

2016

Gesund in neUSS

Interessante Informationen & Ausführliches Ärzteverzeichnis





HIER GEHT'S MIR IMMER BESSER



Physiotherapie

- Krankengymnastik Säuglinge, Kinder, Erwachsene
- Bobath, Vojta, PNF
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Massagen
- Gerätetraining
- Wärmebehandlung
- Kältetherapie
- Schlingentisch / Extension
- Elektrotherapie / Ultraschall
- Kinesio-Taping
- Kursangebote



Ergotherapie

- Funktionsanalyse
- motorisch-funktionelles Training
- sensomotorisch-perzeptive Behandlung
- Hirnleistungstraining
- psychisch-funktionelle Behandlung
- AD(H)S-Behandlung
- Händigkeitsdiagnostik



Logopädie

- kindl. Sprech- / Sprachstörung
- Auditives Wahrnehmungstraining
- LRS-Behandlung
- neurol. Sprech- / Sprachstörung
- Dysphagietraining
- Behandlung von Wachkomapatienten
- Trachealkanülen-Management



- Befundung / Beratung / Hausbesuche in allen Fachbereichen

Sportbetreuung

- TG-Neuss / 2. Damen Basketball Bundesliga
- NHV1 / Neusser Handballverein 3. Bundesliga
- ATP-WTA Tennisturnierbetreuung in Kaarst u. Meerbusch
- FIRMENPULS - Firmenlauf in Neuss



Betriebliches Gesundheitsmanagement

- MediMouse (strahlenfreie Wirbelsäulenvermessung mit Auswertung)
- Rückentraining in Theorie und Praxis
- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung

Neuss-Rosellerheide

Alte Hauptstraße 33
41470 Neuss
Tel.: 02137 - 71 71

Neuss-Gnadental

Artur-Platz Weg 7
41470 Neuss
Tel.: 02131 - 523 999 0

Neuss-Reuschenberg

Am Reuschenberger Markt
Bergheimer Straße 504-512
41466 Neuss

 neusserreha.de

 [neusserreha](https://www.facebook.com/neusserreha)

Jetzt auch als App: **NEUSSERREHA**



Liebe Leserinnen und Leser,



Foto: Fotodesign mangual.de

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben“ (Oscar Wilde) – Wie Recht der irische Dramatiker damit hatte, kommt uns meist erst in den Sinn, wenn Angehörige, Freunde und Bekannte oder wir selber von Krankheit und den damit einhergehenden Folgen betroffen sind. Ist man selber und sein Umfeld gesund macht man sich oft zu wenig Gedanken darüber, was man für seinen Körper und seine Seele tun kann, damit es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommt. Sport, Bewegung, gesundes Essen und vieles mehr können zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.

Dabei ist es ja eigentlich nicht so schwer, seine Gesundheit im Blick zu behalten und in Neuss gibt es auch ein umfangreiches Angebot an Vorsorge-, Behandlungs- und Rehamöglichkeiten.

Wir bieten Ihnen in diesem neuen, jährlich erscheinenden Magazin Informationen und Tipps zu Fragen rund um die Gesundheit und zu Krankheiten. Außerdem finden Sie am Ende des Heftes eine Übersicht der in Neuss niedergelassenen Ärzte, damit Sie immer in besten Händen sind, wenn Sie einmal medizinische Hilfe benötigen.

Andreas Gräf & Katja Maßmann

Impressum

Gesund in Neuss | in-D Media GmbH & Co. KG

Geschäftsführer: Andreas Gräf

Sitz der Redaktion: Kloostergasse 4 | 41460 Neuss

Telefon: 02131.1789722 | Fax: 02131.1789723

www.derneusser.de | hello@derneusser.de

Herausgeberin: Katja Maßmann

Anzeigen: Presse-Informations-Agentur Volker Reischert

Erscheinungsweise: jährlich

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gem. §27a Umsatzsteuergesetz: DE 209838818

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß §10 Abs. 3 MDStV und VdSP: Andreas Gräf

(in-D Media GmbH & Co. KG | Gruissem 114 | 41472 Neuss | Telefon: 02182.5785891)

Fotos (wenn nicht anders angegeben): Fotolia

Druck: Sedai Druck GmbH & Co. KG, Hameln

Für unverlangt eingesandte Fotos, Manuskripte, Daten übernehmen wir keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge liegen im Verantwortungsbereich des Autors. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags. Das Urheberrecht bleibt vorbehalten. Die Redaktion bezieht Informationen aus Quellen, die sie als vertrauenswürdig erachtet. Eine Gewähr hinsichtlich Qualität und Wahrheitsgehalt dieser Informationen besteht jedoch nicht. Indirekte sowie direkte Regressansprüche und Gewährleistung werden kategorisch ausgeschlossen. Leser, die auf Grund der in diesem Magazin veröffentlichten Inhalte Miet- oder Kaufentscheidungen treffen, handeln auf eigene Gefahr, die hier veröffentlichten oder anderweitig damit im Zusammenhang stehenden Informationen begründen keinerlei Haftungsobliegenheit. Diese Zeitschrift darf keinesfalls als Beratung aufgefasst werden, auch nicht stillschweigend, da wir mittels veröffentlichter Inhalte lediglich unsere subjektive Meinung reflektieren. Der Verlag ist nicht verantwortlich für Inhalt und Wahrheitsgehalt von Anzeigen und PR Texten. Auch haftet der Verlag nicht für Fehler in erschienenen Anzeigen. Für die Richtigkeit der Veröffentlichungen wird keine Gewähr übernommen.

Es gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste.

Thema Allergie - was früher noch als Lappalie betrachtet wurde, ist heute eine weitverbreitete Volkskrankheit, die vielen das Leben schwer macht

Seite 04



Allergien

04

Thema Zahngesundheit: bereits in der Kindheit werden die Weichen gestellt für ein gesundes Gebiss und ein strahlendes Lächeln

Seite 08



Zahngesundheit

08

Antibiotika – einst ein Segen in der Medizin. Nun entwickeln sich Resistenzen und die Wirksamkeit ist in Gefahr

Seite 12



Antibiotika

12

Volksleiden Nr. 1: Rückenschmerzen – Mehr als nur eine Krankheit

Seite 18



Rückenschmerzen

18

Integrative Medizin – durch eine zunehmend bestätigte Wirksamkeit alternativer Heilmethoden erfreuen sich diese einer wachsenden Beliebtheit. Sie werden zunehmend in unser Gesundheitswesen integriert, wovon Patienten und Ärzte profitieren

Seite 26



Integrative Medizin

26

Demenz – Diagnose, Behandlung und Perspektiven. Wissenswertes für Betroffene und Angehörige

Seite 34



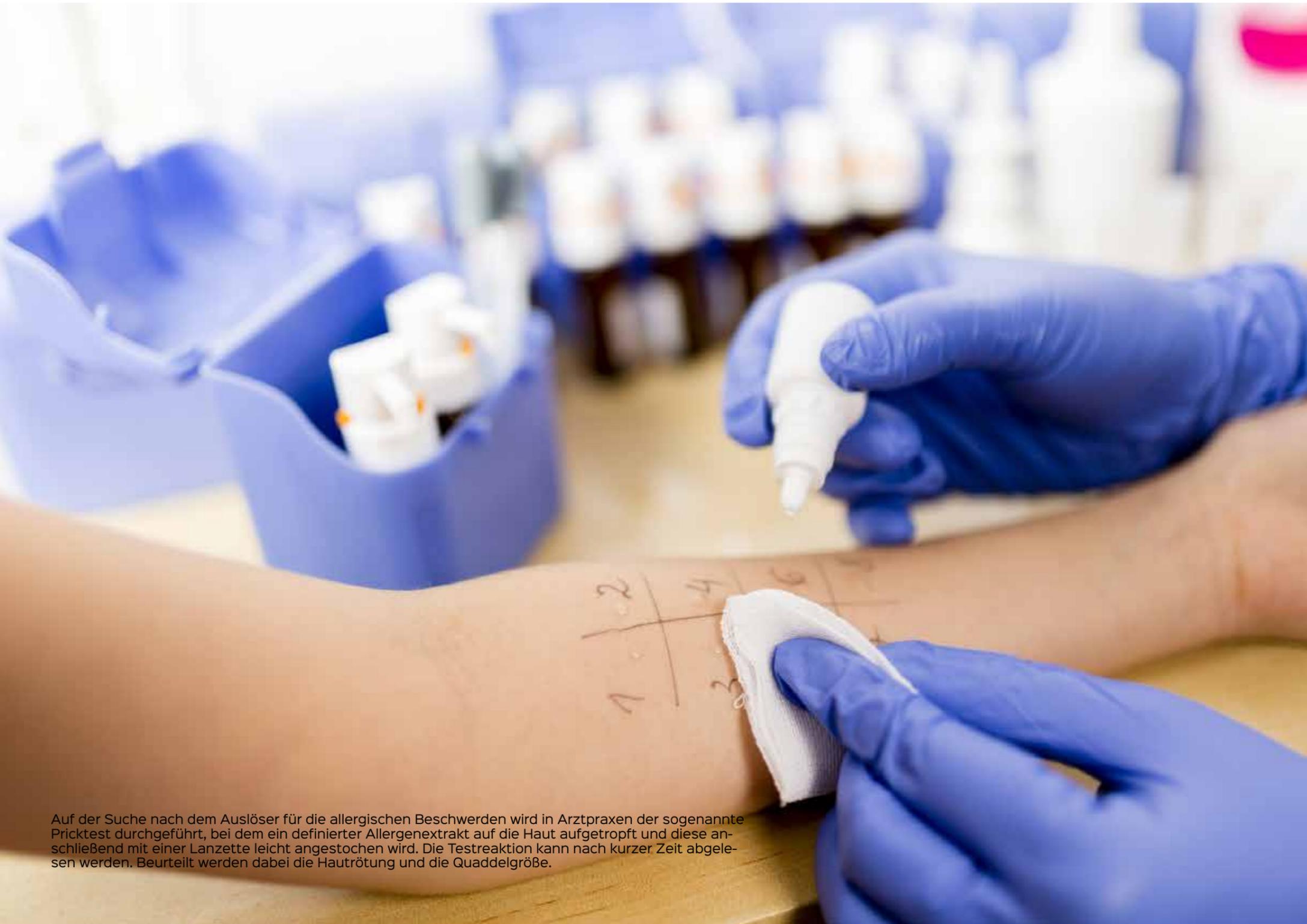
Demenz

34

Ärzteverzeichnis

Seite 42

Allergie – einst Lappalie heute Volkskrankheit



Allergien – ein leidiges Thema, von dem heutzutage kaum eine Familie verschont bleibt. Oftmals sind bereits die Aller kleinsten davon betroffen. Juckreiz, Hautanomalien und Dauerschnupfen können erste Symptome sein, die auf eine mögliche Allergie hinweisen.

Felicitas Rath

Bei einer Allergie sind die Reaktionen des Immunsystems auf bestimmte Stoffe gestört:

- Das Immunsystem stuft ungefährliche Substanzen als gefährlich ein.
- Es werden zu viele Antikörper gebildet.
- Substanzen wie Histamin werden im Körper freigesetzt und verursachen allergische Symptome verschiedenster Art

Die Palette reicht vom Heuschnupfen über Neurodermitis, allergisches Asthma und Sonnenallergie bis hin zum allergischen Schock. Ein Allergietest beim Arzt kann Aufschluss darüber geben, ob es sich tatsächlich um eine allergische Reaktion handelt und wenn ja, um welche. Eines haben sämtliche Allergieformen gemeinsam: es gibt noch kein ursächliches und zuverlässiges Heilmittel.

Im Gespräch mit der Mutter eines betroffenen Kindes wird klar, welchen Einfluss diese Erkrankungen auf das gesamte Leben haben können:

Es begann bereits im ersten Lebensjahr. Entsprechend den Empfehlungen der Kinderärzte stillte die Mutter ihre Tochter. Hierzu hatte sie sich ein Stillkissen mit Getreideschalen als Füllung gekauft – Natur pur eben. Doch nach kurzer Zeit bemerkte sie, dass die Kleine sich beim Stillen oft die Augen rieb. Der Verdacht auf einen Zusammenhang mit dem Kissen lag nahe. Beim Kinderarzt wurde ein Allergietest durchgeführt. Das Ergebnis war eindeutig: Allergische Reaktionen auf Gräser, Pollen und Hausstaub. Das Kind reagierte nicht nur mit Juckreiz, sondern zeigte auch erste Reaktionen der Atemwege, sprich der Bronchien. Eine ernst zu nehmende Diagnose mit weitreichenden Konsequenzen. Zunächst wurde besprochen, welche Auslöser sich im direkten Lebensumfeld vermeiden ließen. Als Erstes wurde das Stillkissen verbannt und durch ein synthetisches, waschbares Produkt ersetzt. Dann waren die Betten dran: Sämtliche Matratzen

Auf der Suche nach dem Auslöser für die allergischen Beschwerden wird in Arztpraxen der sogenannte Pricktest durchgeführt, bei dem ein definierter Allergenextrakt auf die Haut aufgetropft und diese anschließend mit einer Lanzette leicht angestochen wird. Die Testreaktion kann nach kurzer Zeit abgelesen werden. Beurteilt werden dabei die Hautrötung und die Quaddelgröße.

zen und Decken bekamen ein „Encasing“, einen milbendichten Bezug. Denn nicht der Staub ist der Auslöser für die Hausstauballergie, vielmehr der Kot der Hausstaubmilben, die sich in Betten und Polstern besonders wohl fühlen. Des Weiteren wurde geraten, Teppiche zu entfernen, den Boden häufig feucht zu wischen, um Staub und Pollen zu entfernen und Pollenvliese vor den Fenstern anzubringen. Dies waren die notwendigen Maßnahmen im eigenen Haus.

Was aber, wenn schönes Wetter nach draußen lockt und zugleich eine Vielzahl verschiedenster Pollen fliegen? Kinder wollen und sollen im Freien spielen, auch wenn allergische Reaktionen zu befürchten sind. Deshalb wird als präventive Maßnahme geraten, abends die Haare zu waschen und die Kleider nicht im Schlafraum zu belassen. Zudem gibt es Informationen zum aktuellen Pollenflug der diversen Pflanzen, z.B. einen Pollenflugkalender. Im Extremfall sollte zu diesen Zeiten der Aufenthalt im Freien begrenzt werden, um den Kontakt mit den Allergenen zu minimieren. Ebenso kann ein Kuraufenthalt in einer allergenarmen Gegend, z.B. am Meer oder in den Bergen, eine wohltuende Schonzeit im Leben allergiegeplagter Menschen sein. Hier erfahren sie eine vorübergehende Entlastung und oft einen Rückgang der symptomatischen Beschwerden. Die Kosten hierfür werden bei einer entsprechenden Indikation in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Patienten können hier an Schulungen teilnehmen, bei denen sie einen konstruktiven Umgang mit den Symptomen erlernen. So üben etwa Kinder mit Neurodermitis, dem Juckreiz durch Ablenkungstechniken zu widerstehen, anstatt sich blutig zu kratzen. Ebenso erfolgt hier eine optimale medikamentöse Einstellung und Behandlung.

Die Pharmazie bietet ein breites Spektrum an Medikamenten, welche die Symptome lindern oder bei schwerwiegenden körperlichen Reaktionen helfen können. Inhaltsstoffe sind je nach Anwendungsgebiet Antihistaminika oder Cortison. Doch ein zuverlässiges Heilmittel gibt es trotz umfangreicher Forschung noch nicht. Eine vielversprechende Maßnahme zur Verringerung der körperlichen Reaktionen hat sich jedoch in zahlreichen Fällen als hilfreich erwiesen: Die sogenannte Hyposensibilisierung. Sie ist insbesondere bei Heuschnupfen und Insektengiftallergien eine wirksame Methode, um die Empfindlichkeit des Patienten gegenüber einem bestimmten Allergen herabzusetzen. Hierbei werden stark verdünnte Lösungen der allergieauslösenden Substanz in zeitlich festgelegten Abständen unter die Haut gespritzt, damit sich der Körper langsam an das Allergen gewöhnt.

Im Falle des zuvor erwähnten Kindes hat sich diese Methode tatsächlich als wirksam erwiesen.

Die Allergiebereitschaft gegenüber Gräsern und Pollen ist zurückgegangen, Reaktionen der Haut und der Schleimhäute äußern sich nur noch minimal. Allerdings ist es trotz dieser erfreulichen Verbesserung zu einem sogenannten Etagenwechsel gekommen. Dies ist eine Verlagerung der allergischen Reaktionen auf einen anderen Körperbereich, die häufig mit Beginn der Pubertät oder mit zunehmendem Alter auftritt. Leider hat sich in diesem Fall nach der Pollenallergie ein Asthma-Bronchi-

ale entwickelt. Dies kann im Extremfall zu lebensbedrohlichen Asthmaanfällen führen.

Durch die Inhalation eines cortisonhaltigen Sprays wird eine kritische Entwicklung der Beschwerden verhindert und die inzwischen Sechzehnjährige kann sogar Fußball spielen, ohne in Atemnot zu geraten. Ein Notfallspray für den Fall eines Asthmaanfalles gehört jedoch immer ins Handgepäck. Dies zeigt – mit Allergien lässt sich besser Leben, wenn man sie ernst nimmt und gut informiert ist.

Es ist sogar möglich, dass durch eine gesunde und ausgeglichene Lebensweise eine Stabilisierung des Organismus stattfindet, die zu einem Rückgang der allergischen Reaktionen führt. Dies ist jedoch von Fall zu Fall verschieden. Doch leider kann das Volksleiden Allergie Menschen jeden Alters jederzeit wieder und auch neu „erwischen“.

Über mögliche Ursachen für die starke Zunahme an Allergien gibt es verschiedene Thesen. Eine davon macht die drastischen Veränderungen unserer Umwelt in den letzten Jahrzehnten dafür verantwortlich: Klimawandel, Umweltverschmutzung, psychischer Stress, mit Chemie versetzte, denaturierte Nahrungsmittel und vieles mehr. Diese negativen Veränderungen hinterlassen beim modernen Wohlstandsmenschen Spuren, wie zum Beispiel ein geschwächtes oder falsch reagierendes Immunsystem. Krebs, Diabetes, Infektionskrankheiten, Allergien und Autoimmunerkrankungen können als Folge auftreten. Epidemiologische Studien im In- und Ausland haben folgende beunruhigende Prognose ergeben: Allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen und dies wird sich in Zukunft noch weiter steigern. Eine verlängerte Pollensaison oder neu auftauchende Pflanzenarten wie das Beifußblättrige Traubenkraut, besser bekannt als Ambrosia, belasten die Allergiker zusätzlich. In der Gesamtbevölkerung der Bundesrepublik Deutschland entwickeln ca. 25 bis 30 Prozent im Kindes- und Jugendalter eine Allergie. Bei allergisch vorbelasteten Familien sind sogar bis zu 80 Prozent der Kinder davon betroffen. Offensichtlich wird die Bereitschaft, auf körperfremde Stoffe allergisch zu reagieren, vererbt.

Froh kann derjenige sein, für den Allergie ein Fremdwort ist. Die Betroffenen jedoch müssen lernen, wie sie dieses Leiden selbst, mit einem hohen Maß an Eigenverantwortung, am besten in Zaum halten und die Symptome lindern können.

Hier einige hilfreiche Links zu diesem Thema:
Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.: <http://www.daab.de/>
Das Biowetter für Neuss: <http://www.meinestadt.de/neuss/wetter/biowetter>
Spektrum zum Thema neue Allergien: <http://www.spektrum.de/news/viele-neue-allergien-kommen-aus-der-nahrung/1185021>

Gemeinsam, gesund, gute Arbeit

Statistisch gesehen verbringen wir acht Jahre unseres Lebens am Arbeitsplatz. Zählen wir Dinge wie die Fahrt dorthin oder das Grübeln über Projekte und Aufgaben in der Freizeit mit dazu, gibt es außer dem Schlaf nichts, womit wir mehr Zeit verbringen. Wohl denen, die einen guten Arbeitsplatz haben.

Ich liebe meine Arbeit, kein Witz: Dinge entdecken, recherchieren und schreiben. Damit nicht selten einhergehend sind allerdings Botschaften wie „wäre schon toll, wenn Du XY bis morgen früh fertig hättest“, „das reicht bis heute Abend“ oder „der Termin wurde verschoben, die Deadline aber nicht“. Das braucht man weniger. Dem dadurch aufkeimenden Stress begegne ich erfolgreich mit zwei Stufen: a) auf die Uhr oder Straße blicken und mir vergegenwärtigen, die Welt dreht sich weiter, egal was passiert. Locker bleiben und loslegen. Wenn die Story dann steht, folgt Stufe b) Joggingsschuhe schnüren oder ab auf's Rad. Am besten mit anderen zusammen. Danach ist der Kopf wieder frei und die Tastatur bereit für Neues.

Modern ausgerichtete Arbeitgeber haben längst die Notwendigkeit und die positiven Auswirkungen erkannt, die sportliche und soziale Aktivitäten auf ihre Mitarbeiter haben. Bei der Stadtverwaltung Neuss greifen dahingehend vielfältig angelegte und mittlerweile mehrfach ausgezeichnete Maßnahmen. „Wir haben das Thema innerhalb der Verwaltung seit 2008 systematisch vorangetrieben und mit dem Bereich Arbeitssicherheit, Gesundheitsmanagement sowie dem Betrieblichen Eingliederungsmanagement entsprechende organisatorische Voraussetzungen geschaffen“, so Personaldezernentin und Verwaltungsdirektorin Dolores Burkert. Davon profitieren die Mitarbeiter der Stadtverwaltung. Allein das Angebot des Gesundheitsmanagements reicht von Vorträgen zu Themen wie Zeitmanagement und Burnout bis hin zu Lauf- und Schwimmtreffs sowie zu Kursen wie Entspannung und Stressbewältigung, Yoga, Rückenfit, Body and Balance und andere. Der Zugang zu den Angeboten wird den Mitarbeitern dabei nicht nur mit Kostenvergünstigungen und arbeitnehmerfreundlichen Zeiten leicht gemacht. „Wir streuen unsere Angebote breit und holen die Leute dort ab, wo sie stehen. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind grundsätzlich daran interessiert, etwas für ihre Gesundheit zu tun, aber nicht alle wissen wie. Wir helfen diesbezüglich zum Beispiel mit dem Angebot einer persönlichen Fitnessberatung, die mit vielen Anreizen und Tipps den Einstieg in eine gesunde und bewegungsorientierte Lebensweise erleichtert“, erklärt Dr. Sascha Severin vom Betrieblichen Gesundheits- und Eingliederungsmanagement. Dazu gehört bei der Stadtverwaltung auch, dass man eine gesunde Ernährung offeriert: die „Fitnesslinie“ im Betriebsrestaurant bietet täglich delikate Möglichkeiten, sich ohne viel Aufwand gesund zu ernähren. Einfacher geht es kaum.

Und das Programm des Gesundheitsmanagements kommt sehr gut an. So gut, dass sich Mitarbeiterinnen und Mitarbei-



Bürgermeister Breuer und Sportdezernent Dr. Welpmann mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei der Sportabzeichenabnahme auf der Wolkeranlage

ter bei Breitensportveranstaltungen als Team zusammenfinden, um gemeinschaftlich an den Start zu gehen: Sommerlauf, Firmenpuls, Triathlon T3. „Es sind übrigens nicht nur die ‚üblichen Verdächtigen‘, die an solchen Veranstaltungen teilnehmen. Bei jedem Event melden sich immer auch neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter an“, berichtet Dolores Burkert. „Neben Fitness und Gesundheit ist natürlich auch der soziale Aspekt ein ganz wichtiger Faktor. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer feuern sich bei solchen Events an und unterstützen sich gegenseitig. Der Auftritt als Quirinus-Team im entsprechenden Outfit stärkt zudem unverkennbar Motivation und Zusammenhalt. Zudem werden sie zu Multiplikatoren und ‚infizieren‘ andere Kolleginnen und Kollegen mit dem Sportvirus“, ergänzt Dr. Sascha Severin.

