik Bethesda können all diese Untersuchungen durchgeführt werden und das Glaukom nach modernsten Stand behandelt werden um die Sehkraft unserer Patienten zu erhalten. Wissen und Erfahrung macht eine umfassende und individuelle Beratung möglich.



■ PRIV.-DOZ. DR. MED.
MAURICE SCHALLENBERG



■ DR. MED.
LENA MELNYK



■ DR. MED.
KATARZYNA DANIELEWICZ

Wissen
Erfahrung
Beratung





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



STRAHLER-LÄCHELN IN 20 MINUTEN

Schöne und helle Zähne sind heutzutage ein Zeichen für ein attraktives Äußeres. Durch den Genuss von Kaffee, das Konsumieren von farbtintensiven Nahrungsmitteln wie Wein oder Cola und das Rauchen wird die natürliche Farbe von Zähnen mit der Zeit in Mitleidenschaft gezogen. Kein Wunder also, dass sich Studien zufolge 85 Prozent aller Deutschen hellere Zähne wünschen.

Buddha soll einmal gesagt haben: „Du lächelst und die Welt verändert sich.“ Das ein ausdrucksstarkes und sympathisches Lächeln durch seine Kraft viel verändern kann, ist heutzutage unbestritten. Kein Wunder also, dass schöne und vor allem helle Zähne vielen Menschen immer wichtiger werden. Aus diesem Grund ist das professionelle Bleaching beim Zahnarzt in den letzten Jahren gefragter denn je.

Seit neuestem bietet die Praxis Dr. Hartmut Bongartz in Mönchengladbach eine schonende, schnelle und vor allem günstige Möglichkeit der Zahnaufhellung an. Mit dem innovativen „Beautiful Smile“-Konzept dauert die Behandlung nur noch 20 Minuten und ist komplett schmerzfrei. In bis zu drei Bleaching-Durchgängen werden die Zähne sanft behandelt und strahlen



anschließend in einem natürlichen Weiß. Dabei kann der Anwender individuell entscheiden, wie stark die Zähne aufgehellt werden sollen – insgesamt kann das Lächeln durch das „Beautiful Smile“ Konzept bis zu neun Farbtönen heller werden. Wer aber erst einmal vorsichtig anfangen möchte, der kann sich vorerst für eine Zahnaufhellung von lediglich zwei Stufen entscheiden.

Die technische Umsetzung hinter dieser innovativen Methode der Zahnaufhellung wurde von deutschen Zahnärzten und Laboren entwickelt. Mit Hilfe einer auf die Zähne gerichteten LED-Lampe, wirkt ein speziell für die Zahnaufhellung entwickeltes Gel, welches ein aktives Bleichmittel enthält. Durch die Bestrahlung dringt es sanft und schonend in die Zahnoberfläche ein und hellt den verfärbten Zahnschmelz wieder auf. Dieses Verfahren ist komplett ohne Nebenwirkung und kann jederzeit und so oft wie gewollt wiederholt werden.

Das neue Bleaching-Konzept begeistert dabei Patienten und Behandler gleichermaßen. Auch für Dr. Bongartz hat das Verfahren viele Vorteile: „Die Zahnaufhellung mit dem Beautiful Smile-Konzept hat den Vorteil, dass es im Vergleich zu herkömmlichen Möglichkeiten des Bleachings schneller, günstiger und schonender für die Zähne ist. Die Erfahrungen, die wir bisher mit dieser Technik gemacht haben, waren durchweg positiv – genau wie die Resonanz unserer Patienten,“ so Dr. Bongartz.

Die Behandlung mit dem „Beautiful Smile“-Konzept ist im Übrigen sehr bequem: in einem eiförmigen, sehr gemütlichen Sessel können sich die Patienten in Ruhe niederlassen und während der Dauer der Behandlung entspannen – auf Wunsch auch über die im Sessel eingebauten Bluetooth-Lautsprecher zur selbst ausgewählten Musik. So bequem und einfach war es noch nie für ein schönes Lächeln zu sorgen.



Dr. Nadine Hamdan, Dr. Hartmut Bongartz,
ZÄ Andrea Grund v.l.n.r

Ihr Praxisteam
**Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**

Krahnendonk 7, 41066 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 - 66 63 60

www.zahnarzt-dr Bongartz.de

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT MUNDHYGIENE DER DEUTSCHEN

Geht es um die tägliche Mundhygiene, wird im heimischen Badezimmer noch immer vieles falsch gemacht. Das mag auf den ersten Blick verwundern, wo doch das allgemein gestiegene Gesundheitsbewusstsein und der wachsende Wunsch nach einem ästhetischen Äußeren längst nicht mehr an den Zähnen vorbei geht. Und tatsächlich hat sich die Zahngesundheit hier zu Lande in den letzten Jahren auch deutlich verbessert.

