

AUSGABE 19 | 4. QUARTAL 2018 | 5. JAHRGANG

# MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

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



## ERNÄHRUNG

Heißhunger und Superfood

## DERMATOLOGIE

Vitiligo und Psoriasis

## STÄDT. KLINIKEN

Höchste Präzision bei Darmkrebs  
dank Da Vinci

## KLINIKEN MARIA HILF

Neuer Hybrid-OP

Volkskrankheit

## DIABETES

Wissen  
Erfahrung  
Beratung



MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH / ERKELENZ GMBH

# AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Mit präziser Diagnostik und Behandlung von Fehlsichtigkeit, Hornhauterkrankungen, Grauem Star, Grünem Star, altersbedingter trockener und feuchter Makuladegeneration, Netzhautveränderungen bei Diabetes, Glaskörperblutung, Makulaödem bei Venenverschlüssen, hoher Kurzsichtigkeit und Uveitis. Bewährte Qualität der Operationen des vorderen Augenabschnitts. **NEU** Operationen der Netzhaut und des Glaskörpers und komplizierte Lidoperationen. **Mehr Informationen auf Seite 25 in dieser Ausgabe.**



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



■ DR. MED.  
LENA MELNYK



■ DR. MED.  
KATARZYNA BRINKS

Wissen  
Erfahrung  
Beratung





Marc Thiele, Herausgeber

## HERBST 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst kommt. Jetzt da ich dieses Editorial schreibe, hat es sich draußen eingeregnet, die Temperaturen sind deutlich gefallen und es ist einfach „usselig“ wie man so schön sagt. Und mit dem Herbst kommen immer wieder die selben Gesundheitsprobleme auf uns zu - Erkältungen, Wetterfälligkeit und einiges mehr. Dieses Jahr jedoch wiederholen wir thematisch nicht wieder die selben Gesundheitstipps wie jedes Jahr - was tue ich gegen Erkältung, wie unterscheidet sich eine Grippe etc. p.p. - sondern wir haben den Redaktionsplan etwas geändert und haben breit gefächert „normale“ Gesundheitsthemen im Heft aufgenommen.

Zum Beispiel das Thema Ernährung. Was tun, wenn der Heißhunger kommt und wie super sind Superfoods eigentlich wirklich? Wir denken, dass dieses Thema das ganze Jahr von Interesse ist und vielleicht gibt es ja auch hier spezielle Tipps oder Informationen für den Herbst und die kalten Jahreszeiten.

Ernährung spielt auch beim Thema Diabetes eine nicht unwichtige Rolle. Allgemeines zur Volkskrankheit „Zucker“ finden Sie am Anfang dieser Ausgabe. So ganz ohne herbstliche Themen geht es dann auch nicht - aber vielleicht kommt dieses Spezielle auch dieses Jahr zum letzten Mal, zumindest wenn es nach 6 Millionen Europäern und der EU-Kommission geht - die leidige Zeitumstellung und was sie mit Ihrem Biorhythmus anstellt.

Hypothese - eine Funktionsstörung der Schilddrüse und wie man sie erkennt, ist ein weiteres Thema, das wir auf Seite 18 beleuchten, bevor wir in das Fachgebiet der Dermatologie wechseln und uns den Themen Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) und der weit verbreiteten aber bisher nicht heilbaren Schuppenflechte widmen.

Ich hoffe, dass wir trotz der diesmal fehlenden Gesundheits- und Hintergrundinfos zu den herbstlichen Standardthemen doch einen redaktionellen Mix zusammengestellt haben, der Ihr Interesse findet und ihnen vielleicht hier und da ein paar Informationen gibt, die sie so bisher nicht kannten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe,

Ihr  
Marc Thiele

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

P. S. Sie haben Anregungen oder Themenvorschläge oder Sie möchten uns ein Feedback geben?

Schreiben Sie uns an:  
redaktion@medizin-und-co.de.

### VERLAG

#### **MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin**

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

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

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

### REDAKTION

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

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

### FOTOS

Titelfoto: © maridav/123rf.com  
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

### GRAFIK & SATZ

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

### DRUCK

Senefelder Misset

### ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de  
Tel. 0 21 61 / 68 695-50 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

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

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

### MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: [www.medicin-und-co.de](http://www.medicin-und-co.de)  
Social: [facebook.com/medizinundco](https://facebook.com/medizinundco)



FOTO: © 123RF.COM/ DOLGACHOV

## 06 VOLKSKRANKHEIT DIABETES



FOTOS: © 123RF.COM/ EVGENYATAMANENKO

## 08 SNACK ATTACK TIPPS GEGEN HEISSHUNGER



FOTOS: © 123RF.COM/ HEDGEHOG

## 20 DAS GEHEIMNIS DER WEISSEN FLECKEN VITILIGO

### > HERBST 2018

- 5 Zahl der Alzheimerpatienten deutlich gestiegen
- 6 Volkskrankheit Diabetes
- 8 Snack Attack - Tipps gegen Heißhunger
- 10 Superfit dank Superfood?
- 12 **KLINIK**  
**Städtische Kliniken Mönchengladbach - Elisabeth Krankenhaus Rheydt**  
Eli: Innovativ und zukunftsorientiert  
Höchste Präzision bei Darmkrebs dank Da Vinci
- 14 Biorythmus in Balance: Zeitumstellung
- 15 Städtische Kliniken bieten 65 weitere Ausbildungsplätze an
- 16 **KLINIK**  
**Klinken Maria Hilf:**  
Neuer Hybrid-OP in den Kliniken Maria Hilf:  
Diagnose und Therapie bei Bedarf auch live übertragen
- 18 Schilddrüsenfunktionsstörung erkennen: Hypothyreose
- 20 Das Geheimnis der weißen Flecken: Vitiligo
- 21 29. Oktober: Welt-Psoriasis-Tag
- 22 **PRAXIS**  
**LODERMA - Ihre Hautärzte in Mönchengladbach**  
Praxisjubiläum: 1 Jahr Loderma
- 24 **PRAXIS**  
**Praxis für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie**  
**Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel**  
Hohe Erwartungen erfüllen
- 25 **PRAXIS**  
**Augenklinik Bethesda**  
Sehkraft erhalten: Uveitis
- 26 **PRAXIS**  
**Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie**  
**Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**  
Tag der Zahngesundheit 2018
- 27 **PRAXIS**  
**Gesundheitsschmiede Mönchengladbach**
- 28 Osteoporose - Was kann man tun?
- 29 **PFLEGE**  
**Diakonisches Werk Mönchengladbach**  
Das Heinrich-Rosenland-Haus

### > STANDARDS

- 3 Editorial, Impressum
- 30 Notrufnummern und Adressen

# Zahl der Alzheimer-Patienten deutlich gestiegen

Frauen häufiger betroffen



FOTO: 123RF.COM/BIALASIEWICZ

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an Alzheimer. Darauf macht die KKH Kaufmännische Krankenkasse anlässlich des Welt-Alzheimer-tages aufmerksam. Eine aktuelle Datenerhebung der KKH belegt das: Demnach war die bundesweite Zahl der an Alzheimer erkrankten Versicherten 2017 um 78 Prozent höher als noch 2008. Deutlich häufiger betroffen sind Frauen: 70 Prozent der KKH-versicherten Alzheimer-Patienten sind weiblich. Einer der Gründe für den Anstieg ist die höhere Lebenserwartung: Nahezu alle Betroffenen (97 Prozent) waren 2017 mindestens 65 Jahre alt.

Alzheimer ist eine Form der Demenz. Bis heute ist die Krankheit unheilbar. Die Betroffenen versinken aufgrund von Veränderungen im Gehirn nach und nach im Vergessen: Sie ringen um Worte, erkennen ihre Familie nicht mehr, finden nicht nach Hause – normale Alltagsaktivitäten werden zur unüberwindbaren Hürde. „Das veränderte Verhalten der Betroffenen stellt Familie und Freunde vor enorme Herausforderungen“, betont Marco Funke vom KKH-Serviceteam in Mönchengladbach. Besonders für Angehörige, die sich um eine an Demenz erkrankte Person kümmern, bringt die neue Situation große Veränderungen und Belastungen mit sich. „Pflegerische Angehörige stehen häufig unter hohem psychischen, physischen und sozialen Druck“, sagt Funke.

Die Pflegekasse der KKH hat ihre Pflegeberater deshalb zu Demenz-Partnern der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. ausbilden lassen und bietet eine gesonderte Demenz-Beratung an. Wie ein sicheres und wertschätzendes Miteinander gelingen kann, wird in der Demenz-Beratung individuell erörtert. Ein besonderes Augenmerk wird auf die Bewältigung der seelischen Belastungen der Pflegeperson gelegt, die im Zuge einer pflegerischen Tätigkeit entstehen. „Wir raten den Pflegepersonen, auch mal an sich zu denken und sich bewusst eine Auszeit zu nehmen. Ob Sport, Singen im Chor oder ein Abend mit Freunden – ein fester Termin pro Woche, in dem die Betreuung der zu pflegenden Person anderweitig organisiert ist, kann schon Wunder wirken“, lautet ein Tipp von Funke.

Quelle: KKH Kaufmännische Krankenkasse



**PRAXIS** für  
Zahnheilkunde & Implantologie  
Dr. Hartmut Bongartz MScMSc  
& Kollegen

## UNSERE LEISTUNGSSCHWERPUNKTE:

### Implantologie

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

### Zahnärztliche Versorgung

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

### Prophylaxe

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



## FACHKOMPETENZ MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG - FÜR SCHÖNE UND GESUNDE ZÄHNE!



### SPRECHSTUNDEN

auch MI und FR nachmittags

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

Termine auch außerhalb  
der Sprechstunde möglich!

### Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie

Dr. Hartmut Bongartz MSc  
MSc & Kollegen

Krahnendonk 7  
41066 Mönchengladbach

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

# VOLKSKRANKHEIT DIABETES

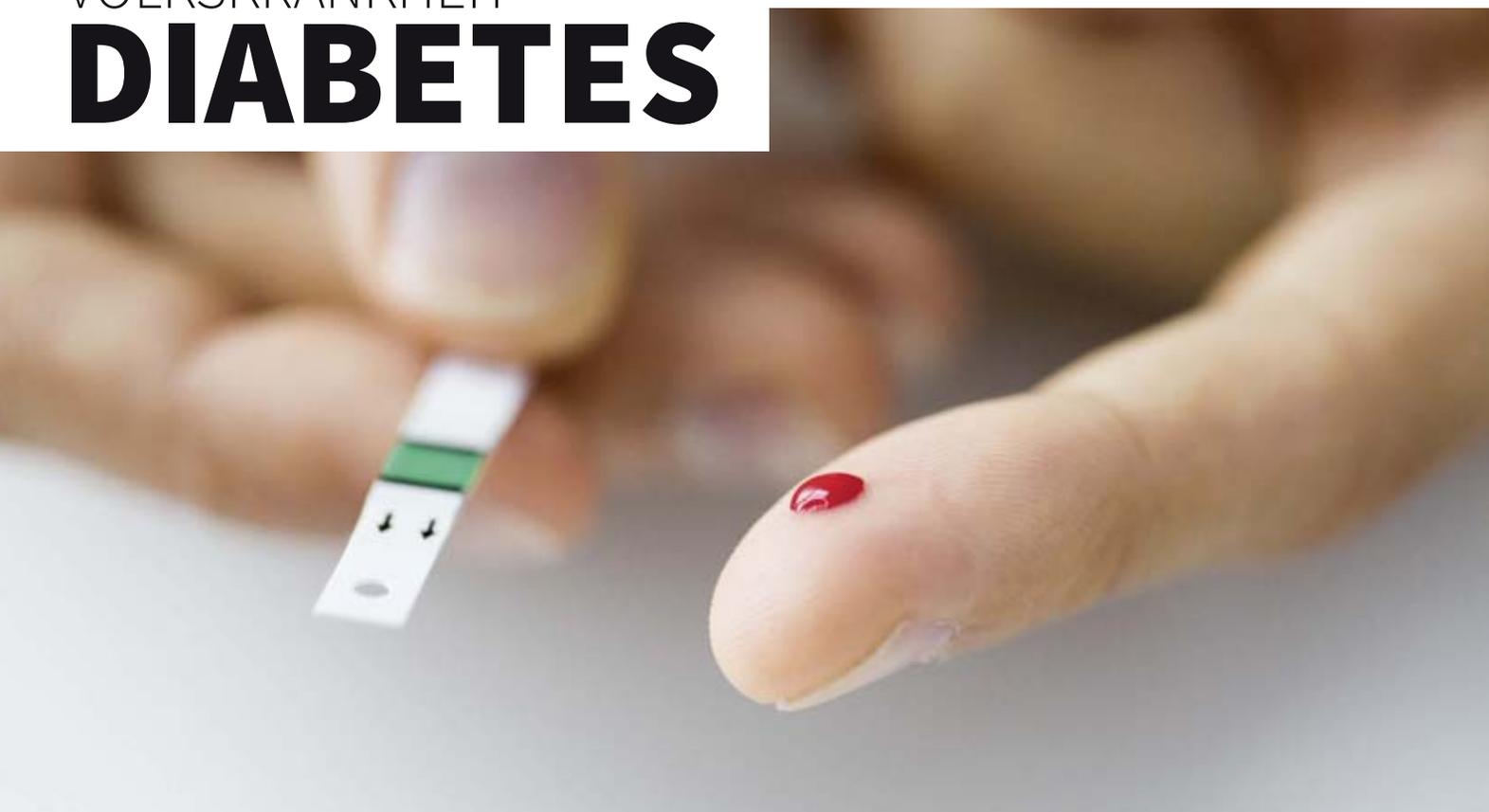


FOTO: © 123RF.COM/DOLGACHOV

## FÜNF WARNZEICHEN FÜR DIABETES

Der Diabetes mellitus gehört mit rund sechs Millionen Patienten und vermutlich ebenso viel Menschen mit unerkanntem Diabetes oder hohem Risiko für diese Stoffwechselerkrankung zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland.<sup>1</sup> Weil sie nicht weh tut, wird sie häufig spät erkannt. Auf welche Alarmsignale des Körpers man deshalb besonders achten sollte, erklärt medicalpress.