Diesen Zusammenhalt unterstreichen auch die anderen sportlichen Unternehmungen, die das Gesundheitsmanagement der Stadtverwaltung abteilungsübergreifend initiiert. Im letzten Jahr war dies unter anderem der interne Wettbewerb „Mit dem Rad zur Arbeit“, bei dem innerhalb von drei Monaten rund 20.000 Kilometer zusammengedrückt wurden. Natürlich wurden auch hier die Besten geehrt, im Mittelpunkt stand bei den acht teilnehmenden Teams aber die Leistung in der Gemeinschaft. Eine ähnliche Dynamik entstand auch auf einer erst kürzlich veranstalteten Aktion: im Juni legten rund fünfzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf der Ludwig-Wolker-Sportanlage an der Weberstraße die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen ab – mittendrin Bürgermeister Reiner Breuer und Sportdezernent Dr. Matthias Welpmann. Das Gesundheitsmanagement der Stadt sensibilisiert die Belegschaft so nachhaltig für die Themen Gesundheit und Fitness und fördert vor allem auch die Identifikation mit dem Arbeitgeber.

Ein gesundes Gebiss und ein strahlendes Lächeln

Die Zahnputzzeit macht uns schon im Kindesalter darauf aufmerksam, dass wir uns für die tägliche Zahnpflege genügend Zeit nehmen sollten. Zwei bis drei Minuten braucht der feine Sand um hindurchzureseln, Zeit genug um unsere Zähne gründlich zu putzen, rundherum.

Felicitas Rath

Leider nehmen sich die meisten von uns jedoch nicht genügend Zeit. Die empfohlenen drei Minuten werden oftmals auf weniger als eine Minute reduziert. Dass hier die Wirksamkeit teilweise auf der Strecke bleibt, versteht sich von selbst.

Doch entscheidend ist nicht nur wie lange, sondern auch wie und wann wir unsere Zähne putzen. Hier ist die richtige Technik ausschlaggebend: Anstatt eines energischen Schrubbens mit viel Druck sind hier kreisende Bewegungen zur Lockerung und ein anschließendes Wegbürsten der Zahnbeläge „von Rot nach Weiß“ gefragt. Die meisten Zahnärzte sind gerne bereit, diese Technik zu demonstrieren. Denn sie wissen genau, dass durch zu viel Druck der Schmelz an den Zahnhälsen weggeschrubbt wird, mit weitreichenden Folgen. Wer es sich einfacher machen möchte, kann auch zur elektrischen Zahnbürste greifen. Diese rüttelt die Zahnbeläge mit zigtausend Bewegungen pro Minute auf und wischt sie anschließend weg. Manche Modelle bieten besondere Raffinessen, etwa einen Timer oder eine Warnfunktion, sobald zu viel Druck ausgeübt wird.

Ob nun die Handarbeit oder die elektrische Variante bei der Zahnpflege effektiver ist, bleibt umstritten. Wichtig ist vor allem die Gründlichkeit. Es sollten auch Zahnoberflächen gereinigt werden, die mit der Bürste nicht zu erreichen sind. Hierfür wurden besonders effektive Hilfsmittel entwickelt: Zahnseide und -floss, Zahnhölzer und Interdentalbürsten. Wer es ganz genau nimmt, kann die Mundhygiene zusätzlich mit einer Mundspüllösung ergänzen.

Der richtige Zeitpunkt ist beim Zähneputzen ebenfalls wichtig. Folgende Faustregeln sollten beachtet werden:

- Mindestens zweimal täglich putzen, am besten morgens und abends nach dem Essen
- Zusätzlich nach dem Genuss von zuckerhaltigen Produkten, da diese Säuren bilden
- Nach dem Genuss von Obst oder säurehaltigen Speisen und Getränken ein bis zwei Stunden abwarten (Die Säuren erweichen den Zahnschmelz vorübergehend. Durch sofortiges Putzen kann er zerkratzt werden. Der Speichel braucht Zeit um den Zahnschmelz wieder zu remineralisieren.)



Gar nicht so einfach, hierbei alles richtig zu machen, so scheint es. Und – Zahnpflege ist ein lebenslanges Projekt. Es beginnt bereits mit etwa 6 Monaten, sobald die ersten Milchzähne im Unterkiefer erscheinen. Hierfür sind dem Alter entsprechende Gummibürsten oder Kinderzahnbürsten geeignet. Auch die Zahnpasta sollte aufgrund des Fluoridgehaltes unbedingt dem Alter angemessen sein, weil immer etwas davon geschluckt wird. Da Kinder unter 8 Jahren motorisch noch nicht in der Lage sind, die kreisenden Bewegungen korrekt auszuführen, müssen die Eltern nachputzen. Mit zunehmendem Alter und entsprechender Anleitung lernen sie jedoch, ihre Zähne selbst gründlich zu putzen. Dies sollte ein festes Ritual werden, ohne Wenn und Aber. Die Vorbildfunktion der Eltern spielt hierbei natürlich eine ausschlaggebende Rolle. In der Pubertät scheint die Motivation zum Zähneputzen laut Studien leider nachzulassen. Dabei ist in diesem Alter, besonders bei Trägern von Zahnspangen und Brackets, eine gründliche Pflege unumgänglich. Sonst kann es zu Karies und ungeschönen Verfärbungen kommen. Und wer möchte schon sein Leben lang diese Spuren zeigen, wenn er anderen ein strahlendes Lächeln schenkt?

Glücklicherweise gehen etwa 90 Prozent der Eltern mindestens einmal im Jahr mit ihren Kindern zum Zahnarzt. Je früher die Kinder an diese Vorsorgeuntersuchungen gewöhnt werden, desto angstfreier verlaufen auch spätere Zahnarzttermine zur Kontrolle oder bei notwendigen Behandlungen. Angst darf kein Grund sein, den Besuch beim Zahnarzt so lange hinauszuzögern, bis Beschwerden auftreten. Vorbeugen ist auf jeden Fall besser als bohren.

Doch Vorbeugung sollte noch früher ansetzen; bereits im Säuglingsalter können die Eltern die Wahrscheinlichkeit einer späteren Kariesproblematik ihrer Kinder reduzieren. Was viele Eltern nicht wissen: Einer der Auslöser für Karies ist eine Bakterie Namens Streptococcus Mutans, die viele Erwachse-

nen im Mund tragen. Sie gehört nicht zur normalen Bakterienflora der Mundhöhle, sondern wird von Mensch zu Mensch übertragen, oft schon von der Mutter zum Baby. Deshalb wird dringend davon abgeraten, den heruntergefallenen Schnuller abzulecken oder mit Babys Löffel den Brei vorzukosten. Dies kann zu einer direkten Übertragung führen und somit den Karies von morgen schon heute vorprogrammieren.

Ein weiterer Risikofaktor für Karies in der frühen Kindheit ist das Thema Dauernuckeln. Sei es durch eine ständig erreichbare Nuckelflasche, eine Schnabellasse oder durch häufiges nächtliches Stillen. Die ersten Zähnchen werden dabei ständig mit süßer Milch oder anderen Flüssigkeiten umspült, mit den entsprechenden negativen Folgen. Bedauerlicherweise müssen manchmal schon bei Kleinkindern Milchzähne gezogen werden, da sie von Karies befallen sind. Sonst besteht eine große Gefahr, dass die darunter angelegten bleibenden Zähne ebenfalls geschädigt werden, noch bevor sie zum Vorschein kommen.

Doch gehen wir einmal davon aus, dass Sie alles richtig gemacht haben. Sie haben Ihre Zähne von klein auf gut geputzt, sind regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gegangen und haben sich ab und zu eine professionelle Zahnreinigung und -profilaxe gegönnt. Dennoch können Sie altersbedingt irgendwann Zähne verlieren und müssen sich sogenannte Dritte Zähne anfertigen lassen. Auch diese kostbaren Prothesen müssen gereinigt und gepflegt werden. Wer kennt sie nicht – die Werbung mit der Sprudeltablette zur Reinigung von Zahnprothesen & Co? Natürlich denken wir in jungen Jahren nicht gerne daran, dass solche Utensilien irgendwann auch in unserem Badezimmerschrank zu finden sein werden. Wir haben es selbst in der Hand, ob dies früher oder später eintritt. Deshalb verdienen unsere Zähne eine optimale Reinigung und Pflege – damit wir auch morgen noch kraftvoll zubeißen können.

Nikotin kann zuckerkrank machen

Eine Erklärung dafür, dass Rauchen das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöht, liefern Wissenschaftler einer schwedischen Uni. Sie entdeckten, dass Nikotin an den insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse andockt und damit die Freisetzung des zuckersenkenden Hormons beeinflusst. Das könnte die Entstehung des Diabetes begünstigen. Ein Grund mehr, mit dem Rauchen aufzuhören.

Wirksame Früherkennung

Die 2002 eingeführte Vorsorge-Koloskopie (Darmspiegelung) zeigt Erfolge; es gibt weniger Darmkrebs-Neuerkrankungen und -Sterbefälle. Die Zahl der Neuerkrankungen ging um 14 Prozent zurück und die Todesfälle sanken um 20,8 (Männer) und 26,5 (Frauen) Prozent. Diese Maßnahme wird von den Krankenkassen ab dem 55. Lebensjahr und bei entsprechendem Verdacht bezahlt.

Die Hausapotheke organisieren

Am besten ist die Hausapotheke fest verschließbar und außerhalb der Reichweite von Kindern, sie sollte an einem möglichst trockenen, dunklen und kühlen Ort verwahrt werden. Wenn Medikamente im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen, steht das auf dem Beipackzettel.

Die Arzneimittel sollten in der Originalverpackung inklusive des Beipackzettels verwahrt werden. Übersichtlich ist es, die Medikamente der einzelnen Familienmitglieder zu kennzeichnen. Rezeptpflichtige Arzneimittel sollten getrennt und nur für die Behandlungsdauer verwahrt werden.

Die Hausapotheke sollte einmal jährlich aktualisiert werden, also abgelaufene (jede Verpackung hat ein Verfallsdatum) Arzneimittel (im Hausmüll) entsorgen. Gibt es die Angabe „Nach Öffnen haltbar bis...“ sollte das Anbruchdatum auf der Verpackung vermerkt werden. Auch Verbandstoffe etc sollten überprüft werden.

Keime auf Zahnbürste

Die Wahrscheinlichkeit, dass sich Fäkal-Bakterien durch die Toilettenspülung auf Zahnbürsten verbreiten, ist relativ hoch. Wenn sich die Toilette im selben Raum befindet, wie die Bürste, sollte man einen entsprechenden Abstand bei der Aufbewahrung wahren. Die Wassertröpfchen beim Betätigen der WC-Spülung breiten sich im Umkreis von 25 Zentimetern aus. Am besten schließt man also den Deckel beim Spülgang.

Frauenberatungsstelle FhF e.V. Neuss



Gewinn Gesundheit ist ein Programm der Frauenberatungsstelle zur medizinischen Intervention gegen Gewalt an Frauen. Geschulte Ärzte und Ärztinnen verbessern mit Hilfe dieses Programms die gesundheitliche Versorgung gewaltbetroffener Frauen. Damit wird auch die Zusammenarbeit von Gesundheitsbereich und Hilfeeinrichtungen intensiviert und gestärkt.

www.gewinngesundheit.de

Martina Borgmann, Naturheilpraktikerin



In welchen Fällen sollten sich Patienten an Sie wenden?

Ich möchte Menschen helfen, das Gleichgewicht wieder ins Lot zu bringen. Das betrifft verschiedenste Schmerzzustände im körperlich, geistigen oder auch seelischen Bereich. Hierzu steht mir ein breites Therapiespektrum zur Verfügung. Wichtig ist mir persönlich, den ganzen Menschen zu betrachten und die Ursachen des Leidens und nicht nur das Symptom zu behandeln.

Wie bleiben Sie in Ihrem Feld auf dem neusten Stand?

Natürlich gehört die ständige Weiterbildung für mich zur Selbstverständlichkeit. Dies gilt sowohl für regelmäßige Schmerztherapiefortbildungen, eine monatliche Teilnahme in einem Arbeitskreis für innere Medizin, als auch psychotherapeutische Weiterbildungskurse. Dazu kommen verschiedenste themenbezogene medizinische Fortbildungen und Kongresse.

Ich freue mich auf Sie!

Neuss, Fichtestraße 21 und Hausbesuche im Kreis Kaarst
Telefon: 02131-51 93 82 • Mobil: 0170-80 28 035

www.naturheilpraxis-kaarst.de • info@naturheilpraxis-kaarst.de

Vererbtes Übergewicht

Die Gene von Spermien werden durch starkes Übergewicht beeinflusst. Forscher der Uni Kopenhagen verglichen Keimzellen von schlanken und fettleibigen Männern und fanden bei letzteren chemische Veränderungen an Genen, die für Hirnentwicklung und Hungergefühl wichtig sind. Die Wissenschaftler vermuten, dass stark übergewichtige Männer so ihre Kinder mit einem erhöhten Risiko belasten, auch dick zu werden.

Frauenberatungsstelle FhF e.V. Neuss



Bei uns finden Frauen und Mädchen ab 16 Jahren therapeutische Beratung zu verschiedenen Themen, Fragestellungen, bei Krisen und Konflikten. Vereinbaren Sie einen Termin:

Telefon: 02131 271378
Mail: mail@fbst-ne.de - www.fbst-ne.de

Den Teufel mit dem Belzebub...



Superbakterie oder Staphylococcus aureus (MRSA) Bakterium

Vor gerade einmal 100 Jahren sahen die gesundheitlichen Zustände in Deutschland noch ganz anders aus. Die Menschen wurden im Durchschnitt nur 43 Jahre alt. Krankheiten, wie die Tuberkulose oder Cholera aber auch Syphilis verliefen meist tödlich. Tödliche Infektionen konnte man sich auf Toiletten, in Küchen und auch in Waschbecken einfangen. Daher begann man, verstärkt Wert auf Hygiene zu

legen. Schilder, die entsprechendes Verhalten anmahnten, waren weit verbreitet. Die Röcke der Frauen wurden kürzer, so dass an den Säumen keine Keime mehr von der Straße ins Haus gebracht werden konnten. Gegen die Bakterien war die Medizin weitestgehend machtlos, bei Tuberkulose wurde frische Luft verschrieben und Syphilis wurde mit giftigem Quecksilber oder Arsen bekämpft.

Katja Maßmann

Der britische Arzt Alexander Fleming beschließt, ein Heilmittel gegen todbringende Keime zu entwickeln. Die Entdeckung des Penicillin war dann ein glücklicher Zufall; er beschäftigte sich am St. Mary's Hospital in London mit Staphylokokken und hatte 1928 vor den Sommerferien eine Agarplatte mit Staphylokokken beimpft. Bei seiner Rückkehr entdeckte er, dass auf dem Nährboden ein Schimmelpilz wuchs, in dessen Nachbarschaft die Bakterien sich nicht vermehrt hatten. Fleming nannte den bakterientötenden Stoff, der aus dem Nährmedium gewonnen werden konnte, Penicillin. Es war eine Jahrhundertentdeckung. Die Antibiotika nahmen vielen Krankheiten den Schrecken und retteten Hunderten Millionen Menschenleben. Bei seiner Nobelpreisverleihung 1945 prophezeite Alexander Fleming allerdings schon: „(...) Dann besteht die Gefahr, dass der Unwissende sich selbst unterdosiert und seine Mikroben mit nicht tödlichen Men-

gen des Medikaments resistent macht.“ Diese Prophezeiung scheint nun wahr zu werden: In vielen Ländern sind Antibiotika frei verkäuflich und werden falsch angewendet. In der Folge wächst die Zahl der resistenten Bakterien weltweit. Die Verantwortung hierfür ist breit gefächert: Ärzte verschreiben Antibiotika oft unnötig, Patienten beenden die Einnahme zu früh. Der Einsatz von Antibiotika in der Tiermast fördert das Entstehen von resistenten Erregern, die dann über den Fleischkonsum auf den Menschen übergehen. In ärmeren Ländern werden Antibiotika sogar prophylaktisch angewandt. In Indien werden Neugeborene gleich damit geimpft. Auch in Europa gibt es viele Mängel. Die Hälfte der Deutschen weiß nicht, dass Antibiotika nur gegen Bakterien – nicht gegen Viren helfen. Patienten fordern selbst bei Schnupfen von ihrem Arzt eine Antibiotika-Verschreibung. Fast 30 Prozent der Antibiotikum-Verordnungen sind fragwürdig.

Andererseits gibt es die Angst vor Nebenwirkungen. Die Sorge um die Darmflora macht unsicher, ob die Antibiotika zu viele der hilfreichen und nützlichen Bakterien zerstören und dadurch Allergien oder Rheuma hervorrufen oder fettleibig oder depressiv machen.

Ein Teil der Patienten nutzt Antibiotika also ziemlich gedankenlos während andere den Medikamenten gar nicht mehr trauen. Die Verunsicherung ist groß. Schützen Antibiotika noch? Sind sie nötig oder nicht?

Die Gefahr von Resistenzen

Durch die Einnahme eines Antibiotikums entsteht im Körper eine neue, giftig gewordene Umwelt für die Keime. Im Idealfall werden alle Krankheitserreger abgetötet. Manchmal überleben aber einzelne Bakterien den medikamentösen Angriff, weil sie Gene besitzen, die sie vor dem angewandten Antibiotikum schützen. Diese Gene geben sie weiter. Manche Erreger besitzen diese Fähigkeit von Natur aus, andere entwickeln sie erst durch Mutationen. Kleine Veränderungen im Erbgut führen dann dazu, dass bestimmte Wirkstoffe nichts mehr gegen den Erreger ausrichten können. Solch resistenten Keimen kommen Antibiotika sogar zugute, da sie ihre Ausbreitung erleichtern; durch die abgetöteten anderen Bakterien bleibt mehr Platz für die Mutanten. Bei jeder Antibiotika-Verordnung können sich also potenziell Resistenzen vermehren. Wird ein Antibiotikum sehr oft verwendet, kann es passieren, dass es sich selbst nutzlos macht. In Schwellenländern ist die Lage besonders dramatisch, aber resistente Erreger machen nicht an Grenzen halt, sondern breiten sich von Indien oder Südamerika über die ganze Welt aus. Die Weltgesundheitsorganisation WHO warnte bereits vor einem „post-antibiotischen Zeitalter“: Im 21. Jahrhundert könnten „verbreitete Infekte und harmlose Verletzungen wieder tödlich sein“.

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat laut Umfragen Angst, sich im Krankenhaus mit einem multiresistenten Keim anzustecken. Das, obwohl deutsche Krankenhäuser ziemlich sicher sind. Von den jährlich rund 19 Millionen versorgten Patienten erkranken etwa 30.000 (also nur 0,15%) an einer Infektion mit einem multiresistenten Keim. Nur 0,008 Prozent der Krankenhauspatienten mit einer Infektion, gegen die gar kein Antibiotikum mehr wirkt. Laut Daten des Robert-Koch-Instituts ist der MRSA-Keim (einer der häufigsten multiresistenten Erreger) auf dem Rückzug. Die Kliniken haben reagiert und ihre Hygienestandards weiter verbessert. Aber die Robert-Koch-Mediziner verzeichnen einen steten Anstieg der ESBL-Keime. Das sind Darmbakterien, die bestimmte Enzyme produzieren, mit denen sie den Wirkstoff von Antibiotika zunichtemachen können. Da sie auf Fleisch und Wurst lauern, tragen auch gesunde Menschen solche Erreger immer häufiger in sich. Erst beim Braten und Kochen sterben die Keime, daher sollte rohes Fleisch nie mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen.

Die Antibiotika-Resistenz-Strategie der Bundesregierung hat glücklicherweise dazu geführt, dass deutsche Ärzte mittlerweile weniger Antibiotika verordnen als noch vor einigen Jahren. Trotzdem werden Antibiotika immer noch zu häufig verschrieben!

Muss das überhaupt sein?

Mit genügend Zeit wird das Immunsystem mit den allermeisten Eindringlingen mühelos fertig. Bei einer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) sind Nasenspülungen mit Salz und ein Cortison-Spray oft deutlich hilfreicher als Antibiotika. Blasenentzündungen heilen häufig von selbst, wenn die Patienten ansonsten gesund sind und sich der Infekt auf die Blase beschränkt. Mit einem entzündungshemmenden Schmerzmittel ist oft schon genug getan.

Wann ein Antibiotikum nötig ist sollte nur der Arzt nach körperlicher Untersuchung entscheiden, mit Blick auf die Verfassung und Geschichte des Patienten. Die Vorstellung, dass der Erreger schnell per Bluttest identifiziert werden kann ist allerdings bis heute unrealistisch. Es gibt zwar Labortests, die auf eine Entzündung hinweisen, ein erhöhter Wert kann aber auch durch Viren oder eine Krebserkrankung ausgelöst sein. Nur ein unauffälliger Blutbefund spricht eher für Virenbefall und damit gegen ein Antibiotikum. Das ist gegen Viren wirkungslos. Die Kosten für diese Tests werden von den Krankenkassen oft nicht übernommen, daher werden sie in ambulanten Praxen nur selten gemacht. Antibiotika werden häufig bei Erkältungen verschrieben. Das ist aber nur sinnvoll, wenn eine – eher seltene – „Superinfektion“ vorliegt, bei der zusätzlich zu den Viren noch Bakterien auftreten. Sie äußert sich zum Beispiel in hohem Fieber. Oft nach einer Phase der vorläufigen Besserung. Bei sehr schweren Infekten ist es oft nicht einfach zu erkennen, ob Viren oder Bakterien am Werk sind. Bei einer Hirnhautentzündung können Viren oder Bakterien Verursacher sein. Die bakterielle Variante ist weitaus gefährlicher und führt schnell zu heftigeren Beschwerden. Bei Lungenentzündungen sind auch beide Erregertypen möglich. Ausgelöst durch Viren, entwickeln sich die Symptome langsamer, bei der bakteriellen Variante kommen häufig Fieber und Schüttelfrost vor. Entscheidend für die korrekte Diagnose ist, dass Ärzte sich Zeit für eine gründliche Untersuchung nehmen, auch bei harmlosen Infekten. Im Praxisalltag fehlt oft die Muße. Wer als Patient den Eindruck hat, mit einem Rezept abgespeist zu werden, sollte fragen, warum ein Antibiotikum, ist es sicher kein Virusinfekt, kann man auch abwarten, was spricht genau für das verschriebene Antibiotikum? Immer wieder verordnen Ärzte sogar sogenannte Reserveantibiotika, die eigentlich nur für den Fall gedacht sind, dass wegen Resistenzen kein anderes Antibiotikum mehr hilft. Zu oft werden auch Breitband-Antibiotika verschreiben, die gegen viele unterschiedliche Bakterientypen gleichzeitig wirken. Wenn es schnell gehen muss, wie bei einer Blutvergiftung, bei der der Keim noch unbekannt ist, macht das Sinn.

Dass die Medikamente so schnell wirken, ist gleichzeitig ihre „Schwachstelle“; wenn die Beschwerden nachlassen vergessen viele Patienten, das Antibiotikum bis zum verordneten Therapieende weiterzunehmen. Aber die Krankheitserreger sind nicht alle verschwunden, nur weil die Symptome es sind. Die verbliebenen Keime können die Infektion wieder aufflammen lassen. Im schlimmsten Fall werden sie sogar resistent.

Welche Schäden entstehen

Nebenwirkungen von Antibiotika sind hauptsächlich allergische Reaktionen oder Verdauungsstörungen. Wissenschaftler haben Befürchtungen bezüglich möglicher langfristiger Schäden an der Darmflora. Über tausend verschiedene Bakterienarten leben im Darm. Und offenbar gilt auch für die Darmflora, dass sie umso gesünder ist, je größer ihre Vielfalt ist. Antibiotika greifen aber nützliche ebenso wie schädliche Bakterien an. Es sterben dabei zwar nicht alle Bakterien, weshalb sich die Einzeller nach der Therapie schnell wieder vermehren. Das Artenspektrum aber wird verändert. Die Regeneration funktioniert nicht immer, vor allem nach mehrmaliger Antibiotika-Gabe ist das Spektrum dauerhaft verändert. Am schlimmsten scheinen dabei die Breitband-Antibiotika zu sein, die die Darmflora so sehr aus dem Gleichgewicht bringen können, dass sich das ansonsten harmlose Bakterium Clostridium difficile stark vermehrt und beginnt, Gift zu produzieren. Schwerer, teils lebensbedrohlicher Durchfall ist die Folge.

Darmbakterien tun mehr, als die Verdauung zu unterstützen; sie sind Teil des Immunsystems und versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Einige Forscher glauben sogar, dass Darmbakterien auf die Psyche Einfluss nehmen und das Verhalten beeinflussen. Erwiesen ist, dass Darmbakterien den Stoffwechsel beeinflussen und unter Umständen begünstigen sie auch die Entstehung von Übergewicht.