Doch zur Euphorie reicht es noch nicht: Tatsächlich leiden weiterhin mehr als 80 Prozent der Bevölkerung über 35 Jahren an einer Zahnfleischentzündung, über 50 Prozent zwischen 35 und 44 Jahren haben bereits eine behandlungsbedürftige Parodontitis, und die Karies bleibt einsamer Spitzenreiter. Zwar befindet sie sich auf dem Rückzug, ist mit insgesamt mehr als 90 Prozent aber nach wie vor unangefochten Volkskrankheit Nummer eins.

Die beschriebenen Zahndefekte und Zahnfleischprobleme hängen zweifelsfrei eng mit der täglichen Mundhygiene zusammen. Und hier gibt es in der Bevölkerung noch immer eklatante Wissenslücken. Auch deshalb werden Mundpflegeprodukte, die in großer Zahl und Vielfalt zur Verfügung stehen, in der Regel nicht sachgerecht und auch nicht ausreichend lange angewendet.

Aufklärende Materialien helfen, diese Erkenntnis einer breiten Öffentlichkeit zu vermitteln. Daher haben wir eine Textsammlung mit interessanten Daten, Fakten und Berichten über unterschiedliche Hilfsmittel und Erläuterungen in Wort und Bild zu ihrer korrekten Anwendung für eine effiziente Zahnpflege zusammengestellt. Diese stellt eine „mundgerecht“ aufbereitete Recherchequelle für jeden dar, der mehr über die moderne Mundpflege erfahren möchte.

Mundpflege heute

Gesunde und schöne Zähne genießen einen immer höheren Stellenwert in der Bevölkerung. Denn war noch vor wenigen Jahren die Meinung weit verbreitet, dass Zahngesundheit vom Schicksal bestimmt und nur wenigen dauerhaft beschieden sei, hat sich die öffentliche Haltung grundlegend geändert: Ein gepflegtes Lächeln gilt heute vielmehr als gute „Visitenkarte“.

Drei wichtige Ursachen für das gestiegene Interesse an der häuslichen Mundhygiene:

- steigendes Gesundheitsbewusstsein allgemein
- der wachsende Wunsch nach einem schönen Äußeren im Besonderen
- und auch drohende Therapiekosten.

Dennoch wird diese hier zu Lande meist noch immer nicht ausreichend gewissenhaft betrieben: Es wird nach wie vor zu kurz und nicht gründlich genug Zähne geputzt und die Zahnbürste zu selten gewechselt. Auch deshalb zählen Karies und Parodontitis weiterhin zu den größten Volkskrankheiten.

QUELLE: PROCTER & GAMBLE SERVICE GMBH



Städtische Kliniken
Mönchengladbach
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

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

LASS DARMKREBS NICHT DEIN SCHICKSAL SEIN!

Nimm Dein Leben selbst in
die Hand. Geh zur Vorsorge.

Denn früh erkannt ist Darmkrebs harmlos.

© Felix Burda Stiftung

Bereits bei über 250.000 Menschen ist Darmkrebs durch die Vorsorge verhindert worden. Mehr Informationen auf felix-burda-stiftung.de.





RUHE UND ENTSPANNUNG

GESUNDER SCHLAF

Etwa 25 % der Deutschen geben an, unter Schlafstörungen zu leiden. Dabei ist eine erholsame Nachtruhe die Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist. Im medicalpress Interview erklärt Prof. Dr. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité Berlin, warum Schlaf so wichtig ist.

IMMER IN AKTION

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Dabei verschlafen wir aber nicht einfach nur wertvolle Lebenszeit, denn der Körper ist im Nachtmodus keineswegs inaktiv. Während wir verschiedene Schlafphasen durchlaufen, beginnt er mit seinen Reparatur- und Instandhaltungsarbeiten: Nachts verarbeitet das Gehirn das Erlebte, das Zellgewebe kann sich regenerieren und die Produktion von Wachstumshormonen ist jetzt am höchsten. Zudem werden besonders viele Stoffe ausgeschüttet, die für eine intakte Immunabwehr verantwortlich sind. Zwar ist es von Mensch zu Mensch unterschiedlich, wie viel Schlaf er als kraftschöpfenden Ausgleich benötigt, zwischen sechs und neun Stunden sollten es schon sein. Im Alter verändert sich das Schlafverhalten, indem die Tiefschlafphasen abnehmen.

