

# Gesund in NEUSS

2017

Interessante Informationen & Ausführliches Ärzteverzeichnis





# Deutsche Rote Pflege

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

INFORMIEREN SIE SICH JETZT ÜBER DIE ANGEBOTE

[www.drk-neuss.de](http://www.drk-neuss.de)  
Am Südpark, 41466 Neuss  
02131 74 595 0

 Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto: Fotodesign mangual.de

„Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußeren Güter so sehr, dass wahrlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König.“ (Artur Schopenhauer, Philosoph, 1788-1860) Diese Worte kann wohl jeder nachempfinden, der selber mal an einer schweren Krankheit gelitten hat oder im näheren Umfeld eine schwere Krankheit miterleben musste. Jeder materieller Besitz wiegt nicht auf, in einem gesunden Körper zu leben. Aber wie bei vielen Dingen wird das den Menschen meist erst klar, wenn sie selbst betroffen sind. Also kümmern Sie sich frühzeitig um Sich und Ihren Körper, damit Sie lange ohne gesundheitliche Einschränkungen glücklich leben können.

Wir bieten Ihnen in dieser zweiten Ausgabe unseres jährlich erscheinenden Magazins Informationen und Tipps zu Fragen rund um die Gesundheit oder Krankheiten. Außerdem finden Sie am Ende des Heftes eine Übersicht über alle in Neuss niedergelassenen Ärzte, damit Sie immer in besten Händen sind, wenn Sie einmal medizinische Hilfe benötigen.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Andreas Gräf & Katja Maßmann

*Das Knie: leistungsstark und empfindlich*

Seite 04

*Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden*

Seite 12

*Auswirkungen der ‚digitalen Spielplätze‘ auf die Entwicklung*

Seite 20

*Schlafstörungen – Ein ernsthaftes Problem, keine Bagatelle*

Seite 24

*Krebs früh erkannt, Gefahr gebannt?*

Seite 30

*Wenn ein Elternteil zum Pflegefall wird...*

Seite 34

*Wenn Essen krank macht*

Seite 40

*„Aber bitte mit ohne...“*

Seite 44

*Zahnspangen in aller Munde?*

Seite 50

*Ärzteverzeichnis*

Seite 59



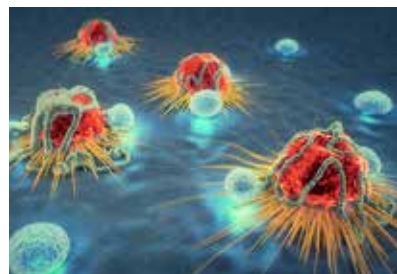
Das Knie

04



Wohlbefinden

12



Krebsvorsorge

30



Kinderentwicklung

20



Ernährung

40



Pflege

34

#### Impressum

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

Geschäftsführer: Andreas Gräf

Sitz der Redaktion: Klostersgasse 4 | 41460 Neuss

Telefon: 02131.1789722 | Fax: 02131.1789723

www.derneusser.de | hallo@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 ViSdP: Andreas Gräf

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

Fotos (wenn nicht anders angegeben): Fotolia

Druck: apm alpha print medien AG, Darmstadt

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.

# Das Knie: leistungsstark



# und empfindlich



*Gehen, Laufen, Springen, Klettern, Tanzen, Hocken, Knien ... was wären wir ohne starke Knie? Das spüren wir spätestens dann, wenn diese Supergelenke verletzt oder verschlissen sind. Mit einer kniefreundlichen Lebensweise und dank der Möglichkeiten von Physiotherapie und Medizin können wir unsere Knie lange gesund und schmerzfrei halten.*

Claudia Pilatus

## **Das Knie: unser größtes Gelenk**

Das Knie verbindet unsere zwei größten Knochen miteinander: den Oberschenkelknochen und das Schienbein. Mit den umgebenden Muskeln, Bändern, den Menisken und dem Knorpelgewebe entsteht eine intelligente Struktur, die uns den aufrechten Gang und vielfältige Bewegungen ermöglicht.

Schon der normale Alltag verlangt den Knien einiges ab, und Knieverletzungen, ob Bänderriss, Meniskusschaden oder Kniescheibenbruch, sind im Sport keine Seltenheit.

## **Arthrose des Kniegelenks, eine Volkskrankheit**

Die häufigste Gelenkerkrankung in den westlichen Zivilisationsländern ist die Arthrose.

Je mehr die Knorpelmasse abbaut, je rauer ihre Oberfläche wird, umso mehr nimmt die Reibung im Gelenk zu. Wenn schließlich die Knochenenden im Gelenk aufeinander scheuern, sind Schmerzen, Entzündungen und Bewegungseinschränkungen die Folge.

Der gesunde Knorpel ist robust, weich und glitschig. Er besitzt keine Blutgefäße; er bezieht seine Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit, die als Schmiermittel agiert. Nahrungsergänzungen zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen bei Arthrose und Verbesserung der Beweglichkeit enthalten darum meist Glucosamin und Chondroitin. Diese Substanzen sind Bausteine des Gelenkknorpels und der Gelenkflüssigkeit. Um Wirkung zu zeigen, müssen sie langfristig, hochdosiert und frühzeitig – wenn die Knorpelmasse noch nicht ganz abgerieben ist – zugeführt werden.

Der Verschleiß des Knorpels lässt sich nicht mehr rückgängig machen, aber zumindest aufhalten. Die richtige Behandlung

verringert die Belastung der Knie, mindert die Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit.

Zur Entlastung der Gelenke müssen orthopädische Probleme wie schiefe Beinachsen oder kaputte Menisken behoben und überflüssige Pfunde abgebaut werden. Studien ergaben, dass das Risiko für eine Kniegelenk-Arthrose bei Übergewichtigen erheblich höher ist als bei Menschen mit normalem Gewicht.

Gegen Arthrose-Schmerzen können Medikamente zum Einnehmen und Salben zum Einreiben aus der Apotheke helfen, ebenso wie Wärmeanwendungen und gezielte Massagen. Im frühen Stadium der Arthrose, wenn noch Gelenkknorpel vorhanden ist, können Hyaluronsäure-Injektionen die Gleitfähigkeit der Gelenke und somit die Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessern.

### **Der beste Schutz: Kräftige Muskeln**

Mit physikalischen Maßnahmen lassen sich selbst bei fortgeschrittener Arthrose deutliche Erfolge erzielen, wissen Physiotherapeuten. Eine starke Muskulatur sorgt für dauerhafte Schmerzlinderung. Sie ändert zwar nichts an dem Zustand des verschlissenen Gelenks, aber sie entlastet es. Kräftigen lassen sich die Muskeln durch einfaches An- und Entspannen, mit krankengymnastischen Übungen und speziellem Krafttraining an Geräten. Mit dem Dehnen der Beinmuskeln und Traktionsbehandlungen, die einen sanften Zug auf das Knie ausüben, kann der Physiotherapeut die Muskeln rund um das Knie kräftigen.

Großen Wert hat das Koordinationstraining. Nur wenn die Muskeln einwandfrei zusammenarbeiten, stabilisieren sie das Gelenk optimal. Unter anderem eignen sich Übungen im Einbeinstand, auf Weichboden, Wackelbrett oder Kreisel, bei denen das Gleichgewicht ausbalanciert wird.

Die Übungen lassen sich meist allein ausführen. Die Physiotherapie ist als Anleitung zur Selbsthilfe gedacht.

Wohltuend sind gleichförmige Bewegungen ohne Belastung, beispielsweise beim Radfahren oder auf dem Fahrradergometer sowie beim Schwimmen, vorzugsweise in Kraultechnik. Bewegungsübungen im Wasser werden als besonders angenehm empfunden.

Geeignetes Bewegungstraining sollte möglichst früh beginnen und konsequent durchgeführt werden. Auf diese Weise können Arthrosepatienten den Zeitpunkt, an dem nur noch ein künstliches Gelenk hilft, um Jahre hinausschieben. Je beweglicher und stärker das Knie – trotz der Beschwerden – vor der Operation noch war, umso besser kommt man später mit der Knieprothese zurecht.

### **Knorpelschäden durch Unfall**

Während der Verschleiß meist den Knorpel im ganzen Knie betrifft, kann der Knorpel durch Unfälle, Knochenbrüche am Knie, Kreuzbandriss an bestimmten Stellen beschädigt werden. Solche Schäden beschleunigen den Gelenkverschleiß.



Per Kniespiegelung glätten Ärzte den Knorpel-Knochen-Defekt mit kleinen Fräsen, oder sie bohren winzige Löcher durch den kaputten Knorpel bis in den darunterliegenden Knochen. Die Blutung soll zur Bildung von Ersatzknorpel anregen. Allerdings hat er nicht die gleiche Qualität wie der ursprüngliche.

Die Kniespiegelung (Kniearthroskopie) wird sowohl zur Diagnose als auch als minimal-invasive Operationstechnik eingesetzt. Mit ihr lassen sich Eingriffe mit kleinen Schnitten gewebeschonend durchführen.

### Knorpel-Transplantation

Bei kleinen Knieschäden und ansonsten gesundem Knorpel kann Knorpel transplantiert werden. Dazu wird bei einer Spiegelung aus einem gesunden Teil des Knies eine kleine Knorpelprobe entnommen. Die entnommenen Zellen werden im Labor vermehrt und in einer zweiten Operation übertragen. Sie sollen einwachsen und neuen Knorpel bilden.

Es folgen eine intensive Nachbehandlung und wochenlange schonende Belastung des Knies. Die meisten Patienten können nach einem Jahr wieder Sport treiben.

### Stammzellen ins Knie spritzen

Die Stammzellen-Injektion befindet sich noch in der Studienphase. Dem Patienten wird etwas Bauchfettgewebe entnommen und daraus werden Stammzellen isoliert. Sie besitzen die Eigenschaft, sich zu Knorpelzellen entwickeln zu können. Die

im Labor gezüchtete Zelllösung wird dem Patienten in das Knie gespritzt.

Es ist möglich, dass die Knorpelzellen in den Defekt einwachsen. Die Hauptwirkung beruht wahrscheinlich aber darauf, dass sie die Entzündung und die Schmerzen im Knie dämpfen.

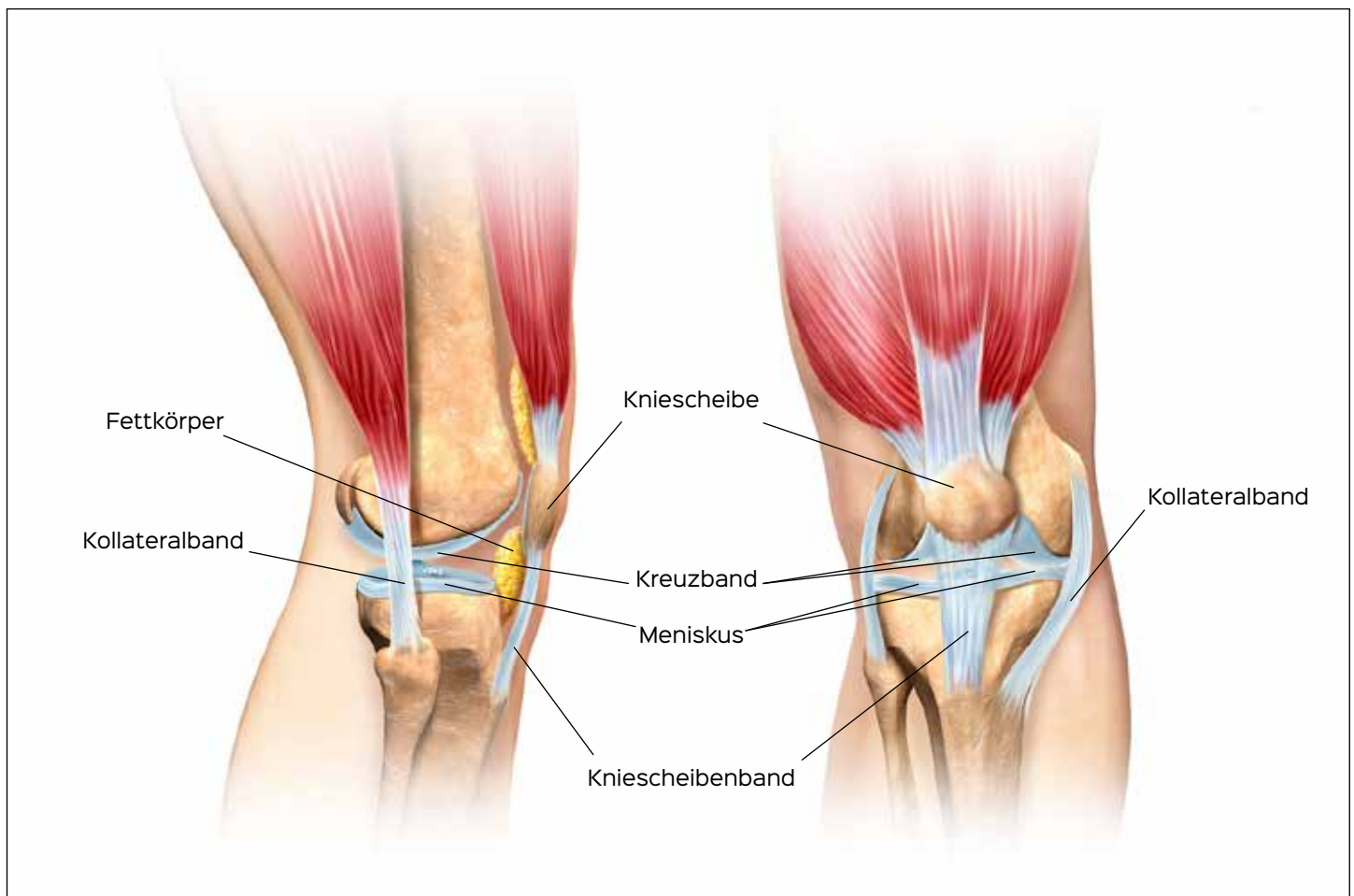
### Die Menisken

In jedem Kniegelenk befinden sich zwei Menisken: Innenmeniskus und Außenmeniskus. Die zwei halbmondförmigen Knorpelscheiben dienen als Stoßdämpfer, Stabilisatoren, Bremsklötze und Druckverteiler.

Akute Meniskusverletzungen sind oft die Folge von Unfällen, bei denen das Kniegelenk verdreht wird. Abnutzungsbedingte Meniskusschäden werden meist erst spät erkannt, da sie in der Anfangsphase nicht unbedingt mit Beschwerden einhergehen. Bei einem Meniskusriss ist das Knorpelgewebe an einer bestimmten Stelle entweder eingerissen oder komplett durchtrennt.

Ob Meniskusschäden konservativ, z. B. mit lokaler Schmerztherapie, mit Salben und Gelen und Physiotherapie, oder operativ behandelt werden, hängt von der Lokalisation des Risses und seiner Form ab.

Kniebandagen oder Orthesen (externe Scharniergelenke) können das Knie entlasten.



Konservative Methoden lindern den Schmerz, stellen die stoßdämpfenden Eigenschaften aber nicht wieder her. Das ist allerdings auch mit einer Operation nur möglich, wenn eine erfolgreiche Meniskusnaht durchgeführt werden kann. Operiert werden muss, wenn Meniskusteile zwischen Gelenkflächen eingeklemmt sind.

Schnell drehende Bewegungen, zu langes Sitzen oder Hocken sollten vermieden werden, um wiederholten Meniskusschäden vorzubeugen.

## Das Kreuzband

Das vordere und hintere Kreuzband bilden in der Mitte des Knies ein Kreuz – daher der Name. Das vordere Kreuzband ist eines von vier wichtigen Stabilisierungsbändern im Kniegelenk und verhindert, dass sich der Unterschenkel gegenüber dem Oberschenkel nach vorne verschiebt. Neben den Schmerzen ist es das Gefühl, der Oberschenkel sei gegenüber dem Unterschenkel verschoben, das bei einem Kreuzbandriss auftritt. Der Kreuzbandriss gehört zu den häufigsten Sportverletzungen.

Ist die Instabilität nur mäßig stark, kann ein Riss des Kreuzbandes unter Umständen viele Jahre unerkannt bleiben und dem Betroffenen zunächst keine Beschwerden machen. Im Laufe der Zeit kommt es aber häufig zu einem Meniskusriss oder Knorpelschaden. Hieraus entwickelt sich dann im Laufe der Zeit eine Kniearthrose.

Ein Knie-Spezialist kann durch die exakte klinische Untersuchung die vermehrte Beweglichkeit des Unterschenkels gegenüber dem Oberschenkel feststellen. Der Verdacht auf einen vorderen Kreuzbandriss kann durch eine Kernspin-Untersuchung (auch als Magnetresonanztomografie/MRT bezeichnet) abgeklärt werden.

Ein leichtes Wackelknie kann gut konservativ behandelt werden. Durch Kraft- und Koordinationstraining der Beinmuskulatur wird das Kniegelenk muskulär stabilisiert.

Ist die Knieinstabilität ausgeprägt und sind die Betroffenen körperlich und sportlich sehr aktiv, wird zu einer Operation geraten, um eine frühzeitige Arthrose auszuschalten. Die Operation er-

folgt meist minimal-invasiv. Dabei wird das vordere Kreuzband durch ein kräftiges Ersatzgewebe, ein körpereigenes Sehnen-Transplantat, ersetzt.

Operiert werden soll erst, nachdem das Kniegelenk abgeschwollen, schmerzarm und relativ gut beweglich ist, da sonst das Risiko einer Gelenksteife nach der Operation steigt.

## Kniescheibenbruch

Zu einem Kniescheibenbruch kann es durch Sturz oder Schlag auf das Knie oder heftigen Aufprall beispielsweise bei einem Autounfall kommen. Der Bruch geht mit Schmerzen und Schwellung einher und ist oft offen, da die Kniescheibe dicht unter der Haut liegt. Die genauere Untersuchung macht klar, ob der Bruch mit einer Schiene ausheilen kann (meist innerhalb von sechs Wochen) oder ob operiert werden muss. Auch nach einer offenen Operation kann dank Zuggurtung zügig mit der Physiotherapie begonnen werden.

## Das künstliche Knie

Bevor es so weit kommt, dass der Bewegungsspielraum immer kleiner und das Knie schließlich steif wird, kann eine Teil- oder Vollprothese Schmerzen ersparen und neue Lebensqualität schenken.

Der Einsatz einer Knieprothese sollte allerdings nicht zu früh erfolgen, denn auch das künstliche Gelenk hält nicht ewig. Das natürliche Gelenk sollte so lang wie möglich erhalten bleiben. Dabei helfen gezieltes Muskeltraining, geeigneter Sport und Physiotherapie.

## Wie finden Betroffene die geeignete Klinik?

Eine Orientierung gibt die Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Die Zertifizierung beruht u.a. auf der Anzahl der durchgeführten Operationen, Güte der Diagnose und Patientenzufriedenheit. Die zertifizierten endoprothetischen Zentren, die es auch in Neuss gibt, geben zudem alle wichtigen Daten an das Endoprothesenregister. So lässt sich auch die Qualität der eingesetzten Produkte vergleichen. Dennoch sind auch neue Produkte, für die noch keine Langzeitdaten vorliegen, eine gute Wahl. Denn speziell für das Knie gibt es immer Neuerungen, die die Bewegungen des Gelenks noch besser imitieren.



www.neuss.bunert.de

NICHT IMMER IM GLEICHSCHRITT,  
ABER IMMER VORN DABEI!

**bunert**  
Der Neusser Laufklub  
Adolf-Flecken-Str. 6, 41460 Neuss, Tel. 02131-4068990

## Wenn Laufen zur Leidenschaft wird

Anzeige

Laufsport Bunert steht seit 2002 für leidenschaftliche Beratung von Sportartikeln für Läufer, Walker und Bahnleichtathleten in entspannter Atmosphäre.

Die Bewegung steht bei Laufsport Bunert im Fokus. So wird jeder Läufer mittels einer Laufanalyse individuell hinsichtlich seiner Laufbewegung beraten. Auf der eigens dafür verlegten Laufbahn erfasst eine Kamera den Laufstil in beide Richtungen. Neben der reinen Versorgung der Läufer mit dem modernsten Equipment engagiert sich Laufsport Bunert auch bei vielen Laufveranstaltungen im Rhein-Kreis-Neuss und organisiert mit dem Mondscheinrun einen monatlichen, kostenlosen Lauftreff.



Manche Menschen empfinden das Kunstknie zunächst als fremd. Die Rehabilitationsmaßnahmen sind wichtig, damit die Veränderung ‚im Kopf ankommt‘ und die Patienten schnell damit zurechtkommen. Menschen, die vorher sportlich und körperlich aktiv waren, sind schon bald wieder auf Trab. Menschen, die sich nie gern bewegt haben, deren Muskeln abgebaut sind und deren Knie vielleicht schon steif geworden waren, erlangen durch die Prothese meist nur Schmerzfreiheit.

### Tipps für starke Knie

Tägliche Belastungen können zu Abnutzungserscheinungen der Knie führen. Andererseits ist keine Bewegung schädlich für das Knie.

Knieprobleme verleiten dazu, sich nicht zu bewegen. Aber nicht nur die Muskeln brauchen Bewegung, sondern auch der Gelenkknorpel, um ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu werden.

Zu Beginn kann bei geschädigtem Knie die Anleitung durch einen Physiotherapeuten sinnvoll sein, um Bewegungsabläufe zu erlernen, Fehlhaltungen zu kompensieren und knieschädigende Einflüsse zu vermeiden.

Beim Orthopäden oder den Krankenkassen können Betroffene von Orthopäden und Physiotherapeuten entwickelte Knieschul-Konzepte erhalten. Die kniefreundlichen Verhaltensregeln für den Alltag und die leicht machbaren Knieübungen sind auch ideal für Kniegesunde, die ihre Knie länger fit halten wollen.

### Das mag das Knie

- Radfahren: Das Fahrradfahren trainiert alle Muskeln, die das Knie optimal stabilisieren, insbesondere die direkt am Knie ansetzende innere Oberschenkelmuskulatur.
- Schwimmen, vor allem Kraulen und Rückenschwimmen, Wassergymnastik
- Wandern / Walking auf weichem Boden bzw. weichen Sohlen
- Treppensteigen schadet nicht, da die regelmäßige Bewegung die Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels unterstützt und den Abbau des Gewebes verlangsamt.

### Das mag das Knie nicht

- Übergewicht
- ungeeignete Schuhe: zu hohe Absätze, harte Sohlen, vor allem beim Gehen und Laufen
- schwere Lasten tragen
- starke Beugung, wie Kniebeugen, langes Hocken
- heftiges, plötzliches Abbremsen und Drehen, wie beim Fußball, Tennisspielen
- lange, einseitige Belastung der Knie, ob Stehen oder Sitzen

Tipp: Unterbrechen Sie jede längere Zeit eingenommene Körperhaltung regelmäßig, etwa einmal pro Stunde. Strecken Sie die Arme nach oben und hinten, dehnen Sie Ihre Beinmuskulatur, so verhindern Sie, dass sich Muskeln und Sehnen verkürzen.

**FAST RICHTIG!**



© Robert Gortana - fotolia.com

**Unsere Trainer zeigen Ihnen, wie es richtig geht**

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 unseren **Präventionskurs Die neue Rückenschule** an (ab September 2017, auch für Nicht-Mitglieder):

**10 Trainingseinheiten à 60 Minuten für 99,00 €**  
**gesetzliche Krankenversicherungen erstatten in der Regel 80% der Kursgebühr**

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

[www.fitness-by-sels.de](http://www.fitness-by-sels.de)

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

## Die Leber checken

Obwohl nach Schätzungen etwa 8 Millionen Bundesbürger leberkrank sind, wissen viele davon nichts. Der Informationsbedarf ist groß, denn Lebererkrankungen werden oft stigmatisiert. Aber diese Erkrankungen sind kein Randgruppenproblem, auch ohne Alkoholmissbrauch kann jeder betroffen sein. So verursachen zum Beispiel Viren und auch fettes Essen Erkrankungen der Leber. Da viele Menschen von der kranken Leber nichts spüren, lässt sich durch eine Blutuntersuchung klären, ob die Leberwerte erhöht sind und auch ernsthafte Erkrankungen lassen sich oft nur so erkennen

## Nützlicher Röntgenpass

Ein Röntgenpass hilft Arzt und Patient, Überblick über die Röntgenaufnahmen zu halten. Das ist praktisch, um überflüssige Doppeluntersuchungen zu vermeiden und so die Strahlenexposition so gering wie möglich zu halten.

Der Röntgenpass ist in radiologischen Praxen erhältlich und laut Röntgenverordnung sind Arztpraxen und Kliniken, die Röntgenuntersuchungen durchführen, verpflichtet, den Patienten solche Pässe zur Verfügung zu stellen.

Unabhängig vom Röntgenpass kann man selbst schon einiges tun, um unnötige Röntgenstrahlen zu vermeiden:

- Fragen Sie, ob die geplante Röntgenuntersuchung tatsächlich nötig ist.
- Informieren Sie den Arzt, wenn von der Körperstelle schon Aufnahmen existieren.
- Legen Sie Ihren Röntgenpass vor.
- Fragen Sie, ob alternativ ein anderes bildgebendes Verfahren angewandt werden kann.
- Achten Sie mit darauf, dass eine Bleischürze als Strahlenschutz verwandt wird.

**UND AB NACH HAUSE. MIT TAXI NEUSS.**

Wir sind nun schon seit über 50 Jahren in Neuss und Umgebung für Sie da und bringen Sie mit dem besten Service von Ort zu Ort. Wir sind 24 Stunden, 7 Tage die Woche für Sie da. Und das selbstverständlich 365 Tage im Jahr.

02131 - 22 22 22  
02131 - 88 00 88

Suche bei WhatsApp über 0170 33 98 423

Per App suchen bei CAB4ME

**taxi NEUSS**

## Die PECH-Regel

Bei Sport-Verletzungen hilft richtiges und schnelles Handeln, hier hilft die PECH-Regel:

**P** wie Pause machen. Dadurch wird eine Entlastung des entsprechenden Körperteils gewährleistet.

**E** wie Eis. Die verletzte Stelle sollte schnellstmöglich mit Kältekompressen oder Eisspray gekühlt werden.

**C** wie Compression. Ein Verband, der ein rasches Anschwellen verhindert.

**H** wie Hochlegen. So kann das Blut besser abfließen.

**Wir kaufen alle EDELMETALLE...**

sofort Barauszahlung! **Zahngold - Altgold** Faire Preise!  
auch mit Zähnen

**Schmuck - Münzen - Platin - Silber  
Zinn und Versilbertes  
Neuss**

Glockhammer 33, Nähe ADAC  
Mo.-Fr.: 9.00-13.00 u. 14.00-18.00 Uhr, Sa.: 9.00-15.00 Uhr

**Schwäbische** Goldverwertung Reutlingen  
Waimer GmbH

seit 39 Jahren  
schwäbisch solide, fleißig und schnell  
Tel. 07121/381301 Fax 07121/380325  
www.waimergold.de

**TUPPENHOF**  
MUSEUM UND BEGEGNUNGSGESTÄTTE FÜR BÄUERLICHE GESCHICHTE UND KULTUR.

Historische Hofanlage  
Museum & Gastronomie  
Ausstellungen & Führungen  
Bauergarten & Backhaus  
Sonderveranstaltungen  
Lesungen & Konzerte  
Kinderprogramme & Ferienangebote  
Auf Wunsch geführte Rundgänge auch für Gruppen

Museumsförderverein Kaarst e.V., Rottas 27, 41564 Kaarst-Vorst, Tel.: 02131-511427;  
info@tuppenhof.de; www.tuppenhof.de; www.facebook.com/Tuppenhof/

# 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 weitere 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



# Wege zu und



# Gesundheit Wohlbefinden

*Eigentlich wissen wir, wie wir gesund leben können. Täglich fünf Handvoll Obst und Gemüse, dreißig Minuten bewegen, sieben bis acht Stunden schlafen, nicht rauchen, Alkoholkonsum minimieren, das Positive wahrnehmen und ausbauen, Negatives minimieren.*

Claudia Pilatus

rotzdem sind Bewegungsmangel, Schlafmangel, Übergewicht, Fehlernährung, Stress, Angst, Burnout große Probleme in der Bevölkerung.