Das ist alles natürlich kein Grund, ein Antibiotikum im Notfall nicht zu nehmen. Der Nutzen überwiegt im Ernstfall den Schaden. Wer allerdings Antibiotika nimmt, um immer auf der sicheren Seite zu sein, setzt seinen Körper unnötigen Risiken aus. Jeder Mensch reagiert anders auf Medikamente und jedes Antibiotikum wirkt unterschiedlich, so verändert es auch die Darmflora sehr verschieden. Eine stabile Darmflora wird sich zumindest bei Erwachsenen von selbst regenerieren. Bei Kindern ist die Wirkung von Antibiotika aber problematischer, da können die Veränderungen dauerhaft sein.

Kinder und Antibiotika

Die kindliche Darmflora ist deutlich weniger artenreich und stabil als die eines Erwachsenen und besonders Breitband-Antibiotika können die Darmflora stark einschränken. Menschen, die an chronischen Darmentzündungen oder an Asthma leiden wurden als Kinder oft mit Antibiotika behandelt. Sie erkranken auch häufiger an Autoimmunleiden wie Rheuma, an Übergewicht, an Diabetes. Die Deutsche Gesellschaft für Pädiatrische Infektiologie setzt sich dafür ein, dass Kinderärzte mit den Mitteln sorgsamer umgehen. Es gibt auch Erfolge zu verbuchen: Kinderärzte verschreiben Antibiotika mittlerweile seltener und in geringerer Dosierung als früher. Leider äußern Eltern immer noch den Wunsch, mit einem Rezept die Praxis zu verlassen. Da-

Eva-R. Capelle

www.eva-capelle.de

Diplom-Musiktherapeutin

Heilpraktikerin für Psychotherapie



Klangmassagen auf der Klangliege

TIM-Tinnituszentrierte Musiktherapie

eva.capelle@web.de

Fon: 02182 / 8710685

Nutzen Sie Ihr persönliches Sehpotenzial jetzt zu 100%.

DNEye® Scanner Technologie für Brillengläser so individuell wie Ihr Fingerabdruck!



In Neuss exklusiv bei



Schau mal an!

Neustraße 18 · 41460 Neuss · T. 0 21 31/22 24 66
www.OPTIK-MELLENTIN.de

Neueste Technik, stete Weiterbildung, objektiv geprüfte Spitzenqualität!

Zertifiziert nach DIN ISO 9001.

bei sind es bei Kindern meist Viren, die Infekte auslösen. Eine bakteriell ausgelöste Mittelohrentzündung ist in der Regel eitrig, die Erreger siedeln meist in beiden Ohren. Einseitige Beschwerden hingegen sprechen eher für einen Virenbefall. Bei Atemwegserkrankungen ist die Länge ein Anhaltspunkt, virale Infekte dauern normalerweise drei bis sieben Tage. Hat das Kind aber starke Atemnot, leidet es möglicherweise an einer bakteriellen Lungenentzündung. Dann – und auch bei eitrigen Mandelentzündungen – sind Antibiotika nötig.

Darmflora wieder erblühen lassen

Wenn man denn aber wirklich krank war und keine Alternative zum Antibiotikum bestand, möchten viele Patienten im Nachhinein gern etwas tun, die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Zur Darmsanierung werden Probiotika und Präbiotika angeboten. Probiotika sind lebende Bakterienkulturen, die oft die Gattungen Bifidobacterium und Lactobacillus enthalten, die als Nützlinge im Darm gelten. Sie sind als relativ teure Pulver oder Pillen erhältlich oder als Joghurt. Präbiotika sind unverdauliche Ballaststoffe, die die Darmbakterien füttern. Ob Pro- oder Präbiotika aber überhaupt helfen, ist unklar, mit einigen Ausnahmen gibt es kaum echte Daten zur Wirksamkeit. Empfehlenswert ist, nach einer Antibiotika-Therapie natürliche Probiotika zu sich zu nehmen, wie einfache Joghurts, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Dickmilch, Kefir oder Kimchi enthalten auch nützliche Bakterien. Die Ballaststoffe Inulin und

Oligofruktose fördern das Wachstum von Bifido- und Milchsäurebakterien. Sie kommen in Chicoree, Artischocken, Zwiebeln, Bananen, Getreide, Pastinaken und Topinambur vor. Die Hefe Saccharomyces boulardii hemmt das Wachstum von Durchfallbakterien.

Der menschliche Faktor

Ärzte verschreiben Antibiotika nicht immer nur aus medizinischen Gründen. So verschreiben Ärzte Antibiotika zum Beispiel, um auf Nummer Sicher zu gehen, weil der Patient unbedingt wieder arbeiten gehen will oder aus Sorge vor juristischen Konsequenzen wenn sie nicht behandeln. Mangelnde Kommunikation kann dazu führen, dass Antibiotika verschrieben werden, bei einer Sprachbarriere verstärkt sich das sogar noch, so bekommen Migranten hierzulande mehr Antibiotika verschrieben. Teils üben Patienten Druck auf Ärzte aus, teils reagieren Ärzte im „vorseilenden Gehorsam“, wenn Patienten arbeiten wollen, statt krankgeschrieben zu werden. Auch regionales spielt eine Rolle. Im Westen werden deutlich häufiger Antibiotika verordnet als im Osten. Im Saarland am meisten. Der Faktor Mensch scheint also beim Antibiotika-Gebrauch eine große Rolle zu spielen. Der Umgang mit Medikamenten wird durch die Kultur, Gewohnheiten und Erwartungen beeinflusst. Es erfordert also einen bewussteren Umgang und ein Umdenken bei Arzt und Patient.

Gesundheitssport bei der TG

In unserer Gesellschaft ist Gesundheit ein Wert mit höchster Priorität. Gesundheit ist mehr als die „Abwesenheit von Krankheit“, sondern umfasst neben körperlichen Aspekten auch das geistige und soziale Wohlbefinden. Ziel des Gesundheitssports ist in erster Linie der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Möchten auch Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und sich einen Ausgleich zum monotonen Berufsalltag schaffen? Dann sind Sie bei uns, der TG Neuss, genau richtig.

Unsere Gesundheitssportkurse beinhalten zum einen ein leichtes Ausdauertraining, um die Herz- und Kreislaufsituation zu verbessern und zum anderen Stabilisations-, koordinatives und leichtes Muskelaufbautraining. Mit unserem ausgewogenen Training möchten wir Ihre individuelle Leistungsfähigkeit verbessern, sowie Prävention vor Verletzungen und Krankheiten schaffen.

Trainieren Sie unter Anleitung mit unserem qualifizierten Trainerteam. Weitere Informationen zu unserem vielfältigen Angebot finden Sie auf unsere Homepage. Gerne können Sie sich auch telefonisch über eine Probestunde informieren.

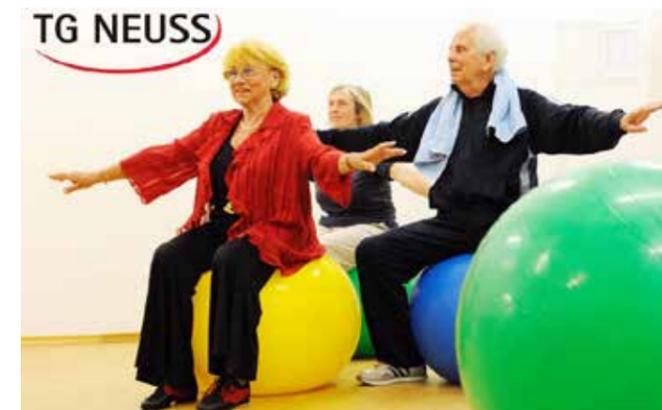
Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

Ihr TG Neuss Team

Tel.: 02131/7181710

E-Mail: sport@tg-neuss.de

Homepage: tg-neuss.de



Fotos: TG Neuss



Gesund ist einfach.



sparkasse-neuss.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der für den Fall der Fälle die passende Versicherung hat.

Versicherungen rund um das Thema Gesundheit



Nüsse tun gut

Der regelmäßige Verzehr von Nüssen tut Herz und Kreislauf gut.

Bei einer Studie mit 2500 Probanden zeigte sich, dass die Teilnehmer, die täglich ca. 56 Gramm Hasel-, Wal-, Para- und/oder Macadamianüsse gegessen haben, bessere Blutwerte aufwiesen, als diejenigen Teilnehmer in den Kontrollgruppen. Die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie das LDL-Cholesterin aber auch das Apolipoprotein B und die Triglyzeride gingen zurück.

Ausschlafen ungesund?

Wer am Wochenende mal so richtig ausschläft, tut sich womöglich nichts Gutes. Bei einer Untersuchung der Uni Pittsburgh von Testschläfern zeigte sich, dass Menschen, die am Wochenende einen stark verschobenen Schlafrythmus haben, ein erhöhtes Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten haben und eher übergewichtig sind.

OSKAR bringt Hilfe

Spezielles Sorgentelefon für Familien mit sterbenskranken Kindern

Hier stehen qualifizierte Ansprechpartner für Menschen zur Verfügung, die für ein unheilbar krankes Kind sorgen. OSKAR ist auch für Eltern da, die um ein gestorbenes Kind trauern und für Ehrenamtliche und Fachkräfte, die in Kinderhospizen arbeiten. Die Anrufe aus dem deutschen Festnetz sind kostenfrei. Die geschulten Berater am anderen Ende der Leitung stehen bei Sorgen und Nöten zur Seite, können aber – dank einer umfangreichen Datenbank – an Fachleute in der Nähe der Anrufer weiterleiten. In dieser Datenbank sind deutschlandweit Experten, wie Ärzte, Pflegedienste, Psychologen und Trauerbegleiter gespeichert. Das 24-Stunden-Telefon für die etwa 40.000 Familien mit sterbenskranken Kindern ist unter 0800/88884711 erreichbar. Das Angebot wird vom Bundesverband Kinderhospiz bereitgestellt und ist auch an Sonn- und Feiertagen aktiv. www.oskar-sorgentelefon.de www.bundesverband-kinderhospiz.de



Mehr als nur eine Krankheit

„Oh weh, mein Kreuz!“ – Wer kennt das nicht? Rückenschmerzen, rund 80 Prozent aller Deutschen haben Erfahrungen mit diesem Problem. Ob durch Arbeit, Alltag oder fehlenden Ausgleich, Rückenleiden können vielfältige Ursachen haben. Der falsche Stuhl im Büro, das unbedachte Heben schwerer Gegenstände oder die einseitige Bela-

stung im Sport oder im Beruf können ausschlaggebend sein. Aber auch die Psyche kann das Kreuz in Mitleidenschaft versetzen. Ebenso unterschiedlich wie die Gründe sind die Symptome und die Behandlungsmethoden. Das Thema Rücken ist ein weites Feld, dem es lohnt mit Wissen zu begegnen.

Marion Stuckstätte

Sie ist noch keine 30 Jahre alt, treibt regelmäßig Sport und achtet auf ausgewogene Ernährung, ihr Gewicht und gesunde Lebensweise. Dennoch kann sie nachts nicht schlafen, wälzt sich im Bett oft stundenlang hin und her, bis sie gefrustet durchs Wohnzimmer schleicht und ihren Körper streckt, um den Schmerzen entgegenzuwirken. Der Rücken ist schuld und lässt Beate nicht zur Ruhe kommen. Das viele Sitzen im Büro sei verantwortlich für die quälenden Verspannungen, so die Meinung ihres Arztes. Aber auch der Druck, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen, steuere seinen Teil bei. Psychische Belastungen führen schnell zu körperlichen Leiden, das ist bekannt. Und obendrein hat Beate noch einen zweijährigen Sohn, den sie viel auf dem Arm trägt. Das sollte sie möglichst lassen, hat man ihr empfohlen. Leichter gesagt als getan. Orthopädie, Physio- und Schmerztherapie, all das hat sie schon monatelang durchlaufen. Ohne Erfolg. Auch der ihr nahegelegte Psychotherapeut konnte nicht helfen. Was tun? Ist der chirurgische Eingriff die letzte Lösung?

Beate ist kein Einzelfall. Rückenschmerzen – dies belegen zahlreiche Studien der vergangenen Jahre – gehören zu den führenden Gesundheitsproblemen in Deutschland. Bewegungsmangel, Fehlbelastungen der Wirbelsäule, seelische Konflikte oder beruflicher Stress können Rückenschmerzen verursachen. Die Zahl der Menschen, die unter Rückenproblemen bzw. Haltungsschäden leiden, steigt kontinuierlich an. Rund 80 Prozent der Deutschen haben in ihrem Leben schon einmal Rückenschmerzen gehabt, 30 Prozent leiden sogar unter chronischen Schmerzen. Alarmierend ist die Situation inzwischen selbst bei Kindern und Jugendlichen: Schon etwa 44 Prozent der Viertklässler klagten über gelegentliche Rückenschmerzen. Diese Zahlen stimmen nachdenklich und fordern die Gesundheitsbranche.

Was sind Rückenschmerzen überhaupt?

Als Rückenschmerzen bezeichnet man Schmerzen in der mittleren und unteren Lendenwirbelsäule. Dabei unterscheidet man oft zwischen reinem Kreuzschmerz und in die Beine ausstrahlendem Schmerz (Ischialgie).

Wenn konservative, d.h. operationsfreie Behandlungsmethoden, nicht greifen, dann erhoffen sich viele vom operativen Eingriff die Wunderheilung. Doch derart einfach bekommt man die Problematik mit dem Rücken selten gelöst. Meist ist es ein komplexes Ineinandergreifen vieler Faktoren, die für die Symptome verantwortlich sind. Genauso vielschichtig und umfassend sollten auch die Analysen und die Bekämpfungsmethoden sein. Denn Angriffsmöglichkeiten gibt es ebenfalls mannigfaltig. Im gezielt abgestimmten Zusammenspiel dieser liegt die erfolgreiche und dauerhafte Verringerung oder Aufhebung der Beschwerden. Daher fordern viele Mediziner und Therapeuten eine bessere Vernetzung und Zusammenarbeit, um durch ganzheitliche Betrachtung und Behandlung gemeinsam zum gewünschten positiven Ergebnis zu gelangen.

Schmerzfrees Arbeiten am Computer ist keine Zauberei

Aber auch jeder Einzelne kann eine Menge tun, der Volkskrankheit vorzubeugen oder dem Schmerz entgegenzuwirken. „Ich kann doch deswegen nicht meinen Job wechseln“, beklagt Beate. Doch das ein Bürojob zwangsläufig Rückenleiden hervorruft ist ein Irrglaube, den die Wissenschaft längst widerlegt hat. Zwar belastet die Sitzhaltung den Bewegungsapparat, aber entscheidend ist die Ausstattung des Arbeitsplatzes. Auf die richtigen Positionen von Schreibtisch, Tastatur, Monitor und Stuhl, auch auf die geeignete Beleuchtung kommt es an. Oft reichen ein paar gezielte Handgriffe und die Probleme minimieren sich deutlich. Ein gesunder Rücken am Arbeitsplatz, selbst über lange Phasen am Computer, hat daher nichts mit Glück oder Zufall zu tun. Wer einige Grundregeln der Ergonomie beherzigt, kann sehr schnell sein Wohlbefinden steigern und zugleich Schmerzen an Schultern, Nacken und Rücken vorbeugen. Fit am PC – also keine Zauberei, nur Wissen, wie man Zwangshaltungen vermeidet, die die Hauptursache für Beschwerden am Computerarbeitsplatz sind. Zudem bewirkt Bewegung in der Freizeit als Gegenpol wahre Wunder.

Studien der Krankenversicherer zufolge begründet sich rund jeder zehnte Fehltag im Beruf auf Rückenbeschwerden. Verspannungen, Hexenschuss und Ischias, Bandscheibenvorfall und steifer Nacken, sie alle machen das Leben oft schwer. Rückenleiden sind nach wie vor eine der Hauptursachen für Krankschreibungen in Deutschland. Dabei sind Bewegungsmangel, einseitige und falsche Belastung am Arbeitsplatz sowie Übergewicht hohe Risikofaktoren. Fitness und Sport nehmen daher in der Therapie eine wichtige Stellung ein. Zwar meinen viele Betroffene, sie müssten „ihren Rücken“ schonen. Doch damit liegen sie oft genau verkehrt. „Auf keinen Fall eine falsche Bewegung machen, sonst geht das Elend wieder los.“ Und so laufen sie aufrecht und steif herum. Die Folgen: Ihr Leiden verschlimmert sich.

Die Zeiten ändern sich

Auch Personen, die im Beruf schwer heben müssen, handeln sich nicht unausweichlich ein Rückenleiden ein. Nach heutigen Erkenntnissen weiß man, es gibt keine „falschen“ Bewegungen. Vielmehr hängt es von der Belastbarkeit eines Körpers ab, ob eine Bewegung schmerzhaft Folgen von sich trägt. So ist es wichtig, statt eine Schonhaltung einzunehmen, sich möglichst vielfältig zu bewegen und die persönliche Belastungsgrenze herauszufinden und zugleich behutsam zu erweitern. Das Tragen schwerer Lasten kann dem Rücken zwar schaden, doch Stahlträger und Möbelpacker sind unter Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden eher unterrepräsentiert. Und selbst Bandscheibenvorfälle sind in der Regel kein Grund zum Fürchten. Sie heilen in den meisten Fällen auch ohne Therapie aus und hinterlassen keine bleibenden Schäden. Dies ist ebenfalls weitestgehend nicht bekannt.

So haben sich die Ratschläge der Rückenschulen in den vergangenen Jahren gewandelt. Die richtige oder falsche Bewegung wird heute nicht mehr definiert. Vielmehr spricht man von passenden, angenehmen und vorteilhaften Bewegungen, die auch speziell von der Statur und Möglichkeit des Körpers jedes Einzelnen abhängen. Heute weiß man: Wer auf jede belastende Bewegung – wie beispielsweise das Vorbeugen mit rundem Rücken – verzichtet, schont sich am Ende zu sehr. Wie auch beim Sport steigern sich Kraft und Ausdauer nicht durch Vermeiden von Belastungen, sondern durch ihre allmähliche Steigerung. Zudem lassen sich „unbedachte“ Bewegungen im Alltag nie-

mals ganz umgehen. Außerdem schaden sie einem kräftigen, beweglichen Körper nicht. Daher sollte man sich von strengen Vorschriften wie „den Rücken stets gerade halten“ eher verabschieden. Jedes Elternteil weiß, mit dem Kleinkind beim Einkauf funktioniert es eh nicht. Vielmehr macht es Sinn, darauf zu achten, den Körper möglichst mannigfaltig zu trainieren. Das bringt Belastbarkeit und dient der Prävention.

Ganzheitlich denken und selbst aktiv sein, ist auch hier der erfolgsversprechende Ansatz. Kein ergonomisch ausgeklügelter Bürostuhl nützt seinem Inhaber, wenn dieser über Stunden unbeweglich auf ihm verharrt. Gut, wenn er Spielraum für Bewegungen erlaubt und unterstützt. Bewegen allerdings muss der Benutzer sich selbst. Zwischendrin mal aufstehen, sich strecken und räkeln und die Sitzposition variieren ist wichtig; und bei Bedacht auch meistens möglich.

Bewegung ist das A und O, ein wesentlicher Bestand im Leben wie auch in der Therapie. Sie ist Heilmittel und Vorsorge zugleich.

Daher macht es Sinn, wo immer es geht, in Bewegung zu bleiben: Treppe statt Fahrstuhl, in der Pause nicht gleich an den Tisch setzen, sondern vielleicht lieber mal einen Spaziergang einfügen oder statt mit dem Auto mit dem Rad ins Büro fahren. Jeder wird seine eigenen Möglichkeiten finden, seinen Alltag beweglich zu gestalten. Und wer kaum Chancen auf Fußmärsche und Radstrecken im Tagesablauf sieht, der sollte zumindest auf Sport in der Freizeit nicht verzichten.

Ursachen von Rückenleiden

Bandscheibenprobleme und Abnutzungsschäden an den Knochen der Wirbelsäule sind seltener die Ursache für Rückenschmerzen als vielfach vermutet. Viele Ursachen von Rückenleiden sind der heutigen Zeit und ihrer gesellschaftlichen Struktur geschuldet. Die meiste Zeit sitzen oder liegen die Menschen in starrer Position. Bewegung ist Mangelware. Das betrifft nicht nur die berufliche Situation, sondern auch die Freizeit. Denn auch diese ist weitgehend durch Unbeweglichkeit geprägt. Wer agiert noch nach Arbeitsschluss im Garten oder bastelt am Haus oder am Auto? Die meisten Berufstätigen chillen im Kino, Restaurant oder beim Fernsehen, sind auf langen Strecken am Wochenen-

de im Auto oder Flieger unterwegs – und relaxen letztendlich wieder vorm Computer oder auf dem Sofa.

Bei Menschen jüngeren Alters oder solchen mit körperlich anstrengenden Berufen sind es vorwiegend Überlastungsprobleme der Muskulatur und des Weichteilgewebes oder statische Fehlhaltungen die Problem bringen. Sie führen meistens zu unangenehmen Beschwerden, die allerdings in der Regel auch unbehandelt relativ schnell wieder verschwinden. Fehlhaltungen verursachen oft Verspannungen der Muskulatur. Die Muskulatur verliert durch falsche Belastung ihre normale Dehnbarkeit, verhärtet sich und schmerzt. Gerade Nacken- und Schulterbereiche sind hiervon oft betroffen. Allerdings setzen sich Verspannungen im oberen Wirbelsäulenbereich nach unten fort, so dass Schmerzen der Lendenwirbelgegend nicht unbedingt auf Fehlhaltungen in diesem Bereich zurückzuführen sind.

Im Alter unterliegt die Wirbelsäule zudem – genauso wie die anderen Bestandteile des Skelettsystems – einem chronischen Verschleißprozess. Dieser kann Bandscheiben, Wirbelgelenke und beteiligte Weichteile in Mitleidenschaft ziehen. Zudem können schwerwiegende Krankheiten wie Infektionen, Tumorerkrankungen oder Gefäßleiden Rückenprobleme hervorrufen. Zudem finden sich die Ursachen des Kreuzschmerzes teils auch im benachbarten Bauchraum. Von dort können von erkrankten Organen – wie Nieren, Dünn-/Dickdarm und Bauchspeicheldrüse – ausgehende Schmerzen über das Nervensystem in den Lendenbereich ausstrahlen.

In der Schwangerschaft sind Rückenschmerzen ebenfalls weit verbreitet, verschwinden jedoch gewöhnlich nach der Geburt wieder. Psychische Belastungen hingegen sind weitaus schwieriger in den Griff zu bekommen. Ängste, Frust, Überforderung und Stress verursachen Verspannungen. Wo keine Zeit ist, Leben auch mal locker und gelassen zu genießen, entwickeln sich innere Anspannung zu körperlich spürbaren Verkrampfungen. Ein Teufelskreis entsteht. Wer Schmerzen hat, zieht sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Einsamkeit und Frust können die Folge sein. Der Mangel an Vergnügungen führt dann wiederum zu steigenden inneren und äußeren Belastungen – und nicht selten endet eine derartige Spirale in der Depression.

85 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch

Um allgemein den Ursachen besser nachspüren zu können, unterscheidet man zwischen spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen. Während die spezifischen Rückenschmerzen einen bestimmten körperlichen (somatischen) Auslöser haben, lassen sich die unspezifischen nicht auf eindeutig krankhafte körperliche Veränderungen als Ursache der Beschwerden zurückführen. Ein Bandscheibenvorfall, eine Osteoporose, eine Wirbelkanalverengung oder eine Skoliose (seitliche Verbiegung der Wirbelsäule) lassen Rückschlüsse zu. Dabei kann es sich um Abnutzungserscheinungen, Verletzungen, Entzündungen oder aber auch bestimmte Erkrankungen handeln. Unspezifische Rückenschmerzen können hingegen genauso schmerzhaft sein. Soziale Einflüsse, Persönlichkeitsstruktur, Emotionen und

... weil wir wissen was wir können



Unsere Spezialität

Treppenbelegung
Treppenläuferverlegung
Bodensanierung im Altbau

klacer
Die Wohnfüh-Profis

Klacer kreatives Raumdesign GmbH
Normannenstraße 3, 41462 Neuss
Fon: +49 (2131) 44001 www.klacer.de
Fax: +49 (2131) 44003 klacer@klacer.de

Beratung, Planung, eigener Näh- und Montageservice



SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS E.V.