MEIST PSYCHISCHE URSACHEN

Wissenschaftler unterscheiden heute über 80 Formen und Ursachen von Schlafstörungen. So leiden viele Menschen z. B. unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen, während andere schlafbezogene Atmungsstörungen wie das Schlafapnoe-Syndrom aufweisen. Schlafstörungen sind ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko: „Schlafstörungen erhöhen das allgemeine Gesundheitsrisiko und wenn sie länger als 10 Jahre andauern, dann erhöhen sie sogar die Mortalität“, warnt Prof. Dr. med. Ingo Fietze. Dabei sind psychische Ursachen häufiger der Auslöser für einen gestörten Schlaf. „Für die psychischen Erkrankungen als Auslöser spricht, dass viele Neuropeptide, die verantwortlich sind für psychische Erkrankungen wie z. B. Serotonin und Dopamin, auch eine Bedeutung für Schlafen und Wachen haben“, so der Experte.

TIPPS FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

Abends abschalten: Viele Menschen nehmen ihre Sorgen mit ins Bett. Besser ist es, sich vor dem Schlafen mit der Familie oder Freunden auszusprechen oder seine Gedanken ggf. in einem Tagebuch zu notieren. Auch Entspannungübungen und Bewegung an der frischen Luft machen den Kopf frei.

Immer zur gleichen Uhrzeit ins Bett: Studien zeigen, dass Menschen, die jeden Tag zur gleichen Uhrzeit aufstehen und zu Bett gehen, seltener an Schlafstörungen leiden.

Rechtzeitiges und das richtige Abendessen: Wenn der Körper mit der Verdauung großer Mengen an Fett beschäftigt ist, muss der Kreislauf nachts verstärkt arbeiten. Besser ist es, nur ein leichtes Abendessen zu sich zu nehmen und zwei bis drei Stunden abzuwarten, bevor man sich zur Ruhe bettet.

Keine Ablenkung: Nur noch eine Viertelstunde von der Lieblingssendung oder ein paar Seiten im neuen Roman? Lieber nicht, denn das Bett sollte ausschließlich zum Schlafen genutzt werden.

Kein Koffein & Alkohol: Zwar fördert ein Glas Wein am Abend ein schnelleres Einschlafen, führt im Endeffekt jedoch zu einem weniger tiefen Schlaf. Einer neueren Studie zufolge raubt Kaffee den Schlaf, auch wenn er sechs Stunden vor dem zu Bett gehen getrunken wird.

Nicht liegen bleiben: Wer beim verzweifelten Blick auf den Wecker krampfhaft versucht einzuschlafen, bewirkt meist nur das Gegenteil. Besser ist es, das Bett zu verlassen und einer Tätigkeit nachzugehen, die schläfrig macht, wie z. B. Musik hören oder bügeln.

TEXT: MEDICALPRESS.DE



STRESS

TEXTE: MEDICALPRESS.DE

DURCHATHMEN, STRESS BEWÄLTIGEN, WOHLBEFINDEN FÖRDERN

Viele Menschen geraten durch die Anforderungen des modernen Lebens unter Druck. Während kurzfristiger Stress zu Höchstleistungen antreiben kann, schwächt Dauerstress das Immunsystem und führt zu Leistungs- und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen bis hin zum Burnout-Syndrom. **medicalpress** zeigt, wie man der Stressfalle entkommt und zu Wohlbefinden und Entspannung gelangt.

VOM EUSTRESS ZUM DYSSTRESS

Belastungen, Strapazen und Anspannungen hat es immer schon gegeben, aber das Wort „Stress“ im heutigen Sinne wurde erst in den 1930er Jahren von dem österreichisch-kanadischen Mediziner Hans Selye (1907-1982) geprägt und steht für die natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Herausforderung. Puls und Blutdruck steigen, die Sinne sind geschärft, die Atmung wird schneller und die Muskeln spannen sich an. Der Körper schüttet Stresshormone aus und stellt so in Sekundenschnelle zusätzliche Energie zur Verfügung. Das ist zunächst mal positiv zu bewerten, denn „Eustress“, also positiver Stress, motiviert und steigert die Leistungsfähigkeit. Kommt er häufig und ohne körperlichen Ausgleich vor, wird Stress als bedrohlich und überfordernd empfunden, also zum „Distress“, dem negativen Stress, der immer als Belastung wahrgenommen wird.