### 1. Vermehrter Durst und erhöhte Harnausscheidung

Zirkuliert im Körper eine erhöhte Menge an Glukose, versucht dieser sie über die Nieren auszuscheiden. Weil Glukose Wasser bindet, erhöht sich auch die Menge an Urin. Die Blase hat eine Kapazität von 0,3 bis 0,6 Liter. Bei Männern tritt bei etwa 350–750 ml Füllmenge starker Harndrang ein, bei Frauen reichen bereits 250–550 ml aus. Wer mehr als drei Liter Harnmenge pro Tag ausscheidet, sollte sich vom Arzt untersuchen lassen. Diesen Zustand bezeichnet man als Polyurie. Bei einem schlecht eingestellten oder unentdecktem Diabetes Mellitus kann es aufgrund einer sog. osmotischen Diurese zur Polyurie mit Ausscheidung von Glukose kommen.

### 2. Plötzliche Gewichtszu- oder abnahme

Ein Gewichtsverlust ist in der Regel das erste Symptom des Typ-1-Diabetes, weil er infolge eines niedrigen In-

sulinniveaus entsteht. Überschüssige Glukose und Insulinmangel verursachen Stoffwechselstörungen. Hat der Körper keinen Zugriff auf Energie, so geht er an die Reserven, sprich Fett und Eiweiß aus dem Muskel.

Beim Typ-2-Diabetes verringert sich das Gewicht, wenn der Glukosespiegel sehr hoch ist und die Zellen der Bauchspeicheldrüse nicht in der Lage sind, Insulin zu produzieren. Zu Beginn der Erkrankung kann sich das Gewicht jedoch leicht erhöhen, da im Körper zu viel Insulin zirkuliert, das den Appetit anregt und die Fettspeicherung begünstigt. Typ-2-Diabetes kann Übergewicht und abdominale Adipositas begünstigen.

### 3. Anhaltende Müdigkeit, Schläfrigkeit sowie Stimmungsschwankungen

Wenn dem Körper nicht genügend Glukosereserven zur Verfügung stehen, fehlt ihm der „Kraftstoff“. Man fühlt sich oft müde und schlapp. Oft

werden diese Symptome mit den Auswirkungen von Stress, Wetterfühligkeit oder Schlafmangel in Zusammenhang gebracht.

### 4. Erhöhte Anfälligkeit für Infekte und Pilzkrankungen

Ein bestehender Diabetes senkt die Effizienz des Immunsystems herab, weshalb sich die Infektanfälligkeit bei Betroffenen erhöhen kann. Besonders häufig sind Pilzinfektionen im Intimbereich.

### 5. Impotenz als Folge von Diabetes

Die aus der Balance geratenen Blutzuckerwerte können die Blutgefäße und Ner-ven verändern, wodurch sich bei Männern auch Potenzstörungen einstellen können. Als Folge verlieren sie ihre Erektionskraft.

Quelle: medicalpress

# ZUCKER IST NICHT GLEICH ZUCKER

In der Nahrung sind neben Glukose, Fruktose und Saccharose auch weitere Zuckerarten wie Laktose und Maltose enthalten. Welche dieser Arten das Risiko für die Entwicklung eines Diabetes erhöht, war Thema einer großen Querschnittstudie.

Finnische Wissenschaftler werteten Daten von 4304 Menschen im Alter von 40 bis 69 Jahren aus, die an einer großen Befragung zu ihren Ernährungsgewohnheiten teilgenommen hatten und danach über zwölf Jahre beobachtet worden waren. Die Befragung war in sehr genauen Interviews erfolgt, die Rückschlüsse von der bevorzugten Ernährung auf die Menge der konsumierten Zuckerarten ermöglichten. Der Zuckerkonsum wurde jeweils nach Quartilen eingeteilt und die Diabetes-Inzidenz der Patienten aus der obersten und untersten Quartile verglichen.

Von den über 4000 Befragten entwickelten 177 einen Diabetes mellitus Typ 2. Die Einnahme von Zucker insgesamt zeigte nur einen Trend für ein erhöhtes Diabetesrisiko. Bei den einzelnen Zuckerarten erhöhte der Konsum von Glukose, von Fruktose sowie deren Kombination signifikant die Wahrscheinlichkeit, später einen Diabetes mellitus zu entwickeln. Interessanterweise war kein signifikant erhöhtes Diabetesrisiko für Saccharose nachweisbar. Auch für den Konsum von Laktose ergab sich kein erhöhtes Risiko; Maltose zeigte hier nur einen Trend.

Die Nahrungsmittel, die das Diabetesrisiko am deutlichsten steigerten, waren der (in Finnland beliebte) gesüßte Beerensaft sowie Softdrinks.

**FAZIT:** Nach dieser Studie erhöht der Konsum von Glukose und Fruktose das Risiko, später einen Diabetes zu entwickeln. Für Saccharose und Maltose zeigte sich nur ein Trend. (ANF)

Quelle: Diabetes-Depesche



FOTO: © 23RF.COM/MARGOUILLAT

## JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL!

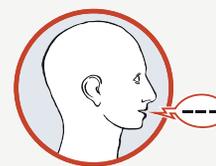


### Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?

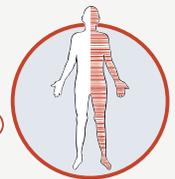
Tritt eines dieser Symptome plötzlich auf, zögern Sie keine Minute und wählen Sie sofort den Notruf 112!



Sehstörung



Sprach-, Sprachverständnisstörung



Lähmung, Taubheitsgefühl



Schwindel mit Gangunsicherheit



Sehr starker Kopfschmerz

Helfen Sie uns, Leben zu retten und Behinderungen zu vermeiden. Mit Ihrer Spende.

Spendenkonto: Sparkasse Gütersloh  
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50  
BIC: WELADED1GTL

Weitere Informationen:  
Telefon: 05241 9770-0  
schlaganfall-hilfe.de





FOTO: 123RF.COM/ EVGENYATAMANENKO

# SNACK ATTACK

## TIPPS GEGEN HEISSHUNGER

Kekse, Schokolade, Chips: Für viele von uns gehören diese kleinen Sünden zum Alltag dazu. Doch wie bei so vielen anderen Dingen bleibt es meistens nicht bei einem Stück. Mit den Kalorien steigt aber nicht nur die Zahl auf der Waage, sondern auch das Verlangen nach mehr. Hier sind 10 einfache Tipps, die erklären, wie man Heißhunger vermeiden kann. Quelle: medicalpress



FOTO: 123RF.COM/TOMWANG

### Regelmäßig kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen

Es klingt so einfach, ist aber für einige nur schwer umsetzbar: Der Grund für Heißhungerattacken liegt oftmals darin, dass Menschen nicht regelmäßig essen. Für sie empfiehlt es sich, statt drei großer besser fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten in einem Abstand von etwa drei bis vier Stunden zu sich zu nehmen. So bleibt der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau und Heißhungerattacken treten gar nicht erst auf.

### Volle Konzentration

Wer eine Mahlzeit zu sich nimmt, sollte sich nur darauf konzentrieren. TV und PC haben in diesem Augenblick Sendepause, da man bei gleichzeitigem Fernsehen oder vor dem Computer sitzen das Sättigungsgefühl nicht mehr rechtzeitig wahrnimmt. Das führt dazu, dass wir mehr essen als wir müssen.

FOTO: 123RF.COM/ GSTOCKSTUDIO



### Auf emotionale Stabilität achten

Wer kennt sie nicht, die Momente, in denen Süßigkeiten zum Seelentröster werden? Dieses Verhalten sollte jedoch die Ausnahme bleiben und nicht zur Gewohnheit werden. Leider ist Essen nicht selten mit Emotionen verbunden. Oft essen Menschen aus Einsamkeit, Stress, Frust, Langeweile o. ä. Dabei spielt der Botenstoff Cortisol eine zentrale Rolle, denn er blockiert die Insulinwirkung. Experten sprechen sogar davon, dass eine der häufigsten Ursachen für Übergewicht emotionales Essen ist. Es entsteht ein Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist.

### Magnesium und Zink

Ohne es zu wissen, leiden viele Menschen unter einem Nährstoffmangel. Defizite dieser Art können oftmals Jahre unentdeckt bleiben und u.a. auch Heißhungeranfälle auslösen. Magnesium und Zink beispielsweise beeinflussen jedoch den Blutzuckerspiegel, indem sie die Blutfettwerte senken. So hilft beispielsweise Magnesium in Stresssituationen gegen die Lust auf Süßigkeiten.

FOTO: 123RF.COM/ ANTONIOGUILLEM



### Clever snacken

Nicht nur zuhause vor dem Fernseher, sondern auch während der Arbeit greifen wir gerne mal zu einem Snack. Doch oft handelt es sich bei der Nervennahrung um kalorienreiche Zwischenmahlzeiten mit zumeist schlechten Nährwerten. Befinden sich Versuchungen in Reichweite, ist es besonders schwer, diesen zu widerstehen. Statt einer Tüte Schokodrops sind z. B. Mandeln der bessere Snack für zwischendurch. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten neben Magnesium und Kalzium auch einen hohen Anteil an den Vitaminen B1, B2 und E. Mit 19 % hochwertigem Eiweiß lassen sie Heißhunger erst gar nicht aufkommen.

### Move it!

Viele von uns greifen oft aus Langeweile zu ungesunden Snacks, die das Kalorienkonto unnötig belasten. Gewichtsverlust resultiert letzten Endes aus einem Kaloriendefizit. Eine sinnvolle Beschäftigung bei aufkommender Langeweile ist daher leichter Sport wie Walken oder Radfahren. Das lenkt nicht nur ab, sondern tut auch der Figur gut.



### Nachtschicht einlegen

Zwar nehmen wir nachts um die 12 Stunden keine Nahrung zu uns, doch auch in der Nacht ist der Energieverbrauch fast so groß wie am Tag. Im Schlaf produziert der Körper das appetithemmende Hormon Leptin. Wird die Nachtruhe allerdings unterbrochen, übernimmt sein Gegenspieler das Kommando: Ghrelin verstärkt das Hungergefühl und regt den Appetit an. Um das zu vermeiden, sollten wir täglich ca. 7,5 Stunden schlafen.

### Geheimtipp Joghurt

Joghurt ist eine hervorragende Eiweißquelle, die schnell und langanhaltend sättigt. Mit etwa 90 kcal pro Becher ist er zudem arm an Kalorien.



FOTO: 123RF.COM/ DOLGACHOV

### Frischer Atem

Studien haben gezeigt, dass ein frischer Pfefferminzgeschmack nach dem Zähneputzen das Verlangen nach Süßem reduzieren kann. Es ist daher sinnvoll, sich bereits kurz nach der letzten Mahlzeit des Tages die Zähne zu putzen, um den spätabendlichen Snack zu umgehen. Unterwegs ersetzen Kaugummis das Zähneputzen.

### Die besten Appetitzügler

Hülsenfrüchte:

Kichererbsen, Linsen, Bohnen und ihre Verwandten mit hohem Gehalt an Eiweiß sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. In Kombination mit komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten sind sie die perfekten Zutaten für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Wasser und ungesüßter Tee:

Hunger wird oft mit Appetit verwechselt und verschwindet oft nach einem Glas Wasser oder ungesüßten Tee. Über den Tag verteilt getrunken füllen sie den Magen völlig kalorienfrei.

Eier:

Eier eignen sich perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch, denn sie sind eine hervorragende Eiweißquelle und sättigen über einen längeren Zeitraum

FOTO: 123RF.COM/ ONEINCHPUNCH



### ARONIA-Beeren

Aroniabeeren sind hierzulande auch als Apfelbeeren bekannt und kommen optisch den Heidelbeeren sehr nahe. Sie schmecken säuerlich-herb und verfügen über einen besonders hohen Gehalt an Flavonoiden und Anthocyanen. Diese Polyphenole verfügen über ein sehr hohes Schutzpotential gegenüber freien Radikalen. Diese Wirkung führt zu einer Verbesserung der Cholesterinwerte, was schließlich vor Plaqueablagerungen in den Blutgefäßen, der sog. Arteriosklerose, schützt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese sekundären Pflanzenstoffe aus der

Aronia eine vorbeugende Wirkung gegen Darmkrebs sowie positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel habe. Neben ihrem hohen Anteil an sekundären Pflanzstoffen ist die Aroniabeere auch reich an

Folsäure, den Vitaminen A, C, E und K, dem Vitamin B Komplex sowie Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen. Hierzulande wird die Aroniabeere erst seit wenigen Jahren erforscht, weshalb die Datenlage noch gering ist.