Partner des Sports in Sachen **Ausbildung-Fortbildung**
Grevenbroich, Haus des Sports, Lindenstraße 16
Kontakt: Petra Maak 02181 6014067

Sportkurse in Kooperation mit Sportvereinen aus dem Rhein-Kreis Neuss:
Aquafitness, Rückenfitness, Nordic-Walking
Generation 50 + , Pilates, Yoga
Kontakt: Ursula Taube 02181 6014083



Volkshochschule Neuss

Semesterbeginn II/2016 am 5.9.2016
Programmerscheinungen/
Anmeldebeginn 1.8.2016

Wir sorgen für Bewegung!

Mit kompetenten Übungsleitern und zwei neuen modernen Gymnastikräumen.

Die Volkshochschule Neuss ist eine Einrichtung der Stadt Neuss. Sie bietet im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes Lehrveranstaltungen in folgenden Bereichen an:

- Schule – Hochschule – Bildungsberatung/Arbeit und Beruf
- Sprachen
- Informationsverarbeitung/IT, Betriebswirtschaft, Wirtschaft
- Kultur
- Politik, Gesellschaft, Recht, Umwelt und Verbraucher
- Gesundheit und Erziehung
- Kreatives Gestalten
- Generation 50+
- Studienreisen, Tagesfahrten

In mehreren Fachbereichen gibt es Veranstaltungen mit gesundheitsspezifischen Themen, z. B. Ernährungstragen, Yoga, autogenes Training, Tanzen oder Gymnastik. Die VHS stellt Bildungschecks und -prämien aus!

Volkshochschule Neuss
Im Romaneum
Brückstraße 1 - 41460 Neuss
Tel. 0 21 31 / 90-41 51 - Fax 0 21 31 / 90-24 67
info@vhs-neuss.de - www.vhs-neuss.de

Öffnungszeiten
Mo – Do: 8.30 – 12.00 Uhr
Mo / Di: 13.30 – 15.30 Uhr - Do: 13.30 – 18.00 Uhr




TG NEUSS

Ein kostenloses Probe-Training in 40 Sportarten ist jederzeit möglich.

GESUND und FIT mit der TG Neuss

Die Turngemeinde Neuss bietet viele Möglichkeiten zu angeleiteten Sport- und Freizeitangeboten für Jung und Alt.



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.tg-neuss.de oder telefonisch **02131 - 7181710**

Stress können sie bewirken. In der Regel sind sie harmlos, können jedoch bei langer Dauer oder ständiger Wiederkehr chronisch werden.

Nach neueren Forschungsergebnissen gelten etwa 85 Prozent aller Rückenschmerzen als unspezifisch. Die meisten entstehen aufgrund muskulärer Verspannungen, die von vielen verschiedenen Faktoren ausgelöst werden können. Diese Erkenntnis zeigt auf, dass die Ursache der meisten Rückenschmerzen nicht spezifisch lokalisierbar ist und dass ohne eine eindeutige Diagnose eine zielgerichtete Behandlung schwierig ist. Die Therapie unspezifischer Rückenschmerzen begründet sich dann auf die Symptome, d.h. bleibt symptomatisch. Hier geht es dann im ersten Schritt um die Linderung der Schmerzen.

Wenn die Psyche auf den Rücken drückt

Neben Bewegungsmangel sind es vor allem psychische Belastungen, die „schmerzen“. Zahlreiche Studien belegen, wie schwerwiegend die menschliche Psyche auf das Funktionieren des Körpers wirkt. Probleme im Beruf, in der Familie oder in der Partnerschaft, sie nagen nicht nur an der Seele, sondern beeinflussen das vegetative Nervensystem und können auf diesem Weg zu körperlichen Störungen führen. So stehen Ärzte häufig vor Rätseln, wenn ihre Patienten von ihren Rückenleiden berichten. Trotz umfangreicher Untersuchungen lassen sich oft keine greifbaren Ursachen erkennen. Neuere Erhebungen verweisen auf rund 85 Prozent der Fälle, die keine eindeutigen Erkenntnisse über den Krankheitsursprung der Rückenproblematik aufweisen. Trotz heftigen und andauernden Schmerzen lässt sich oft kein Wirbelsäulenschaden diagnostizieren. Und das gibt es auch: Patienten, bei denen ein solcher festgestellt wurde, die aber keine Schmerzen verspüren.

Wann zum Arzt?

Akute Rückenbeschwerden können durchaus auch selbst analysiert und angegangen werden. Die Fälle, in denen ärztliche Hilfe unverzichtbar ist, sind eher selten. Denn wer kennt die möglichen Ursachen und die Symptome besser als der Betroffene selbst. Vielmehr als allgemein vermutet wird, sind häufig Selbsthilfemaßnahmen ausreichend. Voraussetzung ist hierbei allerdings, dass man über das Thema Rückenproblematik gut informiert ist und weiß, was man zu tun hat. Viele Krankenkassen, Rückenschulen und Therapeuten helfen hier weiter.

Auch Ärzte konzentrieren sich nicht zwangsläufig auf den medizinischen Eingriff. Zudem gilt, wenn akute Schmerzen nach drei Tagen nicht spürbar besser werden oder gar zunehmen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Ebenfalls unverzichtbar ist ein Arztbesuch, wenn sich das Allgemeinbefinden deutlich verschlechtert oder sich Lähmungen einstellen.

Was kann man tun?

Kurzzeitig auftretende Beschwerden können durch Eigeninitiative oft schnell gelindert werden. So fördert Wärme die Durchblutung und entspannt schmerzhaft verkrampfte Muskelregionen. Ein Körnerkissen kann oft Wunder wirken. Massagen und Bäder sorgen ebenso für wohltuende Entspannung – körperlich wie seelisch. Auch pflanzliche Wirkstoffe wie Capsaicin oder Extrakte der Weidenrinde können gegen Beschwerden helfen.

Bessern sich die Rückenschmerzen nach wenigen Tagen nicht, kommt Fieber hinzu oder werden die Leiden größer, sollte ein Arztbesuch nicht hinausgezögert werden, um gesundheitliche Schäden nicht zu riskieren. Schmerz- und Physiotherapie kann die Lösung sein, manchmal ist es aber auch der chirurgische Eingriff. Doch selbst dann sollte die Sorge nicht zu groß werden,

denn Dank der Entwicklung minimalinvasiver Techniken ist eine Operation heute selten ein bedrohlicher Eingriff. Dennoch sollte sie gut überlegt sein und erst nach Ausschöpfung aller konservativen Therapieformen gewählt werden. Auch wegen eventueller Narbenbildungen, die wiederum später Probleme verursachen können.

Effektive Schmerzbehandlung hingegen ist wichtig. Denn wer zu viel Schmerzen hat, der bewegt sich nicht mehr oder ist auch für die Physiotherapie nicht offen. Schonhaltungen, Fehlstellungen und Schwächung der Muskulatur sind die Folgen, die wiederum das Problem Rückenschmerzen nähren. Die Wahl der Medikamente richtet sich nach der Schwere des Leidens. Leichte Beschwerden sollten mit nicht-steroidalen Antirheumatika wie den Wirkstoffen Diclofenac oder Ibuprofen behandelt werden. Extreme Rückenschmerzen, unter denen trotz allem noch 500.000 Patienten in Deutschland leiden, benötigen opioidhaltige Schmerzmittel.

Dennoch bleibt es ein geringer Teil der Betroffenen, die mit derart stärksten Rückenleiden belastet sind. Wissen und Vorbeugung hilft, die Zahl nicht ansteigen zu lassen. Der Mensch ist nicht zum Sitzen gemacht. Aus einem Vierbeiner hat er sich entwickelt. Er benötigt eine gute Rumpfmuskulatur, um aufrecht zu gehen und seinen Rücken nach oben zu halten. 14 Stunden verbringt er heute durchschnittlich im Sitzen. Es ist an ihm selbst, den Kampf gegen den täglichen Sitzmarathon aufzunehmen!

Kinderfreizeit in der Natur

Smartphones und Tablets faszinieren – in der Natur „rumstromernde“ Kinder sind nicht mehr oft zu sehen

Dabei sollten sie, unabhängig vom Wetter, täglich mindestens eine Stunde an die Luft! Eltern sollten sie also ermuntern, raus zu gehen und eigene Spiele zu spielen, mit den Materialien, die sich draußen finden, Lager zu bauen oder ähnliches. Alte Spiele, wie Murmeln, „Himmel und Hölle“, Gummitwist etc gefallen auch modernen Kindern. Und nicht ist aufregender, als auf Schatzsuche geschickt zu werden. Dazu verstecken die Erwachsenen im Vorfeld entsprechende „Schätze“. Mit der Lupe lassen sich Tiere und Pflanzen untersuchen, Bilder von den gefundenen Dingen können später zuhause zur Bestimmung im Internet dienen. Größere Kinder finden Gefallen an Geocaching, dabei kann dann auch das geliebte Smartphone zum Einsatz kommen.



**PRIVATPRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE**
JENS HORTER
Physiotherapeut und Heilpraktiker für Physiotherapie

Meine Leistungen für Privatversicherte,
Zusatzversicherte und Selbstzahler:

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Manuelle Techniken · Massagen und Fango
- Manuelle Lymphdrainage (MLD) · Kinesiotape
- Personaltraining · Kiefergelenksbehandlung (CMD)
- Fasziensbehandlungen · Rückentraining
- betriebl. Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- Hausbesuche · u.v.m.



Hülser Weg 3 · 41564 Kaarst
Tel.: 0 1 63 / 7 61 55 51
jens.horter@freenet.de
www.physio-horter.de

Neustart für die Geschmacksnerven

Wer die Erdbeeren nur stark gezuckert mag oder auf einen Snack in Form salziger Chips abends nicht verzichten kann, sollte mal versuchen, sich 4 Wochen, von diesen Dingen fernzuhalten. Innerhalb dieser Zeit erneuern sich nämlich die Geschmacksnerven der Zunge vollständig. Verzichtet man also 4 Wochen auf künstliche Aromastoffe und geschmacksintensive Speisen, wird das Geschmacksempfinden neu sensibilisiert. Anschließend wird das natürliche Aroma von Lebensmitteln stärker wahrgenommen und es fällt leichter, auf Geschmacksverstärker, Zucker und viel Salz zu verzichten. Das tut der Figur und der Gesundheit gut.

Training, Kurse & Wellness
FITNESS by SELS
Vital & Fit



Ihr Fitnessstudio mit persönlicher Betreuung

Unsere Neumitglieder beginnen mit drei eins-zu-eins-Betreuungsterminen für ein gesundheitsorientiertes und effektives Training nach ihren Zielvorstellungen. Auch zur Weiterentwicklung der Trainingspläne stehen unsere Trainer zur Verfügung. Nach dem Training können Sie in unserer **Sauna mit Außenterrasse** entspannen.

Vereinbaren Sie ein **kostenloses Probetraining** oder melden Sie sich für einen unserer **Präventionskurse** nach den DSSV-Gesundheitsprogrammen *Kraft Aktiv* und *Cardio-Fitness* an (ab September 2016, auch für Nicht-Mitglieder):

- **8 Trainingseinheiten für 99,00 €**
- **gesetzliche Krankenversicherungen erstatten in der Regel 85% der Kursgebühr**

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite über unsere allgemeinen **Kurse**, wie z.B. Yoga, Fitnessboxen, Cycling.

www.fitness-by-sels.de

Fitness by Sels - Salzstr. 51 - 41460 Neuss - Tel.: 02131-275255

Fußchirurgie mit Finesse

Die Füße werden oftmals als Stiefkind des menschlichen Körpers behandelt. Dabei tragen sie den Menschen ein Leben lang und sollten entsprechende Aufmerksamkeit erfahren. Der Uedesheimer Adrian K. Wiethoff, mehrfach zertifizierter Fußchirurg (GFFC, D.A.F.) und Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, hat sich schon während seiner Ausbildung auf die Fußchirurgie spezialisiert und verfügt heute über mehr als 15 Jahre operative Erfahrung in diesem Spezialgebiet. Seit dem Jahre 2009 stellt er in seiner Düsseldorfer Privatpraxis ARS PEDIS die Füße bzw. Zehen ganz in den Mittelpunkt.

Ob schmerzhafte Verformungen wie zum Beispiel der Hallux valgus (Ballenzeh), Hammerzehen, Überbeine, schmerzende Dornwarzen oder eingewachsene Zehennägel im Vordergrund stehen: Die ausführliche Erstberatung durch den Fußspezialisten, für die meist bis zu einer Stunde eingeplant wird, lässt keine Fragen mehr offen.

Eine weiterer besonderer Schwerpunkt sind rein ästhetische Korrekturen wie z.B. die Verkürzung, Verlängerung oder Begradigung einzelner Zehen – vor einigen Jahren noch ein Novum in Deutschland.

Es bestehen in der Bevölkerung viele Vorbehalte bezüglich Operationen am Fuß, doch ist vielen Betroffenen nicht bekannt, dass es in der Fußchirurgie in den letzten 10 bis 15 Jahren deutliche Fortschritte gegeben hat: Gerade beim Hallux valgus sind heutzutage in den meisten Fällen schonende gelenkerhaltende Operationstechniken anwendbar. Die Zeiten des Krückenlaufens sind dabei lange vorbei, Laufen mit Vollbelastung im Verbandschuh ist in den meisten Fällen sogar direkt nach der OP möglich. Dies sorgt für eine deutlich kürzere Genesungszeit. Auf früher häufige Folgeoperationen zur Metallentfernung kann aufgrund neuer, vollständig im Knochen versenkbarer Schrauben in den meisten Fällen verzichtet werden. Sogar selbstauflösende Schrauben sind mittlerweile auf dem Markt. Bei ARS PEDIS besteht das Angebot des ambulanten Operierens, aber auch der stationären Variante in einer Privatklinik. Die Operationen erfolgen je nach Wunsch und Fall unter örtlicher Betäubung oder Vollnarkose. Notwendige Hautschnitte an möglichst kaum sichtbaren Stellen sowie kosmetische Nahttechniken sorgen im Normalfall für äußerst unauffällige Narben. Durch gewebeschonendes Operieren können Schwellungen deutlich minimiert werden.

Bei ARS PEDIS beginnt der erste Schritt zu schmerzfreien und schöneren Füßen.

Adrian K. Wiethoff ist einer von wenigen Plastischen Chirurgen, die sich ganz der Fußchirurgie verschrieben haben.

ARS PEDIS – Facharzt Adrian K. Wiethoff

Privatpraxis für Ästhetische und Rekonstruktive Fußchirurgie

Königsallee 88 • 40212 Düsseldorf

Tel.: +49 211 13 65 92 -50 • Fax: -60

info@ars-pedis.de • www.ars-pedis.de



Beim Fußchirurgen Adrian K. Wiethoff sind Füße in besten Händen



Rund 15 Prozent der Deutschen leiden unter COPD, einer entzündlich chronisch verengenden Atemwegserkrankung. Viele von ihnen haben bereits ein Lungenemphysem entwickelt. Für Betroffene gehört das ständige Ringen um Luft und damit einhergehende Erstickungsängste zum Alltag. Am HELIOS Klinikum Krefeld wird Patienten nun mit feinen Drahtspiralen, dem Einsetzen sogenannter Coils zur Verringerung des überblähten Lungenvolumens, geholfen, wieder besser durchzuatmen.

Jeder Mensch weiß, wie es sich anfühlt, wenn die Luft knapp wird, etwa unter Wasser oder nach einem Sprint. Für COPD-Erkrankte gehört diese Luftnot allerdings zum Alltag. Die Lebensqualität leidet enorm. Hinzu kommen Angstzustände oder Depressionen. Doch wie genau kommt es zu der Luftnot? In unserer Lunge befinden sich Millionen kleinste, weit verzweigte Bläschen, die sogenannten Aveolen. Sie sorgen täglich dafür, dass mit der Atmung hereinströmender Sauerstoff ins Blut gelangt und filtern gleichzeitig das im Körper verbrauchte Kohlendioxid heraus.

Bei COPD Patienten ist dieser Prozess empfindlich gestört. Da die kleinen Atemwege, die Bronchiolen, entzündet sind, dadurch anschwellen und enger werden, kann die Luft nur schwer bis zu den Lungenbläschen gelangen. Wenn die Entzündung der Bronchiolen dann auf die Lungenbläschen übergreift, werden diese irreversible erweitert und zerstört. Dadurch verschmelzen Abertausend kleine Bläschen zu einer großen Blase zusammen. Die Folge: Es entsteht ein Emphysem, eine große Luftansammlung. Die Lunge wird überbläht und das Gewebe verliert an Elastizität. Die zerstörten Bläschen behindern außerdem die gesunden bei der Sauerstoffaufnahme – denn die Luft kann zwar hinein in die zerstörten Bläschen, nicht aber hinaus. Dadurch wird das Emphysem immer größer und drückt andere Abschnitte der Lunge, die noch relativ intakt sind, zusammen. Den Patienten fällt das Luftholen immer schwerer und die körperliche Ausdauer nimmt rapide ab. In 15 bis 20 Prozent der Fälle breitet sich dieses Emphysem nur in bestimmten Abschnitten der Lunge aus. Zu den häufigsten Ursachen zählt jahrelange Nikotinabhängigkeit.

Zur Linderung der Symptome setzen Mediziner bei diesen Patienten in den letzten Jahren Einwegventile in bestimmte Bronchien zweige ein. Diese lassen die eingeschlossene Luft entweichen und verhindern, das neue hineingelangt. Der erkrankte Bereich wird vom Luftkreislauf abgeschnitten und der Rest der Lunge ist leistungsfähiger. Bei den

Lungenkrankheit COPD: Winzige Drähte können helfen, wieder durchzuatmen



Betroffenen aber, bei denen sich Emphyseme über alle Lungenbereiche gleichmäßig ausgebreitet haben, helfen die Ventile nicht. Hier bringt ein winziger gebogener Draht nun COPD-Erkrankten wieder Hoffnung.

Die kleinen Titan-Spiralen, medizinisch Coils genannt, werden mittels eines Bronchoskops schonend in die Lunge eingeführt. Dabei ist der vorgeformte Draht gestreckt. Aus der Spannung genommen, zieht er sich wie eine Feder zusammen und rafft dabei das zerstörte Lungengewebe. Durch die Raffung des kranken Gewebes wird das Lungenvolumen reduziert und die Elastizität wiederhergestellt.

Der Eingriff erfolgt unter Vollnarkose und dauert rund 40 Minuten. Wie bei den Ventilen, kann auch mit Hilfe der Coils der körperliche Zustand von COPD betroffenen

Patienten deutlich verbessert werden. Erstickungsängste schwinden und im fortgeschrittenen Stadium lässt sich auf diesem Wege eine mögliche Lungentransplantation noch hinauszögern. Welches dieser speziellen Verfahren bei welchem COPD-Patienten in Frage kommt, testen die Mediziner mit einigen Untersuchungen im Vorfeld.

Kontakt:

HELIOS Klinikum Krefeld · Lungenzentrum
Chefarzt Dr. med. Manuel Streuter
Klinik für Pneumologie, Schlaf- und
Beatmungsmedizin

Sekretariat: Telefon (0 21 51) 32-26 96
Lutherplatz 40 • 47805 Krefeld
www.helios-kliniken.de/krefeld

Integrative Medizin – alternatives Heilen

Integrative Medizin – durch eine zunehmend bestätigte Wirksamkeit alternativer Heilmethoden erfreuen sich diese einer wachsenden Beliebtheit. Sie werden zunehmend in unser Gesundheitswesen integriert, wovon Patienten und Ärzte profitieren. Man spricht von „Integrativer Medizin“, wenn konventionelle und alternative Heilverfahren in Kombination eingesetzt werden. Dabei werden solche Behandlungsweisen eingesetzt, deren Wirksamkeit und Sicherheit nach wissenschaftlichen Kriterien erwiesen sind.

Felicitas Rath



V ielfache Untersuchungen haben gezeigt, dass es bei Krankheiten individuell verschiedene Reaktionen auf die diversen Heilmethoden geben kann. Die Kombination von herkömmlichen und alternativen Methoden führt oftmals zu guten und nachhaltigen Heilerfolgen. Dieses Bewusstsein ist inzwischen in unserer Gesellschaft angekommen. Was vor 10 Jahren noch ungewohnt war, ist heute durchaus populär: praktische Ärzte, die ganzheitlich behandeln. Zusätzlich zum konventionellen Medizinstudium haben sie eine umfassende Weiterbildung zum Heilpraktiker absolviert (über die Ärztekammer). Hierdurch können sie Ihren Patienten auch alternative Behandlungsweisen anbieten. Die Alternativmedizin heilt oft sanfter als die Schulmedizin. Viele Methoden der Naturheilkunde haben wenig oder keine Nebenwirkungen. Sie verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz: Der Mensch wird so vollständig wie möglich, in seiner Gesamtheit von körperlicher und psychisch-mentaler Ebene untersucht und therapiert. Bei Vorliegen verschiedener Symptome werden diese nicht einzeln, sondern im Zusammenhang betrachtet und bei der Diagnose berücksichtigt. Ob Naturheilkunde, Akupunktur oder Homöopathie: Die alternative Medizin bietet sicherlich eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin. Die meisten Patienten verlassen sich noch primär auf die Schulmedizin. Doch gerade bei leichteren oder bei chronischen Krankheiten vertrauen inzwischen viele Menschen zusätzlich auf alternative Methoden. Diese können die klassische Medizin manchmal sogar ersetzen, zumindest aber vorbeugend oder begleitend eingesetzt werden. Natürlich muss – besonders bei schweren Erkrankungen – abgewogen werden, ob aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht.

Heilpraktikerin



Schmerztherapie, Akupunktur,
Heilmassagen, Psychotherapie, Hypnose,
Achtsamkeitstraining



Ich bringe Sie ins Gleichgewicht
NATURHEILPRAXIS MARTINA BORGMANN

martinaborgmann@naturheilpraxis-kaarst.de
Telefonnummer: 02131-519382 · Mobil: 01708028035

Zu den anerkannten alternativen Heilmethoden zählen:

Klassische Naturheilverfahren:

- Physio- oder Bewegungstherapie
- Hydro-, Balneo- oder Wassertherapie
- Klimatherapie
- Ernährungstherapien
- Massagen

Akupunktur:

Sie hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch Punktierung sogenannter Akupunkturpunkte mittels feinsten Nadeln soll der Energiefluss in den Meridianen (den Energiebahnen des Körpers) aktiviert werden. Hierdurch können gestörte Körperfunktionen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Auf demselben Prinzip bauen die Akupressur und die Moxibustion auf, jedoch mittels Druck bzw. Wärmezufuhr.

Klassische Homöopathie

Dies ist wohl die bekannteste alternative Heilmethode in Deutschland. Sie wurde von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann im 18. Jahrhundert begründet und beruht auf dem Prinzip „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“. Zur Feststellung der Krankheitsursache wird zunächst eine gründliche Anamnese durchgeführt. Unter Berücksichtigung körperlicher und seelischer Aspekte wird dann ein passendes Mittel ausgewählt. Homöopathische Medikamente beinhalten stets eine stark verdünnte (= potenzierte) Form von Grundsubstanzen pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Ursprungs. In seltenen Fällen werden sie aus Nosoden (= aus „krankem“ oder pathologischem Material) hergestellt.

Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für klassische Naturheilverfahren. Dies sollte jedoch im Einzelfall zuvor mit der Krankenversicherung geklärt werden. Voraussetzung ist in jedem Fall, dass eine Verordnung von einem Vertragsarzt der Kassen vorliegt.

Weltweit wird eine zunehmende Akzeptanz der Integrativen Medizin verzeichnet. In Europa hat sie sich aus einer langen Tradition verschiedener komplementärer Verfahren entwickelt und ist traditionell fest verwurzelt. Bis zu 70 Prozent der deutschen BürgerInnen nutzen Ansätze dieser Heilmethode. In den USA nehmen mehr als 40 Prozent der Bevölkerung integrativ-medizinische Angebote in Anspruch und es wird viel in deren Weiterentwicklung investiert. In Asien und Lateinamerika wächst die Bedeutung dieser Behandlungsweise ebenfalls.