Menschen mit mangelndem Nachtschlaf werden eher übergewichtig, leiden unter Stress und Angst. Stress wiederum begünstigt unausgewogenes Essen, Rauchen, negative Gefühle.

Die gute Nachricht: So wie die Probleme zusammenhängen, hängen auch die Lösungen zusammen. Körperliche Aktivität reduziert Stress und folglich können wir besser schlafen. Ausreichender Schlaf reguliert das Sättigungsgefühl und wirkt ausgleichend auf die Stimmung. Gut gestimmt sind wir bereit, etwas für unsere Gesundheit zu tun und offener für neue Möglichkeiten und andere Menschen.

## **In Bewegung sein und bleiben**

Die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität sind spürbar und in vielen Studien nachgewiesen. Sie stärkt die körperliche und geistige Gesundheit und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmten Krebsarten, Übergewicht, Bluthochdruck, Osteoporose und Arthrose, Verspannung, Angst und depressiver Verstimmung vorbeugen.

Eine niederländische Studie, an der über 7.000 Personen teilnahmen, legt nahe, dass bereits eine Stunde Sport pro Woche das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen senkt.

Menschen, die sich regelmäßig und sportlich bewegen, fühlen sich selbstbewusster, glücklicher, energievoller, sind freundlicher zu anderen als solche, die sich zu müde, zu beschäftigt fühlen, um sich in Bewegung zu setzen.

Es ist tatsächlich einfach, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, z.B. Treppe steigen statt Aufzug fahren, wann immer möglich das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren. Auf diese Weise ergeben sich auch mehr Möglichkeiten, die Umgebung wahrzunehmen, mit anderen Menschen in Kontakt, vielleicht in ein nettes Gespräch zu kom-

men. Soziale Kontakte, zwischenmenschliche Freundlichkeiten haben bewiesene positive Wirkungen auf unser Wohlbefinden.

## **Die Biochemie des Körpers günstig stimmen**

In Untersuchungen wurde festgestellt, dass Menschen, die anderen freiwillig und selbstlos helfen, mehr Endorphine produzieren – und durch diese körpereigenen Morphine genau dieses Hochgefühl, diese Stimmungsaufhellung erleben, die auch bei Langstreckenläufern eintritt.

Bleiben wir noch kurz bei der Biochemie unseres Körpers. Regelmäßige Bewegung lässt uns langsamer altern. Bei Menschen, die immer körperlich aktiv waren, wurde gezeigt, dass ihre Dopaminrezeptoren länger aktiv sind. Das Belohnungshormon Dopamin motiviert uns, treibt uns an, kommt aber bei Negativstress und Routine nicht zum Zug. Geben wir ihm also Gelegenheit, aktiv zu werden.

Und Serotonin, das Glücks- und Wohlfühlhormon, ist die Erklärung dafür, dass sportliche Bewegung uns ebenso glücklich macht wie Schokolade. Wir haben also die Wahl.

Komplexe Bewegungen, wie beim Tanzen, bewirken besonders hohe Glücksgefühle und geistige Fitness. Da wir dabei Neues lernen, profitiert das Gehirn in hohem Maße durch die Stimulation und Schaffung neuer Nervenverknüpfungen.

Kennen Sie den Film ‚Darf ich bitten?‘ mit Richard Gere und Jennifer Lopez? Er gibt ein treffendes Beispiel dafür, wie Menschen scheinbar zufrieden, aber ohne Begeisterung in ihrem Leben dahindümpeln. Als der gelangweilte Anwalt seine Leidenschaft für den Tanz entdeckt, erwacht seine Lebensfreude.

Es gibt eine Vielzahl von Bewegungsangeboten. Viele Sportvereine bieten Schnupperkurse. Ein Verein mit regelmäßigen Terminen, eine Gruppe Gleichgesinnter können helfen, das Ziel, sich sportlich zu betätigen umzusetzen. Auch mobile Messgeräte können anspornen. Tatsächlich machen Menschen, die beispielsweise ihre Schrittzahl messen, durchschnittlich zweitausend Schritte mehr am Tag als Menschen ohne.

Es darf aber kein stressiger Leistungsdruck entstehen. Auch maßvolle Bewegung nutzt dem Gehirn. In einer Untersuchung zeigten sich bei den TeilnehmerInnen von 59 bis 80 Jahren in der Walking-Gruppe mehr positive Effekte in den Hirnarealen, die mit Alzheimer und anderen mentalen und kognitiven Defiziten zusammenhängen, als in der Gruppe mit intensivem Dehn- und Krafttraining. Und beim Spaziergang in der Natur regenerieren sich die Hirnareale, die für die Konzentration zuständig sind, nachweislich.

## **Zwischen zu viel und zu wenig**

Das richtige Maß zwischen Überforderung und Unterforderung ist wesentlich für eine gesunde Lebensweise. Besteht dauerhaft keine Ausgewogenheit, können Burnout oder Boreout die Folgen sein. Das Sich-ausgebrannt-Fühlen, aber auch die Unterforderung, die Langeweile (englisch: boredom) in der Arbeit und im Leben können krank machen. Die Symptome sind ähnlich und manchmal von einer Depression kaum zu unterscheiden:

Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Anfälligkeit für Infekte, Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen, Verdauungsprobleme, Herzrasen, Vergesslichkeit, Kopfschmerzen.

Menschen wollen ihre Fähigkeiten einsetzen, etwas mit Hingabe tun, sich begeistern. Irgendwo im Alltag finden sich immer Möglichkeiten, dieses wohltuende Im-Fluss-Sein, den Flow, zu erleben. Das muss nicht auf die Freizeit oder ein Hobby begrenzt sein. Es kann auch das perfekte Bügeln sein oder die Hilfsbereitschaft für den Nachbarn, die aufmerksame Freundlichkeit für den Kunden, die Excel-Tabelle, die 1A wird, die Zeit, die wir uns für Freundschaften nehmen.

Widmen wir ein wenig von unserer Zeit einer Sache, einer Gruppe, einem Menschen, einem Tier, je nachdem, was uns am Herzen liegt. Wer seinem Leben Sinn gibt, indem er eine Verbindung zu etwas außerhalb seiner selbst herstellt, erlebt Wohlbefinden.

Aus Studien über die Folgen wohltätigen Engagements für die Gesundheit, kann man den Schluss ziehen, dass dies eine der besten Garantien für ein langes Leben darstellt, möglicherweise einen noch größeren Anteil daran hat als ein gut eingestellter Blutdruck.

Die Freude, die aus der Verbindung zu anderen kommt, ist ein bedeutsamer Wohlfühlfaktor für das emotionale Gehirn und somit für den Körper.

Sich zusammenschließen, sich um einen anderen Menschen kümmern und Freundsein, indem man ihm zuhört, mit ihm spricht, einfach gemeinsam einen Kaffee trinkt, einen Weg zusammen macht, kann wie ein Antidepressivum wirken. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung an chronisch depressiven Frauen in Großbritannien. Bei 72 Prozent von ihnen nahmen die Symptome innerhalb eines Jahres ab.

## **Mit Freunden sind wir im Leben stärker**

Freundschaften pflegen und offen für neue sein, das trägt wesentlich zu unserer Zufriedenheit, unserer Entfaltung, unserer Gesundheit bei.

Auch wenn man mit Familie oder LebenspartnerIn lebt, können Freundschaften das Wohlbefinden nachhaltig fördern.

Woran erkennen wir Freundschaften? In einer Freundschaft sind wir bedeutungsvoll füreinander, wir können Gedanken leicht austauschen, können über alles sprechen, vertrauen einander, sind auch bei räumlicher Entfernung innerlich verbunden, zeigen unsere Gefühle, geben uns wie wir sind, verzeihen und helfen einander, freuen uns gemeinsam. Um eine Freundschaft wachsen zu lassen und aufrechtzuerhalten, müssen wir uns Zeit nehmen, um uns auszutauschen, in Verbindung zu setzen, zuzuhören, zu antworten. Für wirkliche FreundInnen ist das kein ‚Muss‘ – und doch entstehen viele Freundschaften nicht, schlafen ein, verlieren ihre Kraft, weil wir meinen, keine Zeit zu haben.

## **Positive Ansteckung**

Mit ihren Stimmungen, Launen und Einstellungen können Menschen andere Menschen anstecken. Kollegen können ansteckend freundlich, gut gelaunt, hilfsbereit sein und so ein Klima

schaffen, das die Arbeit gut gelingen lässt – und immer kann man selbst diese Kollegin, dieser Kollege sein.

Mit Gleichgesinnten kann es darum auch einfacher sein, abzunehmen oder das Rauchen aufzugeben.

### **Die letzte Zigarette**

Um den Schlusstrich zu ziehen, hilft es, Situationen, in denen bisher geraucht wurde, zu meiden und stattdessen mit Menschen mit gleichem Ziel zusammenarbeiten.

Manche brauchen nur ein paar Tipps (die gibt es bei allen Krankenkassen), andere Nikotinpräparate und ärztliche Begleitung.

Die positiven Aussichten des rauchfreien Lebens können motivieren: freieres Atmen, höhere körperliche Leistungsfähigkeit, Rückgang der Herzinfarkttrisikos, bessere Durchblutung, feinerer Geschmacks- und Geruchssinn, kein Raucherhusten, vermindertes Risiko für Gefäßerkrankungen, verringertes Krebsrisiko.

Ablenkungen oder besser gesagt positive Anreize, etwas anderes zu tun als zu rauchen sind wesentlich, und da sind den neuen Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt: lieber ein schönes Fotomotiv suchen als zur Zigarette greifen, ins Theater oder Kino gehen (wo nicht geraucht werden darf), mit nicht rauchenden Freunden spazieren gehen, joggen, was auch immer.

Vorsätze werden konsequenter umgesetzt, wenn wir uns ein Unterstützernetz aufbauen. Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte Familie, Freunden, Kollegen, Bekannten, Nachbarn, möglichst vielen Menschen davon erzählen und sie bitten, ihn

zu unterstützen und zu ‚überwachen‘. Menschen, die so mit ihren Neujahrsvorsätzen verfahren, sind deutlich erfolgreicher als solche, die allein auf Selbstverpflichtung setzen.

Dass Nikotin und Alkohol schädliche Genussgifte sind, ist nicht von der Hand zu weisen. Aber was hat es mit den Giften auf sich, von denen wir unseren Körper mit so genannten Detox-Produkten befreien sollen?

### **Detox: Sinnvoll oder überflüssig?**

Mittlerweile gibt es eine Flut von Nahrungsmitteln, Tees, Säften, Tabletten oder auch Fußbädern, die den Körper entschlacken, entgiften sollen. Brauchen wir sie?

„Das einzige, was Menschen durch Detox-Produkte entzogen wird, ist Geld“, bringt es der Mediziner und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen auf den Punkt.

Der gesunde Körper hat genug eigene Kräfte, um mit Schlacken umzugehen – was umgekehrt kein Freibrief ist, ihn dauerhaft zu überlasten.

Gesunde Ernährung und Bewegung, am besten an der frischen Luft, sind sinnvoller als Detox. Die Eckpfeiler einer gesunden Ernährung sind reichlich Obst und Gemüse, wenig Zucker, wenig rotes Fleisch und Wurstwaren, möglichst wenig Fastfood und stark verarbeitete Lebensmittel, geringer Alkoholkonsum. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend trinken, am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.



Foto: Pippiotta\* / photocase.de

Wer saisonal und regional einkauft, sich ab und zu einen besonderen Genuss gönnt, in sich selbst hinein hört, ist auf der gesunden Seite.

Essen ist eine Quelle für positive Gefühle und darum sollte nicht hastig, nebenbei irgendetwas gegessen werden.

### **Negative Emotionen schaden Ihrer Gesundheit.**

Vom Rauchen wissen wir, dass es einige Jahre Lebenszeit kosten kann. Aber wissen Sie auch, dass das Kultivieren guter Gefühle viel Lebenszeit schenken kann?

Negative Emotionen können durchaus angebracht sein, wie begründeter Zorn, Misstrauen, Trauer, Angst, Enttäuschung. Wenn sie aber nicht nachlassen und die Oberhand gewinnen, blockieren sie ein gutes Leben. Positive Emotionen dagegen können unsere Herzgefäße schützen, unsere Immunkraft stärken, lassen uns mehr Möglichkeiten erkennen.

Positive Gefühle sind Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe.

Die US-amerikanische Psychologie-Professorin Barbara Fredrickson erforscht seit vielen Jahren den Einfluss guter Gefühle auf das Verhalten, die Psyche und die Gesundheit. Ihre Erkenntnisse sind so bahnbrechend, dass der Dalai Lama sie zu sich einlud, um sich persönlich davon berichten zu lassen. Sie hat herausgefunden, dass der Quotient Positiv : Negativ 3 : 1 sein muss, damit sich wirkliches Wohlbefinden entfalten kann. Wie gelingt das? Auch dafür gibt es eine einfache Formel:

### **Nimm 5 fürs Wohlbefinden**

- **Sich mit anderen Menschen verbinden**

Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn, Bekannte, im privaten, schulischen, Arbeits-, Gemeindeumfeld – Beziehungen zu anderen Menschen bereichern das Leben und sind in vieler Hinsicht sowohl Freude als auch wertvolle Unterstützung.

- **Aktiv sein**

Sich im Freien aufhalten, wandern, spazieren, Fahrrad fahren, tanzen – irgendeine körperliche Aktivität, die zu uns, unserer Mobilität passt und uns Spaß macht – und schon fühlen wir uns wohl.

- **Bewusst wahrnehmen**

Das Schöne, das Ungewöhnliche, die Veränderungen um sich herum wahrnehmen, den Augenblick, wo immer und mit wem auch immer genießen, neugierig und offen sein, Pausen im Tag dafür nutzen – und wir stellen fest, dass es vieles im Leben gibt, das uns etwas wert ist.

- **Immer weiter lernen**

Etwas Neues lernen, Wissen und Fähigkeiten vertiefen, alte Interessen wieder aufnehmen, Dinge zu Hause und im Beruf auf neue Weise tun, sich Ziele setzen, sich fordern – das macht Spaß und hebt das Selbstbewusstsein.

- **Geben**

Freunden, Bekannten oder Fremden etwas Gutes tun, ein freundliches Gespräch, wirkliches Zuhören, anderen bei einer Aufgabe helfen, sich ehrenamtlich engagieren – und wir spüren, wie wir uns zunehmend lebendiger, glücklicher, selbstbewusster, mit anderen und der Welt harmonischer verbunden fühlen.

---

# **Yogimotion – Bald zweimal in Neuss!**

Anzeige

Seit mittlerweile 6 Jahren betreibt Wiebke Schäkel mit ihrem Team das Yogastudio ‚Yogimotion‘ im Herzen von Neuss auf der Königstraße. Ab September haben die Yogis dann auch in Reuschenberg, ohne Parkplatzsorgen am Reuschenberger Markt 2, die Möglichkeit, das bunte Angebot von Yogimotion zu genießen. Auch hier erwartet die Yogis eine wärmende Fußbodenheizung sowie ein gewohnt engagiertes Team, das sich in vielen wunderbaren Yogastunden, Workshops und Specials um die Yogis kümmert. Das Yogaangebot ist wie gewohnt vielfältig und abwechslungsreich: Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga, Yin Yoga, Yoga für Schwangere, Babys und Kinder sowie Männeryoga, Business Yoga bzw. Yoga in der Mittagspause – Einfach Yoga für alle! Für weitere Informationen rund ums Yoga in der City und in Reuschenberg lohnt ein Besuch der neu gestalteten Homepage, denn es gibt viele Jubel-Eröffnungsangebote: [www.yogimotion.de](http://www.yogimotion.de)





# Über 90 Jahre Sanitätshaus Tradition

Drei Inhabergenerationen stellen 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 Rehabilitationsmitteln 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](http://www.sanitaetshaus-wilhelmi.de)

## Gesundheit im Gepäck

Krank im Urlaub – das verdirbt jedem die schönste Zeit des Jahres. Aber man kann sich gut vorbereiten und die Reiseapotheke sinnvoll gestalten. Zudem sollte der Impfschutz gecheckt werden und zwar frühzeitig. Der für Deutschland empfohlene Impfschutz sollte immer komplett sein, weitere Impfungen richten sich nach dem geplanten Reiseziel. Ob Hepatitis A, Gelbfieber oder Typhus, ihr Arzt oder Reisemediziner berät Sie professionell.

In die Reiseapotheke gehören immer:

- Medikamente für Durchfall, Bauchschmerzen, Verstopfung und Sodbrennen
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Medikamente bei Fiber und Schmerzen
- Mittel für Insektenstiche, allergische Reaktionen und Sonnenbrand
- Erkältungsmedikamente
- Erste-Hilfe Set ( Desinfektionsmittel, Verbandzeug, Thermometer, Pinzette, Schere, Wundsalbe)
- Medizin, die regelmäßig eingenommen werden muss



# Komm zu Dir.



## yogimotion

Das Yogastudio. Wiebke Schäkel  
Diplom-Oecotrophologin und Yogalehrerin (IHK)  
Königstr. 29 · 41460 Neuss · 0177.8888098  
[wiebke@yogimotion.de](mailto:wiebke@yogimotion.de) · [www.yogimotion.de](http://www.yogimotion.de)

## Heilwasser für verschiedene Zwecke

Heilwässer haben einen wissenschaftlich nachgewiesenen und auch amtlich bestätigten Nutzen für die Gesundheit. Sie sind mineralstoffreich und bieten vorbeugende, heilende oder lindernde Wirkungen. Sie unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe und Wirkungen.

Zum Beispiel sollte bei Sodbrennen ein Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat (mind. 1.300 mg/Liter) gewählt werden, das neutralisiert die Säuren.

Für den Schutz vor Osteoporose dient ein kalziumreiches (mind. 250 mg/Liter) Wasser, das möglichst täglich getrunken werden sollte. Das ist auch gut für Menschen, die keine Milch vertragen.

Bei einer Neigung zu Verstopfung und Darmträgheit ist sulfatreiches Heilwasser (mind. 1.200 mg/Liter) gut geeignet. Am besten trinkt man es morgens auf nüchternen Magen und vor den Mahlzeiten.

## Blutdruckmessung

Wer Probleme mit dem Blutdruck hat, besitzt oft ein Messgerät für zuhause. Die Messung am Handgelenk ist bequem und scheinbar einfach. Allerdings handhaben viele die Geräte nicht richtig und dadurch kommt es zu Messfehlern. Die Werte können über 10 mmHg von denen am Oberarm abweichen. Den Umgang mit dem Messgerät sollte man sich also am besten vom Arzt oder Apotheker zeigen lassen, auch wenn man ein Oberarm-Gerät besitzt.

Mit der eigenen inneren Kraft arbeiten...  
Wohlbefinden, Gesundheit und Glück anziehen.

Sind Sie ein Homebanker? 😞  
oder gehören zu den Couchpotatoes? 😞  
Fehlt die Zeit zum Sport? 😞  
Fitnessstudio ist nichts für Sie? 😞

...dann hätte ich da was für Sie! 😊

Ossana - Ursula Wildschütz  
- Energetische Lebenshilfe · 5-Tibeter Trainerin -  
Georg-Bauer-Straße 5 · 41462 Neuss  
Telefon 02131/4038644 · www.tatkraftmit5tibeter.de

## Das schützt vor grauem Star

Eine Studie am Londoner King's College ergab, dass ausgewogene Ernährung das Risiko einer Erkrankung mit grauem Star senkt. Besonders Nahrungsmittel mit viel Vitamin C sind hilfreich. Frühere Forschungen deuteten darauf hin, dass regelmäßige Bewegung auch dazu beiträgt, die Augen gesund zu halten. Genetische Untersuchungen mit Zwillingen zeigen, dass die Lebensweise wohl einen größeren Einfluss als erbliche Faktoren auf den grauen Star hat.

## Rotes Fleisch schadet dem Darm

Eine Studie aus den USA bestätigt die Begünstigung der Entzündung der Ausstülpungen der Dickdarmschleimhaut (Divertikulitis) durch rotes, unverarbeitetes Fleisch. Je nach Ausprägung der Vorliebe für z.B. blutige Steaks, tritt die Divertikulitis 51 Prozent häufiger auf.

## Immer in Bewegung

Körperliche Bewegung hilft, das Leben zu verlängern. Und das sogar in hohem Alter. Eine Studie der Uni Bologna mit 500 über 85jährigen Personen, die im eigenen Zuhause leben, zeigte, dass das Sterberisiko um 10 Prozent gesenkt wurde durch 10 Minuten tägliches Gehen.

## Hilfe für Leber und Galle

Diese vier kurbeln die Fettverdauung an: Kurkuma wirkt krampflösend, regt den Gallenfluss an und schützt die Leber.

Löwenzahn enthält viele Bitterstoffe, die den Appetit anregen, krampflösend wirken und entwässern. Artischockenblätter sind reich an Bitterstoffen und Flavonoiden. Sie regen die Gallensaftproduktion und dadurch die Fettverdauung an.

Die Früchte der Mariendistel enthalten einen Wirkstoffkomplex (Silymarin), der die Leber schützt und Leberschäden vorbeugen kann.

# Optik Mellentin – Michael-Franz Breuer in Neuss

## DNEye-Scan 2.0 setzt neue Maßstäbe

Augenvermessung nach neuester Technik – das ist Standard bei Optik Mellentin. Drei AugenoptikermeisterInnen – Thurid Froitzheim, Wiebke Wansart und Michael Franz Breuer – beraten Sie auf dem Weg zur perfekten Brille und Kontaktlinse. Nicht nur die Standardwerte werden korrigiert, sondern durch den einzigartigen DNEye-Scan 2.0 von Rodenstock auch die Abbildungsfehler



höherer Ordnung; Ungenauigkeiten im Aufbau der Augen, die zu vorzeitigem Ermüden oder auch zu Problemen beim Sehen in der Dunkelheit führen können. Durch deren Korrektur ergeben sich dann ganz neue Perspektiven für scharfes, kontrastreiches, brillantes und stressfreies Sehen. Zudem wird der Augeninnendruck gemessen und die Vorderkammertiefe bestimmt; Trübungen in der Augenlinse werden sichtbar gemacht. Michael-Franz Breuer merkt an: „Wir wollen und dürfen keine Diagnosen stellen – dafür ist Ihr Augenarzt zuständig – erkennen aber zukünftig besser, wann ein Besuch des Augenarztes vorgezogen werden sollte.“

## Vissard 3-D Sehsystem für bestes Sehen bei Tag und bei Nacht

Bei der anschließenden subjektiven Augenglasbestimmung wird die ideale Symbiose von rechtem und linkem Seheindruck ermittelt. Hier kommt das brandneue Sehtestsystem Vissard 3-D von Oculus zum Einsatz. Modernste 3-D Technik ermöglicht die exakte und für den Betrachter nahezu ermüdungsfreie Bestimmung der ganz individuellen Sehweite. Mittels Hell- und Dunkelrefraktion, Kontrastvariationen und Blendungssimulation können auch die für das oft eingeschränkte Dämmerungssehen idealen Stärken für alle Sehsituationen gefunden werden.

## Spezielle Sehhilfen

Wenn mit normalen Brillengläsern oder Kontaktlinsen die gewünschte Sehkraft nicht erreicht werden kann, hilft Optik Mellentin als anerkannter Fachberater WVAO (Wissenschaftliche Vereinigung für Augenoptik und Optometrie) mit einer Vielzahl von Speziallösungen; vergrößernden Sehhilfen: Lupen, Lesegläser sowie Sonderbrillengläser bei altersbedingter Maculadegeneration (AMD).

## Kontaktlinsen

Ob Monats- oder Tageslinsen, Einstärken- oder Mehrstärkenlinsen. Ein Scan analysiert Ihre Hornhauttopografie und Ihre individuellen Parameter, die Videodokumentation schafft Sicherheit in der Nachkontrolle. So ist Linsentragen die Alternative sowohl für Sport und Freizeit und wenn Sie einfach mal ohne Brille auskommen wollen.

# DURCH INNOVATION ZU PERFEKTION

**DNEye® Scanner 2.0 Technologie  
für Brillengläser so individuell  
wie Ihr Fingerabdruck!**



Augeninnendruckmessung,  
Darstellung der Transparenz  
der Augenlinse,  
Pupillometrie

**Neueste Technik,  
stete Weiterbildung,  
objektiv geprüfte  
Spitzenqualität!**



*Schau mal an!*

Neustraße 18 • 41460 Neuss  
T. 0 21 31/22 24 66  
[www.OPTIK-MELLENTIN.de](http://www.OPTIK-MELLENTIN.de)



# Auswirkungen ,digitalen Spiel auf die Entwick



# der plätze' lung

*Wo früher lärmende Kinderstimmen durch die Straßen hallten, ist es heute recht still geworden. Wo einst in jedem Hinterhof Kinder hinter einem Fußball herjagten, sieht man sie heute eher gemeinsam auf der Treppe sitzen und Handy zocken. Was ist los mit unserer Gesellschaft und mit unseren Kindern?*

Felicitas Rath

WhatsApp-Chat statt Getuschel im Schulbus, Nintendo Wii im Wohnzimmer statt Gummitwist auf der Straße, Minecraft statt Abenteuerspielplatz; die Orte und Gewohnheiten, mit denen unsere Kinder und Jugendlichen gegenwärtig aufwachsen, werden zunehmend digital. Die virtuelle Medienlandschaft ersetzt die realen Spielplätze und Treffpunkte von früher. Körperliche Anwesenheit und Aktivität wird teilweise ersetzt durch die Beschäftigung mit den zahlreichen virtuellen Möglichkeiten. Welche Auswirkungen hat dies auf die sozialen, emotionalen und motorischen Fähigkeiten der Kinder? Diese Frage beschäftigt Eltern und Fachleute gleichermaßen.

Untersuchungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung weisen darauf hin, dass eine Nutzung von Fernsehen und neuen Medien die kindliche Entwicklung beeinträchtigen können. Das Risiko besteht vor allem dann, wenn sie nicht kind- und altersgerecht genutzt werden. Besonders für kleine Kinder gilt: ‚handfeste‘ Erfahrungen sind besser als digitale Erfahrungen. Sie brauchen die vielfältigen realen Sinnesreize wie Riechen, Schmecken und Fühlen, um zu lernen, sich in ihrer Umwelt zu orientieren. Auch für die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten ist das ‚echte‘ Erleben notwendig. Rennen, Toben, Klettern, Turnen; ein ungehindertes Erproben der körperlichen Möglichkeiten ist unabdingbar. Studien zeigen, dass heutzutage viele Kinder deutliche Defizite in ihren Bewegungsmöglichkeiten aufweisen. Aufschlussreich ist der Blick auf den sogenannten MOT 4-6, ein standardisiertes Verfahren, das den motorischen Entwicklungsstand vier- bis sechsjähriger Kinder misst. Hierbei werden Koordinationsfähigkeit, Gleichgewichtsvermögen, feinmotorische Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit, Sprungkraft, Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungssteuerung geprüft. Dieser Test wird seit 1984 durchgeführt. Heute werden „deutlich

schlechtere motorische Grundfertigkeiten“ festgestellt, als Mitte der achtziger Jahre.

