

AUSGABE 20 | 1. QUARTAL 2019 | 6. JAHRGANG

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

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

Fokusthema

FIT@WORK

Gesundheit am Arbeitsplatz

MEDIZIN + WISSEN

TABUTHEMA REIZDARM

STÄDTISCHE KLINIKEN

**ZERTIFIZIERTES ZENTRUM
FÜR KOLOPROKTOLOGIE**

KLINIKEN MARIA HILF

**SO BEHANDELT MAN
ARTHROSE HEUTE**

KRANKENHAUS BETHESDA

**BRUSTKREBSZENTRUM NIEDERRHEIN
GYNÄKOLOGISCHES KREBSZENTRUM**



LASS DARMKREBS NICHT DEIN SCHICKSAL SEIN!

Nimm Dein Leben selbst in die Hand.

Geh zur Vorsorge. Denn früh erkannt ist Darmkrebs harmlos.



Marc Thiele, Herausgeber

WINTER 2019

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie auch im Jahr 2019 als Leser (m/w/d) bei uns sind. Falls Sie sich jetzt fragen, was das /d bedeutet - ab dem 1. Januar gibt es ein drittes Geschlecht in Deutschland - neben männlich und weiblich ist dies nun „divers“. Dabei geht es übrigens nicht um die Teile der Bevölkerung, die zwar ein ausgeprägtes Geschlechtsorgan haben und somit zumindest körperlich eindeutig zu identifizieren sind, sich aber nicht mit dem genetischen Geschlecht identifizieren können, sondern tatsächlich um die etwa 80.000 Menschen in Deutschland, die sowohl männlich als auch weiblich sind bzw. bei denen nach der Geburt einfach das Geschlecht festgelegt wurde und sich das Andere später zusätzlich entwickelte bzw. es bereits im Kleinkindalter ungefragt schwere, operative Eingriffe gab, um ein Geschlecht zu definieren, was oftmals zu nicht minder schweren psychologischen Problemen bei den Betroffenen führte. Ein komplexes Thema, das meistens auf Unverständnis (wohl aus Unkenntnis) stößt. Wir haben zu diesem Thema zwar nichts redaktionelles im aktuellen Heft aber es ist mir heute kurz vor dem Schreiben dieses Editorials bewusst geworden, als ich unsere ganzen Stellenausschreibungen wegen des AAG hinsichtlich des /d ändern musste und mir wieder eingefallen ist, wieviele emotionale Diskussionen in den letzten Monaten über diese gesetzliche Neuregelung geführt wurden - eben ohne dass die Beteiligten wußten, worum es ging oder warum es zu dieser Neuregelung kam.

Aber jetzt lassen Sie mich das Thema wechseln und zum neuen Heft kommen. In der ersten Ausgabe des Jahres widmen wir uns im Schwerpunkt der Gesundheit am Arbeitsplatz - vielleicht können wir Ihnen damit ein paar Tipps mit auf den Weg geben, die Ihr Arbeitsleben gesünder machen und Sie in den nächsten 12 Monaten etwas besser durch den Tag kommen. Stress, Rückenprobleme - nur zwei der Probleme, die wir mit uns herumschleppen - aber es gibt Möglichkeiten und Wege, die Probleme hier zu reduzieren bzw. ihnen entgegen zu wirken. Das sind doch auch mal gute Vorsätze. Einen Einblick ins Thema geben wir Ihnen auf den Seiten 6 -13.

Dieses Jahr stehen aber auch Veränderungen an. So wird die Webseite medizin-und-co.de gerade im Hintergrund überarbeitet und auch unser Social-Media-Auftritt wird in den nächsten Monaten optimiert. Ein Redesign des Magazins steht für 2019 auch auf der ToDo-Liste aber das wird nach aktueller Planung erst im zweiten Halbjahr umgesetzt werden können. Wie dem auch sei - wir freuen uns darauf, Ihnen auch dieses Jahr wieder interessante Gesundheitsthemen - auch in enger Kooperation mit unseren lokalen und regionalen Partnern - präsentieren zu dürfen und freuen uns immer auf Ihr Feedback.

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

Ihr
Marc Thiele
Herausgeber

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: © koh/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.medizin-und-co.de
Social: facebook.com/medizinundco



06 FOKUSTHEMA: FIT@WORK



16 TABUTHEMA REIZDARM



20 KÜCHENHYGIENE

› WINTER 2019

5 **Medizin + Wissen:** Arztbesuch: Männer drücken sich häufiger

FOKUSTHEMA: FIT@WORK

- 6 Gesund am Arbeitsplatz
- 8 Anti-Stress am Arbeitsplatz
- 10 Sitzengeblieben - Langes Sitzen und seine Auswirkungen
- 11 Rückenleiden behandeln
- 12 Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

14 KLINIK

Städtische Kliniken Mönchengladbach - Elisabeth Krankenhaus Rheydt
Eli nun zertifiziertes Kompetenzzentrum für Koloproktologie:
Schrittmacher für den Schließmuskel

16 **Medizin + Wissen:** Tabuthema Reizdarm

18 KLINIK

Klinken Maria Hilf:
Wenn das Knie schmerzt: So wird Arthrose jetzt behandelt

20 **Medizin + Wissen:** Küchenhygiene

22 KLINIK

Die Johanniter: Evangelisches Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach
Brustzentrum Niederrhein: Durch genetischen Fingerabdruck
Chemotherapie vermeiden
Gynäkologisches Krebszentrum: Von der Diagnostik bis zur Therapie alles
aus einer Hand

24 **Medizin + Wissen:** Aus der Forschung

26 PRAXIS

Dr. Dr. Lange Weyel
Zahnimplantate - Hohe Erwartungen erfüllen

27 **Medizin + Wissen:** Die 5 häufigsten Fehler beim Zähneputzen

28 PRAXIS

Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen
Mit frischem Wind ins neue Jahr

29 PFLEGE

Diakonisches Werk Mönchengladbach
Das Heinrich-Rosenland-Haus

› STANDARDS

- 3 Editorial, Impressum
- 30 Notrufnummern und Adressen

Arztbesuche: Männer drücken sich häufiger

Rund 93 Prozent der Frauen in Nordrhein-Westfalen nehmen ambulante Versorgung in Anspruch



FOTO: KKH

In Nordrhein-Westfalen gehen nicht nur mehr Frauen zum Arzt als Männer, sie kontaktieren die Mediziner auch häufiger. Das ist das Ergebnis einer Datenanalyse der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Demnach suchten im vergangenen Jahr rund 93 Prozent der KKH-versicherten Frauen einen Arzt auf – egal ob Allgemein- oder Fachmediziner. Bei den Männern waren es dagegen nur rund 83 Prozent.

„Gesundheit bedeutet für Frauen in der Regel Wohlbefinden, für Männer eher Funktionsfähigkeit. Sie gehen oft erst dann zum Arzt, wenn sie eben nicht mehr funktionieren“, erläutert Marco Funke vom KKH-Service-Team in Mönchengladbach. So hatten im vergangenen Jahr die Frauen auch deutlich häufiger eine ambulante ärztliche Versorgung in Anspruch genommen: im Schnitt neunmal, Männer dagegen nur sechsmal. „Als Grund etwa für verpasste Vorsorgeuntersuchungen geben Männer oft Zeitmangel an“, sagt Funke. Viele Männer hätten außerdem offenbar mehr Angst vor einer schlimmen Diagnose. „Man muss nicht wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt gehen. Doch gerade mit regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen kann man einer ersten Erkrankung vorbeugen beziehungsweise den Erfolg einer Therapie rechtzeitig sichern“, betont Funke.

	Männer (% je 100 Versicherte)	Frauen (% je 100 Versicherte)
Baden-Württemberg	84,5 %	93,4 %
Bayern	85,0 %	94,1 %
Berlin	86,2 %	94,9 %
Brandenburg	87,0 %	95,3 %
Hamburg	79,6%	91,8%
Hessen	84,7 %	93,7 %
Mecklenburg-Vorpommern	87,9 %	95,1 %
Niedersachsen und Bremen	80,7 %	92,7 %
Nordrhein-Westfalen	83,1 %	93,2 %
Saarland	89,7 %	95,3 %
Sachsen	85,9 %	94,9 %
Sachsen-Anhalt	88,4 %	95,6 %
Schleswig-Holstein	83,4 %	93,5 %
Thüringen	84,8 %	93,9 %

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

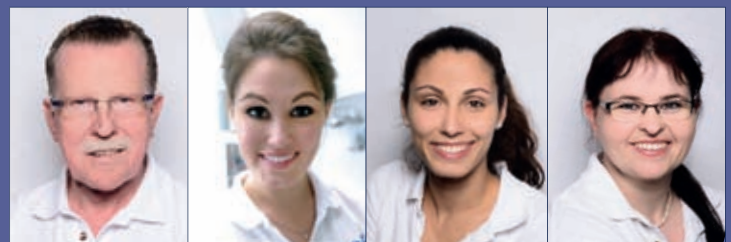
- Ästhetische-, kosmetische Zahnrestauration / Bleaching
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Behandlung unter Vollnarkose
- Betreuung kranker Patienten zu Hause/im Heim
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

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-dr bongartz.de

GESUND AM ARBEITSPLATZ

Quelle: medicalpress

Mit der allergrößten Sorgfalt wählen wir unsere Möbel aus, informieren uns über die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen und planen unsere Freizeit so, dass wir uns erholen können. Doch den größten Teil unserer Zeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Wie wir auch hier zu mehr Wohlbefinden finden, erklärt medicalpress.