Gleichzeitig stehen Medizin und Gesundheitswesen weltweit vor enormen Herausforderungen: Die Kosten für die medizinische Versorgung steigen rasant. Chronische Erkrankungen nehmen in großem Umfang zu. Weltweit gibt es einen problematischen Anstieg von Infektionen, die durch antibiotika-resistente Bakterien verursacht werden und gegen die kaum wirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen. Da liegt die Suche nach Alternativen nahe. Diese gibt es bereits seit Jahrtausenden – natürliche Antibiotika. Seit der Entdeckung des Penicillins sind sie jedoch zunehmend in Vergessenheit geraten. Viele Pflanzen, ätherische Öle und Lebensmittel wirken – richtig eingesetzt –

antibiotisch. Zum Beispiel Knoblauch, Honig und Zitrone zählen zu ihnen, aber auch Ringelblume, Teebaumöl, Senföl und Propolis. Pflanzliche Antibiotika können auch vorbeugend eingenommen werden, fördern die Wundheilung und versorgen außerdem unseren Körper mit Vitalstoffen. Dadurch stärken sie das Immunsystem und bekämpfen Erreger, ohne zu Resistenzen zu führen. In der Naturheilkunde werden sie seit langem erfolgreich bei verschiedenen leichteren Beschwerden eingesetzt, zum Beispiel bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten, bei Magen-Darm-Beschwerden sowie bei Haut- und Pilzkrankungen. Hierdurch ist es möglich, den Einsatz konventioneller Antibiotika zu reduzieren und deren Wirksamkeit bei schweren Erkrankungen und Notfällen zu gewährleisten.

Wer das Leben auf lange Sicht in guter Gesundheit genießen möchte, dem stehen viele Wege offen. Integrative Medizin ist ein vielversprechender Ansatz, der dazu beitragen kann.

Gesundheitsamt stellt neues Verzeichnis bereit:

Heil- und Pflegeberufe online

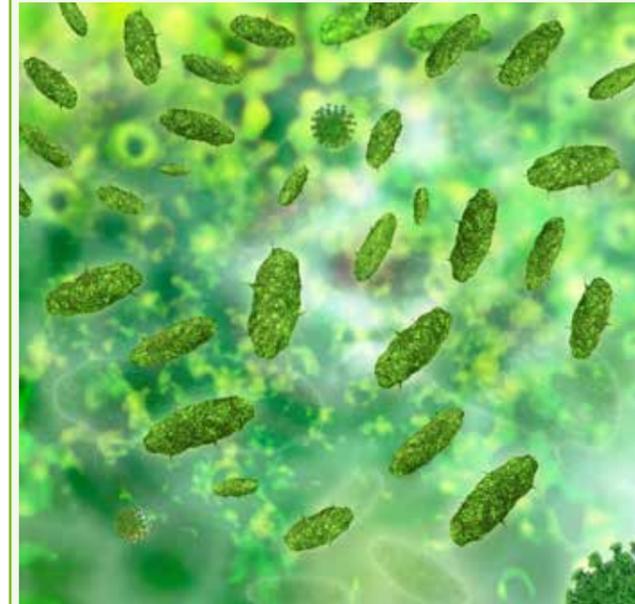


Einen Überblick über Hebammen und andere Vertreterinnen und Vertreter sogenannter Heilhilfsberufe wie Physio- und Ergotherapeuten oder Logopäden hat das Kreisgesundheitsamt online gestellt.

Die Überwachung der sogenannten Heilhilfsberufe wie Physio- und Ergotherapeuten, Hebammen oder Logopäden ist eine der vielen Aufgaben des Gesundheitsamtes des Rhein-Kreises Neuss. Nun sind dessen ermittelte Angaben auch bürgernah im Internet unter der Adresse www.bit.ly/heilberufe verfügbar. Unter der Voraussetzung, dass die Inhaber einer Veröffentlichung zugestimmt haben und nicht gegen berufsrechtliche Normen verstoßen, können Praxen aller Art anhand einer wohnortbezogenen, kartografischen Suche oder einer alphabetischen Liste gefunden werden. Gesundheitsdezernent Karsten Mankowsky begrüßt die Verbesserung des Dienstleistungsangebots des Rhein-Kreises Neuss: „Wir wissen bereits, dass gerade die Auflistung aller Hebammen großen Zuspruch findet und hoffen auf eine ähnliche Resonanz bei den anderen paramedizinischen Berufen.“

Infektionsstatistik im Rhein-Kreis Neuss online abrufbar

Einen neuen Service bietet das Kreisgesundheitsamt im Internet an. Unter www.rhein-kreis-neuss.de/infektionen können sich interessierte Bürger über das aktuelle Infektionsgeschehen im Rhein-Kreis Neuss informieren.



Dem Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss müssen nach dem Infektionsschutzgesetz bestimmte Infektionskrankheiten oder Nachweise von Krankheitserregern beim Menschen gemeldet werden, entweder durch den behandelnden Arzt oder durch das zu untersuchende medizinische Labor. Hierzu gehören z.B. die Salmonellose, die Hepatitis, die Tuberkulose oder auch bestimmte multiresistente Bakterien. Darüber hinaus müssen „Ausbrüche“, das heißt Gruppenerkrankungen durch den gleichen Erreger, z.B. in Kindergärten oder Altenheimen gemeldet werden. Im Jahr 2015 wurden dem Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss insgesamt 2091 Erkrankungen und 102 Ausbrüche angezeigt. Ziel ist es, übertragbare Krankheiten rechtzeitig zu erkennen, die Herkunft zu ermitteln und eine Weiterverbreitung zu verhindern bzw. einzudämmen. Das Gesundheitsamt trifft hierzu die notwendigen Maßnahmen. Alle Erkrankungen werden in einer speziellen Datenbank erfasst und anonym an das Landeszentrum Gesundheit NRW und von dort an das Robert-Koch-Institut in Berlin weitergeleitet, von wo aus das Infektionsgeschehen in Deutschland beobachtet wird.

NAPP NATUR

Gesundheit pur



EINHORN-APOTHEKE VICTOR NAPP

NappNatur Büchel 17 41460 Neuss
Einhorn-Apotheke Büchel 21 41460 Neuss
Telefon: 0 21 31 - 2 30 77
Fax: 0 21 31 - 27 53 45
www.einhorn-apotheke-neuss.de



Badewanne gesucht?

Erleben Sie echtes
**MEHRWERT-
WOHNFÜHLEN.**
gwg-neuss.de

Gemeinnützige Wohnungs-
Genossenschaft e.G. Neuss
Markt 36, 41460 Neuss
Telefon 02131 5996-0

GWG
WOHNFÜHLEN

Gut versorgt in den eigenen vier Wänden mit dem DRK in Neuss



Fotos: DRK

Zuhause bleiben können und trotzdem gut versorgt sein – das ist doch der Wunsch der meisten Menschen auch im Alter, bei Krankheit oder bei der Notwendigkeit von Pflege. Und das ist natürlich auch für die Angehörigen das wichtigste Bedürfnis, dass Ihre Lieben qualitativ hochwertig und umfassend unterstützt werden. Daher hat der DRK Kreisverband Neuss e.V. seit vielen Jahren das „Rund-um-Sorglos-Paket“ mit seinem Pflegedienst, dem Menüservice und dem Hausnotrufdienst geschnürt.

Pflege ist nicht gleich Pflege

Das Leistungsangebot des DRK-Pflegedienstes in der Stadt Neuss umfasst medizinische, pflegerische sowie betreuende Aufgaben und bietet den Menschen die Sicherheit, fachgerecht und kompetent versorgt zu werden. Und das an 365 Tagen im Jahr. Ganz gleich, ob es sich um permanente Pflege oder die Betreuung während einer kurzzeitigen Erkrankung handelt. Wir versuchen, die Fähigkeiten unserer Patienten zu erhalten, zu fördern oder – im besten Fall – neu zu wecken. Es mag sich nur nach einem kleinen begrifflichen Unterschied anhören, ist aber in der Sache ein äußerst wichtiger Aspekt. Denn in erster Linie ist es unser Ziel, die Selbstständigkeit von pflegebedürftigen Menschen zu erhalten. Seit 25 Jahren bieten wir Pflegeleistungen auf höchstem Niveau an und verfügen deshalb über eine umfassende Erfahrung. Wir stehen in einer vertrauensvollen Beziehung zu Ärzten, Kliniken und anderen sozialen Diensten, sodass wir Ihnen eine umfassende und kompetente Pflege garantieren können. Unser Pflegedienst bietet Ihnen Angebote in den Bereichen Behandlungspflege, Grundpflege und hauswirtschaftlicher Versorgung.

Sicher in den eigenen vier Wänden

Der DRK-Hausnotruf ist die ideale Lösung für Menschen, die trotz einer Krankheit, einer körperlichen Beeinträchtigung oder des fortschreitenden Alters weiterhin allein und so selbstständig wie möglich leben möchten. In den eigenen vier Wänden ist

schnell etwas passiert – und vielleicht ist gerade niemand zur Stelle, der sofort helfen kann. Dabei muss es sich nicht immer um einen akuten Notfall handeln, der einen sofortigen Rettungseinsatz erfordert. Der DRK-Hausnotruf ist nicht auf reine Notfallmedizin beschränkt – der betreuende Dialog steht für die DRK-Mitarbeiter im Vordergrund. Der Hausnotruf ermöglicht rund um die Uhr eine sofortige Sprechverbindung zu einem DRK-Mitarbeiter in unserer Zentrale. Dafür wird ein Hausnotrufgerät fest installiert. Das Gerät wird von uns angeschlossen, sodass man sich darum nicht kümmern muss und keine Sorge besteht, dass etwas nicht ordentlich funktioniert.

Das Lieblingsmenü kommt nach Hause

Dass gesundes und leckeres Essen jeden Tag wichtig ist und zur Lebensqualität beiträgt, darüber braucht man nicht zu reden. Wer nicht mehr täglich das Mittagessen zubereiten kann oder möchte, für den gibt es den Menüservice des DRK-Kreisverband Neuss e.V. Wir überzeugen durch Qualität und verlässlichen Service rund um die Essenslieferung. Wir bringen keine Fertiggerichte nach Hause. Denn „Essen auf Rädern“ bedeutet bei uns, frische, gesunde und vitaminreiche Lieblingsgerichte auszuliefern. Deswegen werden die Menüs nach den aktuellsten ernährungswissenschaftlichen Aspekten immer frisch zubereitet. Ein weiterer Vorteil unseres Menübringdienstes ist die Möglichkeit, spezielle Anforderungen an die Ernährung einfach und genau befolgend zu können. Durch die angebotenen Kostenformen können Kunden ganz einfach auf ihre Ernährung achten und trotzdem lecker essen.

Kompetenz & Menschlichkeit

Wir nehmen uns die Zeit, bei einem umfassenden Erstbesuch oder Beratungsgespräch den konkreten Hilfsbedarf zu ermitteln. Bei uns steht immer der Mensch im Mittelpunkt des Handelns. Das DRK in Neuss freut sich auf Ihren Anruf. Telefon: 02131-74 595 0 – www.drk-neuss.de
DRK-Kreisverband Neuss e.V. – Am Südpark, 41466 Neuss

90 Jahre Sanitätshaus Tradition

Drei Inhabergenerationen stellten im Hause Wilhelmi ihr Leben bereits in den Dienst der Gesundheit. Als Enkel des Gründers setzt der heutige Geschäftsführer und Orthopädiemechaniker-Meister Jochem Hartmann seine ganze Energie ein, um das traditionsreiche Unternehmen im Herzen von Neuss nach zeitgemäßen Gesichtspunkten zu leiten. Dazu zählt auch die moderne, großzügige, lichte und funktionelle Inneneinrichtung. Ein besonderes Augenmerk wird auf ein hochwertiges Sortiment gelegt. So bei Rehabilitationmitteln wie Rollatoren, Gehstöcken oder Bad- und Alltagshilfen, die es den Patienten ermöglichen, mehr Mobilität zu erlangen. Neben ausgesuchten Pflegeartikeln finden sich natürlich auch Kompressionsstrümpfe, Bandagen und Gelenkorthesen, um die Gelenkfunktionen zu unterstützen und den Gelenken wieder Halt zu geben. Brustprothesen (Epithesen), spezielle Miederwaren und Bademoden sorgen für ein sicheres Auftreten der Patientinnen, da wieder ein attraktives Erscheinungsbild erreicht wird. Es liegt also auf der Hand, warum das umfassende Sortiment mit ausgewählten Spezialgebieten sowie ein Stamm von ausgebildeten Mitarbeiter/innen das



Sanitätshaus Wilhelmi im Laufe von über 90 Jahren über die Neusser Grenzen hinaus bekannt gemacht hat. Markt 20-24 • Tel: 02131-21109 www.sanitaetshaus-wilhelmi.de

Wunschzettel:

- Mehr Lebensqualität
- Fitter durch den Alltag
- Besserer Schlaf
- Wohlbefinden
- Schmerzfrei
- Erholung
- Beweglichkeit

Dann bist du im HealthCity Neuss genau richtig. Wir erreichen deine Ziele!

HealthCity Neuss
Parisstraße 110
41469 Neuss
02131 40 26 20
neuss013@healthcity.de



Neue Therapie bei gutartiger Prostatavergrößerung

Die Prostata-Arterien-Embolisation (PAE) bietet Männern mit einer gutartigen Vergrößerung der Vorsteherdrüse heute eine neue minimal-invasive Alternative zur Operation. Eine durch winzige Kügelchen herbeigeführte Blutunterversorgung lässt die Prostata schrumpfen. In Deutschland wird dieser Eingriff an nur wenigen Kliniken durchgeführt. Das HELIOS Klinikum Krefeld ist in der Region das bisher einzige Krankenhaus.

Auf den Fotos von links nach rechts: Prof. Marcus Katoh, Dr. Peter Schott, Prof. Martin Friedrich



Die gutartige Vergrößerung der Prostata – die benigne Prostatahyperplasie (kurz: BPH) – ist ein Männerleiden, das mit steigendem Alter an Häufigkeit zunimmt. Bei den über 60-Jährigen ist fast jeder Zweite betroffen. „Die Vergrößerung allein ist noch nicht als krankhaft anzusehen. Erst wenn sich in der Folge Beschwerden einstellen, handelt es sich um einen therapiebedürftigen Befund“, erläutert Prof. Martin Friedrich, Direktor der Klinik für Urologie und Kinderurologie am HELIOS Klinikum Krefeld. Die genaue Ursache für die Entstehung der BPH ist bis heute nicht vollständig geklärt. Die auftretenden Beschwerden können sehr unterschiedlich sein: Neben einer Abschwächung des Harnstrahls mit verlängerter Dauer der Blasenentleerung wird auch über vermehrten Harndrang und häufiges nächtliches Wasserlassen geklagt. Der Behandlungsbedarf richtet sich nach dem individuellen Leidensdruck des Betroffenen. Allerdings können hohe Restharnmengen, wiederholte Blasenentzündungen oder eine komplette Harnsperrung, in seltenen Fällen gar ein akutes Nierenversagen, auch zu einer Intervention zwingen. In Frühstadien der gutartigen Prostatavergrößerung erfolgt die Behandlung zunächst medikamentös. Leichten Beschwerden lässt sich dadurch gut entgegenwirken. Bei ausbleibender Wirkung oder drohender Schädigung der Blase oder Nieren wird zur Verkleinerung der Prostata in der Regel eine urologische Operation empfohlen. Ein neues, alternatives Verfahren zur chirurgischen Therapie stellt jetzt die Prostata-Arterien-Embolisation (PAE) dar. Die Behandlung der Patienten erfolgt in enger Abstimmung mit den Urologen innerhalb des Prostatazentrum Krefeld.

Die Radiologen erstellen zunächst mithilfe der in 2015 am Klinikum neu installierten zwei-Ebenen-Angiographie-Anlage zur Eingriffsplanung ein dreidimensionales Bild selbst der kleinsten Verästelungen der Blutbahnen. Diese gestochenen scharfen 3-D-Aufnahmen ermöglichen es den interventionell tätigen Ärzten, mit hoher Präzision in die filigranen Areale vorzudringen – die hier nur etwa halb so groß sind wie die zu katheternden Arterien bei einem Schlaganfall oder Herzinfarkt. „Über einen winzigen Leistenzugang führen wir unter Röntgenkontrolle einen Mik-

rokatheiter in die Gefäße zu den Beckenorganen ein. Von dort aus gelangen wir in die fein verästelten Arterien, die die Prostata mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen“, erklärt Prof. Marcus Katoh, Chefarzt des Instituts für diagnostische und interventionelle Radiologie. „Über diesen Transportweg werden nun spezielle Mikrokügelchen mit einem Durchmesser von rund einem Viertel Millimeter langsam eingeschwenkt, bis der Blutfluss zum Stehen kommt. Diese Partikel, die sich bei anderen radiologischen Eingriffen bereits nebenwirkungsfrei bewährt haben, bleiben in der Prostata wie in einem Sieb hängen. Infolge der so herbeigeführten Unterversorgung stirbt Drüsengewebe ab.“ Das Organ schrumpft, der Druck auf die Harnröhre lässt nach und führt so zu einem dauerhaften Therapieerfolg.

Der Eingriff erfolgt beidseits, wozu mehrheitlich nur eine Leistenarterie punktiert werden muss. Typischerweise verspüren Patienten keine oder nur sehr geringe Schmerzen, sodass die Intervention in örtlicher Betäubung ohne Vollnarkose durchgeführt werden kann. Der Patient kann das Prozedere über den Bildschirm verfolgen. Bei Bedarf wird ein Schmerzmittel gegeben. Ein Druckverband und ein Tag Bettruhe – mehr Nachbehandlung ist in der Regel nicht notwendig. Schon wenige Tage bis Wochen nach einer erfolgreichen Embolisation nehmen viele Betroffene eine anhaltende Symptomverbesserung wahr. „Eine Kontraindikation ist das Prostatakarzinom“, erläutert der Chefarzt. Besonders profitieren ältere Patienten mit einschränkenden Vorerkrankungen an Herz, Kreislauf oder Lunge, bei denen eine mit der Operation verbundene Vollnarkose ein Risiko darstellt.

HELIOS Klinikum Krefeld
Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie

Prof. Dr. med. Marcus Katoh
Sekretariat: 02151 – 32 2561

Klinik für Urologie und Kinderurologie

Prof. Dr. med. Martin Friedrich
Sekretariat: 02151 – 32 2271
Lutherplatz 40, 47805 Krefeld
www.helios-kliniken.de/krefeld

Diabetiker auf Reisen

Das aufgegebene Reisegepäck kann schon mal verloren gehen, daher sollten folgende Gegenstände immer ins Handgepäck

- Internationaler Diabetiker-Ausweis
- Blutzuckertagebuch
- Vorrat an Insulin (am besten in einer Kühltasche), Insulinspritzen und -pens oder Antidiabetika in den entsprechenden Mengen
- Ärztliche Bescheinigung über das Mitführen von Spritzen, Medikamenten, Insulin usw.
- Teststreifen (mehr als eigentlich benötigt) und Blutzuckermessgerät
- Stechhilfe und benötigte Menge Lanzetten
- Harnteststreifen (Keton-Nachweis)
- Gluakon-Notfallset
- Traubenzucker, Kekse, Zwieback und Snacks (Trockenobst etc)

Gesunder Lebensstil bei Bluthochdruck

Medikamentöse Behandlung ist eine Seite, aber auch ein gesunder Lebensstil kann helfen, die Werte zu normalisieren

- Bewegung, speziell Ausdauersport hilft Blutdruck zu senken
- Naturbelassene Kost mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, frischem Obst und Gemüse, Fisch und pflanzlichen Ölen. Salz nur sparsam verwenden und lieber auf frische Kräuter ausweichen
- Eine unzureichende Versorgung mit Mineralstoffen kann zur Verengung der Blutgefäße führen und dadurch den Blutdruck und die Stressanfälligkeit erhöhen und so das Herz belasten
- Alkohol sollte nur in geringen Mengen genossen werden
- Bei Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion ratsam, weil das den Blutdruck oft besonders wirkungsvoll senkt
- Bei Stress sollten Entspannung und regelmäßige Ruhepausen in den Alltag integriert werden

„Das kleine, aber feine Augenoptikfachgeschäft“

Krinke Optik bietet fachkundige und individuelle Beratung zu allen Fragen des Sehens. Ziel des Teams ist es, Ihnen nicht nur ein Einkaufserlebnis zu bieten, sondern als ZEISS Relax Vision Partner durch den Einsatz neuester optometrischer Technologien individuelle, maßgeschneiderte Lösungen zu bieten. „Unser Augenmerk ist auf unsere Kunden und ihre Anforderungen an das Sehen gerichtet, dass sich in der modernen Welt rasant verändert!“, so Inhaberin Monika Görg.

Zu den Serviceleistungen des Fachgeschäfts zählen Refraktion/Augenglasbestimmung, Führerscheinsehtest, kostenlose Computersehtests, Kontaktlinsenanpassung sowie vergrößernden Sehhilfen und Lupen. In der eigenen Werkstatt fertigt das fachkundige Personal Brillen und führt alle Arten von Reparaturen durch.

Über Facebook können Sie sich stets über die neuesten Aktivitäten, Aktionen und technischen Neuheiten informieren. Schauen Sie vorbei!

Oberstraße 102
41460 Neuss
Telefon: 02131-273796
krinke-optik@t-online.de
krinke-optik.de

Mo.-Do. 9.30-18.30 Uhr
Mittagspause 13.30-14.00 Uhr
Freitag haben wir von 9.30 - 13.30 Uhr geöffnet,
nachmittags geschlossen!
Sa. 9.30-14.30 Uhr

ZEISS Relaxed Vision® Partner
2016

Demenz – Diagnose, Behandlung und Perspektiven

Das Thema Demenz ist aktueller denn je. Nahezu wöchentlich, manchmal täglich, hört oder liest man darüber in den Medien, denn es sind immer mehr Menschen direkt und indirekt, etwa als Angehörige, davon betroffen. Wir haben daher Wissenswertes rund um die ‚Krankheit des Vergessens‘ und ihre Behandlungsmöglichkeiten zusammengetragen und uns im St. Augustinus Memory-Zentrum informiert, seit 2015 die erste Adresse in Neuss für Betroffene dieser Krankheit und ihre Angehörigen.

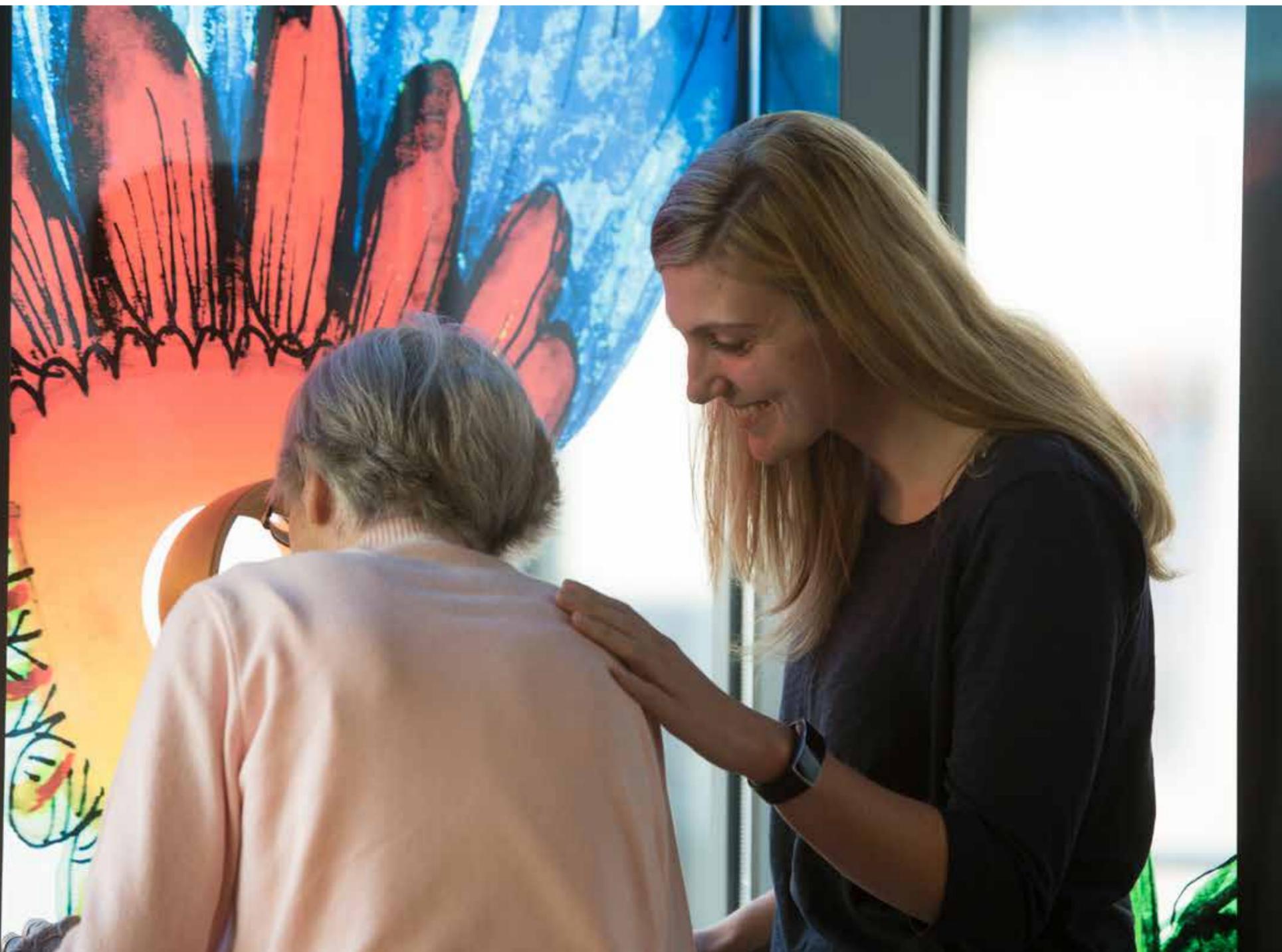
Annelie Höhn-Verfürth

Die Menschen in Deutschland haben eine immer höhere Lebenserwartung, damit steigt aber auch die Anzahl der Menschen, die an einer Demenz erkranken. „In Deutschland leben gegenwärtig etwa 1,5 Millionen Demenzkranke; zwei Drittel von ihnen sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Jahr für Jahr treten mehr als 300.000 Neuerkrankungen auf“, erklärt die Deutsche Alzheimer Gesellschaft. Das Risiko zu erkranken, steigt mit der Höhe des Alters. Nach Darstellung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft liegt der Anteil der Demenzerkrankten in der Altersgruppe 65 bis 69 Jahre bei 1,6 Prozent, in der Altersgruppe 80 bis 85 Jahre aber schon bei 15,6 Prozent und ab 90 Jahre und älter bei 40,9 Prozent. Da Frauen im Durchschnitt älter werden als Männer, ist ihr Anteil an den Demenzerkrankten deutlich höher: „70 Prozent der Erkrankungen entfallen auf Frauen und nur 30 Prozent auf Männer“. Im Rhein-Kreis Neuss sind inzwischen auch schon weit mehr als 7.000 Menschen an Demenz erkrankt, auch hier ist die Tendenz – nicht anders als in ganz Deutschland – steigend.