## Doch was tun?

Wir können und wollen die Zeit nicht zurückdrehen, ein Leben ohne Smartphone und Co ist für viele von uns mittlerweile unvorstellbar. Es geht vielmehr darum, einen verantwortungsvollen Umgang mit den neuen Medien zu praktizieren. Eltern haben die Möglichkeit, die Dosis durch klare Nutzungsvereinbarungen mit ihren Kindern zu steuern. Auch wenn dies mühsam ist und beim Nachwuchs auf Widerstand stößt, führt kein Weg daran vorbei. Kinder sind noch nicht in der Lage, selbst ein gesundes Maß im Umgang mit den digitalen Medien zu finden.

Außerdem sollten sich Eltern ihrer Vorbildfunktion bewusst sein. Wenn sie im Beisein ihrer Kinder ständig telefonieren und chatten, werden diese es genauso machen. Sie lernen nicht, sich ganz auf eine Tätigkeit oder eine Unterhaltung zu konzentrieren. Zudem fehlt ihnen die ungeteilte Aufmerksamkeit, die Kinder für eine gesunde Entwicklung Ihrer Persönlichkeit benötigen. Die Fähigkeit, sich selbst zu beschäftigen oder auch mal Längeweile zu ertragen, wird nicht ausreichend entwickelt. Schließlich hat das Handy immer ein spannendes Spiel parat und WhatsApp verlockt zum Chat mit Freunden, selbst wenn es eigentlich gar nichts zu sagen gibt.

Ob es einen Zusammenhang zwischen der Digitalisierung unseres Alltags und der Zunahme an Kindern mit Konzentrationschwäche, ADS oder ADHS gibt, ist umstritten. Tatsache ist, dass Kinder von klein auf einer zunehmenden Reizüberflutung ausgesetzt sind, die sie oft nicht verarbeiten können. In Kombination mit einem zunehmenden Mangel an Bewegung und gesunder Ernährung hat dies weitreichende Folgen. Laut einer Studie der Bundes-



Foto: Mr. Nico / photocase.de

zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) leiden heutzutage circa 270.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland an Computerspiel- oder Internetsucht bzw. an damit zusammenhängenden psychischen Störungen. Die Tendenz ist deutlich steigend.

### **Konzentrationschwäche, Fettleibigkeit und Diabetes**

Ebenso nimmt die Häufigkeit von Übergewicht und Diabetes bei jungen Menschen zu. Ob bei einem Besuch im Freibad oder beim Einkaufsbummel in der Stadt, auffällig ist eine erschreckende Zahl an übergewichtigen Menschen, alten wie jungen. Besonders bedenklich ist diese Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen, da hier die Weichen für das ganze Leben gestellt werden. Die Gefahr ist groß, dass immer mehr Kinder aufgrund von Fettleibigkeit und Bewegungsmangel eine Typ-2-Diabetes entwickeln. Hiervor warnt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). Die Befürchtung der Fachgesellschaft gründet sich auf aktuellen Beobachtungen in den USA. Einer neuen Studie zufolge ist dort die Zahl der Erkrankungen an Typ-2-Diabetes bei Kindern und Jugendlichen innerhalb von acht Jahren um 31 Prozent gestiegen. Um einer derartigen Entwicklung bei uns entgegenzuwirken, werden von den Krankenkassen zahlreiche Maßnahmen zur Prävention angeboten. Ob in Kindergärten oder in Schulen, Programme zur Förderung von mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung gibt es viele. Erfolgreich können sie jedoch nur sein, wenn auch die Eltern zuhause konsequent mitziehen und für gute Rahmenbedingungen sorgen. Schade, wenn die Eltern lieber Couchfußball spielen, anstatt draußen mit den

Kindern dem Ball nachzujagen. Bedauerlich, wenn sie öfter zur Tiefkühlpizza greifen, als selbst etwas Gesundes zu kochen. Kein Wunder, wenn die Kinder dann träge und lustlos werden, sich in ihre digitale Welt verkriechen und ein schwindendes Interesse an der realen Umwelt haben.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, Kinder wieder ‚in Bewegung zu bringen‘ und ihre Gesundheit rundum zu fördern, gibt es landesweit viele Initiativen. In den Kindergärten wird vermehrt auf Themen wie gesunde Ernährung und Bewegungsförderung geachtet. Auch die Stadt Neuss hat diesbezüglich einiges zu bieten: Neben den vielfältigen Angeboten der Sportvereine gibt es in den Jugendeinrichtungen zahlreiche Kurse und Aktivitäten. Im coolen Skateparcours im Rennbahnpark kommen Anfänger und Fortgeschrittene Skater voll auf ihre Kosten. In den Sommerferien locken Ferienangebote und besondere Aktionen zum Mitmachen. Eine davon ist ‚Sport im Park Neuss‘, ein offenes, kostenloses Sport- und Bewegungsangebot für Jedermann mit Highlights für die Jugend. Infos unter: [neuss.de/leben/sport/sport-im-park](http://neuss.de/leben/sport/sport-im-park). Die Broschüre zum ‚Ferienspaß‘ liegt u.a. im Rathaus bereit. Und natürlich locken die Neusser Freibäder auch Bewegungsmuffel mit einer günstigen Ferienkarte ins Wasser. Tolle Möglichkeiten und Grund genug für Kinder und Jugendliche, das Handy mal wegzulegen und sich ins Getümmel zu stürzen. Wir brauchen keine Bewegung auf Rezept, denn Bewegung liegt in der Natur des Menschen! Wenn die Erziehungsberechtigten ihrem Nachwuchs ab und zu mal einen liebevollen Schubs in diese Richtung geben, ist schon viel gewonnen.

# Traumberuf wird Wirklichkeit.



**5%**  
Rabatt jetzt  
sichern!\*

Einfach auf  
[paracelsus.de/Aktion](http://paracelsus.de/Aktion)  
diesen Aktionscode eingeben:  
**bg2017Z-917**

\*Der Rabatt ist nach Anforderung 3 Monate lang an allen Paracelsus Schulen gültig.

Starten Sie  
Ihre Zukunft als:

Heilpraktiker/in  
Osteopath/in  
Heilpraktiker/in für  
Psychotherapie  
**TIERHEILPRAKTIKER/IN**  
Wellnesstrainer/in

Yogalehrer/in  
**Ernährungsberater/in**  
Entspannungstrainer/in  
Massagepraktiker/in  
*Familienberater/in*  
Burnout-Berater/in

40215 Düsseldorf, Hüttenstr. 4  
Infos auf [www.paracelsus.de/duesseldorf](http://www.paracelsus.de/duesseldorf)  
Tel. 0211-137 37 41, [duesseldorf@paracelsus.de](mailto:duesseldorf@paracelsus.de)

41061 Mönchengladbach, Hindenburgstr. 34  
Infos auf [www.paracelsus.de/moenchengladbach](http://www.paracelsus.de/moenchengladbach)  
Tel. 02161-20 40 51, [moenchengladbach@paracelsus.de](mailto:moenchengladbach@paracelsus.de)

**paracelsus**.de  
*die* heilpraktikerschulen

# Schlafstörungen





# Ein ernsthaftes Problem, keine Bagatelle

*Wer kennt das nicht? Die ganze Nacht hat man sich hin- und her gewälzt, ist nicht zur Ruhe gekommen, geschweige denn zum Schlaf. Im Gegenteil: Die Gedanken rotieren immer mehr, je verzweifelter man versucht, endlich einzuschlafen. Ausgeruht und fit in den neuen Tag starten*

*– das kann man dann vergessen. Für viele Menschen ist dieses Szenario quasi Alltag, sie leiden unter (dauerhaften) Schlafstörungen. Dafür gibt es viele verschiedene Gründe, aber auch Behandlungsmöglichkeiten.*

Annelie Höhn-Verfürth

Wenn man ab und zu mal nicht gut ein- oder durchschläft, ist das nicht angenehm, aber nicht weiter schlimm. Meist ist eine solche Schlafstörung mit momentanem Stress, aktuellen Problemen, Ärger oder vielleicht auch Aufregung vor einer Reise oder einem freudigen Ereignis zu erklären. Manchmal kann auch einfach ein Infekt die Ursache sein. In der Regel stellt sich nach kurzer Zeit von selbst der gewohnte Schlafrhythmus wieder ein. Kritisch wird es, wenn Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum bestehen und sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken, auch am Tag. Von ‚chronischer Schlafstörung‘ sprechen Mediziner, wenn jemand länger als einen Monat drei Nächte oder mehr in der Woche keinen durchgehenden, erholsamen Schlaf findet und sich zusätzlich tagsüber müde, erschöpft oder auch nervös und gereizt fühlt. Diese chronische und damit krankhafte Schlafstörung wird medizinisch auch als ‚Insomnie‘ bezeichnet.

## Volkserkrankung Schlafstörung

Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport 2017, für den repräsentativ 5.207 erwerbstätige Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren befragt wurden, stellt Alarmierendes fest: „In Deutschland haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen“, heißt es in der Pressemeldung der DAK. Und weiter: „Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit 80 Prozent der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 34 Millionen Menschen“. Allein unter der „besonders schweren Schlafstörung ‚Insomnie‘ leide jeder zehnte Arbeitnehmer. Ähnliches erfährt man von der DGSM, der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin: „Mehr

als 10 Prozent der Bevölkerung leiden unter Schlaf-Wach-Störungen, die dringend behandlungsbedürftig sind, davon allein 800.000 Schlafapnoe- und 25.000 Narkolepsiepatienten“.

Allerdings würde nur ein Bruchteil dieser Störungen diagnostiziert und dann behandelt. Der Grund: Nur wenige Betroffene lassen sich laut DAK-Studie ärztlich behandeln und nur eine Minderheit melde sich deswegen beim Arbeitnehmer krank. Das ist nicht nur schlecht für die Gesundheit der Betroffenen, sondern hat auch konkrete Folgen für die Unternehmen: „Fast die Hälfte der Erwerbstätigen ist bei der Arbeit müde (43 Prozent). Etwa ein Drittel (31 Prozent) ist regelmäßig erschöpft. Im Vergleich zu 2010 schlucken heute fast doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel“, so die DAK. Die DGSM verweist in diesem Zusammenhang darauf, dass „durch Nichterkennen und Nichtbehandeln schwerer Schlafstörungen“ jährlich indirekte Kosten in Milliardenhöhe entstünden, „die durch eine angemessene schlafmedizinische Versorgung vermieden werden könnten“.

## Formen und Ursachen

Gestörter Schlaf kann ganz verschiedene Ursachen und Ausprägungen haben. Tatsächlich gibt es laut DAK-Gesundheitsreport etwa 100 verschiedene Schlafstörungen, was die Komplexität des Problems verdeutlicht. In der Regel ist der Hausarzt erster Ansprechpartner für Betroffene. Denn chronische Schlafstörungen können neben psychischen und psychiatrischen Ursachen auch ganz konkrete organische Gründe haben. Oft sind es auch mehrere Faktoren, die einander bedingen. So kann eine Schlafstörung einerseits Symptom einer bestimmten Erkrankung sein, etwa einer hormonellen wie der Schilddrüsenüberfunktion, andererseits kann sie aber bestimmte Krankheiten auch fördern



Vollmond – nicht die beste Schlafphase



Lavendel entspannt

Fotos: Alfred Höhn

bzw. verstärken, wie z.B. Depressionen oder Bluthochdruck. Wir geben hier einen Überblick über die am meisten genannten Schlafstörungen.

Die ‚Insomnie‘ als chronische Ein- und Durchschlafstörung umfasst die größte Gruppe Betroffener. Ein Grund für Insomnie können – ganz banal – die Lebensgewohnheiten sein, etwa der zu starke Konsum von Genussmitteln wie koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Energy-Drinks), Alkohol und Zigaretten oder Drogen. Ebenso kann die Einnahme von bestimmten Medikamenten als Nebenwirkung den Schlaf beeinflussen. Selbst der unkontrollierte Gebrauch von Schlafmitteln kann zu Schlafproblemen führen. Dann kommen organische Ursachen in Betracht, die ärztlich abgeklärt werden müssen: hormonelle Probleme (Schilddrüse, Wechseljahre), Herz-Kreislauf-Beschwerden, chronische Schmerzen, bisher unentdeckte Entzündungen, Magen-Darm-Erkrankungen oder ein störender Tinnitus, um nur einige Aspekte zu nennen. Auch und gerade psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder das Burnout-Syndrom können natürlich Ursache für eine Insomnie sein. So vielfältig also die möglichen Ursachen einer Insomnie sind, so individuell muss dann auch die Therapie für die Betroffenen gestaltet werden.

Ein weiteres, stark vertretenes Krankheitsbild unter den Schlafstörungen sind die ‚schlafbezogenen Atmungsstörungen‘, Schnarchen und das Schlafapnoe-Syndrom. Wie oben bereits erwähnt, leiden laut DGSM rund 800.000 Patienten unter den nächtlichen Atemaussetzern, der sogenannten ‚Schlafapnoe‘. Aufgrund verengter Atemwege und oft Übergewicht kommt es bei den meist auch schnarchenden Patienten im Schlaf zu längeren Atemaussetzern mit damit verbundenem Sauerstoffmangel. Tagsüber leiden sie unter starker Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Besonders Männer sind von der Schlafapnoe betroffen. Um die Erkrankung gesichert festzustellen, werden die Betroffenen meist im Schlaflabor untersucht. Gängige und wirksame Therapie ist dann eine spezielle Atemmaske, die nachts getragen werden muss und dem Patienten Luft zuführt, wenn er einen Atemaussetzer hat.

Eine sehr unangenehme Schlafstörung ist das sogenannte ‚Restless-Legs-Syndrom‘ (RLS), eine Bewegungsstörung der Beine, die beim Einschlafen und im Schlaf unruhig zucken und durchaus schmerzhaft kribbeln. Oft können sich die Betroffenen nur Linderung verschaffen, indem sie aufstehen und die Beine bewegen. RLS lässt sich in schweren Fällen aber auch mit verschreibungspflichtigen Medikamenten behandeln.

111 Tage Umtauschrecht auf alle Matratzen

# Der Schlafraum

*Berater für Ihren gesunden Schlaf*

Jülicher Landstr. 95 - 41464 Neuss - Tel: 02131 / 44 555



Passionsblume beruhigt

Die ‚Narkolepsie‘ ist ein weiteres schlafbezogenes Krankheitsbild, mit relativ vielen Betroffenen. Anders als die DGSM (siehe oben) spricht die Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft (DNG) sogar von „ca. 40.000, wobei die Dunkelziffer recht hoch ist“. Narkolepsie ist eine neurologische Erkrankung: „Die Krankheit ist charakterisiert durch übermäßige Tagesschläfrigkeit und imperativen Schlafdrang. Bei einigen Betroffenen kommen noch sogenannte Kataplexien (plötzlicher, vorübergehender Verlust der Muskelspannung, d. Red.) hinzu. Darüber hinaus klagen die meisten Erkrankten über einen gestörten Nachtschlaf“, so die DNG. Narkolepsie ist nicht heilbar, laut DNG aber medikamentös behandelbar, „d.h. die Symptome lassen sich (bis zu einem gewissen Grad) beeinflussen“.

Unter dem Begriff ‚Parasomnie‘ schließlich werden unbewusste nächtliche Aktivitäten zusammengefasst, die die Betroffenen zwar nicht unbedingt wecken, aber für unruhigen, wenig erholsamen Schlaf sorgen: Schlafwandeln, regelmäßige Alpträume, Zähneknirschen und Einnässen.

### Schlafmittel

Der Griff zu synthetischen Schlafmitteln sollte nie erste Wahl sein und zur Gewohnheit werden, da eine Gewöhnung oder sogar Abhängigkeit entstehen kann. Am besten sollte er nur auf ärztliche Verordnung stattfinden. Außerdem gibt es viele Mittel auf pflanzlicher Basis, als Tees, Tropfen und Tabletten, die Schlaflose zuerst ausprobieren können. Als wirksame Heilpflanzen gelten Lavendel, Hopfen, Baldrian, Passionsblume, Melisse und Johanniskraut, die auch als Kombipräparate in der Apotheke erhältlich sind. Bevor Schlafmedikamente eingesetzt werden, sollten erst alle anderen Möglichkeiten ausgereizt sein.

### Schlafhygiene: Tipps und Tricks für besseren Schlaf

Unabhängig davon, ob der eigenen Schlafstörung tatsächlich eine Erkrankung zugrunde liegt oder ob es sich um vorübergehende Ein- und Durchschlafprobleme handelt, kann jeder Einzelne – auch zusätzlich zur ärztlich empfohlenen Therapie – selbst einiges für guten oder zumindest besseren Schlaf tun. Experten sprechen hier von der sogenannten ‚Schlafhygiene‘. Die fängt mit

## 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

## Volkshochschule Neuss

### 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
- Gesundheit und Erziehung
- Sprachen
- Kreatives Gestalten
- Informationsverarbeitung/IT, Betriebswirtschaft, Wirtschaft
- Generation 50+
- Kultur
- Studienreisen, Tagesfahrten
- Politik, Gesellschaft, Recht, Umwelt und Verbraucher

In mehreren Fachbereichen gibt es Veranstaltungen mit gesundheitsspezifischen Themen, z. B. Ernährungsfragen, Yoga, autogenes Training, Tanzen oder Gymnastik. Die VHS stellt Bildungsschecks 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

**Offene Sprechzeiten:**  
montags bis freitags 8.30 - 12.00 Uhr und  
zusätzlich nach vorheriger Terminvereinbarung

regelmäßigen Schlafzeiten in einem bequemen Bett und einem gut gelüfteten, angenehm temperierten (ideal sind 16 bis 18 Grad), ausreichend abgedunkelten und ruhigen Schlafzimmer an. Dann sollte man – wie bereits erwähnt – gerade vor dem Schlafen auf den übermäßigen Konsum von Alkohol, Koffein und Nikotin verzichten, ebenso auf extreme körperliche Belastung (z.B. durch Sport) sowie auf Tätigkeiten und Beschäftigungen, die eine hohe Konzentration erfordern oder emotional aufregen. Auch der Blick auf Tablets, Smartphones, TV und Co. sollte daher kurz vorm Schlafen unterbleiben, da zum einen das bläuliche Bildschirmlicht anregend wirkt und zum anderen natürlich die geistige Aktivität beim Surfen und Chatten. Am besten verbannt man diese Geräte ganz aus dem Schlafzimmer. Die gesamte Abendgestaltung sollte schon auf Entspannung ausgerichtet sein. Bei einem Abendspaziergang frische Luft tanken, ein entspannendes Bad nehmen, ruhige Musik hören – das kann helfen. Tagsüber kann man ebenfalls schon Weichen für die Nacht stellen. Auch wenn die Versuchung groß ist: Nicht etwa als Ausgleich ein ausgiebiges Mittagsschläfchen halten, dann fällt das Schlafen nachts noch schwerer. Regelmäßige Bewegung (Sport, Spaziergänge) und Entspannungstechniken (Meditation, Yoga, autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) wirken sich dagegen positiv aus. Und wenn es trotzdem nicht mit dem Ein- oder Durchschlafen klappt: nicht aufregen, ständig auf den Wecker schauen und sich im Bett wälzen. Besser ist es hier, tatsächlich noch mal eine Zeit aufzustehen und sich bewusst zu entspannen.

## Rheuma folgt der Schuppenflechte

Oft entwickeln Menschen mit Schuppenflechte (Psoriasis) schmerzhaftes Schwellungen an den Gelenken. Das nennt man dann Psoriasis-Arthritis. Wenn diese rheumatische Erkrankung nicht erkannt wird und unbehandelt bleibt, kann sie auf Dauer zu Gelenkzerstörung führen. Menschen mit Schuppenflechte sollten daher Gelenkschmerzen immer ernst nehmen und mit dem Arzt besprechen. Wird die Psoriasis früh entdeckt, können mit Medikamenten und Kontrolluntersuchungen die Symptome fast vollständig unter Kontrolle gebracht werden und den Patienten wird ein schmerzfreies Leben ermöglicht.

## Hängt Ihr Schlaf auch manchmal am seidenen Faden...

Anzeige

Kennen Sie das? Sie werden morgens wach mit Schulterschmerzen, Hüft- oder Rückenschmerzen... Oder Ihr Arm schläft nachts ein und ist lahm und taub... Sie müssen sich drehen und wenden wie wild? Wenn das der Fall ist, sollten Sie auf jeden Fall über ein neues Bett, eine Matratze oder sogar über eine orthopädisch angepasste Unterfederung nachdenken.

80 Prozent aller Schmerzen, die man morgens hat, lassen sich vermeiden oder mindestens verringern. Stellen Sie sich vor, Sie gehen einen ganzen Tag lang über eine Messe und haben die falschen Schuhe an, evtl. sogar eine Nummer zu klein. Da sagen Sie auch nicht, die Schuhe sind in Ordnung, es liegt daran, dass ich nicht mehr der oder die Jüngste bin.

Beim Bett sagen das jedoch die meisten Menschen. Anstatt sich ordentlich zu informieren und die Lebensqualität schnellstens zu verbessern, behaupten viele: Das Bett ist OK, es hat ja auch viel Geld gekostet.

### Matthias Gondorf ging es seinerzeit genauso.

Er war gerade einmal 28 Jahre alt, als er fast jeden Morgen mit so starken Rückenschmerzen aufwachte, dass er den Tag erst auf allen Vieren beginnen konnte. Bis er eines Nachts auf einer ergonomischen Matratze lag und dann morgens fast schmerzfrei wach wurde. Er hatte sich damals eine extra harte Matratze gekauft, im Glauben, hart schlafen sei gesund. Heute weiß er, dass das der größte Blödsinn ist.

Er hat sich dann auf die Lösung dieses Problems spezialisiert. Im Jahre 1994 gründete er sein erstes Bettenstudio in Neuss. Rund 23 Jahre später ist er im Bettenloft® N13 einer der führenden Spezialisten zum Thema orthopädisch besser schlafen.

Er ist wahrscheinlich einer der ersten Betten- und Schlafspezialisten, der an dem Orthopäden-Kongress in Baden Baden in den



letzten Jahren teilgenommen hat.

Auch als nicht-Mediziner wurde seine Teilnahme an den Kursen der „Akademie Deutscher Orthopäden“ zum Thema Wirbelsäulen Vermessung entsprechend zertifiziert.

Aus diesem Grunde macht Matthias Gondorf nur und ausschließlich im Bettenloft® N13 orthopädische Schlafberatungen, kurz ortho-somnologische Beratungen.

Er gibt auf die gekauften Matratzen bis zu 365 Tage Umtauschrecht und sogar bis zu 10 Jahren eine Zufriedenheitskontrolle. Ein Service, den man selten findet.

Bettenloft® N13

Normannenstr. 13, 41462 Neuss, 02131 - 369 08 550

Info@rueckenspezialist.de

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 10.00 bis 18.30 Uhr, Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr

**Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur Schlafberatung:  
02131 - 369 08 55 oder [www.info@rueckenspezialist.de](http://www.info@rueckenspezialist.de)**

# Der Tuppenhof in Vorst

Anzeige

Der Tuppenhof im Kaarster Ortsteil Vorst ist in seiner Art einmalig, weil alle Gebäudeteile hier seinen Ursprung haben. Welcher Bauernhof hatte schon einen nach mittelalterlichen Strukturen angelegten Bauerngarten, geschweige denn eine mehr als 200 Jahre alte Eibenallee.

Anders als in Kommern oder Grefrath stammt hier alles aus dem Bereich des Tuppenhof, egal ob Dokumente, Keramikfunde, Gebäude, Inventar und Bauerngerätschaften.

Der Fund von Dokumenten ist sicherlich außergewöhnlich. Nicht nur durch die Umstände, durch die er ans Licht gelangte, sondern auch durch seinen Inhalt. Es handelt sich um ein Archiv eines kleinen Bauernhofes. Bei Adelshäusern oder Klöstern ist ein Archiv normal, nicht jedoch bei einem Hof eines normalen Bauern. Diese Sammlung von Urkunden ist auch deshalb besonders wertvoll, weil sie nicht nur Dinge enthält, die sich auf den Hof selbst beziehen und die persönlichen Verhältnisse seiner Inhaber widerspiegelt, sondern auch auf die öffentliche Stellung der Hofinhaber.

Der Komplex wird heute genutzt als museale Begegnungsstätte für bäuerliche Geschichte und Kultur. In der Scheune finden Vorträge, Ausstellungen, Theater- oder Musikaufführungen statt. Eine kleine Cafeteria sorgt für das leibliche Wohl. Auch die Kinder kommen nicht zu kurz. Geöffnet von 1. Mai bis 31. Oktober oder nach vorheriger Anmeldung unter 02131-511427

# Kennen Sie das?

Anzeige

**Es fehlt Ihnen die Zeit und die Lust für Sport? Sie möchten aber trotzdem Ihren Körper fit halten?**

Frau Wildschütz legt Ihnen dann die 5-Tibeter-Übungen ans Herz, die nur einen Zeitaufwand von ca. 20 Min. benötigen. Als ausgebildete 5-Tibeter-Trainerin weiß sie um die positiven Wirkungen dieses Energie- und Fitnessprogramms Bescheid. Im Kurs zeigt Ihnen Frau Wildschütz, wie diese Übungen möglichst täglich angewendet werden sollten.

Die 5 Tibeter zählen zu den einfachsten und wirkungsvollsten Methoden, Gesundheit und Vitalität wieder zu gewinnen, zu erhalten und zu aktivieren.

Abgerundet wird das ganzheitliche Gesundheitsverständnis durch die energetische Sichtweise Ihres Potenzials. Frau Wildschütz weist Sie auf Energieblockaden im Körper hin, die evtl. ursächlich für Schmerzen sind. Sie zeigt Ihnen, wie Sie mit Ihrer inneren Kraft besser arbeiten und damit Wohlbefinden und Zufriedenheit erreichen können. Die für Sie richtige Energie wird aktiviert und unterstützt Ihre Selbstheilungskräfte.