FOTO: 123RF.COM/DIMIJANA

# SUPERFIT DANK SUPERFOOD?

Man sagt ihnen eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an wertvollen Vitalstoffen zu, die nicht nur gegen Zelleralterung wirken sollen, sondern auch für einen besseren Energie-Level sorgen und beim Abnehmen helfen. Doch wie gesund sind Acai-, Aronia- oder Gojibeeren wirklich? Experten haben die angeblichen Wunderbeeren und andere Superfoods hinsichtlich ihres Nährstoffgehalts unter die Lupe genommen. Quelle: medicalpress



FOTO: 123RF.COM/SOYKA



### CHIA-Samen

Besonders reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen weisen Chiasamen einen überdurchschnittlich hohen Nährstoffgehalt auf. Viele Studien und Forschungsergebnisse bestätigen die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Laut einer Studie sind Chiasamen die größten pflanzlichen Lieferanten der Alpha-Linolensäure, einer essentiellen Omega-3-Fettsäure, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, den Cortisolspiegel reduzieren und sogar Krebs verhindern kann.

Die kleinen, glutenfreien Samen gehören zur Gattung der Salbei, die ursprünglich in Mexiko und Guatemala beheimatet ist. Ihr Proteingehalt ist mit 20 % höher als bei anderen Getreidearten. Da die Samen viel Flüssigkeit aufnehmen können, sorgen sie für ein anhaltendes Sättigungsgefühl und können eine Gewichtsreduktion unterstützen. Allerdings ist die Datenlage aus Humanstudien hier noch nicht eindeutig. Chiasamen sind aufgrund ihrer Nährstoffdichte ohne Zweifel eine Bereicherung für die Gesundheit, allein können sie jedoch keine Gewichtsabnahme herbeiführen.

FOTO: 123RF.COM/JIRKAEJC

### ACAI-Beeren

Die Acaibeere (*Euterpe oleracea*) ist im südamerikanischen Amazonasgebiet beheimatet. In ihrem Herkunftsland Brasilien werden die kleinen blauschwarzen Früchte als Nahrungsmittel genutzt. Aufgrund ihres hohen Anteils an Antioxidantien schwören nicht nur zahlreiche Berühmtheiten auf die positiven Auswirkungen der Wunderbeere. So soll diese nicht nur den Alterungsprozess aufhalten, sondern auch beim Abnehmen helfen. Außerdem enthält sie einen hohen Anteil an Mineralstoffen, Kalzium und essentiellen Fettsäuren.

Zwar kann der Verzehr des vitaminreichen Naturprodukts das Wohlbefinden steigern, doch es gibt keine wissenschaftliche Studie, die belegt, dass die Acaibeere eine Gewichtsreduktion fördert. Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln: Sie können in einigen Fällen das appetithemmende Ephedrin enthalten, das Nebenwirkungen wie Übelkeit und Atemnot verursachen kann.



FOTOS: © 123RF.COM/VALENTINARR

### GOJI-Beeren

In Deutschland ist die Frucht auch unter dem Namen Wolfsbeere bekannt. In ihrer Heimat Asien wird sie schon seit Jahrtausenden für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt und ist fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Sie ist besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen und enthält zudem einen hohen Anteil an Vitamin C, den Vitaminen B1 und B2 und Vitamin E. Außerdem enthält sie über 19 Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, 21 Spurenelemente sowie zahlreiche andere Nährstoffe. Gojibeeren können die Körperabwehr verbessern, denn ihre Polysaccharide ähneln den immunstärkenden Stoffen in Echinacea.

Doch die Beere ist mit Vorsicht zu genießen:

2013 gab das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte eine Warnung zu gefährlichen Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten heraus. Demnach könnten Gojibeeren deren Abbau

im Körper blocken, wodurch es zu einer gefährlichen Wirkstoffanreicherung kommen kann. Ferner zählen die Früchte zu den Obstsorten mit hoher Pestizidbelastung. Obwohl sich die Rückstände innerhalb des gesetzlichen Rahmens bewegten, wurden bei einer Untersuchung alle Proben wegen Überschreitung der Höchstmenge des Insektizids Acetamiprid beanstandet. Sachverständige prüfen nun, ob die Grenzwerte gesenkt werden. Beim Kauf sollte man sich darüber informieren, ob der Importeur jede Charge auf Pestizide und Schwermetalle untersuchen lässt. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann Gojibeeren auch im eigenen Garten anbauen. Sie sind nicht kälteempfindlich und gedeihen auch hierzulande gut

### QUINOA

Quinoa steht heute nicht nur bei Allergikern hoch im Kurs. Das glutenfreie Pseudo-Getreide ist eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle und enthält als eines der wenigen pflanzlichen Lebensmittel alle neun essentiellen Aminosäuren. Eine herausragende Rolle spielt dabei die Aminosäure Lysin, die beim Aufbau und Wachstum von Zellen eine wichtige Rolle spielt. Studien zeigten, dass Lysin das Wachstum von Krebszellen eindämmen kann, indem es bereits zerstörte Zellen repariert und die Bildung von schädlichen Enzymen hemmt.

Zusätzlich ist Quinoa besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen, den Vitaminen B und E sowie Ballaststoffen. Da der glykämische Index sehr niedrig ist, ist das Lebensmittel

besonders für Diabetiker und Personen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, gut geeignet. Jedoch befinden sich in der Samenschale des Pseudo-Getreides natürliche Bitterstoffe, die sog. Saponine. Diese schützen die Pflanze vor Schädlingen, machen sie aber gleichzeitig ungenießbar. Zwar werden diese

bei der Ernte davon befreit, trotzdem können sie noch „in Spuren vorhanden“ vorkommen. Daher sollte man sie vor dem Verzehr noch einmal gründlich waschen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, auf den Verzehr bei Kindern vor dem zweiten Lebensjahr zu verzichten.



FOTOS: © 123RF.COM/MADLLEN



Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

ELI: INNOVATIV UND ZUKUNFTSORIENTIERT

# HÖCHSTE PRÄZISION BEI DARMKREBS DANK DA VINCI

**„Als wäre ich im Körper des Patienten drin“, beschreibt Prof. Dr. Olaf Horstmann die Arbeit mit dem neuen hochmodernen Operations“besteck“. Der Chefarzt der Fachabteilung für Allgemein-, Viszeral-, und Endokrine Chirurgie an den Städtischen Kliniken sitzt vor einem Sichtgerät, das wie eine Art Guckkasten funktioniert. Durch die beiden Okulare sieht der Chirurg ein gestochen scharfes 3-D-Bild. Gleichzeitig bewegen seine Finger zwei unscheinbare Griffe unterhalb des Bildschirms. Außerdem steuert er das Operationsgerät über mehrere Fußpedale.**

Da Vinci, das ist der Name für eine Operationseinheit, die punktgenau über den Patienten gefahren und anschließend mit den schon gelegten Zugängen gekoppelt wird. Der Operateur steuert und bedient das vierarmige Gerät von einer etwas abseits stehenden Konsole aus. Unmittelbar am OP-Tisch steht ein assistierender Oberarzt: „Damit ist gewährleistet, dass u.a. etwaige Flüssigkeit aus dem Bauchraum abgesaugt werden kann.“

Da Vinci habe deutliche Vorteile, allein schon was seine Arbeit betrifft, so der Chefarzt der Chirurgie: „Ein ergonomisch viel besseres Arbeiten ist damit möglich. Ich kann den Kopf und die Arme auflegen.“

Das Klinge allerdings nur auf den ersten Blick entspannt: „Während der Operation ist meine Konzentration um ein Vielfaches gefordert.“

Für den Patienten hat diese Art der minimalinvasiven OP ebenfalls große Vorteile. „Die Instrumente sind deutlich beweglicher als die menschliche Hand. Jegliche Erschütterungen werden automatisch abgefangen und ausgeglichen. Damit kann ich auch in schwer erreichbaren Körperregionen, wie z.B. im kleinen Becken, wo auch viele Nerven verlaufen, deutlich präziser arbeiten. Und damit auch schonender für den Patienten“, so Horstmann.

Das bestätigt Jörg Schloßmacher nur zu gerne. Er wurde vor gut drei Wochen am Darm mit da Vinci operiert, an einem Freitag. In seiner Stimme schwingt auch jetzt noch Staunen mit: „Mittwochs drauf hätte ich schon nach Hause gekonnt. Ich bin dann aber noch einen Tag länger geblieben.“ Bis jetzt sei er „restlos begeistert“ von da Vinci. Prof. Horstmann ergänzt: „Die Liegezeit bei der herkömmlichen Darmkrebs-OP beträgt allerdings im Durchschnitt meines Wissens nach zehn bis zwölf Tage.“

tan. Nach einer schweren Leber-OP und einer anschließenden Radiochemotherapie ist sie von Prof. Dr. Olaf Horstmann Anfang Juli operiert worden: „Ich habe mich immer sicher gefühlt.“

Das da Vinci Gerät konnte für das zertifizierte Darmkrebszentrum am Eli durch eine großzügige Spende eines ehemaligen Darmkrebs-Patienten angeschafft werden. Die Kosten lagen bei rund 1,5 Millionen Euro, wie Horst Imdahl bestätigt, der die Spendenabwicklung begleitet hat.

Olaf Horstmann arbeitet seit Juni mit da Vinci: „Ähnliche Geräte werden von der Viszeralchirurgie nur noch in Köln und Aachen eingesetzt, u.U. auch an der Uni Düsseldorf. Wir haben damit in der Region ein deutliches Alleinstellungsmerkmal.“ Er hält die „roboterassistierte Chirurgie für eine logische und bedeutende Weiterentwicklung der minimal-invasiven Chirurgie, die sich wegen ihrer Vorzüge mittelfristig auch flächendeckend durchsetzen wird.“ Schon jetzt „wird weltweit in der Allgemeinchirurgie jeder zehnte Eingriff mit dem Gerät durchgeführt.“ Wobei nicht die Quantität der Einsätze entscheidend sei: „Es geht stets um schwerwiegende Eingriffe, also etwa sehr frühem, bis sehr weit fortgeschrittenem Darmkrebs, und



# Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf




## ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT

Hubertusstraße 100,  
41239 Mönchengladbach  
www.sk-mg.de

### Allgemein-, Viszeral- & Endokrine Chirurgie

Tel.: 02166 394-2065  
E-Mail: [allgemeinchirurgie@sk-mg.de](mailto:allgemeinchirurgie@sk-mg.de)



**Prof. Dr. med. Olaf Horstmann am Sichtgerät der nebenstehenden, neuen Operationseinheit „Da Vinci“**

komplexe Bauchwand-, bzw. Zwerchfellbrüche.“ Prof. Dr. Olaf Horstmann führt noch einen Vorzug der da Vinci Methode an: „Die Rate, die beschreibt, dass bei einer laparoskopischen OP doch ein langer Hautschnitt nötig ist, weil der Operateur während der Operation vor Ort nicht weiterkommt, ist bei da Vinci viel viel geringer als wir das bisher kennen.“

Die Vorzüge dieser Chirurgie würden nun erstmals auch von der Wissenschaft bestätigt, obwohl die Methode noch neu ist, ergänzt der neue Geschäftsführer der Städtischen Kliniken Thorsten Celary:

„Eine breit angelegte Studie an der University of Leeds bestätigt mit den ersten Ergebnissen u.a., dass da Vinci insbesondere dann zum Einsatz kommt, wo die Laparoskopie an Grenzen stößt, also schwierigeren Fällen.“ Der Einsatz dieser modernen Operationsmethode am Eli mache den Anspruch deutlich, den die Städtischen Kliniken für sich erheben: „Wir haben uns auf die Fahnen geschrieben, Innovationen voranzutreiben und in der Gesundheitsversorgung Vordenker zu sein.“ Außerdem zeige die Arbeit mit da Vinci, „dass wir ein attraktiver Arbeitgeber sind, der zukunftsorientiert aus- und weiterbildet.“ Schwester Michaela, die Prof. Horstmann im OP zur Seite steht,



### Prof. Dr. med. Olaf Horstmann

*Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- & Endokrine Chirurgie*

*Facharzt für Chirurgie, Viszeralchirurgie, Spezielle Viszeralchirurgie*

### TERMINVEREINBARUNG DARMKREBSSPRECHSTUNDE

Sekretariat

Telefon 02166 394-2065  
Telefax 02166 394-2749  
E-Mail: [elisabeth.unthan@sk-mg.de](mailto:elisabeth.unthan@sk-mg.de)



FOTO: DAK

## BIORHYTHMUS IN BALANCE

# ZEITUMSTELLUNG

Am letzten Oktoberwochenende 2018 ist es wieder soweit: In der Nacht von Samstag auf Sonntag (27. auf 28.10) werden EU-weit die Uhren auf die Winterzeit zurückgestellt. Viele freuen sich über die gewonnene Stunde an diesem hoffentlich goldenen Oktoberwochenende – doch derzeit wird wieder heftig über eine Abschaffung der Sommerzeit diskutiert. Viele medizinische Gründe sprechen dafür, die Zeitumstellung aufzugeben, da zahlreiche Menschen unter dem veränderten Biorhythmus leiden.

### Alles aus dem Takt

Unsere innere Uhr steuert nicht nur den Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern auch den Stoffwechsel im Körper, die Hormone, den Kreislauf, den Blutdruck und viele weitere, lebenswichtige Prozesse. Personen mit empfindlicher Verdauung leiden besonders unter der Zeitverschiebung. Ihnen erleichtern Heilkräutertees das Einschlafen und sorgen für ein gutes Bauchgefühl. Eine kleine Teepause zwischendurch oder vor dem Zubettgehen schafft schöne Rituale im düsteren Herbst.