DIE STRESS-SPIRALE DURCHBRECHEN

Ein dauerhafter Alarmzustand, ausgelöst durch Zeitdruck und Stress, kann zu ernsthaften organischen Erkrankungen führen: steigender Blutdruck, Herzkrankheiten, Rückenschmerzen und Schlafprobleme sind nur einige Auswirkungen der Stressbelastung, die Körper und Seele belasten und auf lange Sicht krank machen. Deshalb gilt es, Stress regelmäßig abzubauen. Kleine Auszeiten, z. B. mit einer Tasse Tee, können die Ursache von Ärger, Termindruck und Kummer zwar nicht lösen, helfen aber, ein wenig Abstand zu gewinnen und die Sachlage neu zu ordnen. Zur Besserung des Befindens bei nervlicher Be-

lastung haben sich von jeher Kräuterteemischungen mit Baldrianwurzel, Melissenblättern, Hopfenzapfen, Anis, Ringelblumenblüten und Passionsblumenkraut bewährt. Ein aromatisch-milder Tee lindert psychische Symptome von Stress und innerer Unruhe und fördert einen erholsamen Schlaf, der für die Regeneration des Körpers unerlässlich ist.

BLEIB GELASSEN

Auch „Bleib-Gelassen-Kaugummi“ oder „Duschaffst-das-Bonbons“ mit einer altbewährten Bachblütenmischung wirken unterstützend bei akuten Stress-Situationen, Leistungsabfall, innerer Unruhe, Antriebslosigkeit und Konzentrationsschwäche. Eine Balance- oder Vitalitäts-Kur mit einer speziell zusammengestellten Bachblütenmischung und ausgleichenden oder vitalisierenden Vitaminen und Mineralstoffen trägt dazu bei, das innere Gleichgewicht zurückzugewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

SANUS PER AQUAM = SPA

„Sanus per aquam“, also Gesundheit durch Wasser, abgekürzt „Spa“ ist eine Möglichkeit, mit wohliger Entspannung, Massagen oder warmen Bädern mit entsprechenden Badezusätzen, z. B. Mandelöl, hautgesundem Meeressalz, Jasmin oder indischer Melisse Stress abzubauen. Hinterher neutralisiert eine Anti-Stress-Maske mit naturreiner Heilerde und einem ausgesuchten Wirkstoffkomplex der Goldkamille, einer speziellen Pflanzenmilch und beruhigendem Calendulaöl die Stressfaktoren der Haut.

ZELLE FÜR ZELLE NEUE ENERGIE

Weil Menschen heute großem Stress ausgesetzt sind und sich auf ihre Gesundheit und Leistungskraft verlassen müssen, ist auch ein Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training eine von vielen Möglichkeiten, den Körper an der Stelle zu stärken, wo die Energiegewinnung im Körper stattfindet: an den Mitochondrien, wo laut Forschung eine ganze Reihe von Krankheiten wie Schlafstörungen, Burnout oder depressive Verstimmung ihren Ursprung haben. Dabei wird sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft im Liegen eingeatmet, was bewirkt, dass die Zellen gezwungen werden, alte und nicht mehr leistungsfähige Zellen abzustoßen und neue zu bilden.

ICH HABE „RÜCKEN“

Fehlhaltungen und psychischer Stress führen mittlerweile bei fast 85 % der Deutschen zu Rückenschmerzen. Schmerzöle mit schmerzlinderndem Blauen Eisenhut können Verspannungen lösen, duftendes Lavendelöl beruhigt und entspannt. Echter Kampfer regt die periphere Durchblutung an und sorgt dafür, dass sich die Wärme gut verteilt. Potenzierter Bergkristall (Quarz) unterstützt die körpereigene Wärmebildung und wirkt dem Auskühlen der Nerven entgegen. Eines ist klar: Wer unter Rückenschmerzen leidet, trägt zu viel mit sich rum. Meist handelt es sich um so unliebsame Begleiter wie Stress und wenig Bewegung oder unausgewogene Ernährung – alles Dinge, die wir selber ändern können.