**Ossana - Ursula Wildschütz**

- Energetische Lebenshilfe · 5-Tibeter Trainerin -

Georg-Bauer-Str. 5 · 41462 Neuss

Tel.: 02131/4038644 · [www.tatkraftmit5tibeter.de](http://www.tatkraftmit5tibeter.de)



## Entspanntes Einkaufen bei jedem Wetter!

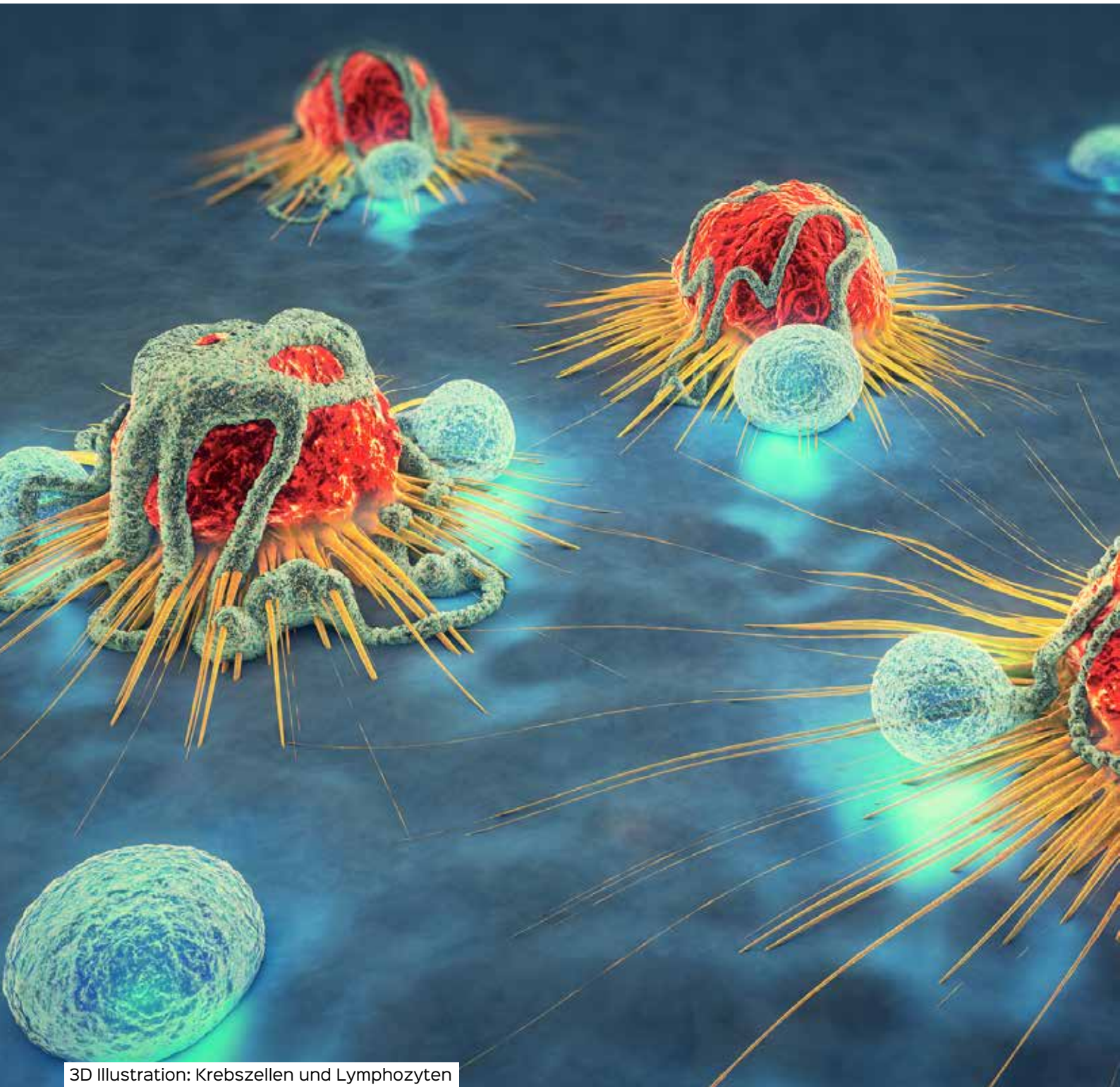


**Coens  
Galerie**  
GREVENBROICH

Kölner Straße 40 · 41515 Grevenbroich

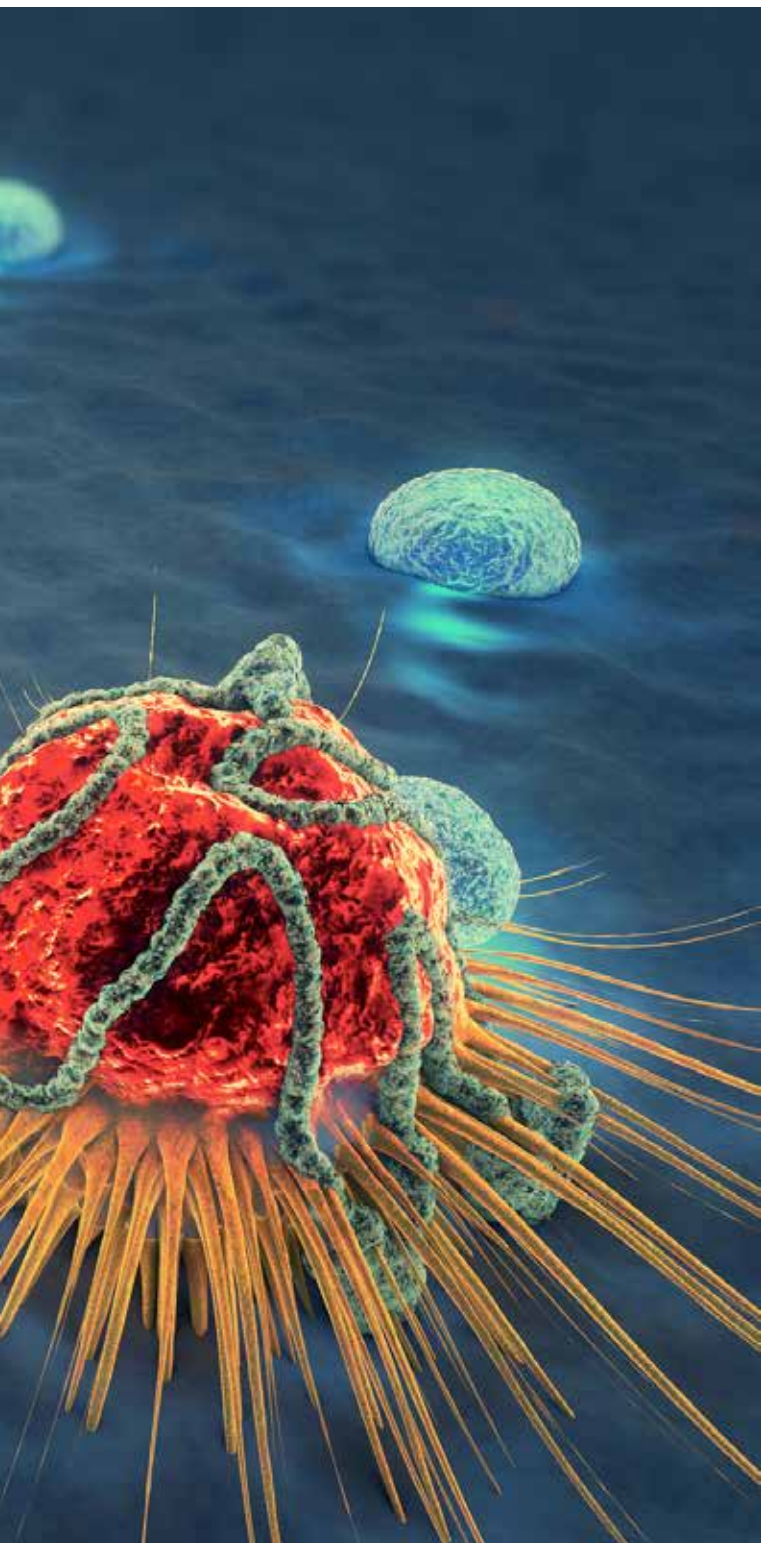
[www.coensgalerie.de](http://www.coensgalerie.de)

# Krebs früh erk Gefahr gebann



3D Illustration: Krebszellen und Lymphozyten

# annt, t?



*Krebs ist heute nicht mehr unbedingt gleichbedeutend mit dem sicheren Todesurteil. Die Überlebenschancen bei vielen Krebsarten sind in den letzten Jahren deutlich angestiegen, hier hat sich die Prognose durch neue Medikamente und Therapien erheblich verbessert. Auch was die Vorsorge betrifft, ist man einige Schritte weiter, die Medizin hat auch hier erhebliche Fortschritte gemacht.*

Monika Nowotny

Erfolgreiche Vorsorge spielt eine wesentliche Rolle im erfolgreichen Kampf gegen den Krebs. Wobei ‚Krebsvorsorge‘ eigentlich nicht das richtige Wort ist, suggeriert es doch, dass man durch geeignete Maßnahmen die Entstehung von Krebs verhindern könnte. Sicherlich kann man mit gesunder Lebensführung eventuell vorbeugen, eine Garantie ist es leider aber nicht. Fachleute verwenden lieber den Begriff ‚Krebsfrüherkennung‘: Gewebeveränderungen werden bereits in einem sehr frühen Stadium erkannt und entfernt mit der Aussicht, dass kleine und örtlich begrenzte Tumoren sich viel besser und effektiver behandeln lassen als große Tumoren, die eventuell schon gestreut haben. Noch besser wäre es natürlich, wenn man Krebsvorstufen identifizieren könnte, die noch kein Krebs sind, diese entfernen und so den Krebs verhindern könnte, bevor er überhaupt entsteht. Dies ist aber bisher leider nur bei ganz wenigen Tumorarten der Fall. Zum Glück ist in Deutschland ein bestimmtes Angebot an Krebsfrüherkennungsuntersuchungen als Teil des gesetzlichen Früherkennungsprogramms im Sozialgesetzbuch verankert und daher für viele Krebsarten im Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen enthalten, z. B. für Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs und Hautkrebs. Private Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel ebenfalls, der Versicherte tut aber gut daran, sich vorab zu erkundigen, welche Leistungen in seinem Vertrag abgedeckt sind. Die Teilnahme an den verschiedenen Früherkennungsuntersuchungen ist freiwillig. Das heißt, sie hängt von der Entscheidung des Einzelnen ab, ob er dieses Angebot zur Früherkennung für sich in Anspruch nehmen möchte. Wer aus persönlichen Gründen nicht hingehet, muss also keinerlei Nachteile bei der Versicherung oder einer späteren ärztlichen Behandlung befürchten.

Enthalten im gesetzlichen Früherkennungsprogramm sind folgende Vorsorge- und Früherkennungsangebote:

### Für Frauen und Männer:

Hautkrebs: ab 35 alle zwei Jahre gezielte Befragung nach Hautveränderungen sowie gezielte Untersuchung  
Dickdarmkrebs: von 50 bis 54 jährliche Tests auf verborgenes Blut im Stuhl, ab 55 eine Dickdarmspiegelung.

### Für Frauen:

Gebärmutterhalskrebs: ab 20 jährliche Untersuchung des Genitals plus Abstrichuntersuchung  
Brustkrebs: ab 30 einmal jährliche Abtastuntersuchung der Brust, von 50 bis 69 alle zwei Jahre eine Einladung zur Mammographie

### Für Männer:

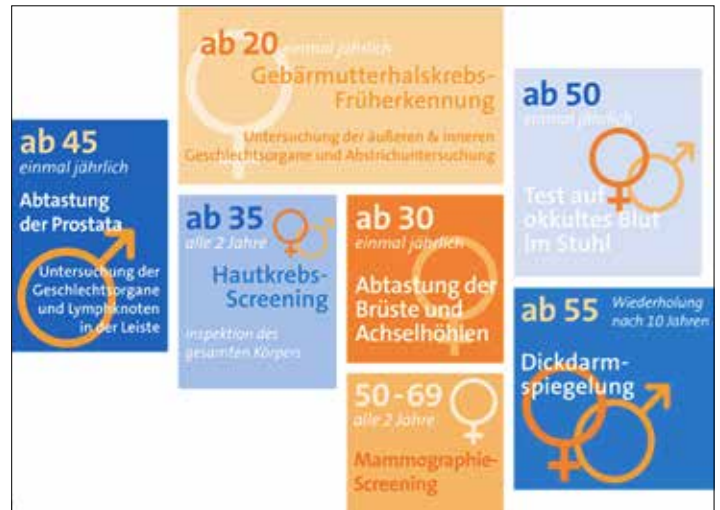
Prostatakrebs: ab 45 einmal jährlich Abtastuntersuchung der Prostata

## Teilnehmen oder nicht: Wissen hilft

Neben den Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, die von den Krankenkassen übernommen werden, gibt es noch eine ganze Reihe anderer ‚Tests‘, auf die in Prospekten, Zeitschriften oder im Internet hingewiesen wird. Sie werden von den Krankenkassen manchmal aus Kulanz bezahlt. Ein Anspruch besteht aber nicht. Sie gehören zu den sogenannten ‚individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL)‘, die der Versicherte in der Regel selber bezahlen muss.

Viele dieser ‚Tests‘ sind nach Meinung der Kassen nicht unbedingt notwendig und aussagekräftig oder deren Nutzen ist (noch) umstritten.

Welche Art der Krebsfrüherkennung der Einzelne für sich als sinnvoll erachtet, ist immer eine ganz individuelle Entscheidung. Wichtig ist, die Vor- und Nachteile zu kennen und gegeneinander abzuwägen. Dazu gehört im wesentlichen die Frage, was man sich vom Ergebnis der Untersuchung verspricht, bzw. wie man darauf reagiert. Denn weil in der Medizin keine hundertprozentige Sicherheit möglich ist, besteht auch immer das Risiko einer ‚falschen‘ Diagnose. Zwar ist die Fehlerrate aller Früherkennungsuntersuchungen nicht hoch, aber auch nicht gleich Null. Auch liefert jedes Ergebnis immer nur eine Momentaufnahme,



Angebote zur Krebsfrüherkennung bei Männern und Frauen © Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum

ohne absolute Sicherheit, was den weiteren Verlauf betrifft. Wird beispielsweise ein kleiner Tumor entdeckt, gibt es keine validierten Aussagen darüber, wie schnell und in welche Richtung er sich entwickelt. Manchmal sind dann ‚Überdiagnosen‘ die Folge: Tumoren werden behandelt, obwohl sie dem Patienten vielleicht niemals Probleme bereitet hätten.

Aufklärung tut also not. Durch den Arzt oder durch Broschüren der deutschen Krebshilfe.

Auch spielen persönliche Überzeugungen und Vorlieben eine wichtige Rolle und sollten in einem Beratungsgespräch abgeklärt werden. Im gesundheitspolitischen Diskurs spricht man hier auch von einer ‚informierten Inanspruchnahme‘ am staatlichen Krebsfrüherkennungsprogramm, bei dem es auch immer die Option gibt, nicht hinzugehen. Von dieser Möglichkeit machen immerhin auch viele Gebrauch: Jedes Jahr gehen zwar circa 25 Millionen Deutsche zu Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, aber was ist mit dem Rest?

Insgesamt kann zu diesem Thema die altbewährte Formel vielleicht weiterhelfen: Zu Risiken und Nebenwirkungen sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens.

**Wohnträume**

**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

## Wohnfühlen leicht gemacht – Klacer kreatives Raumdesign <sup>Anzeige</sup>

Das Geheimnis für den Erfolg des Wohnfühlunternehmens von Familie Buschhüter liegt in der freundlichen, individuellen und ausführlichen Kundenbetreuung. Angefangen bei der intensiven Beratung bis zur Fertigstellung durch die hauseigenen, erfahrenen Handwerker bleibt kein Kundenwunsch offen. Holen Sie sich erste Inspirationen für Sonnen- und Lichtschutzideen, die jedem Raum wie von Zauberhand Gemütlichkeit verleihen, für traumhafte Bodenbeläge, sei es Design-Bodenbelag, Teppich oder Insektenschutz und für Fensterdekorationen, die das Zimmer in ganz besonderes Licht eintauchen, im großzügig angelegten Showroom auf der Normannenstraße 3 in Neuss.



# Machen Sie mal Sport im Park

**Seit Juli macht die Stadt Neuss ihren Bürgern aktive Angebote. Das abwechslungsreiche Programm „Sport im Park“ ist ideal für alle, die aktiv werden und etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen. Das gilt für Sportler ebenso wie für Ungeübte. Das Beste: die Sportkurse sind kostenlos, ohne Verpflichtung und finden bis Ende September statt. Also raus und mitmachen!**

Na, immer noch keine Zeit, sich eine Sportart, einen Verein oder eine Gruppe zu suchen, mit der man Sport treiben kann? Ist der Weg zum nächsten Fitness-Studio wieder zu weit oder die Kosten zu hoch? Und die entscheidende Frage: Sind das nicht alles nur Ausreden zur Stärkung der Freundschaft zwischen dem eigenen Ich und dem inneren Schweinehund?

Dann wird es Zeit, dass Sie einfach mal anfangen, wenn Sie noch zur Fraktion Couch-Kartoffel gehören. Das Programm „Sport im Park“, das von der Stadt in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportverband und den Vereinen auf die Beine gestellt wurde, bietet Neussern vielfältige Aktivitäten: vom Fitness bis Gesundheitssport, vom Erlernen von Karatetechniken bis hin zu Yoga und anderem. Immer im Freien, immer ohne Verpflichtung, immer kostenlos und – was noch besser ist – immer begleitet von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Die Kurse richten sich vor allem an junge und ältere Erwachsene und Senioren. Das freizeit- und gesundheitsorientierte Angebot soll zur Bewegung motivieren, so Kirsten Esgen-Cohnen vom Sportamt Neuss. „Wir starten in diesem Jahr zunächst mit acht verschiedenen Kursen. Im nächsten Sommer wollen wir das Angebot dann ausdehnen. In welchem Umfang das geschehen kann, hängt auch davon ab, wie das Programm von den Neussern angenommen wird.“ Diesbezüglich kann man nach den ersten Tagen nur sagen: sehr gut. Selbst bei einem der ausgefalleneren Angebote, dem Stand Up Paddling auf dem Sandhofsee, übertrafen die Teilnehmerzahlen an den ersten Terminen die Erwartungen. Alle Paddling-Boards waren flugs im Wasser, der ein oder andere „Stehpaddler“ auch schnell selber, was den Spaßfaktor an der in Deutschland noch recht jungen Sportart nicht schmälerte.

Das liegt vielleicht auch daran, dass Stand Up Paddling eine Aktivität ist, die altersübergreifend ausgeübt werden kann und vielfache Vorteile bietet. „Es ist anfangs ein wenig wackelig auf dem Board“, so Ulrich Ziegler, Vorsitzender des Anbieter-Vereins Pulchra Amphora, „aber nach kurzer Zeit hat man in der Regel die



Eins der Angebote: Stand Up Paddling

ersten Erfolge. Stand Up Paddling ist gut für den ganzen Körper, weil man ständig die Balance halten muss. Das beansprucht alle Muskelgruppen von Kopf bis Fuß, gerade die Arme und den Rücken.“ Die Anstrengung bekommt man beim Paddeln aufgrund des Spaßfaktors aber kaum mit. Denn es ist nebenbei auch noch sehr entspannend, in Ruhe auf dem Wasser dahin zu paddeln. Probieren Sie es mal. Oder machen Sie bei einer der anderen Aktivitäten mit. „Sport im Park“ ist für Sie.

Weitere Informationen gibt es unter [www.neuss.de/sport-im-park](http://www.neuss.de/sport-im-park) und [www.facebook.com/sportimparkneuss](https://www.facebook.com/sportimparkneuss). Die Flyer zur Aktion finden Sie unter anderem in der Stadtbibliothek, an der Infotheke der Stadt und in der Tourist Info.

Sportart	Zeitraumen	Tag/Uhrzeit	Ort	Anbieter/Verein
Allg. Gesundheitssport	11.07.-29.08.2017	dienstags, 8.30 - 9.30 Uhr	Stadtgarten, Wiese am Eierdieb	Pulchra Amphora e.V. Neuss
Allg. Fitnesstraining	04.07.-26.09.2017	dienstags, 18 - 19 Uhr	Allerheiligen, Max-Ernst-Str. Eingang Park	TSV Norf e.V.
Yoga	05.07.-27.09.2017	mittwochs, 10 - 11 Uhr	Südpark, Freizeitgelände (Zugang Höhe Hintereingang Eissporthalle)	Yogimotion
Stand Up Paddling	05.07.-27.09.2017	mittwochs, 17 - 18.30 Uhr und mittwochs, 18.30 - 20 Uhr	Sandhofsee, Am Blankenwasser 16, 41468 Neuss	Pulchra Amphora e.V. Neuss
Walking	06.07.-28.09.2017	donnerstags, 11.15 - 12.30 Uhr	Jahnstadion, Parkplatz	TG Neuss e.V.
Yoga	07.07.-29.09.2017	freitags, 18 - 19 Uhr	Stadtgarten, Wiese am Eierdieb	Yogimotion
Karatetechniken	21.07.-25.08.2017	freitags, 18 - 19.30 Uhr	Jahnstadion, Eingang Glehner Weg	Gojukan Neuss e.V.
Fit Mix	08.07.-30.09.2017	samstags, 9 - 10.15 Uhr	Südpark, Parkplatz Nebeneingang Hallenbad	TG Neuss e.V.

Kontakt: Sportamt Stadt Neuss Rheinstr. 18 41460 Neuss Tel.: 02131-905201 Fax: 02131-902491 Mail: [sport@stadt.neuss.de](mailto:sport@stadt.neuss.de)

Übersicht aller Angebote

# Wenn ein



# Elternteil zum Pflegefall wird...

*Fast 3 Millionen Pflegebedürftige gibt es in Deutschland.\* Etwas mehr als zwei Drittel von ihnen werden zuhause gepflegt, in der Regel von Angehörigen, meistens von Frauen. Was für viele eine Selbstverständlichkeit ist, kann in manchen Fällen aber auch zur Last werden. Wenn es ir-*

*gendwann zu viel wird und man sich überfordert fühlt. Zum Glück gibt es in Neuss eine Reihe von Anlaufstellen, an die man sich als pflegende Person wenden und auf Hilfe und Unterstützung verlassen kann.*

Monika Nowotny

**D**ie Tatsache, dass nahezu 70 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen zuhause gepflegt werden, ist erst einmal gut. Denn wäre es anders, würde das jetzt schon überforderte Altenpflegeystem gänzlich kollabieren und einen noch massiveren Versorgungsnotstand mit sich bringen. Allerdings sagt dieser Prozentsatz wenig darüber aus, wie und ob es funktioniert. Denn zum einen ist in ihm die gesamte Bandbreite an Pflegebedürftigkeit enthalten. Von einfachen Pflegefällen, d.h. Menschen, die nur unter einer geringen Beeinträchtigung der Selbstständigkeit leiden und z.B. nur Hilfe bei Einkäufen oder bei beschwerlicheren Hausarbeiten brauchen über Menschen mit einer schweren Beeinträchtigung der Selbstständigkeit, die deutlich mehr Hilfe bei der Verrichtung alltäglicher Arbeiten benötigen und auf Unterstützung angewiesen sind bis hin zu schweren Pflegefällen, die geistig und körperlich komplett auf ständige und unmittelbare Hilfe und Pflege angewiesen sind. Zum anderen sagt dieser hohe Prozentsatz auch nichts darüber aus, wie es den Pflegenden geht, ob sie gut mit der Situation zurechtkommen oder sich hilflos, überlastet und überfordert fühlen.

Man geht in der Regel davon aus, dass es eine Selbstverständlichkeit ist, Angehörige zu pflegen und dass es, bis auf ein paar anstrengende Momente und persönliche Einbußen eine befriedigende und dankbare Tätigkeit ist, die der Pflegenden gerne bereit ist zu leisten. Tatsächlich fühlen sich aber viele pflegende Angehörige überlastet. Laut ‚Ärzteblatt‘ ist jeder sechste Pflegenden wegen körperlicher Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder Erschöpfung in ärztlicher Behandlung, rund die Hälfte der Angehörigen leidet an psychischen Problemen. Das ist kein Wunder, denn die psychische Bürde wiegt oft schwer. Gerade bei Menschen mit höheren Pflegegraden dominiert die Pflege den Tagesablauf: Mahlzeiten, Körperhygiene, Einkäufe, Arzttermine und Botengänge – all das und mehr muss vom Pflegenden erledigt werden und bedeutet teilweise einen Einsatz rund um die Uhr. Der Beruf, die eigene Familie, Hobbys

und Freunde bleiben dabei auf der Strecke. Viele Pflegenden fühlen sich irgendwann isoliert und allein.

Hinzu kommen oft finanzielle Sorgen und die Angst um den Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen. Zusätzlich der nicht enden wollende Papier- und Behördenkrieg: Leistungen beantragen, auf Antwort warten, Widerspruch einlegen, wenn die Kasse nicht zahlen will. Nicht selten entsteht so ein kompletter Full-Time-Job, Nachtruhe nicht unbedingt garantiert. Auch kann es passieren, dass die Arbeitsleistung nicht mit Wohlwollen quittiert wird, da es manchmal für pflegebedürftige Eltern schwer ist, die veränderte Rollenverteilung zu akzeptieren. Unterschwellige Wut, Scham und Boshaftigkeit bahnen sich ihren Weg und können zusätzlich das Klima belasten. Alles Umstände, die vielen Pflegenden anfangs gar nicht klar waren, als sie sich selbstverständlich dazu bereit erklärt haben, einen Angehörigen zu pflegen. Oft ging man von einer relativ kurzen Zeitspanne aus, in der man gerne unter die Arme griff. Aber nicht von einer langfristigen und umfänglichen Verschlechterung der Umstände.

## **Nicht nur Pflegefälle sind auf Hilfe angewiesen, pflegende Angehörige auch**

Zum Glück gibt es eine ganze Reihe von Anlaufstellen, die pflegenden Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite stehen. In der Regel ist der erste Ansprechpartner die zuständige Krankenkasse. Aber auch die größeren Neusser Wohltätigkeitsorganisationen wie Caritas, Diakonie und das Deutsche Rote Kreuz bieten mit ihren Pflegediensten Beratung und praktische Unterstützung in allen Belangen rund um Alterspflege an. Hier gibt es neben relevanten und nützlichen Informationen zu allen Themen rund um familiäre Pflege auch die passenden Angebote: hauswirtschaftliche Hilfe, Essen auf Rädern, Boten und Begleitdienste, häusliche und stationäre Pflege, Haus-Notruf. Angehörige finden Hilfe bei eventuell notwendig gewordener Wohnraumanpassung, bei Kurzzeit- und Tagespflege und dem Finden von geeigneten betreuten Wohnmöglichkeiten. Neben



Foto: cydonia / photocase.de

Infos zu Finanzierungsmöglichkeiten für benötigte Maßnahmen wird auch bei Antragsverfahren jeglicher Art geholfen, z.B. für Pflegegrade und Beantragung der Leistungen der Pflegeversicherung. Auf Wunsch wird auch gerne der Kontakt zu hilfreichen Institutionen, Selbsthilfe- oder Betroffenengruppen hergestellt.

Relevante Anlaufstelle für Angehörige, die einen psychisch erkrankten Menschen pflegen, ist das St. Alexius/St. Josef-Krankenhaus. Hier vereint das St. Augustinus-Memory-Zentrum vielfältige und gut vernetzte Angebote zu den Themen Demenz und weiteren altersbedingten psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Ängsten unter einem Dach. So finden regelmäßig Informationsveranstaltungen zur Familialen Pflege statt, z.B. zu Themen wie Demenz, altersbedingte Depression und Psychosen und den Umgang damit. Darüber hinaus gibt es Pflegekurse und individuelle Sprechstunden zu bestimmten Themen sowie Angehörigengruppen für den oft sehr hilfreichen Erfahrungsaustausch.

Angehörige, die sich mit der Pflege überfordert fühlen, werden bei den genannten Institutionen gut beraten. Oder sie wenden sich direkt an die Stadt Neuss. Hier ist das Pflegeberatungsbüro des Seniorenforums die richtige, kompetente und trägerunabhängige Anlaufstelle.

\*Quelle: Statistisches Bundesamt

**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 <a href="http://www.einhorn-apotheke-neuss.de">www.einhorn-apotheke-neuss.de</a>
---------------------------------------	--	---

## Freunde halten gesund

Freundschaften zu pflegen dient der Gesundheit und soziale Isolation kann genau so gesundheitsschädlich sein, wie Bewegungsmangel. Wissenschaftler der University of North Carolina entdeckten bei Jugendlichen und Senioren einen Zusammenhang zwischen einem großen Freundeskreis und seltenerem Auftreten von Bluthochdruck und Übergewicht. In der Mitte des Lebens geht es bei der Wirkung auf die Gesundheit mehr um die Qualität der Beziehungen als um die Menge der Freunde.