### Schlafmittel haben Hochsaison

Eine Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit zeigte 2017, dass mehr als jeder vierte Erwachsene (27 Prozent) bereits gesundheitliche Probleme wegen der Zeitumstellung hatte, vor allem Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Ein- und Durchschlafstörungen wurden genannt. Schlapp und müde fühlen sich sogar 77% der Befragten. Hochgerechnet greifen 3 Millionen Deutsche aufgrund der Zeitumstellung zu Schlafmitteln und 74 Prozent der Deutschen würden die Zeitumstellung gerne ganz abschaffen.

### Husch, husch ins Bettchen

Nicht nur Erwachsene und Schulkinder tun sich schwer mit der Zeitumstellung, auch schon Babys und Kleinkinder können auf die erzwungene Umstellung ihres Biorhythmus mit Schlafproblemen oder Appetitlosigkeit reagieren – und das über mehrere Wochen. Laut einer Umfrage der DAK-Gesundheit ist jedes zweite Kind unter 3 Jahren aufgrund der Zeitverschiebung müde, quengelig oder schläft schlecht ein. Die Krankenkasse empfiehlt daher, kleine Kinder möglichst sanft und schrittweise an die Zeitumstellung zu gewöhnen, indem man schon ein paar Tage vorher anfängt, die Schlafzeiten im 10-Minuten-Takt anzupassen, den Kindern abends nur leichte Kost anzubieten und sich tagsüber viel im Freien aufzuhalten.

### Herbstblues

Der Tageslichtmangel im Herbst begünstigt leider auch die Entstehung depressiver Verstimmungen, laut der oben genannten Forsa-Umfrage geben 10% der Deutschen an, sie litten vor allem nach der Zeitumstellung darunter. Hinzu kommt ein jahreszeitlich bedingter Bewegungsmangel und das Ein-

kuscheln zu Hause: weniger frische Luft, weniger frische Nahrung, sondern lieber fett- und kalorienhaltiges Wohlfühl-Food.

Das kann zu Nährstoffmangel oder Übersäuerung führen, welche sich wiederum in Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsstörungen manifestieren können. Generell sollte man sich vor allem im Herbst vitaminreich und ausgewogen ernähren. Bei festgestelltem Mangel können Nahrungsergänzungsmittel wie Zink oder Magnesium helfen, die Zeit besser gelaunt zu überstehen. Auch Tageslichtlampen unterstützen viele Menschen während der Winterzeit mit ihrem angenehmen Licht.

Um gut gelaunt und fit in den Tag zu starten, helfen Wechselduschen und Pflegeprodukte mit stimulierenden ätherischen Ölen wie Zitrus oder Ingwer.

### Wissenschaftler begrüßen Abschaffung der Sommerzeit

Das „Büro für Technikfolgen-Abschätzung“ hat im Auftrag des Bundestags Anfang des Jahres eine

„Bilanz der Sommerzeit“ erstellt. Auf 212 Seiten wertete die Wissenschaftseinrichtung bisherige Untersuchungen und selbst in Auftrag gegebene Gutachten aus. Das Fazit: Es gebe „keine belastbaren Hinweise auf ernsthafte positive oder negative energetische, wirtschaftliche oder gesundheitliche Effekte der Sommerzeit“. Oder wie einer der Autoren gegenüber Bundestagsabgeordneten das Ergebnis zusammenfasste „Die Sommerzeit ist relativ überflüssig!“

Auch Neurobiologe und Autor Dr. rer. nat. Peter Spork spricht sich im medicalpress-Interview für die Abschaffung der Sommerzeit aus: „Jedes Organ, letztlich sogar jede unserer hundert Billionen Körperzellen messen für sich die Uhrzeit. Die Aktivität vieler ihrer Gene schwingt im 24-Stunden-Rhythmus auf und nieder. Natürlich müssen all diese Rhythmen gut aufeinander abgestimmt sein. Bringen wir dieses Gefüge durcheinander, erhöht sich das Risiko für nahezu alle Volkskrankheiten, inklusive Diabetes, Herzinfarkt, Schlafstörungen und andere psychische Leiden. Genau deshalb sind solche Krankheiten bei Menschen, die über Jahre hinweg Nacht- und Schichtarbeit leisten, besonders häufig.“

Die Zeitumstellung – ich spreche eigentlich lieber von der Uhrenumstellung, denn die Zeit bleibt ja in Wahrheit unverändert und wir stehen nur eine Stunde früher auf – bringt dieses System auf den ersten Blick nur kurzfristig etwas durcheinander, was im Allgemeinen nicht besonders schlimm ist. Es macht uns ja auch nichts aus, nach Portugal oder Griechenland zu reisen, wo die Uhren ebenfalls um eine Stunde anders gehen.

Doch auf den zweiten Blick bemerkt man das eigentliche Problem der Uhrenumstellung: Sie vergrößert für die allermeisten von uns über sieben Monate hinweg den sozialen Jetlag. Unsere inneren Uhren richten sich nämlich nach dem Lauf der Sonne, nicht nach dem Wecker. Und anders als bei der Reise nach Griechenland geht die Sonne ja nicht plötzlich eine Stunde früher auf und unter, wenn wir zwar die Uhren umstellen, ansonsten aber vor Ort bleiben. Plötzlich bekommen wir abends sehr viel mehr Tageslicht ab. Das gefällt vielen – mir auch – aber es lässt uns abends später müde und morgens später wach werden. Der Wecker nimmt darauf jedoch keine Rücksicht, so dass wir insgesamt noch weniger schlafen als während der Normalzeit – und das sieben Monate lang. Es ist also die logische Konsequenz, für die Abschaffung der so genannten Sommerzeit einzutreten. Eine Abschaffung der Normalzeit, wie sie manche Politiker fordern, wäre hingegen noch viel schlimmer als der jetzige Zustand.“

Quellen: medicalpress und DAK-/Forsa-Studie:  
<https://www.dak.de/dak/bundes-themen/wegen-zeitumstellung-rund-drei-millionen-deutsche-schlucken-schlafmittel-1886124.html>  
<https://www.dak.de/dak/bundes-themen/zeitumstellung-1318374.html>



FOTO: SGN

## Städtische Kliniken bieten 65 zusätzliche Ausbildungsplätze an

Eli hilft kreativ den Pflegenotstand abzubauen

**„Wir bilden in Zukunft noch mehr aus als bisher schon“, betont Dr. Mathias Evertz, Leiter der Personal- und Organisationsentwicklung an den Städtischen Kliniken.**

In den kommenden drei Jahren würden 45 Ausbildungsplätze in der Krankenpflege zusätzlich geschaffen. „Außerdem beginnt im April 2019 ein Zusatzkurs mit 20 Plätzen in der Kinderkrankenpflege, auf Wunsch unseres Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin.“ Das Eli reagiere damit deutlich auf den wachsenden Personalbedarf in der Pflege. Die Situation auf dem Stellenmarkt im Pflegebereich sei in der Tat derzeit und auf absehbare Zeit nicht rosig, so Dr. Evertz. Daher geht das Eli, bundesweit mit Interesse und Anerkennung verfolgt, neue Wege in der Mitarbeitergewinnung. Beispielsweise wurde Mitte Februar eine großangelegte Plakataktion gestartet, begleitet auch von Hörfunkspots. „zunächst einmal, um uns, sozusagen als Marke, vor allem in der Region darzustellen und bekannt zu machen.“ Mit großem Erfolg. Sowohl intern bei den Mitarbeitern/-innen, als auch in der Bevölkerung, freut sich Mathias Evertz: „Viele Bewerbungen, die wir seither bekommen haben, beziehen sich explizit auf unsere Kampagne.“ Dabei hatte man eher mittelfristig auf einen Anstieg der Bewerberzahlen gehofft.

Was den Personalentwickler besonders freut: „Auch unsere Schule für Gesundheitsberufe am Niederrhein SGN, die wir gemeinsam mit dem Krankenhaus Johanniter Bethesda betreiben, profitiert mit zusätzlichen Anfragen und Bewerbungen von der Kampagne. Obwohl die SGN auf den Plakaten gar nicht beworben wurden.“ Dr. Mathias Evertz schmunzelt ein wenig bei der Begründung: „Das liegt sicher auch daran, dass junge Leute viel Bus fahren und unsere Plakate an den Haltestellen gesehen haben.“ Dorthin gehen, wo die potentiellen künftigen Mitarbeiter und Auszubildenden sind, gehört für den Personalentwickler des Eli natürlich zum Handwerkszeug. „Wir sind u.a. auf den Schulmessen präsent, so z.B. aktuell in Geilenkirchen.“

Er und sein Team nutzen nicht allein Berufsorientierungstage. Die Kreativität der Verantwortlichen geht viel weiter: „Wir haben gerade erst Postkarten drucken lassen mit unseren Plakatmotiven. Die liegen z.B. in Kneipen aus.“ Sie können ausgefüllt und kostenlos ans Eli geschickt werden.

Der Geschäftsführer der Städtischen Kliniken Mönchengladbach Thorsten Celary sieht das Eli auf einem guten Weg: „Wir wollen in allen Bereichen Innovationen vorantreiben und Vordenker in der Gesundheitsversorgung sein.“ Für die Personalentwicklung des Eli bedeutet dies, „dass wir ein attraktiver Arbeitgeber sein wollen und sind, der zukunftsorientiert aus- und weiterbildet.“ Herausragendes Beispiel dafür ist die bundesweit einmalige Anpassungsqualifizierung für zugewanderte Hebammen und die Integrationskurse für zugewanderte Pflegekräfte an der hausinternen Pflegeschule SGN.

Zu den kreativen Ideen, dem Personalmangel in der Pflege zu begegnen, gehört auch die Idee, interessierten Menschen die Möglichkeit zu schaffen, nach einer einjährigen Ausbildung als Pflegeassistent im Elisabeth-Krankenhaus Rheydt zu arbeiten. Für Dr. Mathias Evertz wäre das eine win-win-Situation: „Zum Einen würde damit z.B. Hartz IV Karrieren vorgebeugt. Zum Anderen schafft das niederschwellige Angebot die Chance, bei wachsendem Interesse am Pflegeberuf eine qualifizierte Weiterbildung zu machen.“ Die Durchlässigkeit in der Ausbildung sei am Eli ohnehin schon jetzt sehr hoch, so Evertz: „Wer möchte und die entsprechende Voraussetzung und Qualifikation mitbringt, kann unser Angebot der dualen Ausbildung nutzen. In diesem Fall arbeiten wir mit der Fernhochschule Hamburg, Standort Essen, bereits seit vielen Jahren zusammen.“ Geplant sei für das kommende Jahr zudem die Kooperation mit der Hochschule Niederrhein.

**Weitere Infos unter:**  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de) und [www.sgn-mg.de](http://www.sgn-mg.de)



Mit der Standortzusammenlegung der Kliniken Maria Hilf an der Viersener Straße ging der Hybrid-OP in Betrieb. Er sucht in Mönchengladbach und Umgebung aufgrund seiner Ausstattung und Größe seines Gleichen.

**Kliniken Maria Hilf**  
Mönchengladbach

Viersener Straße 450  
41063 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 . 892 -0  
info@mariahilf.de  
www.mariahilf.de

NEUER HYBRID-OP IN DEN KLINIKEN MARIA HILF

# DIAGNOSE UND THERAPIE BEI BEDARF AUCH LIVE ÜBERTRAGEN

**Die Zukunft ist schon da: in den Kliniken Maria Hilf ist seit rund 5 Monaten neben etlichen weiteren, erstklassig ausgestatteten auch der modernste Operationssaal der Region im Betrieb. Hochauflösende, bildgebende Verfahren spielen dabei im Hybrid-OP eine entscheidende Rolle.**

**Die, von den neuen Möglichkeiten dieses OP`s völlig begeisterte Chefärztin der Klinik für Gefäßchirurgie und Angiologie, Frau Prof. Dr. med. Barbara Weis-Müller sagt: „Das ist ein Quantensprung“. Konkret gemeint sind die hochmoderne Technik, die erhöhte Patientensicherheit und die vielfach besseren Arbeitsbedingungen für die Chirurgen.**

Während des Eingriffs laufen bildgebende Verfahren wie MRT, CT und vor allem die digitale Subtraktions-Angiographie, so dass sich jeder Behandlungsschritt 1:1 präzise auf den zahlreichen Bildschirmen im Saal beobachten lässt. Die bildgebenden Anlagen erstellen dreidimensionale, hochauflösende Bilder und Animationen der inneren Gefäße und Organe. „Dadurch können verschiedene Untersuchungsmethoden und Diagnoseverfahren nun in einem Raum angewendet werden, was gerade bei komplizierten Verletzungen und Not-

Operationen einen großen Vorteil darstellt“, erläutert der ärztliche Direktor, Prof. Dr. Ulrich Kania.

Aus der ständigen Kontrolle heraus mögliche Verbesserungen oder eine Umstellung von einem minimal-invasiven auf einen offenen Eingriff sind kein Problem.

Patientenschonend wie der, den post-operativen Schmerz verringende minimal-invasive Eingriff, sind auch der minimierte Umgang mit den nierenbelastenden Kontrastmitteln und die nun geringere Strahlenbelastung. Denn eine Orientierung während der Operation erfolgt ebenso wie beispielsweise eine vor der OP notwendige Vermessung benötigter Stents mittels Archivbildern am Computer. Benötigte Bilder müssen nicht mehrfach gemacht werden, sind gestochen scharf und schonen die Augen der Chirurgen.