Setzen, 6!

Fast jeder zweite Deutsche arbeitet im Sitzen. Zwar verwandelt sich der moderne Arbeitsplatz dank Urlaubssouvenirs und Fotos immer mehr in ein zweites Wohnzimmer – trotzdem ist und bleibt Sitzen ein Risikofaktor für viele Leiden, die nicht nur den Bewegungsapparat betreffen. Einer der wichtigsten Punkte zur Annäherung an eine gesunde Lebensweise im Büro ist daher ein ergonomischer Arbeitsplatz mit dynamischem Sitz, der die richtige Haltung unterstützt und Beschwerden wie Rücken- oder Nackenschmerzen minimiert. Erste Hilfe bei akuten Rückenschmerzen leistet ein Wärmepflaster oder eine Schmerzsalbe, die in jeder Schublade Platz finden.

Wenn es stockt

Als hätte es das Verdauungssystem im hektischen Arbeitsalltag nicht schon schwer genug, wirkt sich eine sitzende Position auch negativ auf das besonders sensible Organ aus. Außer Faktoren wie Stress und unregelmäßigen Essenszeiten kann auch stundenlanges Sitzen die Verdauung aus dem Gleichgewicht bringen. Neben Nervennahrung wie Studentenfutter sollten daher stets auch die Vorräte an Heilkräutertees gedeckt sein, die für eine intakte Körpermitte sorgen.

Das schlägt auf den Magen

Nahezu die Hälfte der Deutschen ist im Laufe seines Lebens von Magen- und Darmbeschwerden betroffen. Funktionelle Magen- und Darmerkrankungen sind einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen entstehen, wenn die Leber zu wenig Gallenflüssigkeit produziert und die Gallenmuskulatur sich verkrampft. Oft reagiert das Verdauungssystem auf emotionalen Stress mit der Produktion von mehr Magensäure – Sod-brennen entsteht. Vor diesen Erscheinungen sind wir leider auch am Arbeitsplatz nicht gefeit, insbesondere dann nicht, wenn das letzte Meeting wieder einmal sehr nervenaufreibend oder aber das Essen in der Kantine besonders reichhaltig war. Homöopathische Tropfen, die den gereizten Magen beruhigen, oder Arzneikräutertees leisten hier wirkungsvolle Hilfe

Wenn der Kopf brummt

Stundenlange Bildschirmarbeit wird immer wieder als Auslöser für Kopfschmerzen enttarnt. Was viele jedoch nicht wissen, ist, dass hinter Kopfschmerzen und Migräne auch Nährstoffdefizite stecken können. Untersuchungen wiesen einen deutlich verminderten Magnesiumgehalt im Blut von Migränepatienten nach. Dabei ist Magnesium

ein wichtiger Bestandteil des Zellstoffwechsels und Elektrolyt-haushalts. Ein dauerhafter Mangel begünstigt aber nicht nur Kopfschmerzen und Migräne, sondern auch Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen.

In der Ruhe liegt die Kraft

Der Arbeitsalltag ist oft mit Stress verbunden: Die Anhäufung von Aufgaben, ihre steigende Komplexität und die Notwendigkeit einer schnellen Entscheidungsfindung setzen den Arbeitnehmer zunehmend unter Druck. Stresssituationen entstehen, auf die der Körper auf verschiedene Weise reagieren kann. Ein Tee kann hilfreich sein, um zur inneren Ruhe zu finden und sich einen ersten Überblick über den wachsenden Aktenberg zu verschaffen. Insbesondere Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Melisse und Passionsblume sind für ihre entspannungsfördernde Heilkraft bekannt.

Sich öfter mal eine Auszeit nehmen

Immer häufiger verreisen Menschen, um eine Auszeit vom Arbeitsalltag zu nehmen. Statt drei Wochen Karibik entscheiden sie sich nun allerdings gerne beispielsweise für ein paar Tage Wellness in Bayern – gerne auf drei oder vier Mal über das gesamte Jahr verteilt. Personen in stark beanspruchten Berufsgruppen können dabei so den Alltagsstress hinter sich lassen und „einfach mal abschalten“. Sie verbringen die Auszeit in einem Wellness-Hotel und genießen dabei verschiedene Beauty- und Gesundheitsanwendungen.

ANTI- STRESS AM ARBEITS- PLATZ

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

Quelle: medicalpress



Dauerbelastung

Bis 2029 soll die Altersgrenze für die Regelaltersrente schrittweise von 65 auf 67 Jahre angehoben werden. Gleichzeitig werden die Arbeitsprozesse immer schneller und komplexer. Während sich die körperlichen Anstrengungen durch den Einsatz von Maschinen vielerorts verringert haben, steigen die mentalen Anforderungen und psychischen Belastungen. Arbeitsverdichtung und Dauerstress können zur Überforderung werden, die unterschiedliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Herz- und Magenbeschwerden oder hartnäckige Verspannungen zur Folge haben.

Stressbewältigung

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

Morgenstund' hat Gold im Mund...

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

Active Sitting

Dauerstress, wenig Bewegung und eine schlechte Sitzhaltung können Verspannungen oder Rückenschmerzen im Büroalltag auslösen. „Active Sitting“ lautet die Devise ergonomisch geformter Sitzmöbel, die mit beweglichen Sitzen und gewölbten Oberflächen die Rücken- und Haltemuskulatur stärken, sich in alle Einsatzbereiche integrieren lassen und so zum aktiven und gesunden Sitzen beitragen.

Immer erreichbar

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

Detox im Büro

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

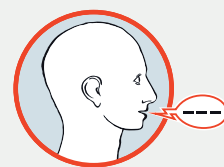
JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL! 112!

Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?

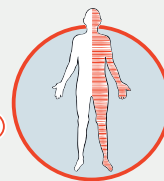
Tritt eines dieser Symptome plötzlich auf, zögern Sie keine Minute und wählen Sie sofort den Notruf 112!



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



SITZENGEBLIEBEN

LANGES SITZEN UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

Quelle: medicalpress



Rücken-, Kopf- und Schulterschmerzen, Beschwerden in den Bandscheiben, Karpaltunnelsyndrom, Probleme mit der Durchblutung und Krampfadern: Bei all diesen Symptomen handelt es sich keineswegs um eine zufällige Liste von Beschwerden, sondern um die möglichen Auswirkungen von zu langem Sitzen auf die Gesundheit.

Sitzengeblieben

Der menschliche Körper ist nicht für langes Sitzen gemacht. Doch Statistiken zufolge ist es genau das, was der Großteil von uns tagtäglich tut: So arbeitet in Deutschland fast jeder Zweite im Sitzen – und nimmt auch nach Feierabend wieder Platz. So kommen wir locker auf ca. 2.000 Stunden pro Jahr, die wir im Sitzen verbringen. Dabei kommt es jedoch zu Nackenfehlhaltungen, was wiederum den Druck auf Wirbel und Bandscheiben erhöht und zu Kontraktionen in der Brustmuskulatur führt. Am häufigsten sind die Auswirkungen in Form von Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen zu spüren. Langfristige Untersuchungen haben gezeigt, dass Rückenleiden, Muskel- und Skeletterkrankungen den Großteil

der krankheitsbedingten Fehltag ausmachen. Die häufige und übermäßige Belastung kann zu degenerativen Veränderungen an der Wirbelsäule kommen.

Nicht nur die Wirbelsäule leidet

Schmerzen in der Wirbelsäule und den umliegenden Gebieten beklagen wir am häufigsten, weil wir sie den vielen Stunden hinter dem Schreibtisch zuordnen können. Doch durch zu langes Sitzen verlangsamt sich auch der Stoffwechsel. Gleichzeitig werden Erkrankungen, die das Herz-Kreislauf-System betreffen, oder aber Diabetes begünstigt. Bewegungsloses Sitzen verlangsamt außerdem die Peristaltik. Lehnt man sich darüber hinaus nach vorne, übt man zusätzlichen Druck auf die Bauchorgane aus. Dies wiederum steht in Verbindung mit

Verstopfung, Dyspepsie und anderen Verdauungsstörungen.

Die Liste der „Büro-Sünden“ ist lang

Büroarbeit steht jedoch nicht nur für langes Sitzen, sondern auch für andere starre Bewegungsabläufe, wie etwa das Arbeiten mit der Maus oder Tastatur. So kann es zum sogenannten Karpaltunnelsyndrom kommen. Hier treten zunächst Schmerzen oder Missempfindungen auf, die von der Hand in den gesamten Arm einstrahlen können. Häufig treten die Symptome nachts auf oder verschlechtern sich so sehr, dass sie den Schlaf unterbrechen. Dieser Zustand verringert nicht nur die Effizienz der Hand, sondern behindert auch signifikant die täglichen Aktivitäten.

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ RÜCKENLEIDEN BEHANDELN

Unser Rücken gibt uns Halt. Doch auch der schönste Rücken kann „bedrücken“: Die Ursachen für Beschwerden im Wirbelsäulenbereich sind in der Regel multifaktoriell, was es oft schwierig macht, den wirklichen Auslöser ausfindig zu machen. Am häufigsten sind sie das Resultat von Fehlhaltungen, geringer körperlicher Aktivität und Übergewicht. Wie man Rückenleiden vermeiden und lindern kann, erklärt medicalpress.