Was ist Demenz?

Demenz wird meist durch krankhafte Veränderungen des Gehirns hervorgerufen. ‚Demenz‘ ist daher der Oberbegriff für verschiedene, aber zum Teil ähnlich verlaufende Erkrankungen. Alle führen zu einem unumkehrbaren Abbau der geistigen Fähigkeiten und zu einer daraus resultierenden Persönlichkeitsveränderung.

Alzheimer ist die häufigste (Unter-)Form von Demenz und eine besonders schwere. Im Falle von Alzheimer bewirken Eiweißablagerungen im Gehirn, dass immer mehr Gehirnzellen absterben. Oft tritt Alzheimer auch in Kombination mit weiteren Erkrankungen auf, die ihrerseits zu Demenz führen, wie bestimmte Gefäßkrankheiten und die Lewy-Körperchen-Krankheit. Dr. Joachim Gutzke, Oberarzt in der gerontopsychiatrischen Ambulanz des St. Augustinus Memory-Zentrums, definiert Demenz wie folgt: „Demenz ist eine alltagsrelevante Abnahme von Gedächtnis und Kognition, die länger als ein halbes Jahr anhält.“ Dies gelte aber nur, wenn andere Ursachen wie etwa ein Schädel-Hirntrauma oder eine Hirnhautentzündung auszuschließen sind. „Ab-





Unsere Gesprächspartner – Oberarzt Dr. Joachim Gutzke (oben) und Sozialpädagoge Manfred Steiner (unten) – des St. Augustinus Memory Zentrums



nahme von Gedächtnis und Kognition“ bedeute zum einen den Abbau der Gedächtnisleistung mit Merkfähigkeitsstörungen bis hin zur Amnesie und zum anderen den Abbau der kognitiven Fähigkeiten, nämlich „alles, was mit Denken, Planen und Organisieren zusammenhängt“, so der Neusser Arzt. Als Beispiele dafür nennt er vom Patienten völlig vergessene Geburtstage oder Ausflüge und die zunehmende Unfähigkeit, alltägliche Aufgaben wie Einkäufe oder das Anziehen zu erledigen. Der Patient vergisst, wie das geht, seine Orientierung ist in jeder Hinsicht zunehmend gestört.

Erste Anzeichen und Verlauf

Jetzt braucht aber kein Mensch gleich in Panik verfallen, wenn ihm mal ein Name nicht gleich einfällt oder er einen Termin vergessen hat oder er im Keller steht und nicht mehr weiß, was er holen wollte. Dr. Gutzke hat hier eine beruhigende „Faustregel“: „Wenn einem Patienten später etwas wieder einfällt, handelt es sich in der Regel nicht um eine Demenz“. Die (kurzzeitige) Vergesslichkeit könne dann zwar auch Ausdruck einer Depression sein, aber sie könne oft auch ganz einfach durch Stress begründet werden. Und das kann zudem ganz klar festgestellt werden: „Bei so einem Patienten wird eine testpsychologische Untersuchung auf Demenz auch ohne pathologischen Befund sein“, erklärt der Psychiater.

Allerdings ist es schon so, dass eine echte Demenzerkrankung meist schleichend und scheinbar harmlos beginnt. Wie bereits oben erwähnt, erinnert sich der Betroffene nicht mehr an aktuelle Ereignisse, und sie fallen ihm auch nicht wieder ein, dafür aber umso besser an Dinge aus der Vergangenheit. Oder er steht tatsächlich im Keller, um etwas zu holen, so ein Beispiel von Dr. Gutzke, vergisst diesen Auftrag aber und beginnt stattdessen den Keller aufzuräumen. Ein anderes Beispiel: Beim Arzt weiß der demenzkranke Patient nicht mehr, was er mit den für die Untersuchung ausgezogenen Kleidungsstücken machen soll oder warum er überhaupt dort ist. Aufmerksam sollte man auch bei Orientierungsstörungen werden, so Gutzke: „Bei einer Demenz geht zunächst die Orientierung zu Datum und Wochentag verloren“, wenn etwa im Hochsommer behauptet werde, es sei jetzt November. Als nächstes gehe die Orientierung zum Ort verloren: „Häufig werden dann Orte genannt, die dem Patienten besonders wichtig waren, selbst wenn etwa die Adresse längst nicht mehr aktuell ist.“ So passiert es dann auch, dass Erkrankte den Weg nach Hause nicht mehr finden. Und als letztes gehe die Orientierung zur Person verloren: „Ich hatte schon Patientinnen, die lange Jahre verheiratet waren und nun nicht mehr auf ihren angeheirateten Namen reagierten, ja sogar böse wurden, wenn man sie nicht mit dem Mädchennamen angesprochen hat.“ Der Psychiater erklärt, dass eigentlich schon längst Vergangenes für die Patienten wieder aktuell wird, weil sie sich besser daran erinnern können, während das Kurzzeitgedächtnis schwächer wird. So wollen Rentner wieder zur Arbeit gehen, meinen Seniorinnen, sich wieder um ein Baby kümmern zu müssen oder haben vergessen, dass ihr Ehemann längst verstorben ist. Dadurch kommt es bei den Patienten häufig auch zu Unruhe, einem

gestörten Tag-Nacht-Rhythmus, zu aggressiven Reaktionen oder zu Depressionen. „Das Faktengedächtnis geht bei den Kranken verloren, aber das emotionale Gedächtnis bleibt erhalten, daher fühlen sie sich oft durch die Reaktionen ihrer Umwelt gegängelt, reagieren frustriert oder depressiv.“ Im Verlauf der Demenzerkrankung treten außerdem zunehmend Wortfindungs- und Wahrnehmungsstörungen auf, Patienten erkennen sich nicht mehr auf Fotos oder im Spiegel, Fernsehen wird als Realität wahrgenommen, die gerade stattfindet, Puppen oder Stofftiere werden nicht mehr als solche erkannt, sondern für echt gehalten. Nach und nach gehen so alle geistigen und sozialen Fähigkeiten verloren und mit ihr die Persönlichkeit des Patienten. Allerdings geht es den Patienten nach den Erfahrungen von Dr. Gutzke gerade im mittleren Stadium der Krankheit nicht unbedingt schlecht: „Viele antworten auf meine Frage nach ihrem Befinden ganz klar mit ‚gut‘. Anders als ihre Angehörigen merken sie die Einschränkungen durch ihre Krankheit nicht mehr so sehr und fühlen sich wohl.“ Viel dazu beitragen kann eine richtige und vor allem frühzeitige Behandlung, die auch den Angehörigen vieles leichter machen kann. Der Neusser Psychiater sieht hier eine positive Entwicklung: „Die Tendenz ist, dass die Leute heute viel früher kommen. Die Menschen sind aufmerksamer durch die Aufklärung in den Medien, aber auch durch Filme wie ‚Honig im Kopf‘.“

Beratung und Diagnose

Eigentlich sollte die Devise sein: ‚Nur keine Hemmungen, je früher ich Bescheid weiß, desto besser.‘ Aber das ist sicher nicht so einfach, wenn man Sorge und Angst hat, man selbst oder ein Angehöriger leide möglicherweise an Demenz. Doch jedem sollte eben klar sein: „Je früher ich eine Demenz erkenne, desto eher kann ich beraten, schulen und behandeln“, betont auch Dr. Andrea Kuckert-Wöstheinrich, die Projektleiterin des St. Augustinus Memory-Zentrums. Ein erster Schritt ist, sich kostenlos und unverbindlich beraten zu lassen. Dafür gibt es in Neuss und im Rhein-Kreis Neuss verschiedene Möglichkeiten und Angebote, zum Beispiel von den Wohlfahrtsverbänden wie AWO, Diakonie und Caritas und natürlich von der Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss/Nordrhein. Neben Beratung und Information vermitteln sie auch Hilfsangebote. Zur Diagnose einer Demenz muss man sich aber in medizinische Obhut begeben, zum Beispiel zum Neurologen oder Psychiater. Um es den Betroffenen möglichst einfach zu machen, hat das St. Augustinus Memory-Zentrum daher alles unter einem Dach gebündelt. Hier gibt es eine Beratungsstelle, die sogenannte ‚Gedächtnissprechstunde‘ und die gerontopsychiatrische Ambulanz. Der Diplom-Sozialpädagoge Manfred Steiner leitet die Beratungsstelle und betreut schon seit vielen Jahren Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen: „Wir wollen niederschwellige Beratung anbieten. Die Menschen, ob Betroffene oder Angehörige, können schon vor der Diag-

Serviceleistungen für Senioren
Serviceangebote, die Unterstützungsleistungen wie Alltagshilfen und Begleitung für Senioren im eigenen zu Hause anbieten sind bedarfsgerecht und zeitgemäß!
Das Bundesministerium für Bildung und Forschung widmet sich in der Rubrik „Gesundheit erhalten“ auch dem Aspekt „ambulant vor stationär“.
Hierbei heißt es:
„Gesundheit erhalten bedeutet bei alten Menschen auch, ihnen ein Leben im gewohnten sozialen Umfeld, in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. (...)“
Betreuung daheim hat viele Vorteile
 Senioren als auch pflegebedürftige Menschen können heute sowohl zu Hause als auch im Pflegeheim versorgt werden. Ob das eine oder das andere die bessere Lösung ist, ist eine sehr individuelle Entscheidung. Die Versorgung zu Hause hat aber einige prinzipielle Vorteile, weswegen heute vielfach versucht wird, diesen Weg durch bessere ambulante Versorgungsstrukturen und durch den Einsatz innovativer Technologien zu stärken.
 Zu den Vorteilen der Versorgung in den eigenen vier Wänden zählt, dass die älteren Menschen eher in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können. Dadurch können sie all ihre Alltagsaktivitäten erhalten – eine wichtige Voraussetzung, um körperlich, geistig und sozial aktiv und integriert zu bleiben. Auch finanzielle Erwägungen sprechen für eine ambulante pflegerische Versorgung, denn sie ist den meisten Fällen deutlich kostengünstiger. (...) (Quelle: <http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/aelttere-menschen.php>)
 Mit dem GEPA NRW wird der Ansatz ambulant vor stationär weiter konkret zur Umsetzung gebracht. Das "Gesetz zur Entwicklung und Stärkung einer demographiefesten, teilhabeorientierten Infrastruktur und zur Weiterentwicklung und Sicherung der Qualität von Wohn- und Betreuungsangeboten für ältere Menschen, pflegebedürftige Menschen, Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen" wurde im Oktober 2014 vom Landtag Nordrhein-Westfalen verabschiedet. Es regelt die Sicherstellung einer leistungsfähigen und nachhaltigen Unterstützungsstruktur.
 Die Reformvorschläge wurden unter Beteiligung von Verbänden, Pflegekassen, Selbsthilfegruppen und Angehörigenvertretungen mit dem Ziel erarbeitet, verstärkt die vielfältigen Lebensentwürfe älterer Menschen und ihrer Angehörigen zu berücksichtigen und Angebote sowie Leistungen flexibler zu gestalten.
 Dementsprechend sind Serviceleistungen wie Betreuung zu Hause, die sich gezielt an den typischen und alltäglichen Bedürfnissen von Senioren orientieren, eine zeitgemäße und sinnvolle Ergänzung zu den bereits existenten Leistungen wie z.B. Pflegediensten.

nose ein erstes Mal zu mir kommen. Wir gucken dann, wo sie stehen und welche Hilfen sie brauchen.“ Jeder kann dann selbst entscheiden, welche Lösungsvorschläge und Angebote er annehmen möchte. So eine Erstberatung dauert in der Regel eine Stunde. Wenn die Hemmschwelle sehr groß ist, dann macht Steiner auch Hausbesuche oder trifft sich mit den Menschen ganz zwanglos in der Cafeteria des Memory-Zentrums. „Man muss überlegen, wie man das Angebot so verpacken kann, dass es auch angenommen wird“, sagt der 55-Jährige. Schon vor der Beratung oder eben danach können die Betroffenen die Gedächtnissprechstunde besuchen. Sie richtet sich laut Homepage des Memory-Zentrums „an Menschen jeden Alters mit geistigen Leistungsschwierigkeiten, Gedächtnisstörungen, Verhaltensauffälligkeiten“ und will Aufklärung geben über die Ursachen. Manfred Steiner ist als Sozialarbeiter Mitglied des Teams aus Ärzten und Psychologen, das sich um die Besucher kümmert. Dr. Joachim Gutzke erklärt, was dort passiert: „Es wird ein erstes Screening gemacht, ‘was kann es denn sein?’, und eine kurze Testung, dann wird ein Gespräch geführt und eine Empfehlung für das weitere Vorgehen gegeben.“ Ein Teil dieser Testung ist der vielen Menschen sicher schon bekannte „Uhren-Test“, bei dem die Patienten in einem vorgezeichneten Kreis die Ziffern einer Uhr und eine bestimmte Uhrzeit einzeichnen sollen. Gelingt dies ohne Fehler, ist alles in Ordnung. Dann müssen die Gründe für eine Vergesslichkeit woanders gesucht werden. Ist der Patient jedoch dazu nicht in der Lage oder macht Fehler, etwa indem er die Zahlen falsch einträgt, dann ist das ein sicheres erstes Anzeichen für eine (beginnende) Demenz. Danach besteht die Möglichkeit zur weiteren Untersuchung in der gerontopsychiatrischen Ambulanz. Manche Patienten gehen aber auch direkt in die Ambulanz, um sich untersuchen zu lassen, oder kommen aufgrund akuter, massiver Probleme dorthin. Sie steht quasi offen ‚für alle psychisch kranken Menschen im höheren Lebensalter‘. Hier wird eine umfassende Diagnose gestellt, mit ausführlichen Gesprächen und Tests, bei Bedarf werden weitere Untersuchungen angeordnet, zum Beispiel ein CCT oder MRT. Damit soll auch festgestellt werden, ob der Patient nicht unter einer anderen Erkrankung als Demenz leidet wie Depressionen, Schizophrenie, Angst- oder Suchterkrankungen. Natürlich werden diese Patienten ebenfalls im Memory-Zentrum (weiter-) behandelt. „Hier in der Ambulanz haben etwa 40 Prozent der Patienten eine Demenz, 40 Prozent Depressionen und 20 Prozent

eine andere psychische Erkrankung“, sagt Oberarzt Dr. Gutzke. Nach Abschluss der Diagnostik steht jedenfalls keiner alleine da, versichert der Psychiater: „Wir sprechen mit den Betroffenen und den Angehörigen und geben Empfehlungen für die Weiterbehandlung.“

Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven

Auch wenn die Diagnose Demenz für jeden Betroffenen sicher erstmal ein Schock ist, so gibt es heute doch viele Möglichkeiten zur Behandlung und Unterstützung. Zum einen sind hier wieder die oben bereits genannten Beratungsstellen hilfreich, um ein Leben mit Demenz zu organisieren. „Wir zeigen auf, wie es nach der Diagnose weitergehen kann“, so Sozialpädagogin Manfred Steiner, „es geht dann hauptsächlich darum, wie die Menschen damit leben und möglichst lange ihre Lebensqualität halten können.“ So informiert er unter anderem darüber, welche Anträge gestellt werden müssen, was es für Hilfsmittel gibt, und welche Angebote für Betroffene und Angehörige, auch zu deren Entlastung, vor Ort und im Kreis bestehen. „Die Menschen sollen ein Stück weit Experten der Erkrankung werden.“ Erklärtes Ziel der Projektleitung des Memory-Zentrums und des ganzen Teams ist „immer ambulant vor stationär“, so Dr. Andrea Kuckert-Wösthleinrich. Das heißt, die Patienten sollen mit Hilfe effizienter ambulanten Behandlung und Betreuung möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld bleiben können. „Es soll nicht sein, dass die Demenz den Alltag beherrscht“, sagt die Projektleiterin, „Demenzranke und ihre Angehörigen sollen am gesellschaftlichen Leben teilhaben, dafür versuchen wir Strukturen aufzubauen.“ Daher bietet das Memory-Zentrum ein Tanzcafé für alle Interessierten an, es gibt das vom Land NRW geförderte Musikprojekt „Musik trifft Demenz“ mit Chor, Konzertbesuchen und gemeinsamen Singen. Zusammen mit der TG Neuss ist ein Sportkurs ins Leben gerufen worden. Außerdem leitet Manfred Steiner, der Ansprechpartner für alle ‚besonderen Angebote‘ ist, mehrere Selbsthilfegruppen für Betroffene und für ihre Angehörigen zum Austausch und Miteinander. „Wir wollen, dass man gemeinsam positiv Freizeit gestalten kann“, sagt er. Auch die Wohlfahrtsverbände und die Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss/Nordrhein bieten zum Teil solche Möglichkeiten im und für den Rhein-Kreis Neuss an. Das ganze Angebot korrespon-

diert mit der Empfehlung von ärztlicher Seite: „Wichtig ist, dass die Patienten geistig und körperlich aktiv bleiben, soziale Kontakte pflegen. Menschen, die musikalisch sind, behalten diese Fähigkeit meiner Erfahrung nach noch lange, trotz Demenz“, sagt Dr. Gutzke. Demenz ist zwar nicht heilbar, aber ihr Fortschreiten durchaus zu verlangsamen. Daher werden in der gerontopsychiatrischen Ambulanz auch ambulante Leistungen wie Ergotherapie, Physio- und Sporttherapie, Musik- und Sprachtherapie vermittelt. Außerdem empfiehlt Oberarzt Dr. Gutzke Patienten und Angehörigen nachdrücklich, sich aufgrund von Vorurteilen oder Angst vor Nebenwirkungen nicht grundsätzlich einer medikamentösen Behandlung zu verschließen. „Viele Menschen sind bei Medikamenten skeptisch“, erklärt er, „aber mit dem passenden Medikament kann man heute die Krankheit eine Zeit lang aufhalten und den Status halten.“ Diese Chance solle man auf jeden Fall nutzen.

Verschlechtert sich der Zustand eines Patienten oder gibt es akute Probleme, gibt es im Memory-Zentrum noch die Möglichkeit zur teilstationären Behandlung in der Tagesklinik. Hier werden die Betroffenen in der Regel tagsüber therapiert, können aber im Spätnachmittag nach Hause. Sozialpädagogin Manfred Steiner verweist darauf, dass es auch dann noch Perspektiven gibt, wenn sich der Zustand des Erkrankten weiter verschlechtert und die Situation für die pflegenden Angehörigen zu Hause immer belastender wird: „Die stationäre Unterbringung in einem Pflegeheim ist nur eine Möglichkeit. Es gibt dann ja auch noch außer Haus die Tagespflege, tagsüber für fünf Tage in der Woche, oder aber die 24-Stunden-Pflege zu Hause.“ Doch welchen Weg die Betroffenen, soweit das noch selbstbestimmt möglich ist, und ihre Angehörigen auch gehen, in Neuss und im Rhein-Kreis Neuss haben sie viele Möglichkeiten sich Beratung und Hilfe zu holen. „Wir loten gemeinsam alle Optionen aus. Was ist räumlich, finanziell und kräftemäßig möglich? Die Entscheidung trifft dann die jeweilige Familie“, sagt Manfred Steiner.

Kann man Demenz vorbeugen?

Leider (noch) nicht gezielt. „Das eine Medikament, das man einfach einnimmt, gibt es nicht“, bestätigt Dr. Gutzke. Zumindest bisher auch nicht vorhergesagt werden kann, wer an Demenz erkrankt und wer nicht. Und: „Die Medikamente, die eine Demenz zumindest verzögern können, dürfen erst eingesetzt werden, wenn die Diagnose bereits feststeht“, sagt der Psychiater. Aber wie immer, wenn es um die Gesundheit der Menschen geht, gibt es durchaus Empfehlungen, um diese möglichst lange zu erhalten. Dazu gehören eine gesunde Ernährung und Lebensweise, regelmäßige körperliche und geistige Aktivität auch und gerade im Alter sowie die rege Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Genau das wird ja auch den bereits Erkrankten empfohlen, um sie noch lange fit zu halten. Und dann gibt es ja in Deutschland und weltweit viele Forscher, die intensiv nach der „Formel gegen das Vergessen“ – so hieß es im Mai im Magazin „Focus“ – suchen und hoffentlich bald fündig werden.

Wir kaufen alle EDELMETALLE...
 sofort Barauszahlung! **Zahngold - Altgold** Faire Preise!
 auch mit Zähnen
Schmuck - Münzen - Platin - Silber
Zinn und Versilbertes
Neuss
 Glockhammer 33
 Mo.-Fr.: 9.00-13.00 u. 14.00-18.00 Uhr, Sa.: 9.00-15.00 Uhr
Schwäbische seit 38 Jahren
 Goldverwertung Reutlingen schwäbisch solide, fleißig und schnell
 Waimer GmbH Tel. 07121/381301 Fax 07121/380325
 www.waimergold.de

Gute Tat entstresst
 Dem eigenen Stress entgegen wirkt es scheinbar, wenn man anderen hilft. Bei einer Fachmagazin-Studie, zeigte sich, dass an Tagen, an denen die Versuchspersonen anderen Menschen geholfen hatten, sie abends durchschnittlich weniger gestresst waren, als an anderen Tagen. Es zeigt sich also, dass Hilfe für andere auch an vollen Tagen eine gute Entscheidung auch im eigenen Sinne ist.