Doch auch alle anderen Operationssäle bieten allerneueste Techniken. Jeweils zwei individuell auf den Operateur einstellbare, deckenhängende und OP-Feld nahe Monitore ermöglichen mit einem jeweils dritten Wandmonitor alle notwendigen Bildgebungen. „Ein Vergleich mit Archivbildern ist ebenso möglich wie eine Übertragung nach außen. Und letztendlich vereinfacht und präzisiert diese Ausstattung auch die Dokumentation und den OP-Bericht“, so Reinhard Müller, der als Leiter der Abteilung Medizintechnik mit seinem Team und in Kooperation mit den Architekten die Ausstattung der OP-Räume eigenständig konzipiert hat. Als weiteres Merkmal der hoch-modernen OPs stellt Müller die „Air-Flow-Decken“ heraus: Hier fällt permanent ein leichter Strom kühler Luft über dem OP-Feld abwärts. Dieser verhindert ein Zudringen von Bakterien und Viren und trägt somit zu den vielfältigen Bestrebungen nach größtmöglicher Patientensicherheit in den Kliniken Maria Hilf bei.



Die Vielzahl Monitore der einzelnen, parallel laufenden Bildgebungsverfahren ermöglichen eine maximale Anpassung des Eingriffs.



Frau Prof. Dr. med. Barbara Weis-Müller, Chefarztin der Klinik für Gefäßchirurgie und Angiologie.

## Was ist eigentlich... Ein kleines Lexikon der Fachbegriffe

### MRT

Die Magnetresonanztomographie, abgekürzt MRT oder MR (als Tomographie von altgriechisch tome = deutsch ‚Schnitt‘), ist ein bildgebendes Verfahren, das in der medizinischen Diagnostik zur Darstellung von Struktur und Funktion der Gewebe und Organe im Körper eingesetzt wird. Es basiert physikalisch auf den Prinzipien der Kernspinresonanz und wird auch als Kernspintomographie bezeichnet (umgangssprachlich kurz Kernspin genannt). Mit der MRT kann man Schnittbilder des menschlichen (oder tierischen) Körpers erzeugen, die eine Beurteilung der Organe und vieler krankhafter Organveränderungen erlauben. Sie basiert auf sehr starken Magnetfeldern sowie magnetischen Wechselfeldern im Radiofrequenzbereich, mit denen bestimmte Atomkerne (meist die Wasserstoffkerne/Protonen) im Körper resonant angeregt werden, wodurch in einem Empfängerstromkreis ein elektrisches Signal induziert wird. (Quelle: wikipedia)

### CT

Die Computertomographie bzw. Computertomografie, abgekürzt CT, ist ein bildgebendes Verfahren in der Radiologie. Im Gegensatz zur Röntgentomographie wird bei der Computertomographie ein Computer benutzt, um aus den Absorptionswerten von durch den Körper tretenden Röntgensignalen errechnete Schnittbilder erzeugen zu können. Durch rechnerbasierte Auswertung einer Vielzahl, aus verschiedenen Richtungen aufgenommener Röntgenaufnahmen eines Objektes werden digital Schnittbilder rekonstruiert. Alternative Bezeichnungen sind CT-Scan, CAT-Scan (computer-assisted tomography) oder Schichtröntgen. (Quelle: wikipedia)

### Laminair-air-flow-System

Techn. Einrichtung zur Erzielung einer wirbelfreien Luftströmung u. zur Luftsterilisation durch mechan. Filter (z.B. HEPA-Filter); für sterile Pflegeeinheiten (v.a. bei Agranulozytose, zytostat. Therapie akuter Leukosen, massiver Immunsuppression), Operationsräume, Intensivstationen, sterile bakt. u. virol. Arbeitsplätze (z.B. in Kastenform = L.-Flow-Box). Senkung der Keimzahl auf ca. 50% der Norm. (Quelle: cgesundheit.de)

### Subtraktions-Angiographie

Die digitale Subtraktionsangiographie (DSA) ist eine Form der Angiographie, dient also der Untersuchung von Blutgefäßen. Ihr Vorteil gegenüber der sogenannten konventionellen Blattfilmangiographie liegt darin, dass „störende“ Bildaspekte durch die Subtraktion unsichtbar sind. Die DSA ist ein Verfahren der Projektionsradiographie, das mit Magnetresonanztomographie, Computertomographie und Sonographie konkurriert.

Hierbei werden vom zu untersuchenden Körperteil, zum Beispiel dem Gehirn, mehrere zeitlich aufeinander folgende Röntgenbilder erstellt. Während der Aufnahmesequenz wird ein Kontrastmittel in Blutleiter gespritzt. Es resultieren eine Röntgenaufnahme ohne Kontrastmittel, auch als Maske bezeichnet, und weitere Röntgenaufnahmen mit Kontrastmittelverteilung. Das digitale Maskenbild wird von den nachfolgenden Bildern subtrahiert. Übrig bleiben nur die Teile des Bildes, die sich unterscheiden, also genau die Blutgefäße. (Quelle: wikipedia)



FOTOS: ©123RF.COM/DOLGACHOV

## SCHILDDRÜSENFUNKTIONSTÖRUNGEN ERKENNEN

# HYPOTHYREOSE

Schilddrüsenenerkrankungen zählen zu den Leiden, die oftmals über viele Jahre hinweg unerkant bleiben. Dabei sind Frauen etwa 5-mal häufiger betroffen als Männer. Wie man die häufigsten Symptome einer Hypothyreose erkennt und was man selbst tun kann, erklärt medicalpress.

### Diagnose Schilddrüsenunterfunktion

Da es sich bei diesen Anzeichen um unspezifische Symptome handelt, wird eine Schilddrüsenunterfunktion oft über Jahre nicht erkannt. Um den Verdacht einer Schilddrüsenunterfunktion zu bestätigen, führt der Arzt eine Blutuntersuchung durch. Dabei ermittelt er den Laborwert des Thyreoideastimulierenden Hormons (TSH), das das Wachstum, die Jodaufnahme und die Hormonbildung der Schilddrüse beeinflusst. Fehlt es an TSH, produziert die Schilddrüse nicht mehr ausreichende Schilddrüsenhormone. Liegt jedoch ein TSH-Überschuss vor, wird die Schilddrüse ständig zu einem beschleunigten Wachstum, einer vermehrten Jodaufnahme und einer gesteigerten Schilddrüsenhormonproduktion angehalten, so dass daraus eine Schilddrüsenüberfunktion entsteht.

### Was kann ich selbst tun?

In der Regel werden dem Patienten Tabletten mit synthetisch hergestelltem Thyroxin (T4) verschrieben. Idealerweise wird die medikamentöse Therapie mit bewussten Änderungen des Lebensstils unterstützt. Einen wesentlichen Einfluss darauf hat die Ernährung:

**Weniger Zucker und verarbeitete Lebensmittel:** Um ihren Energie-Level infolge anhaltender Müdigkeit aufrechtzuerhalten, greifen viele Patienten zu Süßigkeiten und Fast Food. Doch diese machen die Situationen letztlich nur noch schlimmer, da viele Lebensmittel chronisch ent-

## CHECKLISTE

Wer mehrere der folgenden Symptome bei sich beobachtet, sollte seine Schilddrüse überprüfen lassen:

- trockenes, sprödes Haar
- Haarausfall
- brüchige Nägel
- trockene, blasse Haut
- verlangsamter Herzschlag
- erhöhte Blutfettwerte
- Gesichtsoedeme und Wasseransammlungen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Gewichtszunahme trotz gleicher Essgewohnheiten
- Kälteempfindlichkeit
- unregelmäßiger Zyklus und schmerzhaftes Menstruation
- chronische Verstopfung
- anhaltende Müdigkeit, hohes Schlafbedürfnis
- Antriebslosigkeit
- depressive Verstimmung
- eventuell ein Kropf
- Verminderung der Libido

zündliche Prozesse im Körper verursachen und die Zellen schädigen können.

**Mehr Fette – aber die richtigen:** Eine ausreichende Versorgung mit den entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren ist für den Körper essenziell. Gleichzeitig sollte die Verwendung der entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren stark reduziert werden.

**Die Macht der Proteine:** Proteine transportieren die Hormone und unterstützen die Funktion der Schilddrüse. Daher sollten zu jeder Mahlzeit Proteine verzehrt werden.

Quelle: medicalpress

# LODERMA

HAUT | LASER | ÄSTHETIK

## IHRE HAUTÄRZTE IN MÖNCHENGLADBACH



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



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

[www.hautarzt-online.de](http://www.hautarzt-online.de)

DAS GEHEIMNIS DER WEISSEN FLECKEN

# VITILIGO

Als Schwarzer geboren, als Weißer gestorben: Michael Jacksons Verwandlung von rassig dunkler zu schneeweißer Haut gab zu seinen Lebzeiten Raum für zahlreiche Gerüchte. Nach seinem Tod wurde in seinem Autopsie-Bericht bestätigt: Der „King of Pop“ litt unter Vitiligo – der Weißfleckenkrankheit. Doch was steckt hinter dieser nicht ansteckenden Hautkrankheit?



FOTOS: ©123RF.COM/ HEDGEHOG

**Wenn die Haut fleckig wird**

Bei Vitiligo handelt es sich um eine Pigmentstörung der Haut. Die sogenannten Melanozyten – Zellen, die für die Färbung der Haut verantwortlich sind – sind zerstört. Durch den dadurch hervorgerufenen Mangel an Melanin treten vorwiegend im Gesicht, an Händen, Füßen und Gelenken auffallend weiße Flecken auf. Sie sind unterschiedlich groß, teilweise bizarr geformt und werden mit der Zeit meist größer.

**Formen und Therapie**

Derzeit ist die Weißfleckenkrankheit noch nicht heilbar. Jedoch sollten Trigger-Faktoren wie zum Beispiel starke Sonnenbrände oder emotionaler Stress vermieden werden, um so das Ausbreiten der weißen Flecke zu verlangsamen. Entscheidend für die Therapie ist die Form der Erkrankung. So unterscheidet man zwischen generalisierter Vitiligo, fokaler Vitiligo und segmentaler Vitiligo:

- Ca. 80 % der Betroffenen leiden unter der generalisierten Vitiligo, bei der sich häufig ein rascher Verlauf zeigt und oftmals in Assoziation mit Autoimmunerkrankungen wie zum Beispiel Schilddrüsenerkrankungen steht. Bei dieser Form eignet sich die UVB-Therapie, bei der die betroffenen Areale mit UVB Licht bestrahlt werden.
- Bei der segmentalen Vitiligo, die sich durch ihre symmetrischen Flecken charakterisiert, meist bereits in der Kindheit beginnt und selten von anderen Autoimmunerkrankungen begleitet wird, stehen lokale Therapien mit Salben im Vordergrund.
- Die fokale Vitiligo gilt als vergleichsweise therapieresistent. Typisch für diese Form ist die einseitige unsymmetrische Verteilung der Flecken.

**In Deckung!**

Neben den medizinischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es auch kosmetische Tricks, um die Flecken zu kaschieren. So benutzte auch Karen Faye, langjährige Maskenbildnerin von Michael Jackson, Camouflage, um im Anfangsstadium der Krankheit die hellen Flecken an die dunkle Haut anzupassen. In einem Interview gab Katherine Jackson an, dass Michael sich schließlich für eine Bleichung der noch verbliebenen pigmentierten Haut entschieden habe.

**Nicht nur schön, sondern auch schädlich**

Ob Säurebehandlung, Hautschälung oder Kältetherapie – die Bleichung der Haut ist nicht rückgängig zu machen und bringt einige Gefahren mit sich: Wegen der verlorenen Schutzschicht reagiert die Haut deutlich stärker auf UV-Strahlung, das Risiko an Hautkrebs zu erkranken steigt signifikant. Außerdem leidet ein Drittel der Patienten unter Juckreiz. Wird die Haut aufgekratzt können sich Viren, Bakterien oder Pilze festsetzen und so für Hautkrankheiten aller Art sorgen.

**In die Wiege gelegt?**

In einigen Familien tritt Vitiligo gehäuft auf, so dass eine erbliche Veranlagung bestehen könnte. Auch auf einigen Fotos von Prince Michael, Michael Jacksons Sohn, sind bereits erste weiße Flecken zu sehen.

**Makel als Markenzeichen**

Die Vitiligo-Betroffene Brown-Young, die sich gerne Winnie Harlow nennt, machte sich die Krankheit zu Nutze und stand – anders als Michael Jackson – zu ihren weißen Flecken. Die Kanadierin ist mittlerweile ein anerkanntes Model und war beispielsweise im September 2014 auf dem Laufsteg der London Fashion Week zu sehen.

**Flecken auf der Seele**

Viele Patienten schaffen es nicht so selbstbewusst mit der Krankheit umzugehen, werden von Selbstzweifeln heimgesucht und mit Ausgrenzung bestraft. Emotionaler Stress kann das Fortschreiten der Weißfleckenkrankheit beschleunigen und so geraten Betroffene oft in einen Teufelskreis. Psychiater oder Selbsthilfegruppen sollten in Anspruch genommen werden, um diesen Bann zu durchbrechen und sich wieder schön in seiner Haut fühlen zu können.