## Nagelpilz vorbeugen

- Füße und Zehenzwischenräume immer gut abtrocknen
- Auf Barfußlaufen in öffentlichen Einrichtungen verzichten
- Täglich Socken wechseln und diese bei 60° waschen
- Schuhe tragen, die atmungsaktiv sind und diese regelmäßig desinfizieren
- Fußpilz behandeln, der schon besteht

## Schutz vor Tollwut

Bei uns ist Tollwut zwar eigentlich kein Thema mehr, aber in vielen fernen (Reise-)Ländern in Asien, Afrika, Mittel- und Südamerika besteht Tollwutgefahr. Hier können Säugetiere wie Affen und Fledermäuse und streunende Hunde und Katzen die Erreger übertragen. Für eine Infektion ist sogar nichtmal ein Biss nötig. Wenn der Speichel infizierter Tiere mit kleinen offenen Hautstellen in Berührung kommt, können die Tollwutviren schon übertragen werden. Mit einer Impfung kann man sich vor einer anstehenden Reise in betroffene Gebiete vor Tollwut schützen. Ein vollständiger Schutz wird durch drei Dosen innerhalb mehrerer Wochen erreicht.

## Betreutes Wohnen in den eigenen vier Wänden

Sie fühlen sich zu Hause wohl und Sie möchten zu Hause bleiben?

Unser Angebot für Sie:  
Gesicherte Alltagshilfe in Ihrem Zuhause.

Telefon 0 2131 . 60 97 494  
[www.service4waende.de](http://www.service4waende.de)

Gemeinnützige Beschäftigungsförderungsgesellschaft mbH  
Rhein-Kreis Neuss . Königstraße 32 – 34 . 41460 Neuss



4 Stunden  
pro Monat nur  
45,00 €

## Kleine Handgriffe im Haushalt und Zeit zum Reden

„Betreutes Wohnen zu Hause – Service in den eigenen vier Wänden“

ist ein Angebot zur Unterstützung von Senioren im Rhein-Kreis Neuss, die möglichst lange ihr gewohntes Leben in der eigenen Wohnung fortführen möchten. Es ist auf den Bedarf älterer Menschen zugeschnitten, die aufgrund altersbedingt vermehrt auftretender Begleitscheinungen wie nachlassender Kräfte oder Krankheitsanfälligkeit einen gewissen Unterstützungsbedarf haben. Freundliche Alltagshelferinnen unterstützen ältere Menschen bei der Bewältigung der täglich anfallenden Aufgaben.

**Das bedeutet: zu Hause wohnen und sich Unterstützung gönnen!**

Nach Absprache kommt z.B. alle 14 Tage eine Alltagshelferin zu Besuch, die zwei Stunden Zeit hat, sich um die persönlichen Belange der Seniorin oder des Senioren zu kümmern.

Wie die Zeit genutzt wird, ob für kleinere Handreichungen im Haushalt, zum Spaziergang, zum gemeinsamen Einkaufen oder für ein Gespräch, kann von Mal zu Mal neu entschieden werden.

Als Alltagshelfer werden sozialversicherungspflichtige Beschäftigte eingesetzt, die für diese Tätigkeiten im Seniorenhaushalt speziell geschult wurden. Das Basispaket mit dem Besuchsdienst sowie der Erreichbarkeit eines vertrauten Ansprechpartners kostet nur 45 Euro im Monat und kann ganz nach Bedarf und persönlicher Situation erweitert werden. Für Seniorenhaushalte, die Grundsicherung im Alter (4. Kapitel SGB XII) beziehen, besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch das Sozialamt. Das Projekt der Beschäftigungsförderungsgesellschaft mbH Rhein-Kreis Neuss (bfg) wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes NRW gefördert. Nähere Informationen zum Angebot „Betreutes Wohnen zu Hause - Service in den eigenen vier Wänden“ sind erhältlich unter der Rufnummer

0 21 31 / 60 97 494

Eine unverbindliche und kostenfreie Erstberatung findet nach Terminvereinbarung im häuslichen Umfeld oder im Büro der bfg, Königstr. 32 - 34, 41460 Neuss, statt.

Näheres finden Sie auch im Internet:

[www.service4waende.de](http://www.service4waende.de)

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

Anzeige



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 bietet der DRK Kreisverband Neuss e.V. seit vielen Jahren seinen Pflegedienst, der Rücksicht auf Bedürfnisse der Pflegenden nimmt.

### 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.

### 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](http://www.drk-neuss.de)

DRK-Kreisverband Neuss e.V. Am Südpark, 41466 Neuss

## Sommerstimmung auf dem Friedhof

Anzeige

### Auch innerhalb der Friedhofsmauern erwacht nun neues Leben

Neu erwachendes Leben auf dem Friedhof – klingt widersprüchlich? Dann wird es vielleicht Zeit, mal wieder über einen Friedhof zu schlendern, denn jetzt, im Sommer, summt es dort nur so vor Betriebsamkeit. Bienen, Hummeln und andere Nützlinge sind mit den ersten Sonnenstrahlen unterwegs, um Nektar und Pollen von den vielen Frühlingsblüchern zu sammeln, die den Friedhof nun in frischen Farben erstrahlen lassen. Auch die Eichhörnchen sind sichtlich froh über das Ende der Winterpause, ausgelassen flitzen sie die Baumstämme hinauf und wieder hinunter.

In ihrem Spiel lassen sie sich auch von den zahlreichen menschlichen Besuchern nicht stören, die jetzt mit Primeln, Stiefmütterchen und Gartenschaukeln ausgestattet den Gräbern ein frisches Aussehen verleihen oder aber nachsehen möchten, was die mit der Grabpflege beauftragten Friedhofsgärtner dieses Jahr wieder für stimmungsvolle Frühlingsbilder auf die Ruhestätten zaubern. Über allem liegt dabei oft eine geradezu heitere Stimmung: Überall grünt und blüht es, die Vögel zwitschern endlich wieder und nach getaner Arbeit, oder einfach, um stille Zwiesprache zu halten, kann man wunderbar auf einer Bank verschnaufen und die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen.

Viele Besucher nutzen die Gelegenheit auch zu einem Schwätzchen mit Bekannten oder informieren sich bei den immer anzutreffenden Friedhofsgärtnern über die Möglichkeit, die Grabpflege oder Teile davon in professionelle Hände zu legen. Die Gärtner selbst freuen sich, wenn sie weiterhelfen können, und erklären bereitwillig, was es etwa mit der Dauergrabpflege auf sich hat – weshalb sich immer mehr Menschen für diese Form der Vorsorge entscheiden, wie individuell sich die Verträge gestalten lassen und wer das im Voraus gezahlte Geld verwaltet sowie die Qualität der Leistungen gewährleistet. Oft gibt es nur wenige Schritte weiter schon die Gelegenheit, die Möglichkeiten zur Gestaltung und Pflege an Beispielen aus der Praxis zu erläutern. Nicht wenige schauen auf dem Rückweg noch einmal in der Friedhofsgärtnerei vorbei, um sich ein konkretes Angebot machen zu lassen, oder rasch noch eine schön bepflanzte Schale für Hauseingang oder Balkon mitzunehmen. Der frühlingstypische Tatendrang, die Lust auf Farbe und frisches Grün, ist in den Herzen angekommen!

## Bei Zuckerkrankheit: ab-specken!

Diabetiker vom Typ-2, die starkes Übergewicht (Adipositas) haben profitieren sehr davon, wenn sie abnehmen. Starker Gewichtsverlust kann die Insulinempfindlichkeit verbessern. Je nachdem, wie stark die Fettleibigkeit ist, kommen Medikamente oder chirurgische Maßnahmen zum Einsatz. Viele Patienten können nach der OP ohne Blutdrucksenker leben. So wird der Therapiebedarf stark gesenkt.

Raum für Erinnerung.  
DER FRIEDHOF.

**DAUER GRAB PFLEGE**

**RHEINISCHE TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE GMBH**  
 Amsterdamer Str. 206 • 50735 Köln  
 ☎ 0221-71 51 011 • ☎ 0221-71 51 061  
 service@dauergrabpflege-rheinland.de  
 www.dauergrabpflege.net

## An AIDS denken!

Anzeige

Bürokauffrau Sarah D. (19 Jahre) hat sich in ihren Kollegen Dennis B. (23 Jahre) verliebt. Sarah ist seit einem halben Jahr solo, Dennis seit vier Monaten. Um sicher zu gehen, dass ihre Ex-Partner sie nicht mit dem AIDS-Virus (AIDS = englisch für erworbenes Immundefektsyndrom) angesteckt haben, möchte Sarah einen Bluttest durchführen lassen. Auf der Internetseite des Rhein-Kreises Neuss vereinbart Sarah per Online-Dienst der AIDS-Beratung des Kreisgesundheitsamtes ([www.rhein-kreis-neuss.de/aidsberatung](http://www.rhein-kreis-neuss.de/aidsberatung)) einen Termin für einen HIV-Schnelltest (Humanes Immundefizienz-Virus).

Aidsberaterin Gabriele Neumann ist überzeugte Anhängerin eines solchen Vorgehens:

„Rund 3500 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland zeigen, dass AIDS nach wie vor ernst zu nehmen ist. So werden alleine beim Gesundheitsamt jährlich rund 600 Bluttests durchgeführt. Hiervon sind zum Glück die wenigsten positiv, zeigen also eine HIV-Infektion an.“

Die Krankheit AIDS kann heutzutage sehr gut behandelt werden, ist aber immer noch nicht heilbar. Das Leben mit einer HIV-Infektion impliziert viele Entbehrungen, Einschränkungen und so einige „soziale Schattenseiten“. Betroffene erfahren leider immer noch Diskriminierungen, Isolationen, Ausgrenzungen aus ihrem Arbeits- und Privatleben. Manchmal gibt es aber auch Unterstützung und Anteilnahme.

Bei der AIDS-Beratung des Gesundheitsamtes kann ein anonymer HIV-Schnelltest mit einer Ergebnismitteilung nach ca. 30 Minuten oder ein anonymer kostenloser Labortest mit einer Ergebnismitteilung nach einer Woche durchgeführt werden. Beide Verfahren sind sicher, reagieren aber erst verlässlich 3 Monate bzw. 6 Wochen nach der vermeintlichen Ansteckung. Selbstverständlich führen auch niedergelassene Ärzte HIV-Tests durch.

Eigentlich gibt es kein Argument, vor einer neuen Beziehung auf einen HIV-Test zu verzichten. Auch wenn man an die „Treue“ beim Ex-Partner bzw. bei der -Partnerin bis zum Ende der Beziehung glauben möchte, so ist die Überprüfung dieses Sachverhaltes durch einen Test durchaus angezeigt. Letztlich wird man dann auch dem Motto der Aidsberaterin Gabriele Neumann gerecht, das da lautet: „Lust ohne Frust.“

## 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.

Anzeige

## Mit Yoga zum Glück - Yogato

„Do what makes you happy“ lautet das Motto des Yogato Yogastudios und das verkörpern die sechs Yogalehrerinnen mit ganzem Herzen. Die kleine Oase mitten in Neuss lädt zum Abschalten und Wohlfühlen ein, unterstützt die körperliche Fitness und bietet sogar eine Ernährungsberatung an.

Angeboten werden insbesondere zwei Yogaarten: Vinyasa, die körperlich fordernde, dynamische, fließende Yogapraktik und Yin Yoga, eine entspannende, ruhige Yogaart. Beiden gemein ist, dass sie Stress reduzieren, den Geist entspannen und glücklich machen. Es gibt spezielle Kurse für Sportler, für Frühaufsteher, Schwangerschaftsyoga und das anschließende Mum-Baby-Yoga, Yoga speziell zur Stärkung der Rückenmuskulatur oder zusammen mit lauter Musik zum Stressabbau. Zum entspannten Ausklang wird neben Wasser auch kostenlos Tee angeboten, den man in der gemütlichen Lounge oder im Innenhof genießen kann.

**SPORTBUND RHEIN-KREIS NEUSS E.V.**  
[www.ksbneuss.de](http://www.ksbneuss.de) • [mail@ksbneuss.de](mailto:mail@ksbneuss.de)

**Aus- & Fortbildungen:**  
 Faszientraining, Yoga-Fitness, Ernährung, Massage, Präventions- & Rehabilitationssport, Laufen, Walken, uvm.

**Sportkurse:**  
 Aquafitness, Gutes für den Rücken, Yoga, Beckenbodentraining Ausdauertraining, uvm.

**Weitere Themen:**  
 Deutsches Sportabzeichen, Inklusion, Integration, Förderung Sportvereine, Jugendarbeit, uvm.

Service-Telefon:  
 02181 - 6014085

Ihr zuverlässiger Partner im Netzwerk des Sports.

Lindenstraße 16 • 41515 Grevenbroich

# Wenn Essen krank macht





***Dass selbst gesunde Nahrung Beschwerden verursachen und sogar lebensgefährlich sein kann, verunsichert Jeden, der mit einer Lebensmittelallergie oder –unverträglichkeit konfrontiert ist. Die Symptome sind dabei ganz verschieden: Von Bauchschmerzen und Blähungen über Durchfälle bis hin zu Hautausschlag, Schwellungen sowie Atemnot und im schlimmsten Fall einem Anaphylaktischen Schock!***

Nadine Stoffels



**D**er Schrecken aller Eltern: Das Kind ist krank und niemand weiß was ihm fehlt! Dieser Hilflosigkeit standen auch Bens Eltern gegenüber, als ihr kleiner Säugling von Ausschlägen und Schmerzen geplagt wurde. Nach Aufsuchen mehrerer Kinderärzte wurde das Problem endlich gefunden: Ben hat eine Milcheiweißintoleranz. Wer kommt auch auf einen solchen Gedanken, da doch gerade die Muttermilch die natürlichste Nahrung eines Babys darstellt. Die Schwierigkeit beim Herausfinden dieser Unverträglichkeit bestand darin, dass der Körper bei einer Milcheiweißunverträglichkeit im Gegensatz zu einer Milchallergie keine Antikörper bildet und sie daher nur schwer festzustellen ist. Zum Glück ging es Ben mit spezieller Säuglingsnahrung aus der Apotheke schnell wieder besser.

Doch schon mit sechs Monaten versetzte der Kleine seine Eltern wieder in Angst und Schrecken: Zunächst war alles wie immer, beim Besuch einer Freundin krabbelte er glücklich im Garten und lutschte ein wenig an seiner Dinkelstange. Doch plötzlich veränderte sich der fröhliche Junge: Er fing an zu weinen, bekam rote Pusteln im Gesicht, die Augen tränten und er begann anzuschwellen, so stark, dass er an Atemnot litt. Voller Panik wurde er in die Ambulanz gebracht, wo ihm die Ärzte bei seiner allergischen Reaktion schnell helfen konnten. Doch die Frage, auf was er so stark reagiert hatte, blieb offen. Bis ein paar Wochen später die gleichen Symptome hervorgerufen wurden, als er erneut an einer Dinkelstange gelutscht hatte.

### **Was tun bei Verdacht auf eine Allergie?**

Allergien können sich wie in diesem Fall in einer Sofortreaktion äußern, aber auch in einer allergischen Spätreaktion nach mehr als zwei Stunden. Auch diese Spätreaktion äußerte sich bei Ben, der bereits als Baby mit Neurodermitis zu kämpfen hatte, mit einem Ekzemschub. Aber nicht nur die Haut kann betroffen sein, bei weiterem Kontakt mit den Allergenen können die inneren Organe geschädigt, sowie Asthma ausgelöst werden. Umso wichtiger war es, herauszufinden auf welche Stoffe Ben allergisch reagiert. Mit einem sogenannten RAS-Test (Bluttest) wurde bei Ben eine Allergie auf mehrere Lebensmittel festgestellt. Zunächst Ei: Bei diesem Lebensmittel wurde unter Beobachtung mit Hilfe eines Provokationstests die Hochgradigkeit der Allergie festgestellt. Von einer Skala zwischen 1 und 6 reagiert Ben beim Zuführen kleiner Mengen des Nahrungsmittels mit einer Reaktion des Grades 2. Es bestehen gute Chancen, dass sich



Das Yogato Yogastudio ist eine kleine Oase im Herzen von Neuss, ein Ort zum Abschalten, Runterkommen und Wohlfühlen.

Unsere Schwerpunkte liegen auf:



Vinyasa Yoga  
Yin Yoga  
Yoga für Sportler  
Yogatherapie  
Pre-/Postnatal Yoga  
Personal Yoga  
Firmen Yoga

Gerne möchten wir Ihnen, in Zusammenarbeit mit Gesund in Neuss, eine kostenlose Probestunde in unserem Yogastudio schenken.

Melden Sie sich einfach unter [www.yogato.de/gesund-in-neuss](http://www.yogato.de/gesund-in-neuss) an.

Wir freuen uns auf Sie!

Unsere Kontaktdaten:

Hesemannstraße 15a  
41460 Neuss

T. – 0179-9089017

M. – [esther@yogato.de](mailto:esther@yogato.de)

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



**„Wenn das Leben Dir  
Zitronen schenkt,  
mach' Limonade  
draus!“**

**Claudia Antoni** (Dipl. Psych.)  
**Coach & Trainerin**

In Einzel- oder  
Gruppenterminen ...  
... bei persönlichen oder  
berufsbezogenen Themen ...  
... **von der Problemtrance  
zur Lösungstrance!**

[claudia.antoni@t-online.de](mailto:claudia.antoni@t-online.de)  
[https://www.xing.com/  
profile/Claudia\\_Antoni4](https://www.xing.com/profile/Claudia_Antoni4)

diese Allergie im Laufe seines Lebens wieder verliert. Inzwischen verträgt er mit seinen sechs Jahren Ei, welches vorher 10 Minuten gebacken wurde und so kann er jetzt wieder ein kleines Stück von seinem heißgeliebten Käsekuchen genießen.

Die anderen Ergebnisse waren besorgniserregend: Ben reagiert hochgradig allergisch auf Gluten und Erdnüsse. Diese Lebensmittel sind für ihn hochriskant und müssen strikt vermieden werden. Selbst kleinste Mengen lösen äußerliche und innere allergische Reaktionen aus, wie Ausschlag in Form von Rötungen und Pusteln, Juckreiz, Tränen der Augen und Laufen der Nase, Schwellungen und Atemnot und im schlimmsten Fall kann ein anaphylaktischer Schock ausgelöst werden. Dieser ist eine extreme lebensgefährliche allergische Reaktion des Körpers, der zu Atemstillstand und Organversagen führen kann.

Durch die komplette Vermeidung von Gluten und Erdnuss besteht die Chance, dass sich Bens Körper irgendwann nicht mehr an diese Stoffe ‚erinnert‘ und diese im Erwachsenenalter nicht mehr so gravierende allergische Reaktionen hervorrufen.

### **Hochgradige Allergien auf Lebensmittel, was nun?**

Zunächst stellten die Ärzte einen ausführlichen Therapieplan auf. Ben erhält täglich Cortison in Form eines Sprays, um die Bronchien zu schützen, Cortison als Creme gegen den Ausschlag und ein bronchienerweiterndes Spray bei Atemnot oder Husten. Dabei wurden die Nebenwirkungen der Medikamente, beispielsweise die Erhöhung der Herzfrequenz, von den Ärzten gut abgewogen und die jeweilige Medikamentendosis genau auf Bens Bedürfnisse eingestellt. Um auf die große Gefahr eines Anaphylaktischen Schocks vorbereitet zu sein, trägt Ben immer ein Notfallset bei sich. Dieses gibt es in mehrfacher Ausführung und befindet sich zusätzlich zu Hause, in der Schulklasse, im Turnraum und in seinem Tornister.

Dieses Notfallset enthält seinen Anaphylaxie-Ausweis, in dem aufgeführt ist, auf welche Mittel er allergisch reagiert und wie ihm je nach Reaktion geholfen werden kann.

Für erste allergische Reaktionen enthält es ein Antiallergikum in Tropfenform und Cortison-tabletten, ein Inhaliergerät zur Erweiterung

der Bronchien und für den Notfall eines Anaphylaktischen Schocks eine Adrenalininjektion.

Wem jetzt unwillkürlich die berühmte Szene von Pulp Fiction in den Sinn kommt, kann wieder durchatmen. Die Adrenalininjektion befindet sich in einer Art Stift, dessen Kappe man abziehen muss, um ihn dann fest und schnell auf die Außenseite des Oberschenkels zu drücken. Der Autoinjektor löst von selbst (auch durch die Jeans hindurch) aus, sodass man den Stift nur noch ca. 10 Sekunden an das Bein halten und im Anschluss die Einstichstelle 10 Sekunden massieren muss. So einfach kann eine lebensrettende Maßnahme sein, in der Zeit bevor der Notarzt eintrifft.

### **Wie gelingt der Alltag?**

Trotz der Diagnose waren Bens Eltern auch etwas erleichtert, da sie nun endlich wussten, welche Lebensmittel ihr Kind vermeiden muss und konnten ihren Alltag danach umstrukturieren. Da Bens Allergie auf Gluten und Erdnuss so hochgradig ist, dass bereits Spuren von beispielsweise Weizen- oder Dinkelmehl oder Nüssen allergische Reaktionen hervorrufen können, wurde ein zweiter Toaster und ein zweiter Backofen für Ben angeschafft. Bereits ein wenig Mehl, welches durch die Umluftfunktion des Backofens verstreut würde, könnte ihm gefährlich werden, da selbst kleinste Kontaminationen ausreichen, um allergische Reaktionen hervorzurufen. Er selbst achtet darauf, immer ein eigenes Messer und seine eigene Butter für sein glutenfreies Brot zu nutzen, da „bereits ein klitzekleiner Krümel meinen Körper in Panik versetzt!“

Sollte es doch passieren, weiß der Sechsjährige auch genau, was zu tun ist. In Sekunden-schnelle hat er sein Notfallset parat und erklärt was ihm bei den allergischen Reaktionen gut tut und, dass er dann tief ein und ausatmet, um Ruhe zu bewahren. Bereits als Dreijähriger ging er selbstständig in die Küche eines Hotels, um zu fragen, ob im Schokobrunnen Gluten enthalten ist. Auch auf mitleidige Blicke der Bäckerinnen reagiert er gelassen. Wenn ihm und seinem Bruder ein Brötchen angeboten wird, erwidert er taff: „Mein kleiner Bruder darf es essen, aber ich vertrage es nicht. Das ist aber nicht schlimm, ich darf ganz viele andere Sachen essen!“ Nur ab und an ärgert er sich doch über seine Allergien und schimpft, dass er auf diese Dinge achten muss. Beispielsweise darf er Kinderriegel essen, während Osterhasen oder Weihnachtsmännern

derselben Firma Spuren von Gluten enthalten können, da sie in einer anderen Produktionsstätte hergestellt werden. In Bens Familie ist der Blick auf die Zutatenliste so selbstverständlich geworden wie das Zähneputzen, schließlich genügen kleinste Unterschiede. Gummibärchen darf Ben essen, sollten sie aber einen Zuckerüberzug haben, enthalten sie teilweise als Bindemittel Gluten. Aber nicht nur bei Lebensmitteln muss er auf Zusätze wie ‚Gluten‘, ‚Weizenprotein‘ oder auch ‚kann Spuren von Nüssen enthalten‘ achten, das beliebte Bindemittel findet sich neben Wurst oder Jogurt auch in anderen Alltagsprodukten wieder, zum Beispiel in Shampoo, Lippenstift und auch in so mancher Knete.

Nach einigen Überlegungen haben seine Eltern sich dagegen entschieden, einen komplett Gluten- und Erdnussfreien Haushalt zu führen, damit Ben von klein auf an lernt, dass er bei bestimmten Lebensmitteln aufpassen muss. So wird für Ben ein eigener Topf glutenfreier Spaghetti neben den anderen Nudeln aufgesetzt und die gemeinsame Soße wird glutenfrei gekocht. Inzwischen gibt es glutenfreie Lebensmittel fast überall zu kaufen, da kommt ihnen der Ernährungs-Trend, auf Gluten zu verzichten sehr entgegen. Und häufig bereitet seine Mutter auch verschiedene asiatische Gerichte zu, die von sich aus kein Gluten enthalten.

Wie schnell etwas passieren kann musste die Familie nach dem Besuch einer Hochzeit leider trotzdem erfahren. Auf dem Rückweg bekam Ben eine heftige allergische Reaktion, obwohl seine Eltern sehr aufgepasst hatten, dass er nur verträgliche Sachen aß. Der Grund für die Reaktion war das Abschiedsküsschen vom Opa, der kurz zuvor Erdnüsse gegessen hatte. Spuren von Erdnüssen genügen... Auch, wenn die Tabletten und Tropfen gut wirken, dauerte es Stunden bis die Reaktion wieder ganz zurückging und der Schrecken saß ihnen noch tagelang in den Knochen.

### **Es geht nur mit Vertrauen: Bens Kindergartenzeit**

Ein riesiger Schritt für seine Eltern war es, als Ben das Kindergartenalter erreichte, da sie ihr Kind komplett anderen Menschen anvertrauen mussten. „Aber was wäre es für Ben für ein Zeichen gewesen, wenn wir es nicht gemacht hätten?!“ sagt seine Mutter. Er ist ein aufgeweckter, cleverer Junge und sie wünschen sich für ihn eine möglichst unbeschwerter, glücklicher

Kindheit. Eine Sonderrolle muss er bereits spielen, da er sehr auf seine Allergien achten muss, aber diese sollen nicht sein komplettes Leben bestimmen.

Selbstverständlich wurde das gesamte Personal über Bens Allergien informiert und auch über Maßnahmen bei einem Notfall aufgeklärt. Das Catering vom Kindergarten lehnte den Vorschlag seiner Mutter, ihm zu Mittag einen ‚Henkelmann‘ mitzugeben ab, ließ sich eine Liste von allen Dingen geben, die er verträgt und die er nicht zu sich nehmen darf und kochte von da an abgestimmt auf seine Bedürfnisse. Somit wurde Ben trotz seiner Allergien nicht ausgegrenzt und konnte gemeinsam mit allen anderen Kindern zu Mittag essen. Solch ein entgegenkommendes Engagement kann man nur loben.

Was seine Eltern ebenfalls sehr positiv überrascht hat war, dass nicht nur Ben eigenständig fragt, ob Gluten oder Nüsse im Essen enthalten sind, sondern auch die anderen Kinder gut mit darauf aufgepasst haben. Wenn gebacken wurde, gaben ihm die Kinder kurz vorher Bescheid: „Geh mal bitte ein bißchen weg, hier ist Mehl!“ Wurde ihm von anderen Kindern mal etwas zu Essen angeboten, haben sie direkt gesagt, dass Ben kein Gluten oder Nüsse essen darf. Genauso unproblematisch verliefen die Besuche bei Freunden und auf Kindergeburtstagen, bei denen im Vorhinein mit Bens Mutter abgeklärt wurde, was gekocht werden kann und ob Ben seine eigenen glutenfreien Muffins mitbringt.

Dank seiner Familie erlernte Ben einen vorsichtigen, aber selbstbestimmten Umgang mit seinen Allergien und wächst gemeinsam mit seinen Freunden zu einem aufgeschlossenen, intelligenten, fröhlichen Jungen heran, dessen Lieblingsessen sich nicht von anderen unterscheidet: (glutenfreie) Pizza.