Kreuz und quer

Als Rückenschmerzen bezeichnet man üblicherweise Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule vom Hals abwärts bis zum Steißbein. Mit etwa 70 % zählen sie mittlerweile zu den Volksleiden in Deutschland. Mindestens einmal im Jahr konsultiert jeder fünfte Deutsche aus diesem Grund den Arzt. Bei Schmerzen im Lendenbereich handelt es sich oft um Erkrankungen des Knochen- und Gelenkapparats. Sie sind die häufigsten Ursachen für Schmerzen im unteren Rücken. Rückenschmerzen, die von der Wirbelsäule herrühren, können akut oder chronisch sein.

Bildgebende Diagnostik zu häufig und vor-schnell

Allein im letzten Jahr wurden über sechs Millionen Röntgen-, CT- und MRT-Aufnahmen bei Bürgern mit Rückenleiden anfertigt. Dabei gelten 85 % der akuten Rückenschmerzen als medizinisch unkompliziert und nicht spezifisch. Ärztliche Leitlinien empfehlen bei Rückenschmerzen ohne Hinweise auf gefährliche Verläufe wie etwa Wirbelbrüche oder Entzündungen keine bild-

gebende Untersuchung durchzuführen. Viele Arztbesuche und Untersuchungen wären damit eigentlich vermeidbar

Keine Bewegung!

Zwar treten Rückenschmerzen besonders häufig bei Menschen auf, die nur wenig aktiv sind, doch auch intensive körperliche Bewegung oder Training im Fitnessstudio ohne Warm-up kann zur Überlastung der paraspinalen Muskeln und Bänder führen. Weitere Ursachen für Beschwerden im Rückenbereich können Osteoarthritis, Arthritis oder Osteoporose sein.

Rückenschmerzen durch Übersäuerung?

Einige Ernährungswissenschaftler sind der Ansicht, dass Rückenschmerzen auch infolge einer Übersäuerung auftreten können. Dabei sollen die Abbauprodukte im Körper verbleiben, was zur dauerhaft überhöhten Säurebelastung und damit zur Gewebeschädigung führt. Dies wiederum kann zum vorzeitigen Verschleiß von Knorpelgewebe führen und die Muskulatur verhärten, was eine der Ursachen für Rückenschmerzen sein kann.

Eine Ernährungsumstellung mit der Begrenzung bis hin zu zur kompletten Vermeidung von säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukten ist daher auch für Rückenschmerz-Patienten ratsam. Sie können ihre Säure-Basen-Balance mit viel Obst, Gemüse und Salaten aktiv unterstützen.

Prävention ist alles

Die Prävention von Rückenschmerzen umschließt im Wesentlichen die Verhinderung ihres Auftretens sowie deren Wiederholung. Ein Faktor, der dabei viel zu häufig vernachlässigt wird, ist die aktive Erholung. Gleichzeitig ist es wichtig, den Rücken zu stärken. Regelmäßiges Schwimmen, Walken und Radfahren sind genauso empfehlenswert wie Gymnastik.

Um die Muskulatur zu entspannen, ist Wärme, z. B. in Form einer Wärmflasche oder eines Thermo-pflasters, eine wirkungsvolle Maßnahme. Neben Wärme-Produkten helfen spezielle Übungen, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen langfristig zu lindern.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Achten Sie auf eine richtige Haltung
- Achten Sie auf ein normales Körpergewicht
- Achten Sie auf ausreichende Bewegung
- Lernen Sie, sich zu entspannen und die Lage des Körpers in regelmäßigen Abständen zu verändern, um übermäßige Kontraktionen zu vermeiden und bestimmte Muskeln zu entlasten
- Positionieren Sie ihren PC-Bildschirm richtig
- Vermeiden Sie das längere Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen, weil es mit der Zeit die Krümmung der Wirbelsäule vertieft und die Lenden überlastet
- Tragen Sie die Last von Einkaufstaschen und Tüten gleichmäßig auf beide Arme verteilt
- Heben Sie schwere Gegenstände aus dem Knie und nicht aus dem Kreuz
- Personifizieren Sie Geräte und Werkzeuge gemäß Ihrer Körperhöhe (Bügelbrett, elektrische Haushaltsgeräte etc.)
- Achten Sie auf einen ergonomischen Arbeitsplatz
- Vermeiden Sie es, den Telefonhörer mit der Schulter zu halten
- Schlafen Sie auf einer mittelharten Matratze
- Achten Sie beim Autofahren auf die richtige Fahrposition

MEDIZIN + WISSEN



FOTO: HUMPHREY-MULEBA-1119285-UNSPASH.COM



FOTO: TOA-HEFTIBA-578093-UNSPASH.COM



FOTO: GEERT-PIETERS-535211-UNSPASH.COM



FOTO: RIMA-KRUCIENE-671788-UNSPASH.COM



FOTO: TAYLOR-KISER-373480-UNSPASH.COM

GESUNDHEITSFÖRDERUNG AM ARBEITSPLATZ

Quelle: medicalpress

Vier von fünf Arbeitnehmern finden es wichtig, dass der Arbeitgeber ihre Gesundheit durch entsprechende Maßnahmen fördert, jeder Vierte nutzt bereits betriebliche Angebote wie Bewegungskurse oder Workshops.

Früher konnte man froh sein, wenn einem der Arbeitgeber einen ergonomischen Bürostuhl anbot, der auch nach mehrstündigem Sitzen keine Rückenschmerzen verursachte. Heute geht die betriebliche Gesundheitsförderung weit über die üblichen Arbeitsschutzmaßnahmen hinaus: Es gibt firmeneigene Fitnessstudios, Massagen während der Arbeitszeit und Präventivangebote wie Kochkurse, um die Mitarbeiter gesund und bei Laune zu halten:

Zum Glück haben die meisten Unternehmen erkannt, dass vor allem gesunde und motivierte Mitarbeiter nicht nur zu einem guten Betriebsklima beitragen, sondern auch ein entscheidender Wettbewerbsfaktor geworden sind. Jeder zweite Betrieb über 50 Mitarbeiter und jeder vierte kleinere Betrieb bieten zum Beispiel laut einer aktuellen Umfrage der AOK1 eine kostenlose Grippeimpfung für die eigenen Mitarbeiter an, jeder dritte Betrieb (bei Firmen < 50 Mitarbeiter jede 10.) hat einen eigenen „Gesundheitstag“ mindestens ein Mal pro Jahr, bei dem die Mitarbeiter unter verschiedenen Sport- und Coachingangeboten wählen können.

Viele Vorteile für die Arbeitgeber

Kostenlose Gesundheitsangebote für die Mitarbeiter lohnen sich nicht nur in puncto Motivation, sondern langfristig gesehen auch finanziell. Denn laut IHK zahlt sich jeder Euro, der von Unternehmen in präventive Maßnahmen investiert wird, fünf- bis 16-fach aus, in Abhän-

gigkeit von Dauer und Umfang der Maßnahmen (die Summe der Einsparungen setzt sich zusammen aus Kostenreduktion durch Verringerung von Abwesenheit und Krankheit). Laut einer Studie der Universität Bayreuth kann die krankheitsbedingte Abwesenheit chronisch kranker Arbeitnehmer durch betriebliche Gesundheitsmaßnahmen um bis zu 76 % vermieden werden, die Bundesagentur für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin spricht von 30 bis 40 % weniger Arbeitsunfähigkeitstagen durch entsprechende Prävention.

Durch die betriebliche Gesundheitsförderung können Arbeitsstrukturen verbessert werden und die Gesundheitsquote steigt wieder. Die Arbeitsbelastung wird verringert und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter verbessert. Das Unternehmen punktet bei der Corporate Identity, es wird für Fachkräfte attraktiver und die Fluktuation sinkt. Ein Unternehmen, das seinen Mitarbeitern im Gesundheitsbereich kostenlose Fördermaßnahmen anbietet, ist vor allem für erfahrene Mitarbeiter ein interessanter Arbeitgeber, mit dem man sich gerne identifiziert.

Für den Mitarbeiter bieten die Maßnahmen nicht nur Positives für die Gesundheit, sondern auch Möglichkeiten zur Steigerung der individuellen Produktivität, Leistungsfähigkeit und Qualität. Zudem führen sie laut Umfragen zu einer Verbesserung des Betriebsklimas und einer angenehmeren Kommunikation unter den Mitarbeitern sowie zu einer erhöhten Arbeitszufriedenheit und gesteigertem Wohlbefinden.

Beispiele aus der Praxis für betriebliche Gesundheitsförderung

- Viele Betriebe leisten sich heute einen Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten als Rückentrainer, der die Mitarbeiter über mehrere Wochen nach Feierabend schult, wie man rückschonend sitzt, hebt und arbeitet – für eine bessere Arbeitshaltung und weniger Beschwerden durch sitzende Tätigkeiten.
- Unternehmen in der Automobilindustrie, also solche mit hohem Männeranteil, bieten spezielle Aufklärungs-Workshops zum Thema Männergesundheit an mit dem Ziel eines bewussten Lebenswandels.
- Zahlreiche Unternehmen unterstützen firmeneigene Sportgruppen wie Frühsportgruppen vor der Arbeitszeit oder eine betriebseigene Freizeit-Fußballmannschaft nach Feierabend mit Geräten, Hallenmiete oder einem Trainer.
- Mitarbeiter im Schichtdienst bekommen spezielles Coaching und situationsabhängige Ernährungsberatung, damit ihr Lebenswandel und ihre Gesundheit nicht zu sehr unter den besonderen Arbeitsbedingungen leiden.
- Manager erhalten Stressbewältigungs-Seminare und Burnout-Prävention, Workshops während der Arbeitszeit für alle Mitarbeiter beinhalten Übungen zur Stressreduktion und für kurze Entspannungspausen.
- Und last but not least bieten immer mehr Firmen ihren rauchenden Mitarbeitern inzwischen Seminare zur Nikotinentwöhnung an.