WENN STRESS KRANK MACHT



Viele Menschen geraten durch die Anforderungen des modernen Lebens unter Druck. Während kurzfristiger Stress zu Höchstleistungen antreiben kann, schwächt Dauerstress das Immunsystem und führt zu Leistungs- und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen bis hin zum Burnout-Syndrom. **medicalpress** zeigt, wie man der Stressfalle entkommt und zu Wohlbefinden und Entspannung gelangt.

MEHR ALS TRAUIGKEIT

Depressionen zählen in der heutigen Gesellschaft zu den sog. Volkskrankheiten. Unabhängig von Geschlecht, Alter und Bildung können sie alle gesellschaftlichen Gruppen betreffen. Die Symptome können bei jedem Patienten unterschiedlich aussehen, weshalb es sich oft schwierig gestaltet, die Erkrankung zu diagnostizieren. Neben einer genetischen Disposition zählen auch neurobiologische und traumatische Faktoren sowie chronische Erkrankungen zu den Ursachen. Im Gehirn von Betroffenen finden sich die beiden Glückshormone Serotonin und Noradrenalin nur in geringen Mengen.

WAS ES MIT DEM STRESS AUF SICH HAT

Eine starke nervöse Anspannung ist die natürliche Reaktion auf schwierige Situationen. Unser Körper reagiert mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Das ist völlig normal und auch sinnvoll. Werden diese jedoch nicht

wieder abgebaut, bleibt die körperliche Anspannung erhalten. Der Blutdruck ist hoch, der Puls schnell und die Energieeffizienz des Körpers erhöht sich. Dieser Zustand kann sich auf Dauer negativ auf die Gesundheit auswirken und u. a. zu Angstzuständen, Neurosen und Depressionen führen. Stress ist zudem ein erheblicher Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Auslöser für Beschwerden des Verdauungstrakts, Immundefizienz und sexuelle Probleme. Es ist daher wichtig, das Stressniveau stets zu kontrollieren.

MACHT ARBEIT WIRKLICH KRANK?

Ob der Job jedoch ein Grund für Depressionen ist, ist nicht klar. Schenkt man der Stiftung Deutsche Depressionshilfe Glauben, so sind Berufstätige nicht häufiger von Depressionen betroffen als andere Personen. Entgegen der Darstellungen, Depressionen würden immer weiter zunehmen, bleibt die Zahl der Erkrankten zumindest in Deutschland seit Jahren konstant, wie die Stiftung Deutsche Depressionshilfe berichtet.

DIE ROLLE DER TRANSFETTSÄUREN

Gerade zu Beginn der dunklen Jahreszeit ist das Verlangen nach süßen, aber auch fetthaltigen Lebensmitteln besonders groß. Ein Besuch im Fastfood-Restaurant kann derartige Gelüste schnell befriedigen. Doch Studien zufolge leiden Personen, die häufig stark verarbeitete Lebensmittel wie etwa Junkfood zu sich nehmen, häufiger an einer Depression. In Verruf stehen dabei die gefährlichen Transfettsäuren, die zu Entzündungsreaktionen führen und sich auf unsere Stimmung auswirken können. Transfettsäuren stecken hauptsächlich in frittierten Produkten wie Pommes frites oder Chips, können jedoch auch in Cerealien, Müsliriegeln und Wurstwaren vorkommen. Wer hingegen auf Vollkornprodukte und Gemüse setzt, senkt das Risiko. So kann eine Ernährungsumstellung bei einer Depression hilfreich sein oder diese sogar ganz verhindern.

WAS MAN GEGEN DEPRESSIONEN TUN KANN

Schon in der Antike riet man melancholischen Menschen zu körperlicher Erleichterung. In einer Studie mit mehr als 2000 Teilnehmern, die an Depressionen litten, zeigten sich durch Sport Effekte, die sich mit psychotherapeutischen und pharmakologischen Behandlungsmaßnahmen vergleichbar waren. Gleichzeitig fördert Sport die Ausschüttung von sog. Glückshormonen, die sich positiv auf die Stimmung auswirken. Neben dem Pflegen von sozialen Kontakten, der Vermeidung von Stress und Zeit für die schönen Dinge des Lebens ist auch eine positive Einstellung von großer Bedeutung.

DEM STRESS DAVONTANZEN

Zwar ist grundsätzlich jede Form körperlicher Aktivität eine wirksame Maßnahme gegen Stress, Tanzen jedoch gilt Experten zufolge als besonders effizient. Dabei machen die rhythmischen Bewegungen zur Lieblingsmusik nicht nur besonders viel Spaß, sondern fördern auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers und trainieren und entspannen viele Muskelgruppen. Eine Viertelstunde täglich reicht schon aus. Den meisten Menschen gelingt es dabei abzuschalten, ihre Probleme zu vergessen sowie Emotionen wie Wut oder Enttäuschung „wegzutanzten“.