Die Brille
HUBERTUS HENSE
 Der Augenoptiker mit den großen Marken
PRADA 
 **Ray-Ban**
 GENUINE SINCE 1937
Calvin Klein 
 collection
 **HARBOUR**
Silhouette 
 Neu im Sortiment:
 **Vesterby**
MONOQOOL 
 Messung des Eyecode mit Visiooffice
 Drususallee 10 Öffnungszeiten:
 41460 Neuss Mo - Fr 9:30 - 18:00
 Fon 02131-271311 Sa 10:00 - 13:00

Vom Frühstück bis zum Arztbesuch

Neues Gesundheitsprojekt für sozial Benachteiligte und Menschen ohne Wohnung



Beim Projektstart (vorne v.l.): Oberbürgermeister Thomas Geisel, Stadtdirektor Burkhard Hintzsche, Tatjana Dreyer (Geschäftsführung Janssen), Antonia Frey (Leiterin Beratung und soziale Integration Diakonie Düsseldorf), Thorsten Nolting (Diakoniepfarrer), Rita Schulz (Leiterin Spenderbetreuung Diakonie Düsseldorf)

Ein sicherer Platz zum Übernachten, etwas zu essen oder frische Kleidung: Es sind die einfachen Dinge, die Menschen ohne Wohnung im Alltag suchen. Für einen Besuch beim Arzt oder gesundheitliche Vorsorge bleibt dabei wenig Raum. Um das zu ändern, hat die Diakonie mit Unterstützung des forschenden Pharmaunternehmens Janssen und des Johnson & Johnson Corporate Citizenship Trust (Trust) ein Gesundheitsprojekt ins Leben gerufen. Das Projekt läuft zunächst drei Jahre und besteht aus vier Bausteinen – der Verbesserung der medizinischen Erstversorgung, Präventionsangeboten, Angeboten zur Stärkung der seelischen Gesundheit und vorbeugenden Hilfen in der Sozialberatung. Zur Verbesserung der medizinischen Erstversorgung wird die Diakonie bei der Tagesstätte Shelter ärztliche Sprechstunden für wohnungslose Menschen im Arztmobil des Vereins „Medizinische Hilfe für Wohnungslose“ anbieten. „Viele Menschen ohne Wohnung gehen aus Scham nicht zum Arzt, selbst wenn sie richtig krank sind. Diese Angst wollen wir ihnen nehmen“, sagt Projektleiter Kai Lingenfelder von der Diakonie. Menschen ohne Wohnung sind sich vieler gesundheitlicher Risiken nicht bewusst, ihnen aber aufgrund ihrer Lebensumstände besonders stark ausgesetzt. Daher ist die Prävention ein weiterer Baustein des Projekts. In den Tagesstätten Horizont, café pur und Shelter kommen jetzt zum Beispiel einmal in der Woche ein gesundes Frühstück mit Obst und täglich Smoothies auf den Tisch. Außerdem will die Diakonie im Zuge des Projekts in den drei Tagesstätten regelmäßig eine Ernährungsberatung und ein Gruppenprogramm zur seelischen Gesundheit anbieten. Mitarbeitende von Janssen engagieren sich auch persönlich, bei Corporate Volunteering-Aktionen oder in Form von Vorträgen, etwa zu gesundheitlichen Themen wie Infektions- oder Suchterkrankungen. „Mit der Diakonie Düsseldorf haben wir einen Part-

ner gefunden, der die Bedürfnisse der wohnungs- und obdachlosen Menschen in Düsseldorf kennt und mit dem wir gemeinsam hier vor Ort viel bewegen können“, sagt Dr. Iris Zemzoum, Vorsitzende der Geschäftsführung von Janssen. „gesund.zeit.raum. ist ein ganzheitliches Projekt, das nicht nur die dringende medizinische Erstversorgung im Blick hat, sondern auch die psychische und emotionale Gesundheit.“ Auch Soforthilfen, zum Beispiel wenn ein Wohnungsloser dringend eine Brille braucht, können durch das Projekt finanziert werden. Da zum gesunden Leben auch eine gesunde Seele gehört, fördert das Projekt zum dritten kreative und Freizeit-Angebote in den Tagesstätten, zum Beispiel durch Werken mit Holz oder Ton oder Museums- und Ausstellungsbesuche. „Wir wollen Menschen, die das Vertrauen in die eigenen Kräfte verloren haben Handlungsperspektiven aufzeigen und sie ermutigen, selbst aktiv zu werden, um ihre Lebenssituation zu verbessern“, sagt Diakoniepfarrer Thorsten Nolting. Die vierte Säule des Gesundheitsprojekts ist die präventive Sozialberatung. Denn auch hohe Schulden, anhaltende Schwierigkeiten mit Ämtern oder lange Arbeitslosigkeit können krank machen, beispielsweise Depressionen auslösen. Die Sozialberatung der Diakonie sucht gemeinsam mit den Betroffenen nach Lösungen. Außerdem motiviert sie die Menschen, etwas für ihre Gesundheit zu tun, bei gesundheitlichen Problemen einen Arzt aufzusuchen oder vermittelt sie an entsprechende Fachstellen. Janssen unterstützt das neue Gesundheitsprojekt der Diakonie Düsseldorf gemeinsam mit Trust durch eine Spende in Höhe von 600.000 Euro. Neben einer Geldspende werden sich Mitarbeiter von Janssen persönlich oder mit ihrer Expertise in das Projekt einbringen. Durch ihre umfangreiche Erfahrung im Aufbau von nachhaltigen und ganzheitlichen Strukturen dienen die Mitarbeitenden des Trust allen Beteiligten als Sparringspartner.

Mehr als 10 000 Aufrufe:

Wie schütze ich mich gegen multiresistente Keime?

Wie können sich Patienten, Angehörige, Ärzte und Pfleger gegen multiresistente Keime schützen? Das zeigt eine kostenlose Internet-Anwendung des Rhein-Kreises Neuss und des euregionalen Netzwerks EurSafetyHealth-Net.

In kurzen Video-Clips werden geeignete Hygienemaßnahmen anschaulich dargestellt. Die so genannte MRSA-App ist nicht nur auf Deutsch, sondern auch auf Türkisch, Russisch, Polnisch, Spanisch, Italienisch, Portugiesisch, Englisch und Niederländisch verfügbar. Sie wurde seit ihrer Einführung vor vier Jahren bereits 20 000 Mal aufgerufen.



Foto: Rhein-Kreis Neuss / Thinkstock

MRSA – diese Abkürzung steht für „Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus“, einen Problemkeim, der insbesondere in Krankenhäusern und Altenheimen schwere Infektionen hervorrufen und mit nur noch wenigen Antibiotika behandelt werden kann. Kreisgesundheitsamtsleiter Dr. Michael Dörr erklärt: Patienten, die sich einer stationären Behandlung unterziehen, können einen solchen Erreger von zuhause unwissentlich mit in die Klinik bringen. Um eine Weiterverbreitung im Krankenhaus auszuschließen, werden Patienten bei der Aufnahme routinemäßig untersucht.“ Bei einem positiven Befund warten auf den Betroffenen eine Spezialbehandlung und Quarantäne.

Mit Hilfe der MRSA-App erhalten sowohl Patienten und deren Angehörige als auch Ärzte, Pflegekräfte in Altenheimen und Krankentransportdienste wichtige Informationen über multiresistente Keime.

Die MRSA-App gibt es kostenlos für alle Smartphones. Sie kann unter www.mrsapp.rhein-kreis-neuss.de aufgerufen werden.

Potenzielle Gefahr

Viele Männer greifen zu frei verkäuflichen Potenzmitteln, die mit dem Begriff „natürlich“ werben. Allerdings stecken in ihnen aber oftmals Inhaltsstoffe, die weit entfernt von natürlich sind. In 80 Prozent der, von Urologen analysierten Mittel steckten (teils nicht deklarierte) PDE-5-Hemmer, die sonst in verschreibungspflichtigen Mitteln vorkommen und deren Dosis oft gefährlich hoch ist.

App „Mein Kinder- und Jugendarzt“

Wichtige Informationen für Eltern und Jugendliche aus ihrer Kinder- und Jugendarztpraxis

Nachdem sich Eltern, oder Jugendliche selbst angemeldet haben, wählen sie ihren Kinder- und Jugendarzt (wenn er/sie die App anbietet) aus. Die App weist automatisch darauf hin, wenn Untersuchungen (U3 bis J2) und empfohlene Impfungen anstehen. Zudem können Terminerinnerungen und -bestätigungen und Informationen zu Praxisvertretungen und Urlaubszeiten abgerufen werden. Neben allgemeinen Neuigkeiten gibt es auch auf das jeweilige Kind zugeschnittene Nachrichten, z.B. bezüglich der Einnahme von regelmäßigen Medikamenten oder der Befunde, die dann besprochen werden können.

Die App steht kostenlos im App Store und bei Google Play zum Download zur Verfügung.

Sie interessieren sich auch für andere Neusser Themen?

der **neusser**
Auslagestellen finden Sie im Internet:
www.derneusser.de/auslage

Hausärzte

(Allgemeinmediziner, Hausärztliche Internisten, Praktische Ärzte)

Almoutaz Tayara
Adolf-Flecken-Str. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275079

Berufsausübungsgemeinschaft
Daum-Thoneick u. Kollegen
Anna-Maria Becker, Dr. med.
Ingrid Daum-Thoneick

Tanja Felde
Sebastianusstr. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 12650

Josef Homola, Dr. med.
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 2, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 475657

Andrea Specht, Dr. med.
Adolf-Flecken-Str. 22-24, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222349

Beate Czarnotta, Dr. med.
Stürzelberger Str. 8, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 8175

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Claas u. Birgitta Alex
Birgitta Alex
Macherscheider Straße 77, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 150955

Claas Alex, Dr. med.
Harffer Str. 40, 41469 Neuss
Tel.: 02131 - 150966

Praxis Dr. med. Guido Pukies
Guido Pukies, Dr. med.
Raphaela Schöfmann, Dr. med.
Drususallee 1-3, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7187160

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Hahnen u. Rollheiser-Naak
Ursula Hahnen, Dr. med.
Larissa Rollheiser-Naak
Weingartstr. 41, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 28022

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Hedayatian u. Engelbrecht
Maria Engelbrecht
Mahnaz Hedayatian, Dr. med.
Grüner Weg 36, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 166057

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Heike u. Matthias Harms
Heike Harms, Dr. med.
Matthias Harms
Kaster Str. 48, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39000

Jan Gofron, Dr. med.
Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 464088

Kambiz Amraie, Dr. med.
Viersener Str. 24, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 541182

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Mameghani u. U. Ecker
Ursula Ecker
Benjamin Mameghani
Farhad Mameghani, Dr. med.
Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21075

Simin Shirin-Mühlhofer, Dr. med.
Hamtorwall 14, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272757

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Stenmanns u. Frau Hodenius
Almut Hodenius
Dirk Stenmanns, Dr. med.
Niederstr. 57, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25453

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Thomas Schnitzler u. Ulrich Wirtz

Thomas Schnitzler, Dr. med.
Ulrich Wirtz
Reuschenberger Str. 5a, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 465113

Gerhard Steiner, Dr. Dr. med.
Kaster Str. 54, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 737973

Alfred Kräber, Dr. med.
Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 541618

Birgitta Kranz, Dr. med.
Drususallee 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272289

Carl-Ulrich Scherer, Dr. med.
Otto-Wels-Str. 9, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 980031

Jeana-Michaela Kuhlmann, Dr. medic (RO)
Preußenstr. 32, 41464 Neuss

Josef Schwarz, Dr. med.
Schorlemerstr. 36, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 45511

Klaus Brall, Dr. med.
Fichtestr. 34, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 858011

Marius Segall, Dr. med.
Further Str. 55, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 58207

Monika Müschen, Dr. med.
Berghäuschensweg 28, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 166056

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr.med. Stern u. Frau H. Stern
Hardy Stern, Dr. med.
Hirene Stern, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222994

Thomas Meiser, Dr. med.
Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28565

Walter Pater, Dr. med.
Dreikönigenstr. 30, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 43041

Werner Hettchen, Dr. med.
Drususallee 21, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28444

Willi Peters, Dr. med.
Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 541618

Albrecht Knapp, Dr. med. Univ. Innsbruck
Kaiser-Friedrich-Str. 142, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 43476

Georg Hofmann, Dr. rer. nat. Dipl.-Chem.
Erftr. 64, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21652

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Baumann und Sels
Robert-Gerhard Baumann, Dr. med.
Florian Sels, Dr. med.

Erftr. 82B, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21331

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Benthake u. Othman
Heinrich Benthake, Dr. med.
Tarek Othman, Dr. med.

Am Goldberg 122, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 4074

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Betzholz u. Holtappels
Rainer Betzholz, Dr. med.
Kirsten Holtappels, Dr. med.

Alexandra Larsen, Dr. med.
Catrin Pflingsten, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 66591250

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Kober u. Kollegen
Peter Kempermann, Dr. med.
Dietmar Kober, Dr. med.
Ernst Piotrowski, Dr. med.

Ralf Podowitz
Further Str. 89b, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 368680

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Mackenstein u. Karp-Berstermann
Sabine Karp-Berstermann, Dr. med.
Hermann Mackenstein, Dr. med.

An der Eiche 1, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 35170

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Marquardt u. Kollegen
Annette Marquardt, Dr. med.
Achim Robertz, Dr. med.
Natascha Varro, Dr. med.

An der Barriere 2b, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 464296

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Schroers u. Kollegen
Susanne Drews, Dr. med.
Sandra Philipp, Dr. med.
Thomas Reetz, Dr. med.
Paul-Heinz Schroers, Dr. med.
Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 70377

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Verfürth u. Kollegen
Angelika Bannenberg, Dr. med.
Axel Teppler
Hermann Verfürth, Dr. med.
Kreitzer Str. 5, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 82318

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. von Cube u. Kollegen
Monika Schmitt, Dr. med.
Sabine Staib, Dr. med.
Petra von Cube, Dr. med.
Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275744

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres.med. Kochs und Straaten
Rudolf Kochs, Dr. med.
Stephanie Straaten, Dr. med.
Albertus-Magnus-Str. 15, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 77265

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres.med. von Schreitter u. von Schreitter
Martina von Schreitter, Dr. med.
Wolfgang von Schreitter, Dr. med.
Preußenstr. 103, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 983646

Berufsausübungsgemeinschaft
Drs.(NI) A. Buitenhuis/Dr.med. O. Schara
Albert Buitenhuis drs. (NL)
Oliver Schara, Dr. med.
Venloer Str. 137, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 593232

Francesco Michelini
Martinstr. 2a, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 465959

Alexandra Fobbe
Hafenstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222177

Hans-Werner Kernbach
Lechenicher Str. 11, 41469 Neuss
Tel.: 02131 - 103313

Praxis Helena Jamin
Helena Jamin
Maria Seel

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 5259999

Tobias Myskovszky von Myrow
Krefelder Straße 57, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28004

Ilona Dreja
Drususallee 81, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 20200

Mohammad Vasegh
Kaarster Str. 50, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 1764072

Nina Roge
Grillparzerweg 30, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 2789

Berufsausübungsgemeinschaft
Oberstabsarzt d.R. Klaus Theodor Striewe
und Maria Striewe

Klaus Striewe
Rheinfährrstr. 117, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39250

Maria Striewe
Heerdter Str. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222120

Olga Lupp
Niederstr. 19, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 273527

Berufsausübungsgemeinschaft
Po-Ling Nadine Köhler und Dr. med. Anja Dewes
Anja Dewes, Dr. med.
Po-Ling Köhler
Hoistener Str. 77, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 475228

Praxis Prof. h.c. (BG) Dr.med. Klaus-Erich Goder
Klaus-Erich Goder Prof. h.c. (BG) Dr. med.
Ina Sanner, Dr. med.
Artur-Platz-Weg 13, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 103311

Robert Molling
Elisabethstr. 8, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 60550

Shadan Rahimpour
Lessingplatz 7, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 3533

Sina Shirin-Sokhan
Adolf-Flecken-Str. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 1333047

Thomas Stross
Kanalstr. 79, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 23001

Verena Fryges
Schützenstr. 8, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 927603

MVZ für Gefäßmedizin und
Wundversorgung Neuss
Aniela Becker, Dr. med.
Christoph Opheys, Dr. med.
Heinrich Wefers, Dr. med.
Münsterplatz 10-12, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 17150

Anästhesiologie

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Dohmen u. Olejnik
Karl Dohmen, Dr. med.
Herbert Olejnik
Drususallee 1, 41460 Neuss
Tel.: 0170 - 6822905

Franz-Josef Heusgen, Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 890150

Marion Wessing, Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 890150

Juraj Havran, Dr. med.
Drususallee 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7187110

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. M. Röder u. M. Grundmann
Michael Grundmann
Mühlenbuschweg 5, 41470 Neuss

Anna Webler, Dr. med.
Rumänisch
Am Margaretenbusch 6b, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 547857




Kreisverband Neuss e. V. * Am Südpark, 41466 Neuss

Hausnotruf -Menüservice - Pflegedienst

Drei starke Leistungen aus einer Hand

Tel.: 0 21 31 / 7 45 95-0 * www.drk-neuss.de

Johanna Heinrichs, Dr. med.

Siegstr. 5, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 45380

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr.med. Stefan Blönnigen und S. Hülsiepen-Kloke

Stefan Blönnigen, Dr. med. Ruth Grundhöfer

Breite Str. 96, 41460 Neuss
Tel: 0179 - 5058748

Uwe Schröder, Dr. med.

Gut Selikum 2, 41466 Neuss
Tel: 02131 - 745845

Medizinisches Versorgungszentrum
St. Augustinus-Aktiv gGmbH
Werner Moser, Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

MVZ für Gefäßmedizin und
Wundversorgung Neuss

Karin Laws, Dr. med.

Münsterplatz 10-12, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 17150

Arzt

Helga Peteler, Dr. med.

Adlerstr. 1, 41469 Neuss
Tel: 02137 - 9374690

Christine Wenk-Rüsken, Dr. med.

Mendelstr. 12, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 980529

Augenheilkunde

Andreas Emmel

Bergheimer Str. 426 A, 41466 Neuss
Tel: 02131 - 745416

Praxis, Dr. med. Andreas Kersten
Katharina Zilkens, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
c.raddatz@t-online.de

Irini Rohrbach, Dr. med.

Bergheimer Straße 426a, 41466 Neuss

Praxis, Dr. med. Tobias Reipen

Reinhold Reipen, Dr. med.

Tobias Reipen, Dr. med.

Promenadenstraße 77, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 272626

Anna Trutwein, Dr. med.

Further Str. 86, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 592050

Rainer Siegel, Dr. med.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 24010

Renate Gause, Dr. med.

Zollstr. 7, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 273094

Susanne Straaten, Dr. med.

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 272472

Dana-Christina Mikleu, Dr. med. (RO)

Markt 1-7, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 222827

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres.med. Schultheiss u. Kollegen

Ulrike Pauly, Dr. med.

Klaus Schultheiss, Dr. med.

Christina Wasmund, Dr. med.

Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 222041

MVZ i-care4u GmbH

Michael Niegel, Dr. med.

Annette Schumann, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 593893

Chirurgie

Ansgar Schmitz-Franken, Dr. med.

Schwerpunkt Unfall
Hafenstr. 68, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 25658

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Weinelt/Schäfer/Kawohl

Wolfgang Kawohl, Dr. med.

Schwerpunkt Unfall

Gereon Schäfer, Dr. med.

Schwerpunkt Unfall

Norbert Weinelt, Dr. med.

Drususallee 1-3, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 7187111

Berufsausübungsgemeinschaft
Frau Antje Urte Weyh und Frau Caroline
Sonnenburg-Offizier

Antje Weyh, Dipl.-Ing.

Venloer Str. 78, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 530666

MVZ für Gefäßmedizin und
Wundversorgung Neuss

Joachim Kondla, Dr. med.

Schwerpunkt Gefäß

Claudia Marc, Dr. medic. (RO)

Oliver Peternelly, Dr. med.

Schwerpunkt Gefäß

Münsterplatz 10-12, 41460 Neuss

Tel: 02131 - 17150

MVZ für Gefäßmedizin und

Wundversorgung Neuss

Michael Nacken, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Diagnostische Radiologie

Berufsausübungsgemeinschaft
Borkopp u. Kollegen
Michael Morf, Dr. med.
Werner Pennekamp, Dr. med.
Andrea Pfeifer, Dr. med.
Peter Püttmann, Dr. med.
Bernd Skutta, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 170170

Medizinisches Versorgungszentrum
St. Augustinus-Aktiv gGmbH
Kornelia Götsch, Dr. med.
Olav Krömeke, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Axel Reiter

Martinstr. 11, 41472 Neuss
Tel: 02131 - 466160

Berufsausübungsgemeinschaft
Brüster u. Kollegen

Maria Brüster

Milivoj Sarvan, Dr. (YU)

Yasmin Werner

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 7188111

Praxis Christoph Weiers

Svetlana Romanov

Christoph Weiers

Drususallee 3, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 7187150

Diana Rameil, Dr. med.

Hamtorstr. 16, 41460 Neuss

Safiye Gürcan, Dr. med.

Oberstr. 97, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 271425

Anja Hennes, Dr. med.

Preußenstr. 103, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 8749

Praxis, Dr.med. Anja Hennes

Nicole Schwellenbach, Dr. med.

Preußenstr. 103, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 8749

Ingrid Zaki, Dr. med.

Kaarster Str. 53, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 55456

Klaus-Peter Liertz, Dr. med.

Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel: 02137 - 70706

Sabine Pelz, Dr. med.

Elisenstr. 19-21, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 275046

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr.med. Wahode u. Frau Bunyov
Petronela Bunyov

Joachim Wahode, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 25565

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr.med.Niehues u. C. Fanselau

Christian Fanselau

Dipl.-Chem. Ing.

Rosa Niehues, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 272898

Sara Elijazyfer

Krefelder Straße 57, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 274040

Hans-Walter Schmidt

Drususallee 83, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 273457

Berufsausübungsgemeinschaft
Hecht u. Faust

Galina Faust

Alexander Hecht

Hafenstr. 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 545509

Praxis Karl-Wilhelm Heikhaus

Olga Eiss

Karl-Wilhelm Heikhaus

Katrin Kehren, Dr. med.

Marienkirchplatz 7, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 368330

Michael Wahlefeld

Thomas-Mann-Str. 19, 41469 Neuss
Tel: 02137 - 2912

Hals-Nasen- Ohrenheilkunde

Sebastian Hanssen, Dr.

Niederstraße 56, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 276078

Zeid Kutob, Dr. med.

Krefelder Str. 46, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 272309

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Grevers-Kürten u. Kollegen

Ralf Bräuninger, Dr. med.

Amelie Grevers-Kürten, Dr. med.

Natalie Hecht

Christoph Kürten, Dr. med.

Martin Schultze, Dr. med.

Thoralf Stange, Dr. med.

Marie-Christine Stapper, Dr. med.

Shirin Yamin, Dr. med.

Batteriestr. 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 28383

Stefan Girschik

Kanalstr. 12, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 273831

Haut- und Geschlechts- krankheiten

Annette Bockmann, Dr. med.

Kaarster Str. 53, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 530779

Peter von Zons, Dr. med.

Drususallee 1-3, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 25451

Bodo Krey, Dr. med.

Krefelder Str. 62, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 222328

Michael Peschen, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 274171

Wolfgang Drescher, Dr. med.

Niederstr. 56, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 25181

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Klepper u. Groß

Katrin Groß, Dr. med.

Karl Klepper, Dr. med.

Ludger Klepper, Dr. med.

Adolf-Flecken-Str. 5, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 272485

Innere Medizin (fachärztlich)

Berthold Brodin, Dr. med.

Schwerpunkt Gastroenterologie
Zollstr. 1-7, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 403080

Christoph Volberg, Dr. med.

Schwerpunkt Rheumatologie
Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 4029690

Irmgard Gürtler, Dr. med. (I)

Schwerpunkt Rheumatologie
Kaiser-Friedrich-Straße 8, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 1338844

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Bernhöft u. Lüthen

Frank Bernhöft, Dr. med.

Schwerpunkt Kardiologie

Barbara Lüthen, Dr. med.

Schwerpunkt Kardiologie

Niederstr. 16, 41460 Neuss

Tel: 02131 - 272434

Berufsausübungsgemeinschaft

Dres. med. Losem u. Plewe

Christoph Losem, Dr. med.

Schwerpunkt Hämatologie und Internisti-
sche Onkologie

Dirk Plewe, Dr. med.

Schwerpunkt Hämatologie und Internisti-
sche Onkologie

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel: 02131 - 101206

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Müller und Kollegen

Thomas Bartsch, Dr. med.

Schwerpunkt Kardiologie

Till Falke, Dr. med.

Schwerpunkt Kardiologie

Raimund Müller, Dr. med.

Schwerpunkt Kardiologie

Christoph Steffens, Dr. med.

Schwerpunkt Kardiologie

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel: 02131 - 273767

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Uerscheln u. Kollegen

Markus Angerer

Schwerpunkt Pneumologie

Carsten Neifer, Dr. med.

Schwerpunkt Pneumologie

Johannes Uerscheln, Dr. med.

Schwerpunkt Pneumologie

Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss

Tel: 02131 - 201690

Berufsausübungsgemeinschaft
Knut Ehlen und Dr. med. Alexander
Trappe

Knut Ehlen

Schwerpunkt Pneumologie

Alexander Trappe, Dr. med.