Fit mit Paul – Ein Angebot des Bundesministeriums für Gesundheit

Eine nette Idee hatte das Bundesministerium für Gesundheit mit dem kostenlosen Bildschirmschoner „Pauls Schreibtischübungen“. Kleine Pausen am Schreibtisch können jederzeit für die kurzen, effektiven Übungen genutzt werden.

Hier können Sie „Paul“ herunterladen:

www.bundesgesundheitsministerium.de/?id=2841



ELI NUN ZERTIFIZIERTES KOMPETENZZENTRUM FÜR KOLOPROKTOLOGIE

SCHRITTMACHER FÜR DEN

SCHLIESSMUSKEL



FOTOS: STÄDTISCHE KLINIKEN MG

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Ein durchaus mit Scham besetztes Thema, und das völlig zu Unrecht. Ganz im Gegenteil: die Patienten mit Problemen am Enddarm kommen meist erst dann zu Dr. Helmut Grosch, wenn der Leidensdruck zu groß geworden ist und das Schamgefühl überlagert. „Solche Erkrankungen sind nicht nur unangenehm und belastend, sondern auch gefährlich.“

Dr. Helmut Grosch leitet an den Städtischen Kliniken in der Chirurgie die Sektion Chirurgische Proktologie. Dort werden in der Hauptsache Hämorrhoiden, Analfisteln, Abszesse, Analfissuren, Stuhlkontinenz, der Darmvorfall nach außen, sowie komplexe Fisteln behandelt: „Für all diese Fälle stehen uns ausgeklügelte Operationsmethoden zur Verfügung.“ Das gelte insbesondere auch für die Erkrankung von Morbus Crohn Patienten.

Das ist auch der Grund, warum die wichtigsten deutschen Standesorganisationen im Bereich Proktologie der Chirurgie am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt, in Person von Chefarzt Prof. Dr. Olaf Horstmann und Dr. Helmut Grosch, in diesen Tagen das Zertifikat „Kompetenzzentrum für Chirurgische Koloproktologie“ überreicht hat.

Der Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Endokrine Chirurgie Prof. Dr. Olaf Horstmann sieht darin mit Stolz den vorläufigen Abschluss einer fast fünfjährigen Vorlaufzeit: „Wir sind in der Region übrigens die einzige Klinik, die dieses Zertifikat vorweisen kann.“ Seit der Arbeitsaufnahme von Dr. Grosch, der zuvor bereits in der Landeshauptstadt eine entsprechende Abteilung erfolgreich geleitet hat, sei an der Verwirklichung des Ziels, zertifiziertes Kompetenzzentrum Chirurgische Koloproktologie zu werden, gearbeitet worden. Das sei nun eine „sehr gute Ergänzung“ zu dem schon bestehenden Hernien- und dem Darmkrebszentrum: Wir haben nun bestätigt bekommen, dass wir auf allerhöchstem Niveau arbeiten. Das Zertifikat beinhaltet, „dass die Sicherheit

extern überprüft wird. Das gilt auch für die Strukturen und Prozesse“, so Horstmann.

Die Betonung liege ausdrücklich bei dem Begriff Chirurgie, so Horstmann: „Proktologische Erkrankungen werden im Allgemeinen und gut von den niedergelassenen KollegInnen behandelt. Diese Patienten sind nicht unsere Zielgruppe. Uns geht es ausdrücklich um die stationären Operationen.“

Proktologische Grunderkrankungen seien Volks- und Zivilisationskrankheiten, erklärt Dr. Helmut Grosch. Eine ausgewogene, ballstoffreiche Ernährung helfe vorzubeugen. Zudem gebe es vor allem bei Frauen Probleme mit dem Beckenboden, wegen einer bei Frau-



FOTO: ILGNER

Chefarzt Prof. Dr. med. Olaf Horstmann und der Leiter der Sektion Proktologie Dr. med. Helmut Grosch

ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT

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

**Dr. med Helmut Grosch**

Leiter Sektion Proktologie

en häufiger als bei Männern auftretenden Bindegewebschwäche: „Nach einer Schwangerschaft kann eine Urininkontinenz auftreten. Im höheren Alter können bei Frauen wie Männern Halteschwächen des Stuhls auftreten.“ Etwa zehn Prozent der Älteren würden unter Inkontinenz leiden. Da Menschen im höheren Alter auch vermehrt Verstopfungen auftreten, kommt es zum Vorfall des Darms, verursacht durch zu starkes Pressen.

Abhilfe kann Dr. Helmut Grosch durch die unterschiedlichsten Eingriffe schaffen: „Wir setzen am Darmausgang so etwas wie einen Schrittmacher ein. Der gibt kontinuierlich Impulse ab. Durch diese sakrale Nervenstimulation wird die Haltekraft des Schließmuskels deutlich verbessert. Manchmal kann er vollständig geheilt werden.“ Dies sei ein für den Patienten besonders schonendes Verfahren. Zudem setzt Grosch das so genannte THD Verfahren ein: „Durch extrem sensiblen Ultra-

schall wird der Operateur an die Stellen am Darmausgang dirigiert, die für das verstärkte Bluten verantwortlich sind.“ Die betroffenen Äste der oberen Rektalarterie könnten dann abgebunden werden: „Ein minimal-invasiver, schmerzfreier Ansatz, der eine rasche Rückkehr zur Normalität ermöglicht. Und das für eine Erkrankung, deren Behandlung seit jeher als schmerzhaft empfunden wird.“

Eine weitere Voraussetzung für die Anerkennung als Kompetenzzentrum sei die enge Zusammenarbeit mit der Radiologie am Eli, betont Dr. Helmut Grosch: „Durch die Nutzung des MRT ist somit auch die Kernspindidiagnostik des kleinen Beckens möglich.“

Sie dient der Untersuchung und Abklärung von Erkrankungen des Enddarms und der Veranlassung weiterer diagnostischer und therapeutischer Maßnahmen sowie der Information über eventuell nötige Operationen.

PROKTOLOGISCHE SPRECHSTUNDE**Sprechstunde:**

Mo. + Do. 8:30 - 12:30 Uhr

Ansprechpartner:

Herr Dr. med. H. Grosch

Ort:

Haupthaus, UG - Sprechstundenambulanz

Anmeldung:

02166 . 394-2065 (Sekretariat)
Termine nur nach Vereinbarung

TABUTHEMA

REIZDARM

Mehr als jeder zehnte Deutsche leidet gelegentlich unter dem sogenannten Reizdarmsyndrom (RDS), wobei die Intensität der Beschwerden individuell sehr verschieden sein kann. Jeder Zweite sucht aufgrund starker Beschwerden einen Arzt auf. Die Ursachen des Reizdarmsyndroms sind allerdings bis heute nicht vollständig geklärt – laut heutigem Stand der Forschung sind Störungen bestimmter Funktionen des Verdauungstraktes und Nervensystems dafür verantwortlich. Bewegungsstörungen des Darms oder eine erhöhte Empfindlichkeit des Verdauungstraktes können Gründe für mechanische und chemische Reizungen sein. Auch eine chronische Darmentzündung wird als Ursache diskutiert.

Quelle: medicalpress



Beschwerden des Verdauungstraktes

Pilzkuren ergeben beim Reizdarmsyndrom keinen Sinn, denn Darmpilze gehören zu den normalen Darmbewohnern und machen daher keine Beschwerden.

Bakterien als Helfer oder als Auslöser? Wenn die Darmflora durch eine akute Infektion mit krankmachenden Bakterien gestört ist, können Antibiotika gegen diese eingesetzt werden.

Allerdings können Bakterien auch helfen: Wenn die Balance im Darm gestört ist, können bestimmte Bakterien oder deren Stoffwechselprodukte auch helfen, das Ungleichgewicht zu korrigieren.

Eine Behandlung setzt die sichere Diagnose Reizdarmsyndrom voraus und nimmt Rücksicht auf das individuelle Hauptproblem des Patienten. Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Milchzucker, Fruchtzucker) sollten berücksichtigt werden. Nicht immer sind Medikamente sinnvoll – bei vielen Reizdarmpatienten genügt eine Ernährungsberatung, um Beschwerden zu lindern. Einem Teil der RDS-Patienten (denen, die eher zu Verstopfung neigen) hilft eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr oder eine Reduktion ihres Fettkonsums. Auch indische Flohsamen können aufgrund ihrer Wasserbindungsfähigkeit vielen Patienten helfen, Blähungen zu reduzieren. Entspannungstechniken wie Muskelrelaxation oder autogenes Training sind sinnvolle Methoden, um den auslösenden Stress bei manchen Patienten zu reduzieren.

Ist Heilung möglich?

Bis heute gibt es nicht „das“ heilende Medikament gegen RDS, es werden in Abhängigkeit von den Symptomen verschiedene Mittel eingesetzt. Krampflösende Mittel werden gegen Spasmen und Schmerzen verwendet, hinzu kommen Medikamente gegen Durchfall bzw. Verstopfung. Gegen Blähungen wirken physikalische Entschäumer, die die gashaltigen Schäume im Darm auflösen, so dass diese wieder ausgeschieden werden.