Ich bedanke mich herzlich bei Ben und seiner Familie für den Einblick in ihren Alltag und wünsche euch alles Gute.

**NEU**  
**VEGGIE OASE**



**VEGAN  
VEGETARISCH  
FRISCH  
REGIONAL**



**MITTAGSGERICHT  
SUPPEN  
SMOOTHIES  
KAFFEE  
...TO GO**



**Oberstr. 68, 41460 Neuss**

**Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 11-18 Uhr**

**Tel. 02131-524 09 40**  
[www.veggieoase-in-neuss.de](http://www.veggieoase-in-neuss.de)

**Junior  
JLC  
Club  
Language**

**KOSTENLOSE PROBESTUNDE!**

**Tel.: 0152 - 53 67 01 20**

**SPIELEND  
SPRACHEN  
SPRECHEN**



**EINZELUNTERRICHT  
GRUPPENKURSE  
PRÜFUNGSVORBEREITUNG  
SPRACHCAMPS  
WORKSHOPS**

**Junior Language Club**  
Sprachschule  
Benjamin Bürger  
Grafenberger Allee 78 - 80  
40237 Düsseldorf  
[www.jlc-duesseldorf.com](http://www.jlc-duesseldorf.com)



„Aber bitte  
mit ohne...“



*Beim Eintritt in den Supermarkt erwartet einen heutzutage ein Kennzeichen-Dschungel, ob vegetarisches Fleisch, vegane Pizza, laktosefreie Milch und glutenfreier Kuchen, die ‚frei-von‘-Produkte boomen. Dafür sorgte ein Ernährungstrend, den die Lebensmittelhersteller mit Freude nachkamen. Aber nicht nur den trendbewussten Essern, die sich leider mit ihrer selbstaufgelegten Einschränkung nicht immer auch gleichzeitig gesund ernähren, kommen diese Produkte den Menschen zugute, die an Nahrungsmittelintoleranzen und -allergien leiden.*

Nadine Stoffels

## **Allergie oder Intoleranz?**

Bei einer Allergie treibt das eigene Immunsystem einen Schabernack und schlägt beim Genuss eigentlich harmloser Nahrungsmittel Alarm. Es bildet Antikörper gegen einen bestimmten Bestandteil in den Lebensmitteln, was bei Einnahme oder Einatmen (beispielsweise von Mehlstaub) je nach Hochgradigkeit der Allergie verschiedene – teils sogar lebensbedrohliche – Reaktionen auslöst. Sie können sich in einer Sofortreaktion äußern, aber auch in einer allergischen Spätreaktion nach mehr als zwei Stunden. Die Beschwerden reichen von Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfällen, über Hautausschläge oder -ekzeme bis hin zu Asthma. Im schlimmsten Fall kann eine hochgradige Allergie einen anaphylaktischen Schock auslösen, welcher sogar zum Tode führen kann. Lebensmittelallergien können über eine Blutuntersuchung (RAS-Test) anhand der Antikörper festgestellt werden oder über einen Prick-Test über Kontakt zur Haut nachgewiesen werden.

Bei einer Intoleranz gegenüber bestimmten Lebensmitteln funktioniert ein bestimmtes Enzym oder ein ‚Transportmechanismus‘ des Magen-Darmtrakts nicht ausreichend, so dass es zu Beschwerden kommt. Die eingenommenen Stoffe können nicht zerkleinert und vom Körper aufgenommen werden und gelangen in den Dickdarm, in dem sie Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfälle, Blähungen auslösen.

Mit Hilfe eines Wasserstoff-Atemtests lassen sich einige Intoleranzen, wie eine Fruktosemalabsorption oder eine Laktosemalabsorption feststellen. Bei der Diagnose anderer Nahrungsintoleranzen hilft nur das Führen eines Essen- und Beschwerdetagebuchs, welches vom Facharzt oder einem Ernährungsexperten ausgewertet wird. Vom Einschicken der Blut- oder Stuhlproben an verschiedene Labore (welche im Internet gerne beworben werden) oder Selbsttests ohne ärztliche Begleitung raten Fachärzte und Ernährungsberater strikt ab, da die daraus gewonnenen Ergebnisse häufig unzureichend sind.

## **Welche Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien gibt es?**

**Wenn glutenfreie Ernährung zur Pflicht wird: Die Zöliakie:**

Bei dieser Erkrankung ist eine strikte glutenfreie Ernährung notwendig, da die Einnahme von Gluten und Gliadin einen zerstörenden Autoimmunprozess auslöst. Um die Nahrungsbestandteile besser aufnehmen zu können besteht die Dünndarmwand aus sogenannten Zotten (vorzustellen wie fingerförmige Falten). Eine Zöliakie führt zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut bei Aufnahme von Gluten und Gliadin, was zur Zurückbildung der Zotten führt. Neben den entzündungsbedingten Beschwerden, wie Bauchschmerzen, Durchfällen und Gewichtsverlust, führt es dazu, dass der Körper nicht mehr genügend lebensnotwendige Stoffe aus der Nahrung aufnehmen kann.

Erhöhte Werte von Transglutaminase, Endomysium und Gliadin im Blut kann auf eine Zöliakie hinweisen; eindeutig diagnostizieren lässt sich diese aber nur durch die Untersuchung von Gewebeproben, die bei einer Darmspiegelung entnommen werden.

Bei einer strikt glutenfreien Ernährung sind alle Lebensmittel, die Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel enthalten, wie Brot, Brötchen, Kuchen und Plätzchen vom Speiseplan zu streichen. Auch Lebensmittel, die Grünkern, Hartweizen, Kamut, Malz, Seitan, Oblaten, Weizenproteine oder Weizenstärke und ähnliche Inhaltsstoffe beinhalten müssen gemieden werden. Da sogar kleinste Mengen von Gluten Darmentzündungen auslösen, sollte auch auf Produkte verzichtet werden, die Spuren von Gluten enthalten könnten (die Kennzeichnung ist auf der Zutatenliste zu finden). Gut zu wissen ist, dass es auch getreideartige glutenfreie Alternativen wie Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa und Reis gibt.

#### Als Beispiel für eine Nahrungsmittelallergie: Die Weizenallergie:

Bei einer von etwa 1.000 Personen kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Bestandteile des Weizens wie Gluten, Globulin oder Albumin. Dies kann sich in einer allergischen Reaktion anhand von Magen-Darm-Beschwerden zeigen oder auch bereits beim Einatmen kleinster Mengen Mehlstaubs im Auftreten von Atemnot und Asthma sowie Ekzemen auf der Haut verdeutlichen. Im schlimmsten Fall kann es zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock kommen. Daher muss bei einer hochgradigen Allergie der Kontakt zu Weizen strikt vermieden wer-

den. Bei weniger hochgradigen Allergien besteht die Chance, dass sich die Reaktion mit der Zeit verringert oder nach Jahren sogar gänzlich verschwindet. Nachzuweisen ist eine Lebensmittelallergie durch einen Pricktest auf der Haut oder dem Vorhandensein von IgE-Antikörpern im Blut. Im Anschluss kann durch einen Provokationstests die Hochgradigkeit der Allergie festgestellt werden. Nach Zuführen kleinster Mengen des Nahrungsmittels wird die Reaktion auf einer Skala von eins bis sechs eingestuft.

#### Derzeit heiß diskutiert: Weizen und- Glutensensitivität:

Das Vorkommen einer Weizensensitivität ist derzeit noch sehr umstritten, weil diese mit den herkömmlichen Testverfahren (noch) nicht nachgewiesen werden kann. Die Beschwerden werden weder durch eine allergische Reaktion noch durch körpereigene Prozesse (ähnlich der Zöliakie) ausgelöst. Es wird vermutet, dass die im Weizen (und ähnlichen Getreiden) enthaltenen Alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) die Beschwerden verursachen. Diese Proteine dienen dem Getreide zur Abwehr der Insekten und können beim Verzehr eine Reaktion des (angeborenen) Immunsystems auslösen, wodurch Entzündungsprozesse begünstigt werden. Auf diese Weise lösen sie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder die Refluxkrankheit aus und führen zu weiteren unspezifischen Symptomen wie beispielsweise Müdigkeit. Durch den Wunsch besonders resistente Weizenarten zu züchten, ist der ATI-Gehalt in den letzten Jahren stark gestiegen, was dazu führt, dass immer mehr Menschen sensibel auf Weizen reagieren.



Mit der Vielfalt der Hilfsmittelversorgung verbessern wir Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben.

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns, auch im Internet.

**Kaarster Str. 55 · 41462 Neuss**

Von-Werth-Str. 5 · 41515 Grevenbroich

Neusser Str. 118 · 41363 Jüchen

Außerdem in Krefeld, Kempen, Viersen, Mönchengladbach, Düsseldorf und Duisburg

**Zentralruf 0800 / 0091420**  
[www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)

 **reha team West**  
Wir bringen Hilfen

Ihr Sanitätshaus vor Ort für Reha-Technik, Pflege- und Medizintechnik

### Milch macht müde Männer munter? Lakoseintoleranz:

Bei dieser Unverträglichkeit gelingt es dem Körper nicht (mehr) ausreichend das Enzym Laktase herzustellen, um die in der Milch enthaltenden Lactose (ein Doppeltzucker) zur Weiterverarbeitung in Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) aufzuspalten. Anstatt, dass diese nun über die Darmwand resorbiert werden und ins Blut gelangen, wird die Laktose in den Dickdarm transportiert. Die dort angesiedelten Bakterien feiern eine regelrechte ‚Darmparty‘ und stürzen sich heißhungerig auf den Doppeltzucker. Durch die anschließenden Hinterlassenschaften der Bakterien (den Gärungsprozessen) entstehen Wasserstoff, Kohlendioxid, kurzkettige Fettsäuren und Methan, welche zu den typischen Beschwerden (Bauchschmerzen, Durchfälle, Blähungen) führen.

In diesem Fall kann man milchzuckerfreie Lebensmittel, wie frisches Gemüse und Obst, Getreide, Fleisch und Fisch, Kartoffeln und Reis etc. genießen, zu laktosefreien Milch-Produkten greifen oder auch mit der gleichzeitigen Einnahme von Laktasetabletten zu den Milchprodukten aushelfen. Es gibt aber auch durchaus Nahrungsmittel, in denen man Laktose nicht auf Anhieb vermutet, zum Beispiel Medikamente, Gewürzmischungen, Wurstwaren, Süßigkeiten etc. Daher sollte man auf folgende Kennzeichnungen bei Lebensmitteln achten: Laktose, Milchzucker, (Mager-)Milchpulver, Molke(-Pulver), (entrahmte oder Kondens-)Milch, Rahm, Sahne. Bei Unsicherheiten geht man beim Kauf von veganen Produkten auf Nummer sicher, da in diesen

keine tierische Produkte, folglich auch kein tierisches Eiweiß enthalten ist.

### Der Spezialfall: Die Milcheiweißintoleranz:

Die Symptome dieser Intoleranz gleichen sehr einer Milchallergie, mit dem Unterschied, dass sich keine Antikörper im Blut finden lassen. Milcheiweiß besteht zu 20 Prozent aus Molkeprotein und zu 80 Prozent aus Casein. Verträgt der Körper das Molkeprotein nicht, so kann derjenige auf andere Milchsorten, wie Schafsmilch oder Ziegenmilch ausweichen. Bei einer negativen Reaktion auf Casein muss auf alle Milchprodukte verzichtet werden.

### Alles was so herrlich süß schmeckt: Die Fruktoseintoleranz:

Fruktose ist ein Einfachzucker, der in Obst und einigen Gemüsesorten enthalten ist. Dieser wird bei der Verdauung über einen speziellen Transporter ‚GLUT5‘ in den Darm aufgenommen. Wenn dieser nur unzureichend oder gar nicht mehr funktioniert, spricht man von einer Fruktosemalabsorption oder auch intestinale Fruktoseintoleranz, unter der ca. 30 bis 40 Prozent der mitteleuropäischen Bevölkerung leiden. Die Fruktose gelangt in größeren Mengen in den Dickdarm und führt zu Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. Je nach Ausprägung können selbst kleinste Mengen Beschwerden auslösen.

In ein von 20.000 Fällen kann der Fruktoseintoleranz aber auch ein erblicher Enzymdefekt zu Grunde liegen, welcher die Fruk-

## Ihr Restaurant im Garten

Genießen auf der Terrasse...

... von 12.00 bis 24.00 Uhr



Junge Matjes und frische Pfifferlinge sowie Grillspezialitäten & Salad-Bowls

Auf unserer sonnengefluteten Terrasse bieten wir bis zu 120 Gästen neben sommerlichen Terrassen-Spezialitäten natürlich ebenso die gesamte Restaurant-Speisekarte mit Schwerpunkt **Fisch und Fleisch vom Grill**. Genießen Sie entspannt die Sonnenstrahlen und lassen Sie sich von uns kulinarisch verwöhnen.

**Restaurant Kaiserhof**  
Brasserie

Unterbruch 6 · 47877 Willich-Schiefbahn  
Tel.: 0 21 54 / 87 165 · info@kaiserhof.org  
www.kaiserhof.org

Unsere AIDS-Beratung ist anonym und kostenlos!

## HIV-Schnelltest beim Kreisgesundheitsamt



**INFORMIEREN  
STATT IGNORIEREN**

[www.rhein-kreis-neuss.de/aidsberatung](http://www.rhein-kreis-neuss.de/aidsberatung)

Gabriele Neumann, Tel. 02131 928-5391  
gabriele.neumann@rhein-kreis-neuss.de



rhein  
kreis  
neuss

toseverwertung innerhalb der Körperzellen blockiert. Dies führt zu einer Anreicherung der Fruktoseabbauprodukten in den Organen, welche dadurch in ihrer Funktion extrem beeinträchtigt werden. Bereits im Säuglingsalter macht sich dies mit starken Schmerzen bemerkbar. Die von der Erbkrankheit betroffenen Personen müssen sich streng fruktosefrei ernähren.

Nicht nur in Obst und einigen Gemüsesorten, wie Paprika und Tomate findet sich Fruktose, sondern auch in süßem Wein, Honig und unter anderen versteckten Kennzeichnungen, zum Beispiel Fruchtzucker, Zucker, Fruktosesirup, Rohrrohrzucker, Invertzucker, Ahornsirup, Maissirup, Rübensirup oder auch Agavendicksaft. Eine Ausnahme bildet der Traubenzucker, da dieser die Fruktoseaufnahme des Körpers fördert. Somit sind Früchte mit günstigem Verhältnis von Fruktose zu Traubenzucker besser verträglich, wie Banane, Aprikose, Papaya und Litschi.

Besondere Vorsicht ist auch beim Verzehr von Zuckeralkoholen geboten, da diese die Unverträglichkeit von Fruchtzucker nochmal verstärken. Insbesondere Sorbit ist unter der Kennzeichnung E 420 vielen Lebensmitteln zugesetzt, sowie auch Sorbitol, Sorbitsirup, Mannit, Isomalt, Maltit, Lactit und Xylit. Diese kommen insbesondere in Fertigprodukten, Light und zuckerfreien Produkten, Stein- und Trockenobst, Marzipan, Obstsaften, Nahrungsergänzungsmitteln und Kaugummi vor.

### **Alarm, Alarm: Die Histaminintoleranz:**

Die Histaminintoleranz spielt ein tückisches Spiel, sie lässt sich nicht mit herkömmlichen Diagnoseverfahren nachweisen. Histamin ist ein biogenes Amin (körpereigener Botenstoff), welches für den Körper sehr wichtige Funktionen erfüllt. Durch hohe Histaminausschüttung wird der Körper bei Infektionen oder allergischen Reaktionen in Alarmbereitschaft gesetzt. Dies tritt beispielsweise bei Entzündungen ein. Zudem spielt es eine tragende Rolle für die Darmflora und beeinflusst sogar den Wach- und Schlafzustand. Bei einer zusätzliche Aufnahme nach dem Genuss histaminhaltiger Lebensmittel wird es mit körpereigenen Enzymen (Diaminoxidase (DAO) und N-Methyl-Transferase [HNMT]) abgebaut. Gelingt dieser Abbau nur unzureichend, kommt es zu einer Erhöhung des Histaminspiegels im Körper. In seiner Funktion als ‚Alarm-Botenstoff‘ führt dies zu verschiedenen Symptomen, unter anderem Bauchschmerzen, Durchfälle, aber auch Migräne oder Hautrötungen aber auch weiteren Beschwerden.

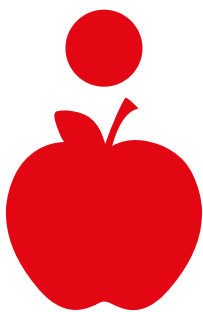
Sollte eine Histaminintoleranz vorliegen, so bessern sich die Beschwerden meist, wenn man auf den Genuss histaminreicher Lebensmittel, wie Rotwein, Bier, Hefeprodukte, gereifte Käsesorten, Sojasoße, Tomaten, Essig, Dauerwurstwaren, Kiwi, Erdbeeren, Zitronenfrüchte, reife Bananen, Ananas und ja – so furchtbar wie es ist – sogar Schokolade verzichtet.

### **Und plötzlich hat eine vollkommen andere Allergie ihre Finger im Spiel: Pollen-assoziierte Nahrungsmittelallergien (OAS):**

Bei einer Kreuzallergie reagiert der Körper auf Allergene ähnlicher Struktur, welche aber sonst keine Gemeinsamkeiten aufweisen.



# Sorglos ist einfach.



[sparkasse-neuss.de](https://www.sparkasse-neuss.de)

**Wenn man weiß, dass man für seine  
Gesundheit das Beste bekommt.**

Sparkassen-Gesundheits-Schutz Plus

 **Sparkasse  
Neuss**



Die Beschwerden sind vielfältig: Jucken, Brennen und Schwellungen im Mund-Rachenbereich, Magen-Darm-Beschwerden, Ausschläge oder Verschlimmerung einer Neurodermitis, Niesanfalle und juckende, laufende Nase, gerötete, tränende Augen, Atembeschwerden in Form von Schwellungen und Asthma, bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen können auftreten.

Ausgehend von einer Allergie auf Birkenpollen, können allergische Reaktionen auf Äpfel, Birne, Aprikose, Kiwi, Kirsche, Möhre, rohe Kartoffel oder Haselnuss auftreten. Sollte man auf Gräserpollen allergisch reagieren, könnten auch Tomaten, Getreidemehle, Erdnüsse und rohe Kartoffeln allergische Reaktionen auslösen. Bei einer Allergie auf Beifußpollen, reagiert der Körper häufig auf Sellerie, Fenchel, Möhren, Petersilie und Senf. Behandelt werden sie mit einer spezifischen Immuntherapie (IST), auch Hypersensibilisierung genannt, mit der man durch eine ärztlich überwachte permanente Konfrontation des Immunsystems mit den Allergenen eine Gewöhnung des Körpers erreichen möchte.

#### Immer dieser Zucker... Warum einige Gemüsesorten schlecht verträglich sind

Oligosaccharide heißen die kleinen Übeltäter, die in Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten zu finden sind. Es sind Mehrfachzucker, die aus drei bis zehn Zuckermolekülen zusammengesetzt sind. Nicht alle Verbindungen können durch die Verdauungsenzyme im Dünndarm aufgespalten werden, sodass sie weiter in

den Dickdarm gelangen. Dort freuen sich die Bakterien über den süßen Schmaus und verursachen bei der Zersetzung stark blähende und übelriechende Gase, welche die Beschwerden auslösen. Da insbesondere Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen und Erbsen neben ihrem hohen Vitalstoffgehalt gute Eiweißlieferanten sind, sollten sie dennoch nicht gemieden werden. Die gute Nachricht ist, dass sich bei regelmäßigem Verzehr die Darmflora an die Oligosaccharide gewöhnen kann und sogar von ihren verdauungsfördernden Eigenschaften (wie der Bindung von Flüssigkeit) profitiert.

#### Und zu guter Letzt:

Wer unter einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit leidet und bestimmte Nahrungsmittel von seinem Speiseplan streichen muss, sollte unbedingt auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr achten. Diese sollte mit dem jeweiligen Arzt oder Ernährungsberater besprochen werden, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Die Informationen zu diesem Artikel stammen unter anderem von der Veranstaltung „Wenn Essen krank macht – Gluten, Laktose und Co.“ (der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein mit dem Rheinboten und der NRZ), sowie Informationsmaterial der Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V.

**Aktion:**  
**flottes Trio!**



**Einstärkenbrille inkl. 2 Sonnenclips\* ab €189,-**  
**Gleitsicht ab €399,-**

Kunststofflinsen, Superentspiegelung, Hartlack  
**OHNE Stärkeneinschränkung**

\*solange der Vorrat reicht

**OPTIK COMMER** 41061 Mönchengladbach · Aachener Straße 156  
Telefon: 021 61 / 83 14 01  
41466 Neuss · Hoistener Straße 5B  
Telefon: 021 31 / 94 92 06  
www.optik-commer.de · info@optik-commer.de

## Fassungslos? Oder doch im Rahmen?

„Perfekte Sicht in jeder Lebenslage“, diesen Wunsch haben sich Christina und Michael Commer zur Aufgabe gemacht. Gemeinsam mit ihren MitarbeiterInnen beraten Sie ihre Kunden individuell und finden die für sie perfekt passende Sehhilfe. Aus einem breiten Spektrum von Brillengläsern für Fern-, Lese- oder Gleitsichtbrillen wird das geeignete ausgewählt und mit einer Fassung, die den Typ unterstreicht kombiniert. Von der randlos-dezenten Premiumbrille über bunte, pffiffige Kunststoffbrillen bis hin zur ausdrucksstarken Nerd-Style-Brille bleibt kein Wunsch offen. Um in jeder Situation den Durchblick zu behalten, sorgt ein großes Angebot von speziellen Arbeitsplatz-, Sonnen- und Sportbrillen, sowie Ski- und Schneebrillen. Diese halten jeder Aktivität und jedem Wetter stand und garantieren eine gute Sicht. Auch auf die besonderen Bedürfnisse der kleinen Kunden wird intensiv eingegangen, neben der regelmäßigen Überprüfung der Glasstärke ist der korrekte Sitz der Kinderbrille besonders wichtig.



Alternativ zur Brille finden Sie eine große Auswahl an Kontaktlinsentypen, wie weiche Kontaktlinsen, Mehrstärken-Linsen oder Hart-Flexible Kontaktlinsen. Eine attraktive Abwechslung zum Ausgehen oder auch zu Karneval bieten farbige Kontaktlinsen mit oder ohne Korrektur. Sie werden Augen machen!

# Zahnspangen



# in aller Munde?

*Früher eher Ausnahmerecheinung, heute schon fast Regelfall: In Deutschland trägt fast die Hälfte aller Jugendlichen eine Zahnsperre. Nirgendwo auf der Welt sind mehr Kinder in kieferorthopädischer Behandlung. Ob die immer notwendig ist? Zu dieser Frage gibt es kontroverse Ansichten.*

Monika Nowotny



**K**aum brechen die bleibenden Zähne durch, geht es für viele Kinder zum Kieferorthopäden. Es wird nachgebessert, korrigiert und gerichtet – für ein dauerhaft schönes Lächeln und zum Wohl der Zahngesundheit. Hat sich im Laufe der Jahre die Zahl der Kinder mit massiven Zahnfehlstellungen deutlich erhöht oder wie erklärt sich die kontinuierliche Zunahme der jungen Patienten in deutschen Kieferorthopädiepraxen?

Die Beantwortung dieser Frage ist eng verknüpft mit der Frage, was eigentlich eine behandlungsbedürftige Zahnfehlstellung ist. Was für den einen eine charmante kleine Lücke zwischen den oberen Schneidezähnen ist, ist für den anderen eine optische Katastrophe. Gerade Zähne in Reih und Glied – ein ästhetischer Imperativ? Mit Stefan Raab als Vorzeigesubjekt?

Fakt ist, dass gerade mal 5 Prozent der Deutschen ein sogenanntes Idealgebiss besitzen, 30 bis 70 Prozent haben leichte Zahnfehlstellungen (eine kieferorthopädische Behandlung wäre wünschenswert) und bei lediglich 15 bis 30 Prozent ist eine Behandlung notwendig, da die Zahnfehlstellung gesundheitlich negative Auswirkungen haben könnte (laut Berufsverband der Deutschen Kieferorthopäden (BDK)). Kritiker aus den eigenen Reihen bemängeln an dieser Stelle allerdings, dass diese negativen Auswirkungen nicht wirklich belegt werden können. Sie führen zahlreiche Studien vor, die darauf hinweisen, dass es keinen Zusammenhang zwischen Zahnfehlstellungen und diesen Erkrankungen gibt. Gemeint sind Erkrankungen wie Kau- und Sprechstörungen, Karies, Parodontitis oder Kiefergelenkerkrankungen.

Sind schiefe Zähne also eine Krankheit? Oder führen zu einer? Das Bundessozialgericht sagte in einem Urteil aus dem Jahre 1972 „Ja“ und legte fest, dass Kiefer- und Zahnstellungsanomalien Krankheiten seien, die behandelt werden müssten, um Schlimmeres zu verhindern. Dieses Urteil bildete den Grundstein dafür, dass die gesetzlichen Krankenkassen die kieferorthopädische Behandlung in ihren Leistungskatalog aufgenommen haben und einen guten Teil der anfallenden Kosten bei Jugendlichen unter 18 Jahren erstatten. Nach Daten der kassen-

ärztlichen Bundesvereinigung steigen die Beiträge der Krankenkassen für derartige Behandlungen Jahr für Jahr im Schnitt um 3,5 Prozent.

Aber auch die Eltern werden zur Kasse gebeten. Denn zu jedem Zahnspangen-Kassenmodell gibt es in der Regel auch immer eine oder mehrere Luxusvarianten, die medizinische, optische und/oder schonendere Vorteile bieten, aber nicht von den Kassen erstattet werden. Vielen Eltern fällt es schwer, sich angesichts der angepriesenen Vorteile einer teureren Alternative für das schnöde Kassenmodell zu entscheiden. Darüber hinaus wirken auch andere Zusatzleistungen verlockend: durchsichtige Brackets, besonders schonende Zahnspangen für Sportler, Spezial-Drähte in der Lieblingsfarbe oder High-Tech-Klammern, die die Behandlungsdauer verkürzen und Schmerzen ersparen sollen.

Apropos Behandlungsdauer: Die ist in Deutschland mit mindestens vier Jahren (so sehen es die kassenärztlichen Behandlungsverträge vor) weltweit deutlich über dem Schnitt von in der Regel zwei Jahren. Oft dauert sie aber noch länger. Internationaler Standard ist, bei Zahnfehlstellungen zu warten, bis alle bleibenden Zähne vorhanden sind. Das ist in der Regel etwa ab elf Jahren der Fall. Dann behandelt man ein bis zwei Jahre lang mit einer festsitzenden Zahnspange. Soweit die durchschnittliche Regelung weltweit.