ANTI-STRESS AM ARBEITSPLATZ

Stress im Job ist eine der Hauptursachen für Produktivitätsverlust, Fehlzeiten und Burnout. Studien zufolge verursachen krankheitsbedingte Ausfälle Millionenverluste in deutschen Unternehmen. Nicht immer kann man dem Stress am Arbeitsplatz komplett ausweichen, aber es gibt eine ganze Reihe von Maßnahmen, die den individuellen Stress-Level so niedrig wie möglich halten. medicalpress zeigt, wie man mit einfachen Mitteln selbst dazu beitragen kann, die alltäglichen Belastungen in den Griff zu bekommen.

DAUERBELASTUNG

Schon der Begriff „Stressbewältigung“ klingt stressig und löst ungute Assoziationen aus, dabei ist die Reduzierung von Stress am Arbeitsplatz sowohl eigennützig als auch arbeitgeberfreundlich, denn die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter ist die Basis für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens.

MORGENSTUND' HAT GOLD IM MUND...

Wer es schafft, den Wecker eine halbe Stunde früher zu stellen, der kann ohne Hektik in den Tag starten, z. B. mit einigen Streck- und Dehnübungen oder einer kurzen Meditation. Ein vollwertiges, kohlenhydratreiches Frühstück, das durch basische Mineralstoffe und Spurenelemente ergänzt wird, sorgt für einen lang anhaltenden Energieschub und hilft mit Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.

ACTIVE SITTING

Dauerstress, wenig Bewegung und eine schlechte Sitzhaltung können Verspannungen oder Rücken-

schmerzen im Büroalltag auslösen. „Active Sitting“ lautet die Devise ergonomisch geformter Sitzmöbel, die mit beweglichen Sitzen und gewölbten Oberflächen die Rücken- und Haltemuskulatur stärken, sich in alle Einsatzbereiche integrieren lassen und so zum aktiven und gesunden Sitzen beitragen.

IMMER ERREICHBAR

Immer erreichbar und doch nichts erreicht – stets „online“ zu sein, sowohl im buchstäblichen als auch im übertragenen Sinne des Wortes, setzt Körper und Seele unter Druck, macht rast- und ruhelos und erhöht den Adrenalin Spiegel. Pausen sollte man deshalb für einen kleinen Spaziergang, einen beruhigenden Tee oder gezielte Atemübungen nutzen, die helfen, die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol zu vermindern. Auch die Einnahme natürlich wirksamer Mittel mit potenziertem Gold, Ferrum-Quarz und Kalium phosphoricum verhelfen zu innerer Ruhe und stärken das körperliche Gleichgewicht bei stressbedingter Erschöpfung.

DETOX IM BÜRO

Vielen Berufstätigen fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Wichtigste Anti-Stress-Regel am Feierabend: Arbeit und Freizeit so weit wie möglich trennen, also z. B. keine Büro-Mails lesen, beantworten oder dienstliche Telefonate führen. Auf abwechslungsreiche und bewusste Ernährung achten. Kekse und Schokolade, im Büroalltag gern als „kleine Wolkenschieber“ bezeichnet, hinterlassen Schlacken im Körper und belasten den Stoffwechsel, was mitunter zu erhöhter Stressanfälligkeit, verringerter Leistungsfähigkeit und vermehrten Infekten führt. Hier kann eine Entgiftungskur für Abhilfe sorgen, die sich in Form von Kapseln auch für die Einnahme unterwegs oder im Büro eignet.

Übrigens: Nicht nur dem Körper tut eine Entschlackungskur gut, sondern auch dem Schreibtisch, denn auch ein schlecht organisierter Arbeitsplatz verursacht unnötigen Stress.



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 Asthmapakt 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 Arztzuf-zentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztzuf-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: © antonioguillen/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



Kraftvoll zubeißen – Dank Implantaten wieder mehr Lebensfreude.

Sanfte Narkoseverfahren und eine angenehme Atmosphäre sorgen in unserer Praxis für eine spannungs- und schmerzfreie Behandlung. Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung mit unseren Patienten und mehr als 98 % Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität.

- 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
Fliehdstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de



Find us on facebook