Die RDS-Patienten leiden unter verschiedenen Verdauungsbeschwerden: Stuhlnunregelmäßigkeiten, Schmerzen und Druckgefühl im Unterbauch oder starke Blähungen. Durchfall und Verstopfungen können bei manchen Patienten sogar im Wechsel auftreten. Oft treten über die Beschwerden im Gastrointestinaltrakt hinaus auch Kopf- und Gelenkschmerzen oder Schlafstörungen auf.

Beschwerden des Verdauungstraktes

- Schmerzen und Völlegefühl
- Durchfall oder Verstopfung
- Schmerzhafte Blähungen
- Gefühl der unvollständigen Darmentleerung
- Beschwerden im Zusammenhang mit Mahlzeiten
- Unverträglichkeit bestimmter Speisen

Nicht auf den Verdauungstrakt bezogene Beschwerden

- Kopfschmerzen
- Rücken- und Gelenksbeschwerden
- Schlafstörungen
- Angststörungen, depressive Verstimmungen

Ernährungstipps:

- Fett sparen, gehärtete Margarine und Frittiertes vermeiden
- Tierische Lebensmittel reduzieren
- Fleisch durch Fisch ersetzen
- Blähende Früchte und Gemüse wie Beeren, Steinobst, Hülsenfrüchte und Kohl meiden
- Achtung beim Geschmacksverstärker Natriumglutamat und künstlichen Süßstoffen!
- Zuckerkonsum einschränken
- Als Getränke ideal: Kräutertees und stilles Wasser

SO WIRD ARTHROSE JETZT BEHANDELT

Nicht jedes Knie hält ein Leben lang. Oft macht sich der Verschleiß der Gelenkknorpel, auch Arthrose genannt, schmerzhaft bemerkbar. Eine neue Leitlinie regelt die Behandlung – und Experten beraten Patienten dazu, wann ein Eingriff sinnvoll ist.



FOTO: MICHAELHEIM/FOTOLIA

Wenn das Knie immer wieder schmerzt, steckt oft ein Verschleiß der Gelenkknorpel dahinter. Neue Leitlinien befassen sich mit der Behandlung dieser so genannten Gonarthrose.

Immer wieder Schmerzen im Knie, die verschwinden, aber wiederkehren – diese Erfahrung teilen zahlreiche Menschen ab 65 Jahren. In dieser Altersgruppe leiden die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer laut dem Robert-Koch-Institut an einer so genannten Gonarthrose. Das heißt: Die Gelenkknorpel nutzen sich ab. Bei vielen liegt diese Verschleißerscheinung in der Familie. Aber auch das Gewicht spielt eine Rolle: „Bringt man zu viele Pfunde auf die Waage, treibt das die Entwicklung voran“, sagt Dr. med. Julian Messler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an den Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach.

Wenn die Schmerzen ständig kommen und gehen, sollte man den Hausarzt oder Orthopäden dazu befragen. „Nicht nur die Arthrose kann die Ursa-

che sein. Die Schmerzen können auch von der Wirbelsäule ausstrahlen“, sagt Dr. Messler. Eine Untersuchung ist deshalb notwendig. So stellt sich etwa beim Röntgen heraus, ob der Knorpel im Gelenk sowie der Knochen betroffen sind. Eine Behandlung der Gonarthrose startet meist lokal am Knie mit Schmerzmitteln wie Diclofenac oder Ibuprofen. Diese werden als Salben aufgetragen. Diese Therapie wird von den neuen Leitlinien vorgegeben, die ein Expertengremium erarbeitet hat.

Dr. Julian Messler: „In Studien zeigte sich, dass mithilfe der Medikamente Schmerzen gelindert werden können. Weil diese über die Haut aufgenommen werden, beeinträchtigen sie Magen und Nieren nicht.“ Die Organe können allerdings im zweiten Stadium der Therapie beansprucht

werden, wenn die Salben keine Wirkung zeigen. Dann werden Tabletten gegeben, die junge Patienten noch gut vertragen, während sie bei Älteren für Magenbeschwerden oder sogar –blutungen sorgen können. Außerdem können die Nieren geschädigt werden. „Zum Schutz des Magens setzen wir Tabletten, PPI Protonenpumpeninhibitoren, ein“, erläutert Dr. Messler.

Sollte die Arthrose voranschreiten, gibt es für Betroffene weitere Möglichkeiten, um ihre Beschwerden zu lindern. „Laut den neuen Leitlinien ist es einen Therapieversuch wert, das Nahrungsergänzungsmittel Glukosamin einzunehmen. Kurzfristig kann auch eine Kortisonspritze wirken – allerdings besteht hier das Risiko einer Infektion“, sagt Dr. Messler. Ebenfalls ist es möglich, Hyaluron zu



spritzen. Messler: „Diese Therapie kann laut der Leitlinien auch von der Kasse bezahlt werden, weil die Erfahrung gezeigt hat, dass sie hilft.“ Und die konservative Behandlung geht weiter – mit Krankengymnastik, die die Beweglichkeit erhält und die Muskulatur stärkt, mit physikalischen Therapien (etwa mit Hilfe von Stoßwellen, Ultraschall oder Wärme), mit Akupunktur und mit orthopädischen Mitteln. Dazu zählen stabilisierende Bandagen fürs Knie, aber auch orthopädische Schuhe mit einer erhöhten Sohle. „Eine Kombination dieser Maßnahmen kann dahin führen, dass keine Operation notwendig ist“, sagt Orthopäde Messler. Er empfiehlt Betroffenen, sich in Selbsthilfegruppen der Arthrose-Liga über die verschiedenen Möglichkeiten aufklären zu lassen.

So lange wie möglich sollte eine Operation herausgezögert werden – bis der Arzt, der im engen Austausch mit dem Patienten steht, erklärt, dass ein Eingriff zu diesem Zeitpunkt hilfreich sein kann. Die Leitlinien geben eindeutige Kriterien für diesen Mo-

ment vor: Die Schmerzen im Knie müssen einen Leidensdruck mit sich bringen, der die Lebensqualität beeinträchtigt. Und: vor einer Operation müssen bis zu sechs Monate konservativer Behandlung liegen. Eine Spiegelung (Arthroskopie) hilft in solchen Fällen nicht, sondern sollte nur bei Verletzungen wie einem Meniskusrisso angewendet werden. Spezialisten der Kliniken Maria Hilf können die klassische Knieprothese einsetzen, bei der die Oberfläche des gesamten Gelenks überkront wird, oder die Schlittenprothese, bei der nur ein Teil eine Krone erhält. „Ist das Gelenk ganz aus den Fugen, können wir auch eine Art Scharnier einsetzen“, sagt Dr. Messler und führt aus: „Wenn Patienten realistische Erwartungen an die Knieprothese haben, sind die Ergebnisse gut. Wir können erreichen, dass die Menschen keine Schmerzen mehr haben und sich bewegen, sogar Schwimmen oder Fahrrad fahren können.“ Die Prothese darf aber nicht übermäßig belastet werden, etwa beim Tennis spielen. Und sie sollte nicht zu früh eingesetzt werden, denn ein künstliches Knie hält etwa 15 Jahre.

SPEZIALSPRECHSTUNDE

Eine krankhafte Veränderung oder ein Unfall können ein Gelenk so schädigen, dass die Lebensqualität beeinträchtigt ist. Das zertifizierte EndoProthetikZentrum an den Kliniken Maria Hilf bietet eine leistungsstarke und qualifizierte Gelenkersatz-Chirurgie nach modernsten medizinischen und pflegerischen Standards. Informationen dazu gibt es in Spezialsprechstunden der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie: Jeden Mittwoch und Freitag (nach Vereinbarung) geht es um den Schwerpunkt Endoprothetik (Gelenkersatz). Experten beantworten Fragen zu Themen wie Knie- und Hüftgelenk, Schultergelenk, Prothesenwechsel oder Sonderimplantaten.

Kontakt

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger

Sekretariat: Gebäude M.500, 1. OG

Frau Iris Boox (02161) 892 4203
Frau Regina Wilinski (02161) 892 4201

Telefax (02161) 892 4202
E-Mail unfallchirurgie@mariahilf.de

Sprechstunde:

Gebäude M.100, Erdgeschoss

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

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

GESUNDHEIT AKTUELL

Unter dem Titel „Rund ums Knie – Neues von der Physio bis zur Prothese“ lädt der Förderverein der Kliniken Maria Hilf am 27. März 2019 um 19 Uhr ins Forum der Kliniken Maria Hilf, Viersener Str. 450, ein. Referenten in der Veranstaltungsreihe „Gesundheit aktuell“ sind dann Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger und Oberarzt Dr. med. Julian Messler von der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Der Eintritt ist frei.



Mittwoch,
27. März 2019

Rund ums Knie Neues von der Physio bis zur Prothese

Klinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Dr. med. Joachim Rödiger,
Dr. med. Julian Messler

19 Uhr | Forum
Kliniken Maria Hilf
Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach

Der Eintritt ist frei.
www.mariahilf.de



Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL VORTRAGSREIHE | 2019

KÜCHENHYGIENE

Auf der Suche nach Reinigungsmitteln oder auch Seifen sieht man heutzutage immer häufiger Produkte, die stark desinfizierend sind, gegen Grippekeime wirken oder 99,9 % aller Bakterien auslöschen sollen. Braucht man so etwas wirklich? Worauf kommt es bei der Küchenhygiene an?