## Kieferorthopädische Behandlung in Deutschland: „Zu lange, zu teuer, zu oft und zu früh.“

„Zu lange, zu teuer, zu oft und zu früh“ ist ein Vorwurf, den in Teilen auch eine Studie der Bertelsmann-Stiftung erhebt. In ihrer Untersuchung ‚Kieferorthopädische Behandlung aus der Perspektive junger Patienten und ihrer Eltern‘ befragte ein Forscherteam rund um den Kieferorthopäden Dr. A. Spassov im Auftrag der Barmer GEK etwa 2.000 versicherte jugendliche Kieferorthopädie-Patienten und deren Eltern. Neben einer relativ hohen Zufriedenheit mit der Behandlung und ihrem Ergebnis gab es einige überraschende Ergebnisse: 61 Prozent der Kinder gaben an, eher nicht oder überhaupt nicht über die Möglichkeit informiert worden zu sein, sich später oder überhaupt nicht behandeln zu lassen. Die meisten von ihnen hatten vor der Behandlung zudem keinerlei Beschwerden, weder funktionelle noch ästhetische. Auch wurde die Aufklärung über kostenfreie Alternativen oft vernachlässigt, statt dessen teure private Zusatzleistungen als effektiver und besser angeboten. Allerdings sei, so Spassov, „bei vielen Zusatzleistungen (kein) Zusatznutzen für die Patienten belegt, etwa für spezielle Bögen oder Brackets.“

Auch das Thema ‚Frühbehandlung‘ steht in der Kritik, denn es gibt wenig wissenschaftliche Belege für Sinn und Notwendigkeit von Frühbehandlungen, die meist mit losen, herausnehmbaren Zahnspangen durchgeführt werden. Insgesamt kamen die Forscher zu dem einhelligen Ergebnis, dass die Kassen die Kieferorthopäden verpflichten sollten, eine wissenschaftlich belegte Darstellung der Vor- und Nachteile der Behandlung überhaupt und von Zusatzleistungen im Besonderen vorzulegen. Auch sei es besser, von ‚Zahnstellungsbesonderheiten‘ statt von ‚Fehlstellungen‘ oder ‚Anomalien‘ zu sprechen. Auch sollten sie die Patienten darüber aufklären, dass es sich in der Regel nicht um ein medizinisches, sondern meist um ein eher optisches Problem handle. Mit diesen Hinweisen wären die Patienten in jedem Fall besser beraten, sich für oder gegen eine (gerne kostengünstige) Behandlung zu entscheiden.

In diesem Sinne: Fragen Sie, falls Sie betroffen sind, gerne Ihren Zahnarzt oder Kieferorthopäden.

## WEIL SIE UNS AM HERZEN LIEGEN

Anzeige

- \* Ayurvedische und Energiemassagen
- \* Meditation, Entspannung, Hypnose
- \* Coaching: Business und Personal
- \* Spielerische Entwicklung (Improtheater)
- \* Aufstellungsarbeit und The Work
- \* Seminare und Weiterbildungen
- \* Trauma- und Psychotherapie
- \* und Einiges mehr für Ihr Wohlbefinden

...

Unser Team ist gern für Sie da, mit einem gut gefüllten Methodenkoffer, sowie unserer Empathie und Wertschätzung. Für Sie, Ihre Familie und Ihr berufliches Feld.

Besuchen Sie uns: [www.zentrumensch-neuss.de](http://www.zentrumensch-neuss.de)



## Veggie Oase in Neuss

Anzeige

### Bewusst gesund essen, mit Genuss und gutem Gewissen

Für Sie frisch zubereitet: Zwei täglich wechselnde Mittagsgesichte, verschiedene Nudelgerichte, Suppen, Flammkuchen, belegte Bio-Baguettes und Sandwiches aus Kartoffelbrot vom Grill.

Große Auswahl an Smoothies u. a. mit regionalem Obst und Gemüse, die man auch selber kreieren kann.

Kaffee, Tee, Suppen, Smoothies und Eiswürfel werden mit Quellwasser zubereitet. Unsere Hafer-, Soja-, Ziegen- und Kuhmilch sind Bio-Produkte und warten darauf, leckere Shakes oder Kaffeespezialitäten zu veredeln.

Bei uns gibt es täglich ofenfrische Backwaren. Außer Bio-Baguettes bieten wir zu unseren Hauptspeisen auch veganes, laktosefreies und glutenfreies Brot und Brötchen.

Wir verwenden Verpackungen aus nachwachsenden und recycelten Rohstoffen.



**Dr. Sebastiaan Hanssen**  
Facharzt für HNO Heilkunde

PRAXIS FÜR  
HALS, NASEN, OHRENHEILKUNDE  
Niederstr. 56 | 41460 Neuss

Tel.: 02131-276078  
Fax: 02131-278362

**Sprechzeiten:**  
**Mo, Di, Do** 8:30 - 12:30  
15:00 - 18:00  
**Mi und Fr.** 8:30 - 13:00

[www.hno-hanssen.de](http://www.hno-hanssen.de) | [mail@hno-hanssen.de](mailto:mail@hno-hanssen.de)

## Schluss mit dem Rauchen

Das passiert, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören:

- Nach einem Tag ohne Zigarette riecht man schon mehr
- Nach 3 Tagen ist die Atmung spürbar verbessert.
- Nach 3 Monaten hat sich die Lungenkapazität schon bis zu 30 Prozent erhöht.
- Nach einem Jahr ist das Risiko für koronare Herzkrankheiten halbiert.
- Nach 2 Jahren liegt das Herzinfarkttrisiko fast im normalen Bereich.
- Nach 10 Jahren liegt das Lungenkrebsrisiko fast bei dem von Nichtrauchern.

**nov.  
esja  
dent.**

Ihr schönstes Lächeln.



Ihre Adresse für  
moderne Zahnmedizin  
und Implantate am  
Reuschenberger Markt

Dr. med. dent.

*Natalie Hülsmann*

Am Reuschenberger Markt 2  
41466 Neuss  
Tel. (02131) 2066999  
[info@novesiadent.de](mailto:info@novesiadent.de)

# Who wants to live forever?

**M**it diesen Zeilen brachte Queen-Gitarrist Brian May die Gedanken vieler Menschen zum Ausdruck, die sich von einem geliebten Menschen verabschieden müssen oder ihn oder bereits verloren haben: „Wie kann ich nur ohne dich weiterleben?“

Dieser Frage, verbunden mit den tiefen Gefühlen der Trauer und Ohnmacht, müssen sich die Angehörigen schwerstkranker und sterbender Menschen nicht alleine stellen. Sie finden Unterstützung bei den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes der Diakonie Neuss. Unabhängig von ihrer jeweiligen Konfession werden sie auf dem Weg ihrer Trauer begleitet. So gelingt es in gemeinsamen Gesprächen immer wieder, dass sich inmitten des größten Schmerzes leise ein neuer Blickwinkel eröffnet:

Neben all der Trauer, Wut und Enttäuschung über den Verlust, kehrt langsam das Gefühl der Dankbarkeit ein. Dankbarkeit für das Glück einen Menschen kennengelernt zu haben, der einem im Herzen so nahe ist und es immer bleiben wird. Dankbarkeit für die wertvolle Zeit, die mit diesem besonderen Menschen verbracht werden konnte.

Im gemeinsamen Gespräch mit den Angehörigen gehen die ausgebildeten TrauerbegleiterInnen individuell auf die Situation ein und schauen, welche Unterstützung in der jeweiligen Situation am hilfreichsten wäre. In einem Fall, in der ein junger Familienvater schwer erkrankte, kümmerte sich die Begleitung neben Gesprächen mit den Eltern vor allem um die Kinder, sprach mit ihnen und unternahm Ausflüge, um die Familie zu entlasten.

Manchmal geht es aber auch schlicht um ganz organisatorische Dinge: Bei Fragen zu Patientenverfügungen oder Vorsorgevollmachten hilft Frau Steiner gerne weiter. Auch bei der Kontaktaufnahme zu Hausärzten, Palliativmedizin und Pflegediensten, sowie Palliativstationen und stationären Hospizen werden die Angehörigen kostenfrei unterstützt.

Wenn im Anschluss der Trauerbegleitung der Wunsch aufkeimt, die eigenen Gedanken und Gefühle mit anderen Betroffenen zu teilen, lädt der ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst herzlich zum regelmäßig stattfindenden Trauergesprächskreis ein. Dieser wird von qualifizierten Trauerbegleitern vorbereitet und geleitet, um den Angehörigen die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch zu bieten. In den Gesprächskreisen treffen sie Menschen, die genau verstehen, wie und was sie fühlen und spüren die wertvolle Erfahrung mit dem Schmerz nicht alleine zu sein. Die durchweg positive Rückmeldung der TeilnehmerInnen erfüllt die ehrenamtlichen TrauerbegleiterInnen mit besonderer Freude. Zudem vermitteln sie dort den Angehörigen Kontakt zu Seelsorgern und Beratungsstellen.

Neben der Trauerbegleitung für die Angehörigen, begleiten die ausgebildeten ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des Hospiz- und Palliativberatungsdienstes der Diakonie Neuss Schwerstkranke und Sterbende in dieser schwierigen Zeit. Auf gemeinsamen Spaziergängen oder im reinen Dasein wird den Menschen Zeit geschenkt und gerne auch kleine Hilfestellungen, wie das Anreichen von Essen und Trinken übernommen. In Gesprächen oder auch im gemeinsamen Schweigen, der Suche nach Antworten auf die Frage „Warum ich?“ und beim Aushalten und Verarbeiten des Schocks, der Trauer und aufkommenden Ängsten stehen sie den Schwerstkranken bei.

Alternativ erledigen sie Aufgaben zur Entlastung der Angehörigen oder ermöglichen ihnen, ein paar Stunden für sich zu nutzen. Wie für die Ehefrau eines schwerkranken Mannes, die sich in der Zeit, in der sie ihren Mann gut versorgt wusste, unbesorgt für ein paar Stündchen schlafen legte.

In der Regel verbringen die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen zwei Stunden jede Woche bei den Erkrankten, wobei die Besuchszeiten individuell angepasst werden. So kann es vorkommen, dass die Begleitung nur für 10 Minuten vorbeikommt, um einen unruhigen demenziell erkrankten Menschen durch vertrautes Zusprechen zu beruhigen, bis er in den Schlaf findet. In anderen Fällen unterstützen auch zwei ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiter die Familie, um gut auf die jeweiligen Bedürfnisse eingehen zu können.

Für das großartige ehrenamtliche Engagement kann man den Trauer- und SterbebegleiterInnen nicht genug danken und wir freuen uns schon über den Ehrenamtsstag am 8. Juli zu berichten. Dieser wird als Dank für die hervorragende Arbeit der ca. 40 MitarbeiterInnen veranstaltet.



#### Kontakt:

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Diakonie Neuss

Ansprechpartnerinnen: Frau Steiner und Frau Paulus  
Am Konvent 14, 41460 Neuss

Tel: 02131 / 754574, Fax: 02131 / 533 91-29

E-mail: [hospiz@diakonie-neuss.de](mailto:hospiz@diakonie-neuss.de)

[www.diakonie-neuss.de/hospiz](http://www.diakonie-neuss.de/hospiz)

## Gesunder Genuss im Römerlager

Anzeige

Die Michael Eberhardt Catering GmbH zählt zu den größten Anbietern gesunder, frischer Gemeinschaftsverpflegung im Raum Neuss/Düsseldorf/Wuppertal. Für rund 140 Kindergärten und Schulen sowie 12 Senioreneinrichtungen wird täglich frisch gekocht. Viele zufriedene Kunden zählt das bio-zertifizierte Unternehmen auch im Bereich Eventcatering und Partyservice.

Frisch ist auch das abwechslungsreiche Mittagsangebot in den Betriebsrestaurants, darunter die Staatskanzlei und die Handwerkskammer in Düsseldorf sowie das Commundo Tagungshotel in Neuss, die von Michael Eberhardt und seinem engagierten Team geführt werden. Hier profitieren nicht nur die Beschäftigten der Betriebe von seiner Leidenschaft für gesunde, frische Produkte und abwechslungsreiche Gerichte. Viele Gäste kommen auch aus der näheren Umgebung in die geschmackvoll eingerichteten Mittagsrestaurants, denn der Zugang ist meist für alle offen.

Im Commundo Tagungshotel kann bei schönem Wetter die große Sommerterrasse genutzt werden, oder man verbindet den Mittagsbesuch mit einem kleinen Spaziergang durchs historische Römerlager. Gesund ist es auf jeden Fall, so Michael Eberhardt: „Wir leben unsere hohe Verantwortung dem Gast gegenüber. Ob Schüler, Angestellter oder Bewohner eines Seniorenheims – wir kochen stets frisch, verzichten auf Fertigprodukte und Zusatzstoffe und sorgen für ein einladendes Ambiente, in dem Essen einfach Spaß macht.“ Suppen, Saucen und Fleischgerichte werden nur aus hochwertigen, überwiegend biologischen und regionalen Produkten hergestellt. Für Abwechslung auf dem Speisenplan sorgen Aktionen wie „Lachs Days“, „Veggi Menüs“ und Front-Cooking genauso wie saisonale Spezialitäten vom Spargel bis zur Martinsgans.

„Noch wichtiger aber ist es für uns, dem Gast Lust auf gesundes Essen zu machen, über den Gaumen, die Augen und z.B. über Kochaktionen in Schulen und Betrieben. Unser Schulcatering ist bereits bio-zertifiziert und auch sonst setzen wir beim Einkauf so weit wie möglich auf regionale Produkte.“

Bei privaten oder geschäftlichen Feierlichkeiten, bietet der Bereich „Partyservice“ für jede Geschmacksrichtung entsprechende Köstlichkeiten an. Hier kann aus einer Vielzahl von Menüvorschlägen ausgewählt oder auch ganz individuell nach Kundenwunsch das persönliche Catering zusammengestellt werden. Die Online-Plattform unter [www.catering-eberhardt.de](http://www.catering-eberhardt.de) bietet eine bequeme Möglichkeit zur direkten Bestellung – von traditionellen Partyschnittchen bis zum Flying Dinner oder dem kompletten Grillabend inkl. Koch, für jeden Anlass findet sich das perfekte Angebot. Ganz nach dem Unternehmensmotto: „Jeden Tag mit Leidenschaft!“

## Claudia Antoni (Dipl. Psych.), Somatic Coach – Training und Coaching

Anzeige

Sie suchen ein besonderes „Format“, das kompakt und inspirierend Themen vorstellt und zugleich die Weichen stellt zur Umsetzung? Das auf das Wesentliche fokussierte Theorie-Inputs bietet, um unmittelbar und interaktiv an persönlichem Handeln und Erleben anzudocken?

Und dabei ein ausgesprochen überschaubares Zeitkontingent beansprucht?

Impuls-Workshops für Unternehmen ...

... bieten ein breites Spektrum an Themen aus den Bereichen: betriebliche Gesundheitsförderung, Kommunikationspsychologie, Personal- und Persönlichkeitsentwicklung.

Themenbeispiele Impuls-Workshops:

- Sich selbst und Andere gesund führen
- Zeitmanagement trifft Mentales Training
- Demografischer Wandel im Unternehmen: flexibel agieren, voneinander lernen
- Power Poses, Facial Feedback & Co.: über die Körpersprache nach innen und außen wirken
- Persönlichkeit und Zusammenarbeit: wenn mein Gegenüber ‚anders tickt‘

Weitere Themen auf Anfrage!

Zeiträumen: 2 – 6 Stunden. Gerne können Sie Follow-up-Termine zur Transfersicherung/Vertiefung vereinbaren/buchen.

[claudia.antoni@t-online.de](mailto:claudia.antoni@t-online.de)

[https://www.xing.com/profile/Claudia\\_Antoni4](https://www.xing.com/profile/Claudia_Antoni4)

**MICHAEL EBERHARDT CATERING**

# Mittags frisch

sowohl in unseren Betriebsrestaurants als auch bei unserem biozertifizierten Schul-Catering

**Bio**

Michael Eberhardt Catering GmbH  
Humboldtstr. 2 • 41468 Neuss  
Telefon 02131 / 70 15 43  
[www.catering-eberhardt.de](http://www.catering-eberhardt.de)

Das schmeckt mir!

JR-WERBUNG-FORM DE

# WELLNEUSS – Entspannung inmitten der Natur



*Das WELLNEUSS lädt mit seiner großzügigen Parkanlage und außergewöhnlichen Architektur zur Entspannung inmitten der Natur ein. Den Mittelpunkt der Saunalandschaft bildet ein Naturbadesee, der gerade im Sommer für herrliche Abkühlung sorgt. In Neuss-Reuschenberg gelegen, verspricht das WELLNEUSS einen wunderbaren Kurzurlaub vom Alltag – direkt vor der Haustür. Lassen Sie die Seele baumeln und tanken Sie während Ihres Besuchs im WELLNEUSS neue Kraft.*

**D**as WELLNEUSS ist gerade in der warmen Jahreszeit ein perfekter Ort, um die Sonne zu genießen und innerhalb kürzester Zeit mal ‚komplett raus zu sein.‘ Auf weiten Rasenflächen stehen zahlreiche Liegen für gemütliche Sonnenstunden bereit. Wer es lieber schattig mag, kann eine Liege unter altem Baumbestand beziehen. Egal für welchen Liegeplatz Sie sich entscheiden: Sie haben immer den besten Ausblick über die gesamte Anlage.

## **Positive Energie: Sauna im Sommer**

Insgesamt bieten sieben verschiedene Saunen und ein Dampfbad im Innen- und Außenbereich für jeden Sauna-Fan die richtige Temperatur. Stündlich wechselnde Aufgüsse in der großen Kelo-Aufguss-Sauna runden das Sauna-Angebot ab. Schweißtreibende Saunagänge im Sommer können dabei einen wertvollen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten. Der Temperaturwechsel stärkt den Kreislauf und die nachfolgende Abkühlung unter der eiskalten Dusche lässt sich besonders genießen.

Für die passende Erfrischung sorgen nicht nur die kalten Duschen. Genießen Sie Ihr Bad im herrlich frischen Naturbadesee. Es erwarten Sie darüber hinaus ein angenehm temperiertes Vierjahreszeitenbecken mit Außen- und Innenbereich, ein Tauchbecken, ein Eisspender und Fußbäder.

## **Bei Wind und Wetter rundum genießen**

Doch egal, ob Sie einen Sommertag im WELLNEUSS verbringen, oder einem trüben Regentag entfliehen möchten, das WELLNEUSS ist die richtige Adresse. Ein Liegehaus mit gemütlichen Wasserbetten lädt ebenso zum Verweilen, wie das Kaminzimmer sowie der dort angrenzende Liegeraum.

Die WELLNEUSS-Gastronomie verwöhnt mit frischen, saisonalen Gerichten aus der offenen Küche: Es gibt fantasievolle Salate, Pasta, Fisch, Vegetarisches und Veganes bis hin zu kleinen Snacks und leckeren Desserts. Und selbstverständlich bietet die Massage- und Wellnessabteilung zahlreiche Anwendungen und Angebote.

### **Adresse**

Am Südpark 45, 41466 Neuss, Tel. 02131 531065511,  
<https://wellneuss-online.de>

### **Öffnungszeiten**

montags bis sonntags und an Feiertagen: 10 bis 23 Uhr  
Lange Saunanächte (10 bis 2 Uhr): Jeden ersten Freitag im Monat

### **Preise**

montags bis freitags: Good-Morning-Tarif: 19,50 €, 4 Stunden-Tarif: 23,50 €, Tageskarte: 28,50 €, Wochenende und Feiertage: 4 Stunden-Tarif: 26 €, Tageskarte: 31 €



## Gesunder Snack - Trockenpflaumen

Trockenpflaumen sind ein besonders wertvolles Lebensmittel und schmecken zudem auch gut. Ob man sie als Snack zwischendurch genießt oder als Zutat beim Kochen verwendet, ist ganz dem eigenen Geschmack überlassen. Die Früchte enthalten viel Ballaststoffe und sind fettfrei, schon 100 Gramm können als Teil einer ausgewogenen Ernährung zu einer normalen Darmtätigkeit beitragen. In Trockenpflaumen stecken auch viele Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, das den Blutdruck reguliert, Vitamin K und Mangan für die Knochengesundheit und Vitamin B6 und Kupfer, die das Immun- und Nervensystem stärken. Es gibt Studienergebnisse aus den USA, die darauf hindeuten, dass der regelmäßige Genuss von Trockenpflaumen die Gesundheit der Knochen und die Knochendichte verbessern kann.

## Verspannungen verhindern

Viele verbringen ihre Arbeitszeit am Schreibtisch und strapazieren dabei ihre Halswirbelsäule. Der Kopf wird meist nach vorn gebeugt und dabei können Belastungen, die dem Gewicht eines Wasserkastens entsprechen auf die Halswirbelsäule einwirken. Mit der Zeit entstehen so schmerzhaftes Verspannungen. Besser ist es, die Augen zu senken, statt den Kopf. Beim Sitzen sollte der Oberkörper gerade gehalten werden, die Schultern entspannt sein und die Füße sollten nebeneinander auf dem Boden stehen. Zudem ist es sinnvoll, Lockerungsübungen in den Arbeitsalltag einzufügen. Im Wechsel das rechte und das linke Ohr zur entsprechenden Schulter senken ist eine unkomplizierte Methode.





MALAWI © Luca Sola

# MIT IHRER HILFE RETTET ÄRZTE OHNE GRENZEN LEBEN.

**WIE DAS DER SCHWANGEREN PATIENTIN YANESI FULAKISON:** Nach einer Flutkatastrophe in der Region Makhanga in Malawi brauchen viele Menschen medizinische Hilfe. ÄRZTE OHNE GRENZEN startet einen Noteinsatz. Unser Team bringt die hochschwangere Frau per Helikopter ins Krankenhaus, denn das Leben von Mutter und Baby sind in akuter Gefahr. Schließlich rettet ein Kaiserschnitt beiden das Leben. **Wir hören nicht auf zu helfen. Hören Sie nicht auf zu spenden.**



**SPENDENKONTO**  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden)



**MEDECINS SANS FRONTIERES  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises  
Gesund in Neuss 2017

# Gesundheitsexperten Ärzte

## Hausärzte

### (Allgemeinmediziner, Hausärztliche Internisten, Praktische Ärzte)

Berufsausübungsgemeinschaft

**Claas Alex, Dr. med.**

Harffer Str. 40, 41469 Neuss

Tel.: 02131 - 150966

**Birgitta Alex**

Macherscheider Straße 77, 41468 Neuss

Tel.: 02131 - 150955

**Kambiz Amraie, Dr. med.**

Viersener Str. 24, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 541182

Berufsausübungsgemeinschaft

**Robert-Gerhard Baumann, Dr. med.**

**Florian Sels, Dr. med.**

Erftrstr. 82B, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 21331

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversorgung Neuss

**Christoph Opheys, Dr. med.**

**Aniela Becker, Dr. med.**

**Heinrich Wefers, Dr. med.**

Münsterplatz 10-12, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 17150

Berufsausübungsgemeinschaft

**Heinrich Benthake, Dr. med.**

**Tarek Othman, Dr. med.**

Am Goldberg 122, 41469 Neuss

Tel.: 02137 - 4074

**Isabell Berghoff, Dr. med.**

Am Reuschenberger Markt 2, 41466

Neuss

Tel.: 02131 - 201550

Berufsausübungsgemeinschaft

**Rainer Betzholz, Dr. med.**

**Kirsten Holtappels, Dr. med.**

**Alexandra Larsen, Dr. med.**

**Catrin Pflingsten, Dr. med.**

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 66591250

**Beate Czarnotta, Dr. med.**

Stürzelberger Str. 8, 41469 Neuss

Tel.: 02137 - 8175

Berufsausübungsgemeinschaft

**Ingrid Daum-Thoneick**

**Anna-Maria Becker, Dr. med.**

**Tanja Felde**

Sebastianusstr. 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 12650

**Ilona Dreja**

Drususallee 81, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 20200

**Alexandra Fobbe**

Hafenstr. 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222177

**Verena Fryges**

Schützenstr. 8, 41469 Neuss

Tel.: 02137 - 927603

**Klaus-Erich Goder Prof. h.c. (BG) Dr. med.**

Artur-Platz-Weg 13, 41468 Neuss

Tel.: 02131 - 103311

Berufsausübungsgemeinschaft

**Ina Sanner, Dr. med.**

Artur-Platz-Weg 13, 41468 Neuss

Tel.: 02131 - 103311

**Jan Gofron, Dr. med.**

Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss

Tel.: 02131 - 464088

Berufsausübungsgemeinschaft

**Julia Gorschkowa**

**Sylke Markert-Kütemeyer, Dr. med.**

Preußenstr. 32, 41464 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft

**Julia Gorschkowa**

**Sylke Markert-Kütemeyer, Dr. med.**

Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 201690

Berufsausübungsgemeinschaft

**Ursula Hahnen, Dr. med.**

**Larissa Rollheiser-Naak**

Weingartstr. 41, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 28022

Berufsausübungsgemeinschaft

**Heike Harms, Dr. med.**

**Matthias Harms**

Kaster Str. 48, 41468 Neuss

Tel.: 02131 - 39000

Berufsausübungsgemeinschaft

**Mahnaz Hedayatian, Dr. med.**

**Maria Engelbrecht**

Grüner Weg 36, 41468 Neuss

Tel.: 02131 - 166057

**Werner Hettchen, Dr. med.**

Drususallee 21, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 28444

**Wolfgang Hitschler, Dr. med.**

Venloer Str. 105, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 541618

**Georg Hofmann, Dr. rer. nat., Dipl.-Chem.**

Erftrstr. 64, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 21652

**Josef Homola, Dr. med.**

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 2, 41466 Neuss

Tel.: 02131 - 475657

Berufsausübungsgemeinschaft

**Helena Jamin**

**Maria Seel**

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 5259999

**Hans-Werner Kernbach**

Lechenicher Str. 11, 41469 Neuss

Tel.: 02131 - 103313

**Albrecht Knapp, Dr. med. Univ. Innsbruck**

Kaiser-Friedrich-Str. 142, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 43476

Berufsausübungsgemeinschaft

**Dietmar Kober, Dr. med.**

**Peter Kempermann, Dr. med.**

**Ernst Piotrowski, Dr. med.**

**Ralf Podowitz**

Further Str. 89b, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 368680

Berufsausübungsgemeinschaft

**Rudolf Kochs, Dr. med.**

**Stephanie Straaten, Dr. med.**

Albertus-Magnus-Str. 15, 41470 Neuss

Tel.: 02137 - 77265

**Birgitta Kranz, Dr. med.**

Drususallee 48, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 272289

**Alfred Kräber, Dr. med.**

Venloer Str. 105, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 541618

Berufsausübungsgemeinschaft

**Po-Ling Köhler**

**Anja Dewes, Dr. med.**

Hoistener Str. 77, 41466 Neuss

Tel.: 02131 - 475228

**Olga Lupp**

Niederstr. 19, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 273527

Berufsausübungsgemeinschaft

**Hermann Mackenstein, Dr. med.**

**Sabine Karp-Berstermann, Dr. med.**

**Sie interessieren sich auch für  
andere Neusser Themen?**

der  
**neusser**

**Auslagestellen finden Sie im  
Internet:  
[www.derneusser.de/auslage](http://www.derneusser.de/auslage)**

# Gesundheitsexperten Ärzte

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

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Farhad Mameghani, Dr. med.**  
**Benjamin Mameghani**  
**Ursula Ecker**

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 21075

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Annette Marquardt, Dr. med.**  
**Achim Robertz, Dr. med.**  
**Natascha Varro, Dr. med.**

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

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

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

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

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

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

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

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Guido Pukies, Dr. med.**  
**Raphaella Schöfmann, Dr. med.**

Drususallee 1-3, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 7187160

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

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

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Oliver Schara, Dr. med.**  
**Elena Klasen**

Venloer Str. 137, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 593232

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

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Thomas Schnitzler, Dr. med.**  
**Ulrich Wirtz**