Quelle: medicalpress

29. OKTOBER 2018

# WELT-PSORIASISTAG

**Weltweit gehört die Schuppenflechte zu den häufigsten Hauterkrankungen. Der Zugang zu einer modernen Behandlung für Psoriasis-Patienten ist laut des aktuellen „Global Report on Psoriasis“ der Weltgesundheitsorganisation WHO noch immer unzureichend. Selbst in Deutschland besteht Nachholbedarf. Deswegen arbeitet die WHO an Maßnahmen zur besseren Aufmerksamkeit für die unheilbare Erkrankung, für einen einfacheren Zugang zu wichtigen Therapien und insgesamt mehr Akzeptanz in der Öffentlichkeit. So wurde zum Beispiel 2018 das vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Projekt „ECHT“ (Entstigmatisierung bei Chronisch Sichtbaren Hautkrankheiten“) gestartet, in Kooperation mit Experten aus Ärzte-, Wissen- und Patientenschaft. Dessen Ziel ist eine gemeinsame Wissensgrundlage sowie die Entwicklung von Interventionen gegen Stigmatisierung in Deutschland.**

## **Psoriasis – eine unheilbare, aber nicht ansteckende Hauterkrankung**

Bis heute kann Schuppenflechte noch immer nicht geheilt werden und ihre Ursache ist unklar. Sicher ist jedoch, dass die Krankheit vererbbar ist – denn ist ein Elternteil daran erkrankt, liegt die Wahrscheinlichkeit der Vererbung bei etwa zehn Prozent. Leiden beide Eltern unter Psoriasis, sind ca. 40 Prozent der Kinder ebenfalls betroffen.

Von der WHO wurde die Schuppenflechte als eine der schwersten, nichtinfektiösen Krankheiten weltweit eingestuft, da sie nicht heilbar ist und mit sichtbaren Krankheitszeichen auftritt. Psoriasis-Patienten, vor allem Kinder, leiden daher oft unter Ausgrenzung und Diskriminierung. Fast immer verläuft die Krankheit chronisch und meistens mit unübersehbaren Hautsymptomen wie den typischen rötlich-entzündeten, verdickten und juckenden Stellen mit silbrigen Schuppen, den so genannten Plaques. Häufig finden sich diese an Kopf, Ellbogen und Knien. Aber auch alle anderen Körperteile können befallen werden. Diese sehr auffälligen Symptome führen nicht nur zu körperlichen Beschwerden, sondern oft auch zu psychischer Belastung bei den Betroffenen.

Schuppenflechte ist nicht ansteckend, sondern vor allem genetisch bedingt. Nach dem Erkrankungsbeginn, der typischerweise zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr auftritt, verläuft sie meist in Schüben. Wer erst nach dem 40. Lebensjahr erkrankt, leidet unter dem leichteren Psoriasis-Typ-2 (Spättyp). Ein gehäuftes Auftreten innerhalb der Verwandtschaft ist beim Spättyp seltener zu

beobachten – hier kann die Erscheinung auch von weiteren Faktoren abhängig sein, wie zum Beispiel von psychischen und körperlichen Belastungen, Infektionen oder bestimmten Medikamenten.

Aufgrund der psychischen Belastung und der Abgrenzung durch das Umfeld, leiden viele Psoriasis-Patienten auch unter Depressionen und fühlen sich in ihrer Lebensführung beeinträchtigt. Hinzu kommt, dass jeder dritte Betroffene nicht nur unter Haut-, sondern auch unter Gelenkentzündungen leidet. Die so genannte Psoriasis-Arthritis führt zu Schmerzen, Steifheit und Schwellungen und kann die Gelenke sogar deformieren oder im schlimmsten Fall zerstören. Generell ist bei allen Psoriasis-Patienten das Risiko für andere Begleiterkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes, erhöht. Eine Nagelpsoriasis tritt bei ca. 50% der Schuppenflechte-Patienten auf. Dabei können Finger- und Zehennägel zerstört werden.

## **Wie wird Schuppenflechte behandelt?**

Zwar ist Schuppenflechte nicht heilbar, doch heutzutage gut zu therapieren. Mit modernen Therapieverfahren wie Biologika kann mittlerweile eine 90-prozentige Verbesserung bis hin zur Beschwerdefreiheit erreicht werden. Die Therapie teilt sich in zwei Arten auf: Bei der lokalen Psoriasis-Therapie, die bei der leichten Form oft schon ausreicht, werden die Wirkstoffe wie Harnstoff oder Salicylsäure auf die Haut aufgetragen. Deren Wirkung lässt sich in vielen Fällen durch eine zusätzliche Lichttherapie mit UV-Strahlen verstärken.

Betroffene mit einer mittelschweren bis schweren Form der Schuppenflechte benötigen zusätzlich eine systemische Therapie, bei der verschreibungspflichtige Medikamente eingenommen oder gespritzt werden. Dazu gehören die modernen Biologika aus therapeutisch wirkenden Proteinen oder Molekülen, die in Zellkulturen hergestellt werden. Sie beeinflussen die Botenstoffe des Immunsystems und führen so zu einem Rückgang der Entzündungsreaktionen.

Unter den alternativen Heilmethoden kommen als ergänzende Therapien zum Beispiel Phytotherapie, Homöopathie, Eigenbluttherapie oder Kängal-Fische zum Einsatz. Auch Hausmittel wie Salz-Bäder, Einreibungen mit hochwertigen Ölen oder kühlende Umschläge sind beliebt. Für eine seelische Ausgeglichenheit sorgen Entspannungsübungen, viele Erholungsphasen, Selbsthilfegruppen oder Kuren.

## **„Psoriasis – Gemeinsam Handeln“**

Da auch bei uns noch immer Defizite hinsichtlich der Stigmatisierung chronischer Hautleiden besteht, findet der Welt-Psoriasisstag am 29. Oktober 2018 unter dem Motto „Psoriasis – Gemeinsam Handeln“ statt und hat folgende Anliegen:

- „Menschen mit Schuppenflechte müssen bundesweit Zugang zur leitliniengerechten Versorgung erhalten.
- Für Menschen mit Schuppenflechte und anderen sichtbaren Hautkrankheiten darf es keine Stigmatisierung und Ausgrenzung geben.
- Betroffene Patienten, versorgende Ärzte, Politik und Selbstverwaltung müssen gemeinsam an einer weiteren Umsetzung der WHO-Maßgaben zur Psoriasis arbeiten.

Die regionalen Psoriasis-Netze mit über 1000 engagierten Dermatologen wie auch die jährliche Bundeskonferenz der regionalen Psoriasisnetze tragen in Kooperation mit den Patientenvertretern maßgeblich dazu bei, dass diese Leitgedanken weiter in die Versorgung getragen werden.

Quellen: [www.schuppenflechte-info.de](http://www.schuppenflechte-info.de), [www.welt-psoriasisstag.de](http://www.welt-psoriasisstag.de), [www.bitteberuehren.de](http://www.bitteberuehren.de)

# LODERMA

HAUT | LASER | ÄSTHETIK



Das Ärzteteam LODERMA

## PRAXISJUBILÄUM - EIN JAHR LODERMA

HB: Herr Lodin, fangen wir doch zunächst einmal mit einer Gratulation zu Ihrem einjährigen Praxisjubiläum an. Wie blicken Sie auf dieses erste Jahr zurück?

**Tariq Lodin:** Vielen Dank, wir haben tatsächlich Ende September unser „Einjähriges“. Im Oktober 2017 habe ich die Praxis übernommen. Wenn Sie mich nach dem Fazit fragen, kann ich nur in Demut meine Dankbarkeit dafür zum Ausdruck bringen, dass wir gut angenommen worden sind. Besonders vor dem Hintergrund, dass die geschätzten Kollegen, Frau Dr. Deden und Herr Dr. Strömer, die an mich übergeben haben, tatsächlich in diesem Jahr ihre 25-

und 30-jährigen Praxis-Jubiläen gefeiert hätten und ein entsprechendes Stamm-Patienten-Klientel hatten, mussten wir schauen wie unsere neuen Gesichter und ein neuer Praxisname ankommen. Wir sind schlussendlich sehr dankbar, dass viele Patientinnen und Patienten bei uns geblieben sind und dass wir viele neue haben dazugewinnen können

HB: Gab es grosse Berührungsängste von Seiten der Patienten?

**Tariq Lodin:** Natürlich war der eine oder andere Patient irritiert. Es kam für einige sehr abrupt, dass

z.B. der geschätzte Kollege Dr. Strömer, ein Ur-Mönchengladbacher, der auch Präsident des Berufsverbandes ist, nicht mehr im vorherigen Umfang in der Patientenversorgung tätig ist. Es musste individuell immer wieder erläutert werden, dass die Kollegen das Zepter an uns übergeben haben. Die allermeisten Patienten haben dann dafür Verständnis aufgebracht und sind Stand der Dinge mit unserer bisherigen Betreuung auch sehr zufrieden.

HB: Bietet die neue Generation der Praxis den Patienten auch neue und moderne Behandlungsformen, die bisher nicht angeboten wurden?

# IHRE HAUTÄRZTE IN MÖNCHEGLADBACH



FOTOS: © LODERMA

Das medizinische Fachpersonal LODERMA

**Tariq Lodin:** Die Praxis war schon seit je her sehr gut und sehr breit aufgestellt bzgl. moderner Diagnostik. So waren meine Vorgänger beispielsweise immer stolz darauf, eines der wenigen Zentren Deutschlands zu sein, die im Bereich der Pilz-Diagnostik bis zu der PCR-Untersuchung (Polymerase-Ketten-Reaktion, eine sehr spezifische und genaue Diagnostik) alles anbieten kann.

Auch die neue Praxis ist nach wie vor in diesen Bereichen gut aufgestellt, wir haben aber in der Zwischenzeit zusätzliche Lasergeräte hinzugezogen, um das Angebot zu erweitern und unterschiedlichste Indikationen zu bedienen.

Ebenfalls bieten wir Lichttherapien an, die beispielsweise für die Behandlung der Aktinischen Keratosen und Vorstufen des weißen Hautkrebses konzipiert sind. Man spricht hier von der photodynamischen Therapie. Als Praxis mit dem Schwerpunkt medikamentäre Tumorthherapie und als Hautkrebspezialisten können wir vieles Konservative hier im Zentrum anbieten und müs-

sen die Patienten dafür nicht immer gleich in ein Krankenhaus schicken.

HB: Wenn Sie vor Ort operieren können, erübrigt sich dann die Überweisung in ein Krankenhaus?

**Tariq Lodin:** Es bleibt weiterhin unser Bestreben kleine und auch grössere Tumore soweit wie möglich hier zu operieren. In seltenen Fällen kann es schon mal sein, dass je nach Lokalisation, z.B. an der Kopfhaut o.ä., ein primärer Wundverschluss nicht möglich ist. Dann ist stets zu überlegen, ob nicht zum Wohle des Patienten besser eine Überweisung in die Klinik vorgenommen wird. Hier kann nämlich in der Regel komplikationsloser eine größere Hautlappenplastik oder eine Hauttransplantation stattfinden.

HB: Das scheint ein sinnvolles Konzept zu sein, zumal es sich sehr patientenorientiert anhört. Herr Lodin, abschließend nochmal Glückwunsch zum Jubiläum und vielen Dank für das Interview.

**Tariq Lodin:** Sehr gerne. Wir haben zu danken.



Dr. Elias Lodin bei einer Hautfunktionsanalyse.

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

Fragen rund um das Thema können gerne an [info@hautarzt-online.de](mailto:info@hautarzt-online.de) gestellt werden.

Straßburger Allee 7

41199 Mönchengladbach

Tel.: +49 (0) 2166 680602

[info@hautarzt-online.de](mailto:info@hautarzt-online.de)

# www.hautarzt-online.de



Fachärzte für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie: Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

ANZEIGE

# HOHE ERWARTUNGEN ERFÜLLEN

Die dentale Implantologie hat sich als eine flexible und komfortable Lösung für den Ersatz verloren gegangener Zähne etabliert. Wir sprachen im Menge Haus mit den beiden zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel darüber, was Patienten von implantatgetragenen Lösungen erwarten können.

## Redaktion: Welche konkreten Wünsche haben Patienten bei Zahnersatz?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** An erster Stelle steht der Wunsch nach sicher sitzendem Zahnersatz. Patienten, die eine klassische, herausnehmbare Prothese tragen, wünschen sich verlässliche, festsitzende Zähne. Sie möchten endlich wieder schmerzfrei kauen, essen worauf sie Lust haben, ohne Scham sprechen und einfach herzhaft lachen können, ohne an die zu locker sitzende Prothese denken zu müssen. Die Vollprothese im Wasserglas und Zungenakrobatik bei der Korrektur des Prothesensitzes sind passé. Die wackelnden, herausnehmbaren Dritten haben ausgedient.

**Jörg Weyel:** Eine Implantatversorgung bietet deutlich mehr Komfort und mehr Lebensqualität. Ziel einer implantatgetragenen Variante, zahnlosen Patienten einen Zahnersatz zu bieten, der die Funktionalität und die Ästhetik der eignen Zähne wieder herstellt. Sicher auf Implantaten fixierte Prothesen ersparen Patienten die Nachteile der klassischen Lösungen. Fester Sitz und ein natürliches Geschmacksgefühl Dank gaumenfreier Gestaltung der Prothese sind Vorteile von implantatgetragenen Lösungen, die Sicherheit und neue Lebensqualität im Alltag bieten.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Zähne, die aussehen wie die eigenen: Für jüngere Patienten sind Ästhetik und natürliches Aussehen wichtige Kriterien. Die neuen Zähne sollen nicht nur gut funktionieren, sondern

wenn möglich auch wie eigene aussehen. Implantatgetragene Kronen und Brücken fügen sich harmonisch in die restliche Bezahnung ein und sind von natürlichen Zähnen nicht zu unterscheiden. Keramikimplantate ermöglichen uns und den überweisen Kollegen, Patienten mit ansprechenden, metallfreien Zahnersatz zu versorgen. Keramikimplantate zeichnen sich durch eine optimale Biokompatibilität, ausgezeichnete Gewebeverträglichkeit und biologische Neutralität aus. Gerade für metall- und strahlungssensible Patienten stellen Implantate aus Keramik eine neue Versorgungsmöglichkeit dar.