Quelle: medicalpress

Dass Dreck den Magen nicht wirklich reinigt, wissen wir. Angeblich befinden sich auf Küchenschneidebrettern 200 Mal so viele Bakterien wie auf einer Toilettenbrille. Die meisten dieser Keime schaden einem Erwachsenen mit intaktem Immunsystem jedoch nicht. Allerdings zählen Infek-

tionen, die durch die Nahrung übertragen werden, laut Weltgesundheitsorganisation zu den häufigsten Erkrankungen des Menschen. Erreger wie Salmonellen, Noroviren oder Pseudomonas aeruginosa können Infektionen auslösen – vor allem bei Menschen, deren Abwehrsystem beeinträchtigt ist.

Doch auch Sterilität im Haushalt ist nicht notwendig – vor allem nicht, wenn auch kleine Kinder im Haushalt leben, die die Dämpfe von Desinfektionsmitteln einatmen könnten. Selbst Händedesinfektionsmittel können bei falscher Anwendung zu Reizungen oder gar Schädigungen der Haut führen.



HYGIENEREGELN

für den Haushalt

Mit ein paar einfachen Regeln gelingt es, die Küche so rein zu halten, dass keine Gefahr für die Gesundheit besteht:

- **Händewaschen** muss sein und sollte häufig und gründlich geschehen, vor allem im Umgang mit Lebensmitteln. Desinfektionsmittel kann man aber getrost im Regal stehen lassen, sie sind in einem Privathaushalt nicht nötig.
- **Der Kühlschrank** sollte gelegentlich gereinigt werden. Doch auch hier müssen keine Spezialmittel verwendet werden: Experten raten sogar nur zu heißem Wasser. Gegen üble Gerüche hilft ein Spritzer Essig, bei Schmutz ein wenig Spülmittel.
- **Mülleimer** sind nicht so bakterienverseucht wie angenommen. Hier reicht es, den Müll in Beuteln zu sammeln und den Eimer gründlich zu putzen, wenn der Müllbeutel ausgelaufen ist.
- **Spülschwämme und Putzlappen** bilden den optimalen Nährboden für Bakterien: warm & feucht. Sie sollten regelmäßig bei mindestens 60 Grad in der Waschmaschine gereinigt werden, Spülbürsten kann man in die Spülmaschine stecken – denn bei solch hohen Temperaturen geht es den Bakterien an den Kragen.
- **Schneidebretter** sollten aus Kunststoff oder Glas sein – im Holz nisten sich auf Dauer Bakterien ein, die auch durch gründliches Schrubben nicht entfernt werden können.

für den Umgang mit Lebensmitteln

Auch für die Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln gibt es einige Regeln zu beachten:

- **Rohe und gekochte Lebensmittel** müssen getrennt gelagert werden; selbst beim Grillen wird empfohlen, für das rohe Fleisch andere Zangen zu verwenden als für das gegarte.
- **Obst und Gemüse** sollten generell vor dem Verzehr gut und gründlich abgespült werden.
- **Rohkost** ist besonders bakterienanfällig, vor allem Salat oder geschnittenes Obst. Falls man dies nach der Zubereitung nicht gleich isst, sollte es besser im Kühlschrank untergebracht werden. Rohkost sollte auch auf gar keinen Fall in Berührung mit rohem Fleisch oder dessen Auftauflüssigkeit kommen. Wird rohes Gemüse anschließend erhitzt, tötet das die Bakterien ab. Allerdings sollte man darauf achten, für Fleisch und Gemüse nicht dieselben Schneidebretter und Messer zu verwenden.
- **Schimmel** kann bei manchen Lebensmitteln entfernt werden, wenn er sich noch nicht ausgebreitet hat, so z. B. bei hartem Käse (wie Parmesan), Schinzenspeck, einem Brotlaib oder Marmelade mit über 50 % Zucker. Weiche und flüssige Nahrungsmittel oder solche, die einen hohen Wasseranteil enthalten (wie weiches Obst, Fruchtsäfte, Joghurt etc.), sollten jedoch komplett entsorgt werden, sobald ein minimaler Pilzbefall festgestellt wird.
- **Reste vom Vortag**, sollte man nicht nur erwärmen, sondern auf jeden Fall gut durcherhitzen.

Wasser marsch!
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

Einseifen!
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

Zeit lassen!
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

Runter damit!
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

Trocknen!
Am besten mit einem Einmaltuch.

RICHTIG HÄNDE WASCHEN

Geht ganz einfach!

Nicht vergessen!
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

Deshalb:
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

Immer:

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn du von draußen kommst
- ▶ wenn du dir die Nase geputzt hast
- ▶ wenn du ein Tier gestreichelt hast

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

CC BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand 2016

DURCH GENETISCHEN FINGERABDRUCK CHEMOTHERAPIE VERMEIDEN

Das Brustzentrum Niederrhein der Johanniter GmbH - Evangelisches Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach ist mit 400 bis 500 primär erstdiagnostizierten Brustkrebs Erkrankungen eins der größten Brustzentren in Deutschland.



Frau Prof. Dr. Ulrike Nitz, Chefärztin des Brustzentrums Niederrhein

„Die allermeisten der an Brustkrebs erkrankten Patientinnen werden wieder gesund“, sagt Prof. Dr. Ulrike Nitz, Chefärztin des Brustzentrums Niederrhein. Operationsmethoden und Therapien haben sich im Bereich der Brustkrebs-Behandlung in den vergangenen Jahren kontinuierlich verbessert. Und es geht weiter: die Gen-Diagnostik macht große Fortschritte und ermöglicht eine genauere Klassifizierung der Tumoren – Voraussetzung für eine passgenaue Therapiestrategie. Der Einsatz des sogenannten genetischen Fingerabdrucks erlaubt, die Therapie individuell auf die Patientin abzustimmen. Das Brustzentrum Niederrhein hat als eine der wenigen Kliniken in Nordrhein-Westfalen die Möglichkeit, Gentests innerhalb, aber auch außerhalb von Studien zu verschreiben.

Ist der Subtyp des Tumors genetisch bestimmt, lässt sich auch sagen, ob eine Chemotherapie nötig ist. „Bei etwa 80% Prozent der Patientinnen mit frühen hormonempfindlichen Brustkrebs kann heutzutage die Chemotherapie vermieden werden“, sagt die Chefärztin. Für die übrigen Brustkrebssubtypen erleichtern es genetische und molekularpathologische Merkmale, bereits vor der OP die Strategie individuell festzulegen. Eventuell kann auch das Angebot, im Rahmen einer Studie an medizinischen Innovationen der nächsten Generation teilzuhaben, bedacht werden. Durch die Kooperation mit der Westdeutschen Studiengruppe und europäischen Gruppen gehört das Brustzentrum Niederrhein zu den Vorreitern in der Entwicklung.

Ist die Strategie festgelegt, kann es in bestimmten Fällen möglich und ratsam sein, schon vor

der Operation Immun- und/ oder Chemotherapie einzusetzen. Neoadjuvant, also vor der Operation eingesetzt, wird ein Abschmelzen des Tumors bewirkt. Die Operation lässt sich so nicht vermeiden, aber sie ist kosmetisch viel weniger eingreifend „Wir operieren maximal schonend und brusterhaltend“, sagt Prof. Nitz. In den letzten Jahren haben alle Techniken aus der plastischen Chirurgie – sprich Verkleinerungsoperationen, Implantate, Verschiebelappen - auch in die Behandlung von Brustkrebs Einzug gehalten. So wird beispielsweise beim Lipotransfer körpereigenes Fettgewebe zum Wiederaufbau der Brust verwendet. Auch bei der Lappenplastik wird körpereigenes Gewebe benutzt, um die Brust zu rekonstruieren. Und natürlich stehen auch Implantate zur Verfügung. Die zum Einsatz kommende OP-Technik wird stetig verbessert: Das Plasmablad beispielsweise, ein Kaltstrommesser, wirkt

gewebeschonend und minimiert das Risiko einer Wundheilungsstörung.

Die Operation ist Schwerpunkt der stationären Tätigkeit des Brustzentrum Niederrhein, aber: „Wir legen allergrößten Wert auf ein ambulantes weiterführendes Konzept. Unsere Patientinnen kommen auch zur postoperativen Wundpflege und Beratung zu uns“, erklärt die Chefärztin. Die Breast Care Nurses, für die pflegerische Betreuung der Brustkrebspatientinnen zuständig, haben auch hier eine spezielle Ausbildung. Auch die Psychoonkologin steht den Patientinnen auch noch nach der Entlassung zur Verfügung. „Die Psychoonkologie kann ambulant weitergeführt werden“, erklärt Prof. Nitz. Das ist wichtig, denn es ist erfahrungsgemäß schwierig, Termine bei niedergelassenen Psychoonkologen zu bekommen. Etwa ein Drittel der Patientinnen nimmt dieses Angebot an.

Brustzentrum Niederrhein

Mit über 500 Brustkrebs Erkrankungen, über 250 Wächterlymphknoten (Sentinel)-Untersuchungen und über 1000 operativen Eingriffen haben die sehr erfahrenen Experten auf dem Gebiet der operativen Senologie ein in der Region einzigartiges Kompetenzteam gebildet.

Chefärztin

Prof. Dr. med. Ulrike Nitz

Kontakt

Onkologische Ambulanz
Tel.: 02161 981-2335 -4 |
Ludwig-Weber-Straße 15
41061 Mönchengladbach

Chefartzsekretariat

Claudia Röbers
Tel: 02161 981-2330-2
claudia.roebers@mg.johanniter-kliniken.de

GYNÄKOLOGISCHES KREBSZENTRUM

VON DER DIAGNOSTIK BIS ZUR THERAPIE – ALLES AUS EINER HAND

Das Gynäkologische Krebszentrum der Johanniter GmbH - Evangelisches Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach bündelt die Kompetenzen und bietet eine umfassende Behandlung.