Schwerpunkt Pneumologie

Hamtorstr. 5-7, 41460 Neuss

Tel: 02131 - 25655

MVZ DaVita Neuss in Trägerschaft MVZ

DaVita Neuss GmbH

Andreas Geißler

Schwerpunkt Nephrologie

Martin Glover, Dr. med.

Schwerpunkt Nephrologie

Holger Kleinknecht

Schwerpunkt Nephrologie

Jörg Popp, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Kinder- und Jugendli- chen-Psychotherapeut

Tatjana Ferrari, Dipl.-Psych.

Glehner Weg 2, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 2057905

Simone Lüpertz, Dipl.Soz.Päd.

Leo-Wenke-Str. 2a, 41462 Neuss

Kinder- und Jugendmedizin

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Berkefeld u. Zierau

Ina Berkefeld, Dr. med.

Maria Zierau

Venloer Str. 62, 41462 Neuss

Tel: 02131 - 915999

Gesundheitsexperten Ärzte

Heidrun Lehmkuhl, Dr. med.
Bergheimer Straße 519, 41466 Neuss
Tel: 02131 - 460272

Dr. med. Heike 

Kinder- u. Jugendärztin
Allergologie - Naturheilverfahren
Akademische Lehrpraxis der
Universität Düsseldorf
Preußenstraße 84 (Haus 8, 4. Stock,
Gebäude der alten Kinderklinik)
41464 Neuss
Praxisräume uneingeschränkt barrierefrei
zugänglich
Tel. 02131-4505555 • Fax 02131-4505556
Englisch, Französisch, Spanisch

Ivo Hölscher, Dr. med.
Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss
Tel: 02131 - 466088

Jürgen Funck, Dr. med.
Lessingplatz 1, 41469 Neuss
Tel: 02137 - 2996

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Giesler u. Lücke-Giesler
Jürgen Giesler, Dr. med.
Ursula Lücke-Giesler, Dr. med.
Zollstr. 1-7, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 545453

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Schürmann u. Thomas
Roland Schürmann, Dr. med.
Gerd Thomas, Dr. med.
Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 66591200

Praxis Peter Purczeld
Helena Pavlakovic, Dr. med.
Peter Purczeld
Drususallee 3, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 7187170

Norbert Veiser, Dr. med.
Michaelstraße 9, 41460 Neuss

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Josef Peteler, Dr. med.
Adlerstraße 1, 41469 Neuss
Tel: 02137 - 9374690

Berufsausübungsgemeinschaft
Hans Detlef Reichert u. Yesim Reichert
Hans Reichert
Yesim Reichert
Friedrichstr. 12, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 272070

Kinder- und Jugend- psychiatrie und -psychotherapie

Barbara Kraus, Dr. med.
Wacholderweg 1, 41468 Neuss
Tel: 02131 - 1532590

Stephanie Seifen
Königstr. 27-29, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 4069121

Laboratoriumsmedizin

Jochen Hüter
Hammfelddamm 6, 41460 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Uerscheln u. Kollegen
Christiana Wagner, Dr. med.
Christiana Wagner, Dr. med.
Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 201690

Mund-Kiefer- Gesichtschirurgie

Walter Kaiser, Dr. med.
Hafenstr. 58, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 2702625

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Depprich und Zimmermann
Rita Depprich, Priv. Doz. Dr. med. Dr. med. dent.
André Zimmermann, Dr. med. Dr. med. dent.
Hafenstraße 72-74, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 2048500

Nervenheilkunde

Jiri Ziegler, Dr. (CS)
Viersener Str. 24, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 959300

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Mentzel u. Lalee-Mentzel
Hiltrud Mentzel
Walter Mentzel, Dr. med.
Markt 35, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 274047

Joachim Schmiech
Adolf-Flecken-Str. 22, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 222261

Neurochirurgie

Christian Wille, Dr. med.
Niederstr. 57, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 3666130

Maria Ant, Dr. med.
Hafenstraße 68-70, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 2055471

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Krücken und Schippers
Norbert Schippers, Dr. med.
Drususallee 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 7187120

Neurologie

Brigitte Heieck
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 24580

Thomas Berning, Dr. med.
Kanalstr. 75, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 272808

Joachim Schmiech
Adolf-Flecken-Str. 22, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 222261

Klaus Mogielski
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 24580

Medizinisches Versorgungszentrum
St. Augustinus-Aktiv gGmbH
Markus Brenner, Dr. med.
Daniela Kamlage
Ingeborg Wessel, Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Nuklearmedizin

Berufsausübungsgemeinschaft
Borkopp u. Kollegen
Jan Borkopp
Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 170170

Orthopädie

Andreas Minuth, Dr. med.
Venloer Str. 184, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 545753

Praxis, Dr. med. Dirk Niezold
Marius Danciu, Dr. medic. (RO)
Dirk Niezold, Dr. med.
Batteriestraße 1, 41460 Neuss

Hans Küppers, Dr. med.
Englisch
Krefelder Str. 33, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 222168

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Koch und Herr Karst
Christian Karst
Friedrichstraße 24, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 157530

Mathias Jungclaus, Dr. med.
Preußenstr. 84a, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 890100

Jan Kowohl, Dr. med.
Sebastianusstr. 12, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 28747

Robert Zaki, Dr. med.
Kaarster Str. 53, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 57868

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Glaser u. Kollegen
Dirk Glaser, Dr. med.
Markus Kirchofer, Dr. med.
Martin Schulte-Mattler, Dr. med.
Am Zollhafen 5, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 128830

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Ingenhoven u. Kollegen
Frank Hesselmann, Dr. med.
Emanuel Ingenhoven, Dr. med.
Breite Str. 96, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 274531

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Krücken und Schippers
Barbara Krücken, Dr. med.
Drususallee 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 7187120

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Schneider, Geske und Peters
Bernd Geske, Dr. med.
Oliver Peters, Dr. med.
Friedbert Schneider, Dr. med.
Hafenstr. 68, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 209460

Medizinisches Versorgungszentrum
St. Augustinus-Aktiv gGmbH
Marion Busch, Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Orthopädie und Unfallchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. med. Koch und Herr Karst
Andreas Koch, Dr. med.
Friedrichstraße 24, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 157530

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Ingenhoven u. Kollegen
Ralf Müller-Rath, Dr. med.
Torsten Mumme, Priv.Do. Dr. med.
Breite Str. 96, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 274531

Evangelos Tokmakidis
Thomas-Mann-Str. 19, 41469 Neuss
Tel: 02137 - 2031

Hauke Seidel
Adolf-Flecken-Str. 22-24, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 21058

Pathologie

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Donner u. Kollegen
Andreas Donner, Dr. med.
Knut Engels, PD Dr. med. Dr. med. habil
Rainer Engers, Prof. Dr. med.
Susanne Kriener, Dr. med.
Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 66591350

Medizinisches Versorgungszentrum
Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Ingrid Borkopp, Dr. med.
Reinhold Bug, Dr. med.
Nora Hinsch, Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 8885100

Psychiatrie

Brigitte Heieck
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 24580

Klaus Mogielski
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 24580

Stefan Gurk
Zollstr. 1-7, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 275741

Psychiatrie und Psychotherapie

Thomas Berning, Dr. med.
Kanalstr. 75, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 272808

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Mentzel u. Lalee-Mentzel
Judith Lalee-Mentzel, Dr. med.
Markt 35, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 274047

Psychologischer Psychotherapeut

Rainer Nysten, Dipl.-Päd.
Kaiser-Friedrich-Str. 104, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 980109

Angela Köhler-Betz, Dipl.-Psych.
Erftr. 82, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 25851

Angelika Moos, Dipl.-Psych.
Breite Str. 10, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 1338588

Angelika Pal, Dipl.-Psych.
Kapitelstr. 23, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 542393

Bernadette Krawinkel-Braun, Dipl.-Psych.
Körnerstr. 28, 41464 Neuss
Tel: 0176 - 38642639

Betina Vollmer, Dipl.-Psych.
Wehler Dorfstr. 34, 41472 Neuss
Tel: 02182 - 5705775

Brigitte Krüger, Dipl.-Psych.
Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel: 02137 - 6866

Claudia Binsfeld, Dipl.-Psych.
Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 24165

Dietmar Mitzinger, Dipl.-Psych.
Salzstr. 36, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 277520

Elmar Breer gen. Nottebohm, Dipl.-Psych.
Kanalstraße 29, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 3143019

Ernst-Jürgen Dammer, Dipl.-Psych.
Preußenstraße 158, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 899597

Eugen Marysko, Dipl.-Psych.
Uhlandstr. 8, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 48489

Gabriele Hebing-Lennartz, Dipl.-Psych.
Drususallee 66, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 1788733

Gabriele Groos-Jahr, Dipl.-Psych.
Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 599203

Gisela Kujanek-Wolvers, Dipl.-Psych.
Röckrather Feldweg 9, 41472 Neuss
Tel: 02131 - 80222

Isabell Tonn, Dipl.-Psych.
Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel: 0176 - 38778839

Kristina Dürscheidt, Dipl.-Psych.
Drususallee 15, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 3673618

Martina Hahn, Dipl.-Psych.
Grünstr. 12a, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 3869666

Nadine Hendricks, Dipl.-Psych.
Bleichstr. 8, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 277410

Nina Müller, Dipl.-Psych.
Drususallee 15, 41460 Neuss
n.mueller@vtpraxis.net

Renate Treiber, Dipl.-Psych.
Nixhütter Weg 62, 41468 Neuss
Tel: 02131 - 150044

Rita Grau, Dipl.-Psych.
Kapitelstraße 69, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 3863350

Gesundheitsexperten Ärzte

Sandra Nikesch, Dipl.-Psych.
Kirchstr. 16, 41460 Neuss
Tel: 0151 - 14461316

Martina Dammer, Dipl.-Psych.
Preußenstr. 158, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 899596

Maryam Hakimi, Maitrise Psychologie
Hafenstraße 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 5247956

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Gabriele Müller, Dr. med.
An der Barriere 2 a, 41466 Neuss
Tel: 02131 - 464616

Jennifer Skorupa
Liedmannstr. 22, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 7390267

Psychotherapeutisch tätiger Arzt

Dieter Königs
Further Str. 162, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 6616990

Dorothea Kuhlmann
Tilmannstr. 24, 41464 Neuss

Dorit Wilke-Lopez, Dr. med.
Schorlemerstr. 75, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 209224

Katrin Lukowitz, Dr. med.
Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 5231750

Marion Kannaß, Dr. med.
Königstr. 27-29, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 4069121

Norbert Waldmann, Dr. med.
Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 5231760

Peter Hüsgen, Dr. med.
Am Fährweg 13, 41468 Neuss
Tel: 02131 - 4771404

Beate Lorenz-Buitenhuis, Dr. med.
Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 66591500

Christine Wenk-Rüsken, Dr. med.
Mendelstr. 12, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 980529

Helga Peteler, Dr. med.
Adlerstr. 1, 41469 Neuss
Tel: 02137 - 9374690

Psychotherapeutische Medizin

Silke Gervers
Eppinghoven 1, 41472 Neuss
Tel: 02131 - 3860720

Manfred-Peter Pitrasch
Hamtorwall 54, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 3133976

Radiologie

Berufsausübungsgemeinschaft
Borkopp u. Kollegen
Rolf-Peter Trappe, Dr. med.
Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 170170

Medizinisches Versorgungszentrum
St. Augustinus-Aktiv gGmbH
Ralf Rulands, Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Strahlentherapie

Medizinisches Versorgungszentrum
Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Rudolf Dankwart, Dr. med.
Katrin Hamburg, Dr. med.
Emilia Höller-Tellez, Dr. med.
Andrei Oustianski
Gereon Reifenberger
Robert Schnaubelt
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel: 02131 - 8885100

Urologie

Berufsausübungsgemeinschaft
Dres. med. Bornemeyer u. Kollegen
Klaus Bornemeyer, Dr. med.
Evangelos Georgas
Julia Otto, Dr. med.
Christoph Peschkes, Dr. med.
Sonja Quast, Dr. med.
Hafenstr. 68-76, 41460 Neuss
Tel: 02131 - 661550

Visceralchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft
Frau Antje Urte Weyh und Frau Caroline
Sonnenburg-Offizier
Caroline Sonnenburg-Offizier
Venloer Str. 78, 41462 Neuss
Tel: 02131 - 530666

Zahnärzte

Amouzandeh, Rouzbeh, Za.
Linneplatz 6 a, 41466 Neuss
02131-465323

Bartels, Johann, Dr. (R) Dr. med. dent.
Viersener Str. 24, 41462 Neuss
02131-591360

Berden-Staal, Astrid, Dr. med. dent.
Schwannstr. 5, 41460 Neuss
02131-25114

Bernauer, Ingo, Dr. med. dent.
Niederstr. 19, 41460 Neuss
02131-277727

Boor, Antje-Barbara, Dr. med. dent.
Kieferorthopäde/in
Kaiser-Friedrich-Str. 148, 41460 Neuss
02131-45330

Boor, Bernhard, Dr. med. dent.
Kieferorthopäde/in
Kaiser-Friedrich-Str. 148, 41460 Neuss
02131-45330

Carthaus, Robert, Dr. med. dent.
Büchel 39-41, 41460 Neuss
02131-273536

Datler, Leslie, Za.
Krefelder Str. 55, 41460 Neuss
02131-222671

Depprich, Rita, Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. dent.
MKG-Oralchirurg/in
Hafenstr. 72-74, 41460 Neuss
02131-2048500

Detsikas MSc, Ioannis, Dr. med. dent.
Markt 35, 41460 Neuss
02131-275284

Dirmeier, Thomas, Dr. med. dent.
Karolingerstr. 7, 41462 Neuss
02131-569902

Engel-Kappe, Franz, drs.
Horremer Str. 7 a, 41470 Neuss
02137-799443

Fakhr Eddin, Mohammad, Za.
Otto-Wels-Str. 6, 41466 Neuss
0203-295560

Farrenkopf, Achim, Dr. med. dent.
Bonner Str. 82, 41468 Neuss
02131-39494

Farrenkopf, Hans-Jochem, Dr. med. dent.
Bonner Str. 82, 41468 Neuss
02131-39494

Fleddermann, Heike, Dr. med. dent.
Kieferorthopäde/in
Markt 35, 41460 Neuss
02131-25170

Gangfuss, Astrid, Dr. med. dent.
Oralchirurg/in
Kanalstr. 32, 41460 Neuss
02131-21718

Gensior, Magdalena, Zä.
Hauptstr. 2 a, 41472 Neuss
02131-460506

Gilgen, Michael, Za.
Stürzelberger Str. 12, 41469 Neuss
02137-8000

Goebbels, Joachim, Dr. med. dent.
Venloer Str. 93, 41462 Neuss
02131-542566

Grabovac, Zoran, Za.
Nikolaus-Otto-Str. 8, 41462 Neuss
02131-530333

Großsteinbeck, Maria del Carmen, Zä.
Münsterplatz 13 a, 41460 Neuss
02131-222621

Hader, Klaus, Dr. med. dent.
Grüner Weg 36, 41468 Neuss
02131-101671

Hansch, Klaus-Peter, Za.
Friedrichstr. 48, 41460 Neuss
02131-277291

Hassinck, Christoph, Dr. med. dent.
Sebastianusstr. 12, 41460 Neuss
02131-275666

Heering, Gregor, Za.
Schulstr. 22-24, 41460 Neuss
02131-21745

Heimbach, Joachim, Dr. med. dent.
Batteriestr. 1, 41460 Neuss
02131-104906

Heimbach, Yvonne, Zä.
Batteriestr. 1, 41460 Neuss
02131-104906

Hellenbroich, Louise-Marie, Zä.
Bergheimer Str. 484, 41466 Neuss
02131-466753

Helstone, Arthur, Za.
Am Konebusch 1, 41469 Neuss
02137-77533

**Hoffmann, Demeter, Dr. med. dent. Dr.-
Medic Stom (R)**
Further Str. 148, 41462 Neuss
02131-55247

Ibrahim, Emad Walid, Za.
Adolf-Flecken-Str. 9-11, 41460 Neuss
02131-129090

Jagusck, Bernd, Za.
Blankenheimer Str. 17, 41469 Neuss
02131-130103

Jonek, Ewa, Zä.
Hauptstr. 2 a, 41472 Neuss
02131-460506

Jürgens, Claudia, Zä.
Cyriakusplatz 9, 41468 Neuss
02131-32027

Kaiser, Julia, Zä.
Kanalstr. 8, 41460 Neuss
02131-24141 oder 02131-222126

Kaiser, Walter, Dr. med.
MKG-Oralchirurg/in
Hafenstr. 58-60, 41460 Neuss
02131-27026

Kaya, Mahsuni, Dr. med. dent.
Büchel 12-14, 41460 Neuss
02131-273633

Kern, Thorsten, Dr. med. dent.
Jülicher Str. 48, 41464 Neuss
02131-779641

Kniepen, Juergen, Dr. med. dent.
Rheinfaehrstr. 48, 41468 Neuss
02131-37374

Köhler, Dennis, Za.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
02131-151170, 0211-1511720

Köhler, Patrick, Dr. med. dent.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
02131-151170

Köhler, Wolfgang, Dr. med. dent.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
02131-2988666

Lacki, Piotr, Za.
Otto-Wels-Str. 3, 41466 Neuss
02131-470120

Lehnert, Lina, Zä.
Lüttenglehner Str. 86, 41472 Neuss
02131-4069640

Lennep, Carl Daniel von, Dr. med. dent.
Breite Str. 22, 41460 Neuss
02131-42042

Lennep, Katja von, Dr. med. dent.
Breite Str. 22, 41460 Neuss
02131-42042

Leppert, Udo Ralf, Za.
Jülicher Landstr. 188 a, 41464 Neuss
02131-49090

Lerch, Michael, Za.
Theodor-Heuss-Platz 11, 41460 Neuss
02131-271762

Levin, Christina, Dr. med. dent.
Neusser Weyhe 72, 41462 Neuss
02131-544881

Linden, Ilja, Za.
Hoistener Str. 60, 41466 Neuss
02131-470407

Lokshin, Boris, Za.
Markt 11-15, 41460 Neuss
02131-278532

Lüttgen, Peter, Za.
Münchener Str. 25, 41472 Neuss
02131-466063

Meyer-Gutknecht, Hannes, Dr. med. dent.
Kieferorthopäde/in
Promenadenstr. 65, 41460 Neuss
02131-222252

Müller, Frank, Dr. med. dent.
Hammfelddamm 10, 41460 Neuss
02131-28182

Müller, Gabriele Sabine, Dr. med. dent.
Rheinfahrstr. 117 e, 41468 Neuss
02131-364836

Nabaizadeh, Mahmood, Dr. (IR)
Kieferorthopäde/in
Otto-Wels-Str. 6, 41466 Neuss
0203-295560

Noack MSc, Verena, Dr. med. dent.
Brandgasse 5, 41460 Neuss
02131-25333

Panzer, Jürgen, Za.
Am Alten Bach 39-41, 41470 Neuss
02137-788360

Park, Un-Young, Dr. med. dent.
Oberstr. 130, 41460 Neuss
02131-408888

Pazdziernik, Damian, Za.
Neukirchener Str. 54, 41470 Neuss
02137-6221

Pfeiffer, Renate, Dipl.-Stomat.
An der Norf 11, 41469 Neuss
02137-3770

Pientka, Artur, Za.
Ertstr. 26, 41460 Neuss
02131-28313

Predescu, Alice, Dr. med. dent.
Venloer Str. 202, 41462 Neuss
02131-541421

**Querling M.Sc., Christopher, Dr. med.
dent.**
Grillparzerweg 14, 41469 Neuss
02137-2822

Rehbach, Herbert, Za.
Zollstr. 1-7, 41460 Neuss
02131-278692

Reichel, Ruth, Dr. med. dent.
Kieferorthopäde/in
Büchel 48, 41460 Neuss
02131-25724

Reiners, Herbert, Dr. med. dent.
Büttger Str. 63, 41460 Neuss
02131-23434

Ritschel, Michael, Za.
Am Konvent 6-10, 41460 Neuss
02131-277125 oder 02131-133903

Rusch, Andreea, Dr.-medic stom. (RO)
Venloer Str. 62, 41462 Neuss
02131-530041

Sadean, Christian, Dr.-medic. stom. (RO)
Kanalstr. 48, 41460 Neuss
02131-24300

Gesundheitsexperten Ärzte

Saiidi-Mossanen, Babak, Dr. med. dent.
Oralchirurg/in
Kanalstr. 32, 41460 Neuss
02131-21718

Sambeck, Andrea van, Dr. med. dent.
Martinstr. 13, 41472 Neuss
02131-464589

Sambeck, Sonja van, Zä.
Martinstr. 13, 41472 Neuss
02131-464589

Sarem Aslani, Afkham, Dr. med. dent.
Oberstr. 117, 41460 Neuss
02131-25165

Schmitz, Marcus, Dr. med. dent.
Nixhütter Weg 72 a, 41468 Neuss
02131-166030

Schmitz-Schachner, Notker, Dr. med. dent.
Hammfelddamm 6, 41460 Neuss
02131-166629

Schreiner M.Sc., Gerd, Dr. med. dent.
Markt 35, 41460 Neuss
02131-275284

Schöfmann, Jörn Patrick, Dr. med. dent.
Kaarster Str. 38, 41462 Neuss
02131-151090

Sieger MSc, Achim, Za.
Behringstr. 1, 41464 Neuss
02131-980855

Sniegowski, Oona, Dr. med. dent.
Kieferorthopäde/in
Venloer Str. 64, 41462 Neuss
02131-408120

Storck, Rainer, Dr. med. dent.
Am Strauchbusch 6 a, 41462 Neuss
02131-546994

Tegtmeier, Alina-Ingrid, Zä.
Forumstr. 10, 41468 Neuss
02131-3666464

Tegtmeier, Michael, Dr. med. dent.
Oralchirurg/in
Forumstr. 10, 41468 Neuss
02131-3666464

Thorn, Angelina, Dr. med. dent.
Nordkanalallee 32, 41464 Neuss
02131-43466

Wellerling, Peter, Dr. med. dent.
Neukirchener Str. 30, 41470 Neuss
02137-70777

Wenders, Thomas, Za.
Bergheimer Str. 484, 41466 Neuss
02131-466753

Winkler, Sebastian, Dr. med. dent.

Feuerbachweg 11, 41469 Neuss
02137-999230

Wolter, Helmut, Dr. med. dent.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
02131-275264

Yeganegi, Mohammad, Za.
An der Münze 9, 41460 Neuss
02131-21784

Zanker, Georg, Za.
Stürzelberger Str. 12, 41469 Neuss
02137-8000

Zillowski, Galina, Zä.
Oberstr. 117, 41460 Neuss
02131-25165

Zimmermann, André, Dr. med. Dr. med. dent.
MKG-Oralchirurg/in
Hafenstr. 72-74, 41460 Neuss
02131-2048500



*Tun, worauf
es ankommt!*



MIT HERZ FÜR LEIB UND SEELE UNSERE GESUNDHEITSEXPERTEN IN NEUSS

- **Johanna-Etienne-Krankenhaus**
T (02131) 5295-00
www.johanna-etienne-krankenhaus.de
- **Johannes von Gott Seniorenpflegeheim**
T (02131) 5291-500
www.johannes-von-gott.de
- **St. Augustinus-Behindertenhilfe im Rhein-Kreis Neuss**
T (02131) 5291-9992
www.st-augustinus-behindertenhilfe.de
- **Haus St. Georg im St. Augustinus Memory-Zentrum**
T (02131) 5296-5296
www.haus-st-georg-neuss.de
- **St. Augustinus Memory-Zentrum**
T (02131) 5296-5296
www.st-augustinus-memory-zentrum.de
- **St. Augustinus mobil im St. Augustinus Memory-Zentrum**
T (02131) 5291-9970
www.st-augustinus-mobil.de
- **St. Alexius-/St. Josef-Krankenhaus**
T (02131) 5292-00
www.psychiatrie-neuss.de



ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

Information

Hat Ihnen unser Magazin
„Gesund in Neuss“
gefallen?

Wenn Sie in der nächsten Ausgabe für Ihre Praxis oder Ihr Unternehmen werben möchten, sprechen Sie uns doch einfach an:

Tel: 02131 - 1789722
Fax: 02131 - 1789723
hallo@derneusser.de

Hier
könnte Ihre
Werbung
stehen



Deutsche Rote Pflege

WIR SIND DA, WENN ÄLTERE UND
KRANKE MENSCHEN UNS **BRAUCHEN**.

INFORMIEREN SIE SICH JETZT ÜBER DIE ANGEBOTE

www.drk-neuss.de
Am Südpark, 41466 Neuss
02131 74 595 0