**Jörg Weyel:** Kurze Behandlungszeiten: Patienten wünschen sich schmerzfreie, möglichst kurze Behandlungen. Die digitale, 3-dimensionale Behandlungsplanung ermöglicht uns schonendere, minimal invasive Implantationen. Für das Setzen eines Implantates brauchen wir nicht mehr wie früher den Knochen freizulegen, sondern können Implantate mit Hilfe einer Bohrschablone präzise, ohne oder mit nur minimalen Schnitten platzieren. Die OP-Zeit und die Belastung des Patienten werden deutlich reduziert. Dank der gewebeschonenden Implantation wird die Heilung beschleunigt.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Keine Schmerzen: Implantate werden bei uns im Menge Haus ambulant unter örtlicher Betäubung, in Dämmer Schlaf (Sedierung / Analgosedierung) oder auf Wunsch auch unter Vollnarkose in den Kieferknochen eingesetzt. Dank präziser Schmerzausschaltung sind Implantationen für unsere Patienten schmerzfrei. Die Schmerzaus-

schaltung wird exakt auf den Eingriff abgestimmt und von unserem Anästhesisten und seinem Team überwacht. Auch sensible Patienten erleben Implantationen ohne Angst, entspannt und ruhig.

**Jörg Weyel:** Nicht lange auf die neuen Zähne warten müssen: Bei guten anatomischen Verhältnissen können wir eine Sofortversorgung der Implantate anbieten. Patienten verlassen die Praxis am Tag der Implantatinserterion mit festsitzenden Zähnen, die sich wie normale Zähne anfühlen, so aussehen und auch so funktionieren.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Lange Haltbarkeit der Implantatlösung: Implantate sind extrem langlebig. Bei sorgfältiger Pflege und Mundhygiene können Implantate ein Leben lang halten.

**Redaktion:** Die wackelnde, schmerzende Prothese hat ausgedient. Der Weg zu implantatgetragenen Zähnen ist einfacher, als viele denken. Implantate übertreffen oft die Vorstellungen von Patienten. Hohe Funktionalität, lange Haltbarkeit, ansprechende Ästhetik und schonende, minimal invasive Implantationen sind gute Gründe, sich für eine moderne Implantatlösung zu entscheiden.



Praxis für  
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie  
Plastische - Ästhetische Operationen



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

# AUGENKLINIK BETHESDA



schiedliche Strukturen am Auge betreffen. Die Ursachen dieser Erkrankung können autoimmun oder infektiöse sein. Das heißt, dass es sich entweder um eine „Fehlprogrammierung“ des Immunsystems handelt, das körpereigenes Gewebe angreift oder durch Bakterien oder Viren hervorgerufen wird.

Die Symptome einer Uveitis reichen von neu aufgetretener, starker Lichtempfindlichkeit, Rötung und Schmerzen des Auges über zunehmende Sehverschlechterung bis hin zum völligen Sehverlust.

Eine einmalig aufgetretene einfache Uveitis, die unter Therapie schnell ausheilt, ist meist harmlos. Bei wiederholtem Auftreten, Sonderformen oder beidseitigen Entzündungen ist eine umfangreiche Ursachenabklärung in Zusammenarbeit mit einem Internisten oder Rheumatologen erforderlich.

Viele Allgemeinerkrankungen können mit einer Uveitis einhergehen oder die Uveitis kann sogar deren erstes Symptom sein. Einige dieser Erkrankungen können unerkannt und unbehandelt sogar lebensbedrohlich sein.

Die Therapie einer Uveitis besteht meist aus kortisonhaltigen und pupillenerweiternden Augentropfen. Sollte die lokale Therapie nicht ausreichen, muss mit Tabletten behandelt werden. Unter Umständen sogar mit Immunsuppressiva, die lebenslang eingenommen werden müssen. In einzelnen Fällen kann auch die Injektion von Medikamenten an oder in das Auge erforderlich werden.

In der Augenklinik Bethesda können alle Untersuchungen und Behandlungen durchgeführt werden. Die Uveitis wird nach modernstem Stand behandelt, um die Sehkraft unserer Patienten zu erhalten. Wissen und Erfahrung machen eine umfassende und individuelle Beratung möglich.

## SEHKRAFT ERHALTEN UVEITIS (ENTZÜNDL. AUGENERKRANKUNG)

Das Augenlicht ist kostbar. Dies wird vielen jedoch erst klar, wenn es hier zu Einschränkungen kommt. In einer älter werdenden Bevölkerung nimmt die Anzahl der Augenerkrankungen zu. In der Augenheilkunde und -chirurgie schreitet die Entwicklung rasant voran. Vieles kann deshalb heute längst durch minimalste Eingriffe behandelt werden. In der Augenklinik Bethesda stehen drei hochqualifizierte Spezialisten zur Verfügung, die neben allen in Augenarztpraxen üblichen Leistungen, einzelne Spezialgebiete vertreten. Privatdozenten

Dr. med. Maurice Schallenberg leitet die Augenklinik und hat sich vor allem auf Glaukom und Netzhauterkrankungen spezialisiert. Mit ihm im Team sind Dr. med. Lena Melnyk, spezialisiert auf Korrekturen durch Sonderlinsen und Augenliderkrankungen, sowie neuerdings Dr. med. Katarzyna Brinks, Spezialgebiet Hornhauterkrankungen und entzündliche Augenerkrankungen wie Uveitis.

Der Begriff „Uveitis“ fasst eine Gruppe entzündlicher Augenerkrankungen zusammen, die unter-



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



■ DR. MED.  
LENA MELNYK



■ DR. MED.  
KATARZYNA BRINKS

Wissen  
Erfahrung  
Beratung





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



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

# TAG DER ZAHNGESUNDHEIT 2018



Unter dem Motto: „Gesund im Mund – bei Handicap und Pflegebedarf“ stellt der Tag der Zahngesundheit in diesem Jahr ein wichtiges Thema in den Fokus. Die Mundgesundheit von Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderung leidet häufiger, als beim Durchschnitt der Bevölkerung.

Prophylaxe, Aufklärung über Zahnpflege und Vorsorgeuntersuchungen werden immer mehr zu einem Standard. Dies beginnt oft schon in Kindereinrich-

tungen und Schulen. Doch es sind besonders ältere und eingeschränkte Menschen, die vermehrt Probleme mit ihren Zähnen haben. Egal ob Karies, Parodontose oder Mundschleimhauterkrankungen – die Anzahl dieser Fälle ist überdurchschnittlich hoch. Umso wichtiger ist es, die Menschen versorgen zu können, die Hilfe benötigen. Die Praxis Dr. Hartmut Bongartz in Neuwerk ist stolz darauf, den Patienten einen barrierefreien Zugang zu den Räumlichkeiten der Praxis ermöglichen zu können. Neben den räumlichen Anforderungen ist es besonders das geschulte Personal, das einen großen Unterschied macht. Durch langjährige Erfahrungen in der Behandlung mit Menschen mit Behinderungen und pflegebedürftigen Menschen ist dies für die Ärzte und Helferinnen über die Jahre zur Routine geworden.

Doch natürlich gibt es Fälle, in denen die Mobilität der Patienten soweit eingeschränkt ist, dass ein Besuch in der Praxis nicht möglich ist. Zur täg-

lichen Arbeit der Praxis Dr. Bongartz gehören daher auch Hausbesuche und Besuche in Pflegeeinrichtungen. „Uns ist es wichtig, dass jeder Patient die bestmögliche Behandlung erhält – egal ob er körperlich eingeschränkt ist, oder nicht. Es sind besonders pflegebedürftige Menschen, denen wir in medizinischen Themen entgegen kommen sollten. Nur so sorgen wir dafür, die Zahnhygiene und die Mundgesundheit der Bevölkerung langfristig zu verbessern“, sagt Dr. Bongartz.

Weitere Informationen über regionale Veranstaltungen und zum Tag der Zahngesundheit finden sie im Internet unter [www.tagderzahngesundheit.de](http://www.tagderzahngesundheit.de). Informationen zur zahnärztlichen Versorgung von pflegebedürftigen Menschen finden sie ebenfalls auf der Website der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung, unter [www.kzbv.de](http://www.kzbv.de).

Ihr Praxisteam

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

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

[www.zahnarzt-drbongartz.de](http://www.zahnarzt-drbongartz.de)



# GESUNDHEITSSCHMIEDE MÖNCHEGLADBACH

**Die Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Diese Gesundheit bis ins Hohe Alter zu erhalten, betrifft uns alle!**

Aus diesem Grund sind wir, das Team der Gesundheitsschmiede, für Sie da.

Unser Team in Mönchengladbach ist sich bewusst, wie wertvoll die Gesundheit unserer Besucher ist. Sie zur Rehabilitation nach Unfällen, Korrektur von Fehlhaltungen oder aufbauenden Kräftigung ihres Bewegungsapparates anzuleiten, ist unser Auftrag. Entsprechen bieten wir fundiertes Wissen zur betreuten Krankengymnastik, damit Ihr Körper beweglich, stark und belastbar wird oder bleibt.

Diese betreute Krankengymnastik erstreckt sich über ein weites Leistungsspektrum, welches die Grundlage für eine qualifizierte und erfolgreiche Behandlung ist.

## Unser Physiotherapeutisches Leistungsspektrum beinhaltet:

- Krankengymnastik
- Klassische Massage
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik ZNS
- Manuelle Lymphdrainage
- CMD
- Krankengymnastik am Gerät
- Taping
- Medical Flossing
- Wärmeanwendungen, sowie Kälteanwendungen

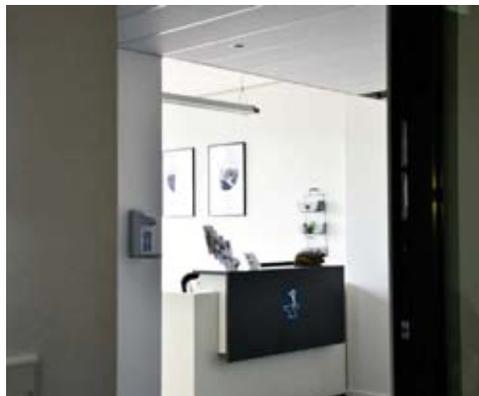
Aus dem Wissen dieser unterschiedlichen Bereiche, entwickeln wir mit Ihnen zusammen, egal ob als Hausbesuch bei Ihnen zu Hause, oder bei uns in der Praxis, ein optimales Behandlungskonzept für Sie. Nach der Behandlung von Ihnen, ob privat oder vom Arzt verordnet, ist es für uns wichtig, dass Sie aktiv weiterhin an Ihren Schwachstellen arbeiten. Aus diesem Grund geben wir Ihnen als Folge der Therapie gerne Übungen mit nach Hause, um den Therapieerfolg zu sichern.

Wer jedoch auch beim Erhalt des Therapieerfolges auf professionelle Betreuung setzt, der ist bei uns an der richtigen Stelle!

Unsere persönliche Betreuung stellt sicher, dass Sie nicht nur die richtigen Bewegungsabläufe kennenlernen, sondern auch motiviert bleiben. Folgeschmerzen durch falsche Ausführungen oder Überbelastung sind damit ausgeschlossen, eine



Das Team der Gesundheitsschmiede Mönchengladbach, mit Inhaber Florian Strater (Mitte)



schnellstmögliche Genesung von Krankheitsfällen wird begleitet.

Vor Beginn des Trainings erstellen unsere Mitarbeiter einen individuell auf Sie zugeschnittenen Plan, der Ihre Fähigkeiten, Beschwerden und Ziele berücksichtigt. So lernen Sie ihr eigenes Anforderungsprofil kennen, verstehen die nötigen Herangehensweisen und haben stets Ihre kommenden Fortschritte vor Augen.