Priv.-Doz. Dr. med. Darius Salehin vom Gynäkologischen Krebszentrum

Oft beginnt es mit einem Besuch in der Dysplasiesprechstunde, die die Klinik für Frauenheilkunde des Bethesda anbietet: eine Patientin kommt mit einem auffälligen Abstrich. An der Vulva oder am Muttermund zeigen sich Gewebeveränderungen. Handelt es sich um eine Krebsvorstufe? Und wenn ja, wie lässt sie sich behandeln? Die Spezialisten des Gynäkologischen Krebszentrums unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Darius Salehin klären diese Fragen. Und sie bieten die komplette Diagnostik und Therapie aus einer Hand. Eine Patientin hat damit einen Ansprechpartner, sie muss nicht zwischen verschiedenen medizinischen Angeboten wechseln.

Auch in der gynäkologischen Krebstherapie zeigt sich der Trend zur personalisierten Medizin. Die Zeit der Gießkannentherapien, bei der jede Patientin die gleiche Behandlung erhielt, ist vorbei. Die Therapien werden heute individuell auf jede Patientin zugeschnitten. Das erfordert große Erfahrung und hohe Kompetenz, wie sie an spezialisierten Zentren wie dem gynäkologischen Krebszentrum des Bethesda zu finden ist.

Gynäkologische Krebserkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Todesursachen bei Frauen. Sie können am äußeren Genital, der Vulva, in der Scheide, am Gebärmutterhals, an der Gebärmutter, am Eileiter oder am Eierstock auftreten.

Erfreulicherweise geht das Zervixkarzinom, der Gebärmutterhalskrebs, aufgrund der neuen Impfmöglichkeit zurück. In Skandinavien, wo die Impfung verpflichtend für alle Frauen ist, zeigen sich die Erfolge noch stärker. Auch die Behandlung hat sich in den vergangenen Jahren geändert. „Früher wurde erst operiert, danach bestrahlt“, erklärt Chefarzt

Dr. Salehin. „Heute versuchen wir doppelte Therapien zu vermeiden und nur mit einer Methode ein optimales Ergebnis zu erzielen. Da entfällt unter Umständen eine Tumor-OP, durch die sogenannte Staging-Operation wird dann ein Bestrahlungsfeld definiert.“ Diese Staging-Operationen werden, wenn möglich, durch die sogenannte Schlüssel-Loch Chirurgie durchgeführt. Studien konnten zeigen, dass sich so Patientinnen schneller erholen, der Blutverlust geringer und der Krankenhausaufenthalt kürzer ist.

Das Uteruskarzinom ist eine Krebserkrankung der Gebärmutterinnenwand. Diese Tumoren machen sich meist früh durch Blutungen nach den Wechseljahren bemerkbar. Das Uteruskarzinom ist die häufigste Krebserkrankung der weiblichen Geschlechtsorgane. Die Standardtherapie des Uteruskarzinoms ist die Operation. Erst in höheren Stadien oder aggressivem Wachstum sind anschließende Bestrahlungen oder Chemotherapien notwendig. In vielen Fällen ist eine alleinige Operation jedoch ausreichend.

Der Eierstockkrebs wird meist erst spät erkannt. Da diese Krebsform zunächst keinerlei Beschwerden verursacht, kann sich der Tumor ungehindert im Bauchraum ausbreiten. Bei Verdacht auf Eierstockkrebs ist es für die Patientin wichtig, in einem gynäkologischen Krebszentrum mit großer operativer Erfahrung behandelt zu werden, denn der Ausgang der Operation ist ganz entscheidend für die weitere Prognose. Oft müssen diese Operationen in einem festen Team aus gynäkologischen Onkologen, Chirurgen und Urologen operiert werden. Diese Expertise weisen die von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten gynäkologischen Krebszentren aus. Die notwendige anschließende Chemotherapie findet in Kooperation mit internistischen Onkologen im Haus statt.

Beim Vulva/Vaginalkarzinom steht ebenfalls die Operation im Vordergrund. Hier haben sich Lappenplastiken zur Erzielung eines angemessenen funktionellen und kosmetischen Ergebnis durchgesetzt. Das Wächterlymphknotenverfahren ermöglicht durch Entfernung einzelner Lymphknoten ein schonendes Verfahren. Alle Therapiemaßnahmen werden im Rahmen einer interdisziplinären Tumorkonferenz aus gynäkologischem Onkologen, Pathologen, Radiologen, Strahlentherapeuten und Onkologen individuell besprochen und festgelegt.

Gynäkologisches Krebszentrum

Die Frauenklinik am Bethesda Krankenhaus Mönchengladbach besitzt umfassende Erfahrungen mit allen modernen Diagnose- und Behandlungsverfahren bei gynäkologischen Krebserkrankungen.

Ansprechpartner

Priv.-Doz. Dr. med. Darius Salehin
Dr. med. Chi Mi Scheible

Kontakt

Tel.: 02161 981-2280
frauenklinik@mg.johanniter-kliniken.de



AUS DER FORSCHUNG

Quelle: medicalpress

NEUE ERKENNTNISSE

KÖNNEN KREBSZELLEN BALD AUFGEHALTEN WERDEN?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schlägt Alarm wegen des befürchteten „Tsunamis“ an Krebserkrankungen in den kommenden Jahren: Allein in Deutschland werden jedes Jahr etwa 500.000 Menschen mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Doch neuesten Erkenntnissen zufolge könnte sich dank Forschern der University of Queen Mary in London an dieser Situation schon bald etwas ändern.

Das Rätsel des Überlebens von Krebszellen

Je früher Krebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Sobald er jedoch in das umliegende Gewebe eindringt und über Blut und Lymphe zu entfernten Organen gelangt, gestaltet sich die Eliminierung von Krebszellen komplizierter oder wird sogar unmöglich. Als Metastasen werden die Tochtergeschwulste von Primärtumoren bezeichnet. Wie sie überleben, ist bislang nicht vollständig geklärt.

Krebszellen ändern ihr Verhalten

Das Forscherteam um Dr. Stéphanie Kermorgant fand kürzlich heraus, dass Krebszellen einen ungewöhnlichen Mechanismus zum Überleben verwenden. Die veröffentlichten Studienergebnisse deuten darauf hin, dass zwei Moleküle bei diesem Prozess eine besondere Rolle spielen. Diese werden als Integrine bezeichnet und sind typischerweise während der Adhäsion aktiv. Die Untersuchungen haben ergeben, dass sich das Verhalten der Krebszellen beim Herauslösen aus dem Tumor verändert. Auf ihrem Weg von der Oberfläche ins Zellinnere senden sie bestimmte Signale an den Rest der Zelle aus, um sich vor dem Zelltod zu schützen. Verhinderte man jedoch in weiteren Tests, dass beide Moleküle gleichzeitig ins Zellinnere gelangten, bildeten sich deutlich seltener Metastasen. Die Forscher erhoffen sich anhand dieser Erkenntnisse, effizientere Maßnahmen zu entwickeln, um die Menschen vor Krebs zu schützen.

USA WEITEN HPV-IMPFUNGEN AUS IMPFFEN GEGEN KREBS

Anfang Oktober 2018 erweiterte die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA die Zulassung des Impfstoffes Gardasil, der vor Krebserkrankungen schützen soll, die durch das Humane Papillomvirus (HPV) ausgelöst werden.

Durch die Impfung vor HPV, das durch Geschlechtsverkehr übertragen wird, soll verschiedenen Krebsarten wie Gebärmutterhals-, Anal- oder auch Mundhöhlenkrebs vorgebeugt werden. Zwei der 16 bekannten, krebserregenden Humanen Papillomviren gelten als Ursache für 70 Prozent aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs.

Bisher wurde der Impfstoff Gardasil, der vor 9 von 16 verschiedenen Varianten des HPV schützt, in den USA für Jugendliche und junge Erwachsene bis 26 empfohlen. Nun wurde die Zulassung bis zum Alter von 45 erweitert, da auch Ältere vom Impfschutz profitieren können, so die Begründung.

Da die Impfung nicht gegen Typen des Virus wirkt, mit denen die Patienten schon infiziert sind, soll sie dennoch bevorzugt vor dem ersten Geschlechtsverkehr eingesetzt werden. In Deutschland wird die Impfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) allen Mädchen zwischen 9 und 14 Jahren und seit Juni 2018 auch allen Jungen in diesem Alter empfohlen. „Wenn wir wirklich die Viren in einem vorhersehbaren Zeitraum drastisch reduzieren oder ausrotten wollen, können wir das nur, wenn beide Geschlechter geimpft werden“, sagt Harald zur Hausen vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. Für seine Forschung, dass Papillomaviren für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sind, bekam der Deutsche 2008 den Medizin-Nobelpreis.

Die STIKO richtet sich nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO: je früher die Impfung, umso höher die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mädchen noch nicht mit humanen Papillomviren infiziert wurde. Zudem gibt es laut den STIKO-Experten Anzeichen dafür, dass ein jüngerer Körper mehr Antikörper bildet. Bis zum 18. Geburtstag werden die Kosten für die Impfung bei uns von den Krankenkassen übernommen.

In Deutschland sind derzeit zwei HPV-Impfstoffe zugelassen: Cervarix wirkt gegen die beiden Hochrisikotypen HPV 16 und HPV 18. Gardasil 9 schützt vor neun HPV-Typen.