Reuschenberger Str. 5a, 41472 Neuss  
Tel.: 02131 - 465113

Berufsausübungsgemeinschaft

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

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

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

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

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

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

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

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Dirk Stenmanns, Dr. med.**  
**Almut Hodenius**

**Mareike Bernhöft, Dr. med.**  
Niederstr. 57, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 25453

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Hardy Stern, Dr. med.**  
**Hirene Stern, Dr. med.**

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

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Klaus Striwe**  
**Maria Striwe**

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

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

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

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

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Hermann Verfürth, Dr. med.**  
**Angelika Bannenberg, Dr. med.**  
**Axel Teppler**

Kreitzer Str. 5, 41472 Neuss  
Tel.: 02131 - 82318

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Petra von Cube, Dr. med.**

**Monika Schmitt, Dr. med.**  
**Sabine Staib, Dr. med.**

Markt 35, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 275744

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Martina von Schreitter, Dr. med.**  
**Wolfgang von Schreitter, Dr. med.**

Preußenstr. 103, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 983646

## Anästhesiologie

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Stefan Blönnigen, Dr. med.**  
**Susanne Hülsiepen**  
**Ruth Grundhöfer**

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

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Karl Dohmen, Dr. med.**  
**Herbert Olejnik**

Drususallee 1, 41460 Neuss  
Tel.: 0170 - 6822905

**Michael Grundmann**  
Mühlenbuschweg 5, 41470 Neuss

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

**Johanna Heinrichs, Dr. med.**  
Siegstr. 5, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 45380

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversorgung Neuss  
**Hubert Hermes, Dr. med.**  
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

**Karin Laws, Dr. med.**  
Münsterplatz 10-12, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 17150

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Franz-Josef Heusgen, Dr. med.**  
**Marion Wessing, Dr. med.**

Preußenstr. 84, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 890150

**Karin Laws, Dr. med.**  
Hafenstr. 68-76, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 26950

Medizinisches Versorgungszentrum St. Augustinus gGmbH  
**Werner Moser, Dr. med.**

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

**Uwe Schröder, Dr. med.**  
Gut Selikum 2, 41466 Neuss  
Tel.: 02131 - 745845

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

# Gesundheitsexperten Ärzte

## Augenheilkunde

### Andreas Emmel

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

### Renate Gause, Dr. med.

Zollstr. 7, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 273094

MVZ i-care4u GmbH

### Larisa Hermann

### Michael Niegel, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 593893

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

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

Berufsausübungsgemeinschaft

### Tobias Reipen, Dr. med.

### Reinhold Reipen, Dr. med.

Promenadenstraße 77, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 272626

### Irini Rohrbach, Dr. med.

Bergheimer Straße 426a, 41466 Neuss  
Tel.: 0202 - 25858100

Berufsausübungsgemeinschaft

### Klaus Schultheiss, Dr. med.

### Ulrike Pauly, Dr. med.

### Christina Wasmund, Dr. med.

Drususallee 10, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 222041

### Rainer Siegel, Dr. med.

Markt 35, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 24010

### Susanne Straaten, Dr. med.

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

### Anna Trutwein, Dr. med.

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

Praxis Dr.med. Andrea Kersten

### Andreas Kersten, Dr. med.

### Katharina Zilkens, Dr. med.

### Nina Wagner, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 1763652

## Chirurgie

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversorgung Neuss

### Joachim Kondla, Dr. med.

### Claudia Marc, Dr. medic. (RO)

### Oliver Peternelly, Dr. med.

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

### Michael Nacken, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

### Ansgar Schmitz-Franken, Dr. med.

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

Berufsausübungsgemeinschaft

### Norbert Weinelt, Dr. med.

### Gereon Schäfer, Dr. med.

### Wolfgang Kawohl, Dr. med.

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

### Antje Weyh, Dipl.-Ing.

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

## Diagnostische Radiologie

Medizinisches Versorgungszentrum St. Augustinus gGmbH

### Kornelia Götsch, Dr. med.

### Olav Krömeke, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

### Michael Morik, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 170170

Berufsausübungsgemeinschaft

### Werner Pennekamp, Dr. med.

### Andrea Pfeifer, Dr. med.

### Peter Püttmann, Dr. med.

### Bernd Skutta, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 170170

## Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Berufsausübungsgemeinschaft

### Maria Brüster

### Milivoj Sarvan, Dr. (YU)

### Yasmin Werner

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

### Sara Eljazyfer

Krefelder Straße 57, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 274040

### Safiye Gürcan, Dr. med.

Oberstr. 97, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 271425

Berufsausübungsgemeinschaft

### Alexander Hecht

### Galina Faust

Hafenstr. 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 545509

Berufsausübungsgemeinschaft

### Karl-Wilhelm Heikaus

### Olga Eiss

### Katrin Kehren, Dr. med.

Marienkirchplatz 7, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 368330

Berufsausübungsgemeinschaft

### Anja Hennes, Dr. med.

### Nicole Schwellenbach, Dr. med.

Preußenstr. 103, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 8749

### Klaus-Peter Liertz, Dr. med.

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

Berufsausübungsgemeinschaft

### Rosa Niehues, Dr. med.

### Christian Fanselau, Dipl.-Chem. Ing.

Neumarkt 20, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 272898

### Sabine Pelz, Dr. med.

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

### Antje Pusch

Hamtorstraße 16, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 277785

### Axel Reiter

Martinstr. 11, 41472 Neuss  
Tel.: 02131 - 466160

### Hans-Walter Schmidt

Drususallee 83, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 273457

### Michael Wahlefeld

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

Berufsausübungsgemeinschaft

### Joachim Wahode, Dr. med.

### Petronela Bunyov

Neumarkt 20, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 25565

Berufsausübungsgemeinschaft

### Christoph Weiers

### Mareike Küppers, Dr. med.

### Larissa Schweiger

Drususallee 3, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 7187150

### Ingrid Zaki, Dr. med.

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

## Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

### Stefan Girschik

Kanalstr. 12, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 273831

Berufsausübungsgemeinschaft

### Amelie Grevers-Kürten, Dr. med.

### Ralf Bräuninger, 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

# Gesundheitsexperten Ärzte



**Dr. Sebastiaan Hanssen**  
Facharzt für HNO Heilkunde

Niederstr. 56 | 41460 Neuss  
Tel.: 02131-276078 | Fax: 02131-278362  
www.hno-hanssen.de | mail@hno-hanssen.de

**Sprechzeiten: Mo, Di, Do** 8:30 - 12:30  
15:00 - 18:00  
**Mi und Fr** 8:30 - 13:00

**Zeid Kutob, Dr. med.**

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

## Haut- und Geschlechts- krankheiten

**Annette Bockmann, Dr. med.**

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

**Wolfgang Drescher, Dr. med.**

Niederstr. 56, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 25181

Berufsausübungsgemeinschaft

**Ludger Klepper, Dr. med.**

**Katrin Groß, Dr. med.**

**Karl Klepper, Dr. med.**

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

**Bodo Krey, Dr. med.**

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

**Michael Peschen, Dr. med.**

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

**Peter von Zons, Dr. med.**

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

## Innere Medizin (fachärztlich)

Berufsausübungsgemeinschaft

**Frank Bernhöft, Dr. med.**

**Barbara Lüthen, Dr. med.**

Niederstr. 16, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 272434

**Berthold Brodin, Dr. med.**

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

Berufsausübungsgemeinschaft

**Knut Ehlen**

**Alexander Trappe, Dr. med.**

Hamtorstr. 5-7, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 25655

MVZ DaVita Neuss GmbH

**Andreas Geißler**

**Martin Glover, Dr. med.**

**Holger Kleinknecht**

**Jörg Popp, Dr. med.**

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

**Irmgard Gürtler, Dr. med. (I)**

Kaiser-Friedrich-Straße 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 1338844

MVZ für Onkologie und Hämatologie

Rhein-Kreis Neuss GbR

**Christoph Losem, Dr. med.**

**Dirk Plewe, Dr. med.**

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft

**Raimund Müller, Dr. med.**

**Thomas Bartsch, Dr. med.**

**Till Falke, Dr. med.**

**Christoph Steffens, Dr. med.**

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 273767

Berufsausübungsgemeinschaft

**Johannes Uerscheln, Dr. med.**

**Markus Angerer**

**Carsten Neifer, Dr. med.**

**Christoph Volberg, Dr. med.**

Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 4029690

## Kinder- und Jugendlichen- 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

**Ina Berkefeld, Dr. med.**

**Maria Zierau**

Venloer Str. 62, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 915999

**Heike Bärmeier-Waßmuth, Dr. med.**

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 4505555

**Jürgen Funck, Dr. med.**

Lessingplatz 1, 41469 Neuss

Tel.: 02137 - 2996

Berufsausübungsgemeinschaft

**Jürgen Giesler, Dr. med.**

**Ursula Lücke-Giesler, Dr. med.**

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 545453

Berufsausübungsgemeinschaft

**Heidrun Lehmkuhl, Dr. med.**

**Ivo Hölscher, Dr. med.**

Am Reuschenberger Markt 1, 41466

Neuss

Tel.: 02131 - 460272

Berufsausübungsgemeinschaft

**Peter Purczeld**

**Katharina Nowak**

Drususallee 3, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7187170

**Norbert Veiser, Dr. med.**

Michaelstraße 9, 41460 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft

**Roland Schürmann, Dr. med.**

**Gerd Thomas, Dr. med.**

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 66591200

## Kinder- und Jugendpsychiatrie

Berufsausübungsgemeinschaft

**Josef Peteler, Dr. med.**

**Helga Peteler, Dr. med.**

Adlerstraße 1, 41469 Neuss

Tel.: 02137 - 9374690

Berufsausübungsgemeinschaft

**Hans Reichert**

**Yesim Reichert**

Friedrichstr. 12, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 272070

## Kinder- und Jugen- 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

**Christiana Wagner, Dr. med.**

Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 201690

## Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie

Berufsausübungsgemeinschaft

**Christiana Wagner, Dr. med.**

# Gesundheitsexperten Ärzte

Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 201690

## Mund-Kiefer- Gesichtschirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Rita Depprich Priv.Doz. Dr. med. Dr. med.  
dent.**

**André Zimmermann, Dr. med. Dr. med.  
dent.**

**Julian Bergmann, Dr. med.**

Hafenstraße 72-74, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2048500

**Walter Kaiser, Dr. med.**

Hafenstr. 58, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2702625

## Nervenheilkunde

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Hiltrud Mentzel**

**Walter Mentzel, Dr. med.**

Markt 35, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 274047

**Joachim Schmiech**

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

**Jiri Ziegler, Dr. (CS)**

Viersener Str. 24, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 959300

## Neurochirurgie

**Maria Ant, Dr. med.**

Hafenstraße 68-70, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2055471

**Norbert Schippers, Dr. med.**

Drususallee 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 7187120

**Christian Wille, Dr. med.**

Niederstr. 57, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 3666130

## Neurologie

**Thomas Berning, Dr. med.**

Kanalstr. 75, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 272808

Medizinisches Versorgungszentrum St.  
Augustinus gGmbH

**Markus Brenner, Dr. med.**

**Daniela Kamlage**

**Ingeborg Wessel, Dr. med.**

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

**Brigitte Heieck**

Brandgasse 5, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 24580

**Klaus Mogielski**

Brandgasse 5, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 24580

**Joachim Schmiech**

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

## Nuklearmedizin

**Jan Borkopp**

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 170170

**Nahid Yazdan Doust, Dr. med.**

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

## Orthopädie

Berufsausübungsgemeinschaft

**Dirk Glaser, Dr. med.**

**Markus Kirchofer, Dr. med.**

**Martin Schulte-Mattler, Dr. med.**

Am Zollhafen 5, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 128830

Berufsausübungsgemeinschaft

**Emanuel Ingenhoven, Dr. med.**

**Frank Hesselmann, Dr. med.**

Breite Str. 96, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 274531

**Mathias Jungclaus, Dr. med.**

Preußenstr. 84a, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 890100

**Christian Karst**

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 157530

**Jan Kowohl, Dr. med.**

Sebastianusstr. 12, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 28747

**Barbara Krüchen, Dr. med.**

Drususallee 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 7187120

**Hans Küppers, Dr. med.**

Krefelder Str. 33, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 222168

**Andreas Minuth, Dr. med.**

Venloer Str. 184, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 545753

Berufsausübungsgemeinschaft

**Dirk Niezold, Dr. med.**

**Marius Danciu, Dr. medic. (RO)**

Batteriestraße 1, 41460 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft

**Friedbert Schneider, Dr. med.**

**Bernd Geske, Dr. med.**

**Oliver Peters, Dr. med.**

Hafenstr. 68, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 209460

**Robert Zaki, Dr. med.**

Kaarsterstr. 53, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 57868

## Orthopädie und Unfallchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft

**Andreas Koch, Dr. med.**

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 157530

**Oliver Schulte gen. Drüfel**

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 157530

Berufsausübungsgemeinschaft

**Torsten Mumme Priv.Doz. Dr. med.**

**Ralf Müller-Rath, Dr. med.**

Breite Str. 96, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 274531

**Hauke Seidel**

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

**Evangelos Tokmakidis**

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

Berufsausübungsgemeinschaft

**Markus Webler**

Kaarsterstr. 53, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 57868

## Pathologie

MVZ Lukaskrankenhaus Neuss GmbH

**Ingrid Borkopp, Dr. med.**

**Reinhold Bug, Dr. med.**

**Heidrun Gevensleben, Dr. med.**

**Nora Hinsch, Dr. med.**

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8885100

Berufsausübungsgemeinschaft

**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

## Psychiatrie

**Stefan Gurk**

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

**Brigitte Heieck**

Brandgasse 5, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 24580

**Klaus Mogielski**

Brandgasse 5, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 24580

# Gesundheitsexperten

## Ärzte

### Psychiatrie und Psychotherapie

**Thomas Berning, Dr. med.**

Kanalstr. 75, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 272808

**Judith Lalee-Mentzel, Dr. med.**

Markt 35, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 274047

### Psychologischer Psychotherapeut

**Jan Ahn, Dipl.-Psych.**

Krefelder Str. 46, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 4777716

**Elisa Arntzen, Dipl.-Psych.**

Gladbacher Str. 162, 41462 Neuss  
Tel.: 0170 - 8803198

**Claudia Binsfeld, Dipl.-Psych.**

Drususallee 10, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 24165

**Dorothea Bodmann, Dipl.-Psych. Univ.**

Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss

**Elmar Breer gen. Nottebohm, Dipl.-Psych.**

Kanalstraße 29, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 3143019

**Rani Dakkak, Dipl.-Psych.**

Hafenstraße 1, 41460 Neuss  
Tel.: 0176 - 47823270

Berufsausübungsgemeinschaft

**Ernst-Jürgen Dammer, Dipl.-Psych.**

**Martina Dammer, Dipl.-Psych.**

Preußenstraße 158, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 899595

Berufsausübungsgemeinschaft

**Kristina Dürscheidt, Dipl.-Psych.**

**Nicole Altevogt-Geng, Dipl.-Psych.**

Drususallee 15, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 3673618

**Rita Grau, Dipl.-Psych.**

Kapitelstraße 69, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 3863350

**Gabriele Groos-Jahr, Dipl.-Psych.**

Drususallee 10, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 599203

**Martina Hahn, Dipl.-Psych.**

Grünstr. 12a, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 3869666

**Gabriele Hebing-Lennartz, Dipl.-Psych.**

Drususallee 66, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 1788733

**Nadine Hendricks, Dipl.-Psych.**

Bleichstr. 8, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 277410

**Aida Kosmaczewski-Omanovic, Dipl.-**

**Psych.**

Hafenstr. 58, 41460 Neuss  
Tel.: 0176 - 23592817

**Bernadette Krawinkel-Braun, Dipl.-Psych.**

Körnerstr. 28, 41464 Neuss  
Tel.: 0176 - 38642639

**Brigitte Krüger, Dipl.-Psych.**

Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 6866

Berufsausübungsgemeinschaft

**Gisela Kujanek-Wolvers, Dipl.-Psych.**

Röckrather Feldweg 9, 41472 Neuss  
Tel.: 02131 - 80222

**Max Böckermann**

Röckrather Feldweg 9, 41472 Neuss  
Tel.: 02131 - 80222

**Eugen Marysko, Dipl.-Psych.**

Uhlandstr. 8, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 48489

**Volker Mattukat, Dr.rer.medic.**

Erfststraße 82, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 25851

**Dietmar Mitzinger, Dipl.-Psych.**

Salzstr. 36, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 277520

**Angelika Moos, Dipl.-Psych.**

Breite Str. 10, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 1338588

**Nina Müller, Dipl.-Psych.**

Drususallee 15, 41460 Neuss

**Sandra Nikesch, Dipl.-Psych.**

Kirchstr. 16, 41460 Neuss  
Tel.: 0151 - 14461316

**Victoria Noever, Dipl.-Psych.**

Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss

**Rainer Nysten, Dipl.-Päd.**

Kaiser-Friedrich-Str. 104, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 980109

**Angelika Pal, Dipl.-Psych.**

Kapitelstr. 23, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 542393

**Christine Reckers**

Kapitelstr. 23, 41460 Neuss

**Isabell Schneider, Dipl.-Psych.**

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss  
Tel.: 0176 - 38778839

**Renate Treiber, Dipl.-Psych.**

Nixhütter Weg 62, 41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 150044

**Betina Vollmer, Dipl.-Psych.**

Wehler Dorfstr. 34, 41472 Neuss  
Tel.: 02182 - 5705775

### Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Jennifer Skorupa**

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

### Psychotherapeutisch tätiger Arzt

**Peter Hüsgen, Dr. med.**

Am Fährweg 13, 41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 4771404

**Marion Kannaß, Dr. med.**

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

**Dorothea Kuhlmann**

Tilmannstr. 24, 41464 Neuss

**Dieter Königs**

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

**Beate Lorenz-Buitenhuis, Dr. med.**

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 66591500

**Katrin Lukowitz, Dr. med.**

Venloer Str. 105, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 5231750

**Helga Peteler, Dr. med.**

Adlerstr. 1, 41469 Neuss  
Tel.: 02137 - 9374690

**Norbert Waldmann, Dr. med.**

Venloer Str. 105, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 5231760

**Dorit Wilke-Lopez, Dr. med.**

Schorlemerstr. 75, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 209224

### Psychotherapeutische Medizin

**Silke Gervers**

Eppinghoven 1, 41472 Neuss  
Tel.: 02131 - 3860720

**Manfred-Peter Pitrasch**

Hamtorwall 54, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 3133976

### Radiologie

Medizinisches Versorgungszentrum St. Augustinus gGmbH

**Ralf Rulands, Dr. med.**

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

**Rolf-Peter Trappe, Dr. med.**

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 170170



# Gesundheitsexperten Ärzte

## Strahlentherapie

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

## Visceralchirurgie

**Caroline Sonnenburg-Offizier**  
Venloer Str. 78, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 530666

## Zahnärzte

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Johann Stelian Bartels, Dr.(R) Dr.med. dent.**

Viersener Str. 24, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 59 13 60

**Astrid Berden-Staal, Dr.med.dent.**  
Schwannstr. 5, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 51 14

**Ingo Bernauer, Dr.med.dent.**  
Niederstr. 19, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 27 77 27

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Bernhard Boor, Dr.med.dent.**  
**Antje-Barbara Boor, Dr.med.dent.**  
Kaiser-Friedrich-Str. 148, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 4 53 30

**Robert Carthaus, Dr.med.dent.**  
Büchel 39 - 41, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 27 35 36

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Rita Antonia Depprich Priv.Do. Dr.med. Dr.med.dent.**  
**André Zimmermann, Dr.med.dent. Dr.med.**

Hafenstr. 72 - 74, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 04 85 00

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Ioannis Detsikas, Dr.med.dent.**

**Gerd Schreiner, Dr.med.dent.**  
Markt 35, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 27 52 84

**Thomas Albert Dirmeier, Dr.med.dent.**  
Karolingerstr. 7, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 56 99 02

**Heike Fleddermann, Dr.med.dent.**  
Markt 35, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 51 70

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Astrid Gangfuss, Dr.med.dent.**  
**Babak Saïidi-Mossanen, Dr.med.dent.**  
Kanalstr. 32, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 17 18

**Michael Maximilian Gilgen, Za.**  
Stürzelberger Str. 12, 41469 Neuss  
Tel.: 02137 - 80 00

**Joachim Goebbels, Dr.med.dent.**  
Venloer Str. 93, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 54 25 66

**Klaus Hader, Dr.med.dent.**  
Grüner Weg 36, 41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 10 16 71

**Klaus Peter Hansch, Za.**  
Friedrichstr. 48, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 27 72 91

**Christoph Hassink, Dr. med. dent.**  
Sebastianusstr. 12, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 27 56 66

**Gregor Heering, Za.**  
Schulstr. 22 - 24, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 17 45

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Yvonne Heimbach, Zä.**  
**Joachim Heimbach, Dr.med.dent.**  
Batteriestr. 1, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 10 49 06

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Louise-Marie Hellenbroich, Zä.**  
**Thomas Wenders, Za.**

Bergheimer Str. 484, 41466 Neuss  
Tel.: 02131 - 46 67 53 + 46 03 19

**Demeter Hoffmann, Dr.-medic stom. (R) Dr.med.dent.**  
Further Str. 148, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 5 52 47

**Emad Walid Ibrahim, Za.**  
Adolf-Flecken-Str. 9-11, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 12 90 90

**Bernd Jagusch, Za.**  
Blankenheimer Str. 17, 41469 Neuss  
Tel.: 02131 - 13 01 03

**Ewa Jonek, Zä.**  
Hauptstr. 2 A, 41472 Neuss  
Tel.: 02131 - 46 05 06

**Claudia Irmgard Jürgens, Zä.**

Cyriakusplatz 9, 41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 3 20 27

**Julia Kaiser, Zä.**  
Kanalstr. 8, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 41 41

**Thorsten Kern, Dr.med.dent.**  
Jülischer Str. 48, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 77 96 41

**Jürgen Kniepen, Dr.med.dent.**  
Rheinfährrstr. 48, 41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 3 73 74

**Dennis Manuel Köhrer, Za.**  
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 -15 11 70

Berufsausübungsgemeinschaft  
**Patrick Christian Köhrer, Dr.med.dent.**  
**Wolfgang Köhrer, Dr.med.dent.**  
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 98 86 66

**Piotr Lacki, Za.**  
Otto-Wels-Str. 3, 41466 Neuss  
Tel.: 02131 - 47 01 20

**Udo-Ralf Leppert, Za.**  
Jülischer Landstr. 188 A, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 4 90 90

**Christina Levin, Dr.med.dent.**  
Neusser Weyhe 72, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 54 48 81

**Ilja Linden, Za.**  
Hoistener Str. 60, 41466 Neuss  
Tel.: 02131 - 47 04 07

**Hannes Meyer-Gutknecht, Dr.med.dent.**  
Promenadenstr. 65, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 22 22 52

**Gabriele Sabine Müller, Dr.med.dent.**  
Rheinfährrstr. 117 E, 41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 36 48 36

**Verena Noack, Dr.med.dent.**  
Brandgasse 5, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 53 33

**Damian Pazdziernik, Za.**  
Neukirchener Str. 54, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 62 21

**Renate Pfeiffer, Zä.**  
An der Norf 11, 41469 Neuss  
Tel.: 02137 - 37 70

**Alice Antonina Predescu, Dr.med.dent.**  
Venloer Str. 202, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 54 14 21

**Herbert Rehbach, Za.**  
Zollstr. 1 - 7, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 27 86 92

**Ruth Reichel, Dr.med.dent.**  
Büchel 48, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 57 24

**Michael Ritschel, Dipl.-Stom.**

# Gesundheitsexperten Ärzte

Am Konvent 6 - 10, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 27 71 25

**Calin Christian Sadean, Dr.-medic stom.  
(RO)**

Kanalstr. 48, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 43 00

**Afzham Sarem-Aslani, Dr.med.dent.**

Oberstr. 117 - 119, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 2 51 65

**Marcus Schmitz, Dr.med.dent.**

Münchener Str. 25, 41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 16 60 30

**Notker Schmitz-Schachner, Dr.med.dent.**

Hammfelddamm 6, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 16 66 29

**Jörn Patrick Schöfmann, Dr.med.dent.**

Kaarster Str. 38, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 15 10 90

**Achim Sieger, Za.**

Behringstr. 1, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 98 08 55

**Oona Larissa Sniegowski, Dr.med.dent.**

Venloer Str. 64, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 40 81 20

**Rainer Stork, Dr.med.dent.**

Am Strauchbusch 6a, 41462 Neuss  
Tel.: 02131 - 54 69 94

Berufsausübungsgemeinschaft

**Alina-Ingrid Tegtmeier, Zä.  
Michael Tegtmeier, Dr.med.dent.**

Forumstr. 10, 41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 3 66 64 64

**Angelina Thorn, Dr.med.dent.**

Nordkanalallee 32, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 4 34 66

Berufsausübungsgemeinschaft

**Sonja van Sambeck, Zä.  
Andrea van Sambeck, Dr.med.dent.**

Martinstr. 13, 41472 Neuss  
Tel.: 02131 - 46 45 89

**Katja von Lennep, Dr.med.dent.**

Breite Str. 22, 41460 Neuss  
Tel.: 02131 - 4 20 42

**Hans-Peter Wellerling, Dr.med.dent.**

Neuhirchener Str. 30, 41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 7 07 77

**Sebastian Winkler, Dr.med.dent.**

Feuerbachweg 11, 41469 Neuss

Tel.: 02137 - 99 92 30

**Mohammad Yeganegi, Za.**

An der Münze 9, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 2 17 84

Information

Hier  
könnte Ihre  
Werbung  
stehen

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 GEHT'S MIR IMMER BESSER**



### Physiotherapie

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



### Ergotherapie

- Funktionsanalyse
- motorisch-funktionelles Training
- Sensomotorische 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

### Sportbetreuung

- TG-Neuss TIGERS / 2. Damen Basketball Bundesliga
- HSG Neuss/Düsseldorf Rhein Vikings - 2. Handball Bundesliga
- ATP-WTA Tennisturnierbetreuung in Kaarst u. Meerbusch



### Betriebliche Gesundheitsförderung

- Arbeitsplatzbegehung /-analyse
- MediMouse (strahlenfreie Wirbelsäulenvermessung mit Auswertung)
- Rückentraining in Theorie und Praxis
- Entspannungstraining

## Neuss-Rosellerheide

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

## Neuss-Gnadental

Artur-Platz Weg 7  
41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 523 999 0

## Neuss-Reuschenberg

Am Reuschenberger Markt 2  
41466 Neuss  
Tel.: 02131 - 20 28 755

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

Jetzt auch als App: NEUSSERREHA



# KURZURLAUB DIREKT VOR IHRER HAUSTÜR



GENUSS FÜR  
ALLE SINNE.



WELLNEUSS  
SAUNA. NATUR. MEHR.



Tanken Sie neue Energie und lassen Sie Ihre Seele baumeln – im WELLNEUSS wartet inmitten wunderbarer Natur ein außergewöhnliches Saunaerlebnis auf Sie. Moderne Architektur trifft auf eine großzügige Parkanlage umgeben von altem Baumbestand. Der große Naturbadesee sorgt für eine herrliche Abkühlung nach schweißtreibenden Saunagängen. Erholsame Massagen, vielfältige Wellness- und Beauty-Anwendungen sowie außergewöhnliche kulinarische Genüsse runden das Angebot ab.

Erfahren Sie mehr unter [wellneuss-online.de](http://wellneuss-online.de)