## Ihr erster Schritt zum Wohlbefinden

Ob vom Arzt verschrieben, aus sportlichem Antrieb oder auf der Suche nach ganzheitlichem Wohlbefinden: Wir sind für Sie und Ihre körperliche Gesundheit da. Zögern Sie nicht, uns für ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch in unseren Räumlichkeiten in Mönchengladbach zu kontaktieren. Wir freuen uns auf Sie!



gesundheitsschmiede  
Mönchengladbach  
Physiotherapie & Gesundheitssport

## Kontakt

 Gesundheitsschmiede  
Hohenzollernstr. 179  
41063 Mönchengladbach

 Tel.: 02161 68 444 0

 Fax: 02161 68 444 10

 E-Mail: [strater@gs-mg.de](mailto:strater@gs-mg.de)  
[www.gs-mg.de](http://www.gs-mg.de)



*Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre*

**SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN**

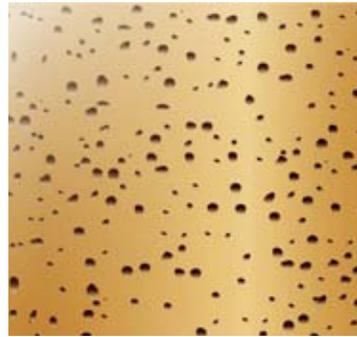
Überzeugen Sie sich von den Vorteilen unserer neuen modernen Mutter-Kind-Klinik. Vor Ort auf den wöchentlichen Infoabenden der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe beantworten Chefarzt Dr. Harald Lehnen und sein Team gerne Ihre Fragen. Termine und mehr Infos unter [www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

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

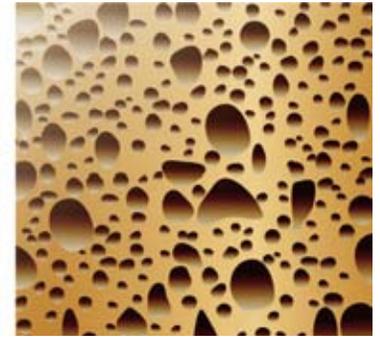


ES GIBT ARBEITGEBER, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.  
**Starke Kollegen**

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach pflegen ein familiäres Betriebsklima. Wir achten auf ein respektvolles und solidarisches Miteinander, damit selbst anstrengende Arbeitstage in guter Erinnerung bleiben.  
**Jetzt informieren und bewerben:** [www.menschlich-machbar.de](http://www.menschlich-machbar.de)



Normaler Knochen



Osteoporose

FOTOS: © 123RF.COM/GUNIITA

# OSTEOPOROSE

## WAS KANN MAN TUN?

**Östrogen ist für eine Vielzahl von Funktionen und Prozessen im Körper verantwortlich. Doch ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Östrogenspiegel einer Frau. Das beeinflusst auch den Kalziumhaushalt, dem wichtigsten Baustein von Knochen. Mehr als sechs Millionen Menschen leiden in Deutschland an Osteoporose, die Mehrheit davon ist weiblich. Die Knochen werden schwächer, poröser und anfälliger für Brüche. Was man selbst gegen den Abbau von Knochenmasse tun kann, erklärt medicalpress.**

### Risikofaktor Übergewicht?

Übergewicht ist ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen. Lange Zeit ging man jedoch davon aus, dass übergewichtige Frauen ein geringeres Risiko für Osteoporose aufweisen, da Fettzellen auch zu einem gewissen Teil Östrogen produzieren können. In einer amerikanischen Studie wurde jedoch berichtet, dass Frauen mit einem hohen Bauchumfang verstärkt zu einem Rückgang der Knochendichte neigten. Nach Meinung der Wissenschaftler scheint dafür das viszerale Fett am Bauch verantwortlich zu sein, das sich auf Kosten von Muskelmasse entwickelt. Zusätzlich erhöht jedes Kilogramm zu viel auf den Hüften den Druck auf das Knochengestüt und belastet eben dieses.

### Kalzium und Vitamin D

Ein gesundes Körpergewicht ist zwar wichtig, von Radikaldiäten raten Experten jedoch ab. Jede Diät sollte wohlgedacht sein und mit Köpfchen ausgeführt werden. Um Gewicht zu verlieren, sollte man also keinesfalls hungern, sondern eine kalorienreduzierte Ernährungsform wählen, die den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Eine Schlüsselrolle in der Ernährung spielt Kalzium, denn mit zunehmendem Alter wird der Mineralstoff immer weniger im Skelett eingelagert. Damit dieser vom Körper aufgenommen werden kann, ist Vitamin D und damit der regelmäßige Aufenthalt unter freiem Himmel nötig.

### Milchprodukte und Seefisch

Den Abbau der Knochendichte kann man mit der richtigen Ernährung beeinflussen, indem man täglich zwischen 1000 und 1500 mg Kalzium zu sich nimmt. Besonders reich an dem Mineralstoff sind Milch und Milchprodukte, aber auch viele Gemüsesorten wie Salat oder Brokkoli. Einen hohen Anteil an Vitamin D haben Sardinen, Thunfisch, Eier und Pilze. Um den Körper besonders in der dunklen Jahreszeit in ausreichendem Maße mit Vitamin D zu versorgen, sollte man bis zu 4x die Woche Fisch essen.

### Hormonersatztherapie in Betracht ziehen

Um einen erhöhten Mangel an Östrogen auszugleichen, raten Mediziner in einigen Fällen zu einer Hormonersatztherapie, die den Knochenschwund bei postmenopausalen Frauen nachweislich aufhalten kann. Zwar lässt sich so der übermäßige Knochenabbau verhindern, doch die Verabreichung des Sexualhormons wird kritisch betrachtet: Besonders Frauen mit erhöhtem Risiko für Brustkrebs, Thrombosen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten sich über die Nebenwirkungen im Klaren sein, denn Östrogen gilt als Risikofaktor für diese Erkrankungen.

# HEINRICH - ROSENLAND - HAUS

An der Ehrenstraße in Bettrath-Hoven entsteht eine neue Wohn- und Pflege-Einrichtung für Senioren. Der 2-geschossige, behinderten- und rollstuhlgerechte Neubau wird den Namen „**HEINRICH-ROSENLAND-HAUS**“ tragen.

Damit erweitert die Pflege gGmbH, eine Tochtergesellschaft der Diakonie, ab Herbst 2018 ihr Angebot im Quartier Bettrath-Hoven um zwei Wohngruppen mit je 12 Senioren-Appartements, fünf Service-Senioren-Wohnungen und eine Tagespflege für 16 Gäste.

Auch die bisher nebenan im Ludwig-Weber-Haus angesiedelte Sozialstation (ambulante pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfe) wird hier zukünftig zu finden sein. Das bedeutet für die Bewohner und Tagesgäste:

Wohnen, Services und/oder Pflegeleistungen aus einer Hand und unter einem Dach - rund um die Uhr sicher - aber individuell nach Bedarf! Sie haben die Wahl:

- Sie wohnen in einer „**ROSENLAND-WOHNUNG**“ oder in der „**ROSENLAND-WOHNGRUPPE**“



- Sie verbringen den Tag bei uns in der **TAGESPFLEGE** mit Betreuung und Unterhaltung
- Unser **AMBULANTER DIENST** versorgt Sie Zuhause oder im Heinrich-Rosenland-Haus



## HEINRICH-ROSENLAND-HAUS

### Wohnen und Betreuung - im Alter selbstbestimmt leben

#### ■ 24 Senioren-Appartements

in Service-Wohngruppen

#### ■ 5 großzügige Service-Wohnungen

pflegerische und hauswirtschaftliche Unterstützung inklusive

#### ■ Tagespflege +

ambulante Pflegestation im Haus

**Bezugsfertig am 1. Dezember 2018**

### Kontakt und Informationen

Senioren-Appartements und Wohnungen  
Sonja Mackes, Tel.: 0175 - 6 52 62 42  
servicewohnen@diakonie-mg.de

Tagespflege und ambulante Pflege  
Petra Keitel, Tel.: 02161 - 4 07 09 13  
hrh-tpf@diakonie-mg.de

**Diakonie** 

Pflege gGmbH - Mönchengladbach  
www.diakonie-mg.de | Tel.: 0 21 61 - 8104 -0

# IHR AGENTURPARTNER FÜR PROFESSIONELLES PRAXISMARKETING

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

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

Eine Agentur - Ein Partner - Ein Kontakt für alle Belange

## REFERENZENZEN

(Auszug) Weitere Referenzen präsentieren wir Ihnen gerne persönlich



Praxis Dr. med. Claus Nüchel & Kollegen, Mönchengladbach

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

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

[www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de](http://www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de)



Urologie am Malkasten, Düsseldorf

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



### Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstraße 59  
41061 Mönchengladbach

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

info@marktimpuls.de  
www.marktimpuls.de

**m** marktimpuls

Agentur für Marketing + Kommunikation



## NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN



### NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

### POLIZEI 110

#### AIDS-HilfeMG e. V.

Tel. 02161/176023,  
[www.aidshilfe-mg.de](http://www.aidshilfe-mg.de)

#### Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat. Tel. 02166/43595

#### Apotheken-Notdienst

Tel. 0180/59838888

#### Arzt-Bereitschaftsdienst

Wer nachts oder am Wochenende dringend einen Arzt braucht, der kann die kostenlose Telefonnummer 116117 anrufen.

#### ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG  
Tel. 02166/10097, [www.asb-mg.de](http://www.asb-mg.de)

#### Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda, Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG  
Tel. 02161/8904646,  
[www.augenklinik-bethesda.de](http://www.augenklinik-bethesda.de)

#### Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,  
Tel. 02161/668-0,  
[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)

Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

#### Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG,  
Tel. 02161/181973

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

#### Deutscher Allergie- und Asthmbund e. V. (DAAB)

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG, Tel. (02166) 64 78 820 [www.daab.de](http://www.daab.de)  
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

#### Drogenberatung MG e. V.

[www.drogenberatung-mg.de](http://www.drogenberatung-mg.de)  
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG  
Tel. 02161/837077, Waisenhausstr. 22c, 41236 MG, Tel. 02166/9752976

Die Drogenberatung ist zuständig für die Beratung von Konsumenten illegaler Drogen und deren Angehöriger sowie für die Suchtvorbeugung.

#### Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG  
Tel. 02166/394-0, [www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

#### Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,  
Tel. 02161/981-0,  
[www.bethesda-mg.de](http://www.bethesda-mg.de)

### **Frauenberatungsstelle**

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

### **Gehörlosen-Notruffax der Arzttrufzentrale der KVNO**

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

### **Gehörlosen-Notruffax von Polizei und Feuerwehr**

Polizei Tel. 021 61 / 29 29 28  
Feuerwehr Tel. 021 61 / 97 32 116  
Feuerwehr Rheydt Tel. 021 66 / 99 89 21 16

Auf den Webseiten [www.polizei-mg.de](http://www.polizei-mg.de) und [www.feuerwehr-mg.de](http://www.feuerwehr-mg.de) stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

### **Gesundheitsamt Mönchengladbach**

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

### **Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen**

Tel. 0 800 / 011 60 16

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

### **Jugendtelefon der Telefonseelsorge**

Tel. 0 800 / 111 04 44 (kostenlos aus dem Festnetz)

Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

## **KRANKENHÄUSER**

### **Kliniken Maria Hilf**

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 021 61 / 892-0,  
[www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de)

### **Krankenhaus Neuwerk**

#### **„Maria von den Aposteln“**

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 021 61 / 668-0  
[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)

### **LVR-Klinik**

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG,  
Tel. 021 66 / 618-0  
[www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere\\_klinik/](http://www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/)  
Fachkrankenhaus für Psychiatrie und

Psychotherapie.

### **Somnia Klinik Mönchengladbach**

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

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Ückelhofer Str. 20, 41065 MG, [www.malteser-moenchengladbach.de](http://www.malteser-moenchengladbach.de)

### **Mobbing-Telefon**

Tel. 0 800 / 18 20 182

### **Notfallseelsorge Mönchengladbach**

Tel. 021 61 / 97 30

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

### **Notruf 112**

(Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)

### **Notruf bei Vergiftungen**

Tel. 0 228 / 28 73 211

### **Nummer gegen Kummer**

Tel. 0 800 / 11 10 333 für Kinder und Jugendliche  
Tel. 0 800 / 11 10 550 für Eltern

## **PFLEGEDIENSTE**

### **Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach**

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 021 61 / 811 96 811,  
[www.sozial-holding.de](http://www.sozial-holding.de)

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

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

### **Arbeiter-Samariter-Bund**

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 021 66 / 18 84 45,  
[www.asb-mg.de](http://www.asb-mg.de)

### **Caritas-Pflegedienst:**

Pflegeteam Nord Tel. 021 61 / 24 70 530  
Pflegeteam West/Palliativ-Pflegeteam Tel.  
021 61 / 30 29 716  
Pflegeteam Ost Tel. 021 61 / 30 29 714  
Pflegeteam Süd Tel. 021 66 / 55 61 68

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel.  
021 61 / 23 023,  
[www.drk-mg.de](http://www.drk-mg.de)

### **Diakonie**

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 021 66 / 144 560,  
[www.diakoniezentrum-rheydt.de](http://www.diakoniezentrum-rheydt.de)

### **Provita ambulante Krankenpflege**

Südwall 27, 41179 MG, Tel. 021 61 / 30 88 14-0,  
[www.provita-mg.de](http://www.provita-mg.de)

### **Reha-Verein**

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

### **Schwangerschaftskonfliktberatung:**

#### **Donum Vitae**

Waldhausener Str. 67, 41061 MG, Tel.  
021 61 / 40 68 35

### **Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rheydt**

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

### **Evangelische Beratungsstelle**

Hauptstr. 200, MG-Rheydt, Tel. 021 66 / 61 59 21  
Gracht 27, MG-Rheydt, Tel. 021 66 / 94 86 50

### **Johanniter Mutter-Kind-Haus**

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

### **Jugendamt der Stadt Mönchengladbach**

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

### **Pro Familia**

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

### **Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.**

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

### **Suchtberatung:**

**Diakonisches Werk**, Mittelstr. 12, 41236 MG, Tel.  
021 66 / 17 677

### **Telefonberatung bei Essstörungen**

Tel. 0 221 / 89 20 31

### **Telefonseelsorge**

Tel. 0 800 / 111 0 111 (evangelisch) oder Tel.  
0 800 / 111 0 222 (katholisch)

### **Zornröschen e. V.**

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 021 61 / 20 88 86,  
[www.zornroeschen.de](http://www.zornroeschen.de)  
Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen.



# Wache Augen – sanftes Lidlift dank moderner Lasertechnik.

Die Ästhetisch Plastische Chirurgie bietet schonende Methoden, um Augen und Mimik wieder jünger erscheinen zu lassen. In der Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach wird bei der Augenlidbehandlung moderne Lasertechnik als sanfte Alternative zum Skalpell eingesetzt. Eine faltenfreie Augenpartie sorgt für eine sympathische und frische Ausstrahlung.

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

## Wir sind uns der Verantwortung bewusst:

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

## Dr. Dr. Lange & Weyel

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

[www.lange-weyel.de](http://www.lange-weyel.de)