Bei uns sind beide Impfstoffe ebenfalls für ältere Frauen und Männer zugelassen. Diesen wird die Impfung jedoch nicht mehr empfohlen und daher müssen sie die Kosten der Impfung meist selbst tragen.

STILLER KILLER

FRÜHERKENNUNG VON PANKREASKREBS MITTELS URINPROBE?

Pankreaskrebs ist eine der gefährlichsten Krebsarten überhaupt: Weil die Erkrankung meist im fortgeschrittenen Stadium entdeckt wird, haben über 90 % der Patienten keine Chance auf Heilung. Doch Wissenschaftler von der Queen Mary University haben eine Entdeckung gemacht, die von unschätzbarem Wert für die Früherkennung von Pankreaskrebs sein könnte: Sie entwickelten einen Test, der die Erkrankung bereits in einem frühen Stadium zu erkennen gibt.

Stiller Killer

Die Mehrheit der Pankreastumore ist bösartig. Betroffen sind die verdauungsenzymbildenden Teile der Bauchspeichdrüse. Pankreaskarzinome wachsen aggressiv und bilden schon früh Metastasen. Lange Zeit verlaufen sie völlig symptomfrei, weshalb der Großteil der Patienten erst zum Arzt geht, wenn der Tumor bereits im fortgeschrittenen Stadium ist. Zu den Risikofaktoren zählen neben einer genetischen Disposition auch Nikotin, Übergewicht und Diabetes. Pankreaskarzinome werden operativ entfernt. Chemo- und Strahlentherapie haben in der Behandlung eine unterstützende Funktion.

Früherkennung mittels Urinprobe?

Die Bemühungen, ein System zur Früherkennung der Krankheit zu entwickeln, sind der jahrelangen Zusammenarbeit britischer und spanischer Wissenschaftler zu verdanken. Ihre Methode könnte die Behandlung von Pankreaskrebs revolutionieren. Dabei untersuchten die Forscher 488 Urin-

proben. 192 stammten von an Pankreaskrebs erkrankten Teilnehmern, 92 von Patienten mit chronischer Pankreatitis und der Rest von gesunden Probanden. Zusätzlich untersuchte das Team 117 Urinproben von Personen, die an Leber- und Gallenblasenleiden litten. Von den etwa 1500 verschiedenen Eiweißen, die im Urin enthalten sind, erregten vor allem drei die Aufmerksamkeit der Wissenschaftler: LYVE1, REG1 und TTF1 – denn anhand dieser Eiweiße lässt sich Krebs im Stadium I und II nachweisen.

Höchste Konzentration der Proteinwerte bei Krebspatienten

Es stellte sich heraus, dass die Konzentration dieser Eiweißstoffe bei den Krebspatienten im Vergleich zu den anderen Testgruppen am höchsten war. An zweiter Stelle folgten die Patienten mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse. Nach Ansicht der Wissenschaftler stellt diese Entdeckung einen Meilenstein in der Früherkennung von Krebs dar, der dank dieser Methode nun chirurgisch behandelt werden kann, bevor er die Größe erreicht, die die Durchführung des Verfahrens verhindert. Schätzungen zufolge soll die Überlebensrate im zweiten Stadium um bis zu 20 % erhöht werden können. Im ersten Stadium sind es sogar bis zu 60 %. Doch trotz der hoffnungsvollen Entdeckung lässt sich zum Nutzen der Methode zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht viel sagen.

VLX600 - EIN DURCHBRUCH IN DER KREBSTHERAPIE?

NEUER HEMMSTOFF GREIFT RUHENDE KREBSZELLEN AN

VLX600 heißt der Wirkstoff, der in Zukunft vielleicht Menschenleben retten könnte – denn schwedische Forscher fanden jetzt einen Weg, wie man die Energieversorgung der bedenklichen ruhenden Krebszellen noch weiter herabsetzen kann. Erste klinische Studien mit Krebspatienten sind noch für dieses Jahr angesetzt.

In der ruhenden Zelle

Bei Krebsbehandlungen wie etwa einer Chemotherapie werden nur die Krebszellen abgetötet, die sich schnell teilen, während andere Tumorzellen auch nach der Therapie noch existent sind. Diese sogenannten seneszenten oder ruhenden Zellen ruhen zwar und vermehren sich nicht weiter – sie können den Körper jedoch auch weiterhin belasten und für einen späteren Rückfall sorgen. In Untersuchungen mit Mäusen ist schwedischen Forschern vom Karolinska Institut in Stockholm jetzt eine Beobachtung gelungen, die die Krebstherapie einen großen Schritt voranbringen könnte.

Weniger Energie für die Zelle

Das Forschungsteam stellte heraus, dass ruhende Krebszellen nur begrenzt fähig sind, eine verringerte Funktion der Mitochondrien auszugleichen. Doch gerade dort entsteht die Hauptmenge an chemischer Energie, die jede Zelle für die verschiedenen Stoffwechselfvorgänge benötigt. Nur wenn eine ausreichende Sauerstoff- und Zuckerversorgung durch das Blut gegeben ist, ist eine effektive Energieproduktion auch möglich.

Im Inneren schnell wachsender Tumoren herrscht oftmals ein Mangel an Sauerstoff und Glukose. Um zu überleben, versuchen die Zellen, die verringerte Energieerzeugung durch Gärung zu kompensieren. Der Hemmstoff VLX600 ist nun in der Lage, die Energieproduktion in den seneszenten Zellen so stark zu blockieren, dass diese letztlich verhungern. In Kombination mit anderen Krebsmitteln konnte ein synergistischer Effekt beobachtet werden, ohne dass starke Nebenwirkungen auftraten.

www.krebshilfe.de

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN:
DE65 3705 0299 0000 9191 91

„Die Musik gibt mir Kraft, nach vorne zu sehen.“
Maite Kelly, verlor ihre Mutter durch Brustkrebs

Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

ZAHNIMPLANTATE - HOHE ERWARTUNGEN ERFÜLLEN



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

Zahnimplantate sind eine langfristige Investition in die Gesundheit und in die Lebensqualität. Die Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen im Menge Haus ist spezialisiert auf Eingriffe im Bereich der dentalen Implantologie. Mit mehr als 1500 gesetzten Implantaten im Jahr gehört sie zu den führenden in der Region. Diese chirurgische Erfahrung und hohe Gesamtzahl der Implantationen ermöglicht eine erfolversprechende Lösung auch in schwierigen Situationen. Wir sprachen mit den beiden zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel.

Redaktion: Was erwarten Patienten von einer Lösung mit Zahnimplantaten?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Patienten wünschen sich eine langlebige, sichere und verlässliche Lösung, die über Jahre einen festsitzenden Zahnersatz und eine gute Funktion verspricht. Genau das bieten Zahnimplantate. Implantate verrichten an 365 Tagen im Jahr unbemerkt, effektiv und zuverlässig ihre Arbeit. Sie sorgen für das persönliche Wohlbefinden und schenken neue Lebensqualität.

Jörg Weyel: Mit Implantaten lassen sich die Funktionen natürlicher Zähne wieder vollständig herstellen. Wir setzen generell nur Implantatsysteme, deren Langzeiterfolg in jahrelangen klinischen Studien belegt ist. Eine qualitativ hochwertige, klinische Dokumentation der Implantate bringt Sicherheit für uns, die überweisenden Kollegen und letztendlich für unsere Patienten. Wir möchten, dass sich unsere Patienten auf Ihre Implantatversorgung verlassen können. Bei guter Pflege können Implantate ein Leben lang für den sicheren Sitz der neuen Zähne sorgen. Mit rechtzeitigem Setzen von Implantaten lässt sich Knochenrückgang vorbeugen.

Redaktion: Müssen Patienten mit Schmerzen bei dem Setzen der Implantate rechnen?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Das Setzen der Implantate erfolgt ohne Schmerzen. Implantate werden im

Menge Haus ambulant unter örtlicher Betäubung, Sedierung oder auf Wunsch auch unter Vollnarkose in den Kieferknochen eingesetzt. Mit sanften Narkoseverfahren können wir Implantationen schmerzfrei vornehmen. Die Entwicklungen der letzten Jahre eröffnen uns immer gewebeschonendere Behandlungsmöglichkeiten.

Jörg Weyel: Es gibt inzwischen neue Materialien, die kleinere, durchmesserreduzierte und kürzere Implantate ermöglichen. Spezielle Implantatdesigns helfen uns oft, aufwändigere operative Behandlungen zu vermeiden. Knochenaufbauende Maßnahmen und längere Behandlungszeiträume bleiben Patienten erspart.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Dank digitaler, 3-dimensionaler Diagnostik und exakter, virtueller Planung am Computer können wir die Implantate indikationsspezifisch auswählen und schon vor dem Setzen der Implantate die ideale Implantatposition festlegen. Der Knochen muss für das Setzen eines Implantates nicht mehr freipräpariert werden. Wir können heutzutage Implantate mit Hilfe einer Bohrschablone präzise, ohne oder mit nur minimalen Schnitten platzieren. Sicherheitsabstände zu Nerven, Zahnwurzeln oder einem Nachbarimplantat lassen sich sicher einhalten. Die OP-Zeit und die Belastung des Patienten werden deutlich reduziert. Dank der gewebeschonenden Implantation wird die Heilung beschleunigt.

Redaktion: Für welche Altersgruppe eignen sich Implantate?

Jörg Weyel: Implantate bieten gute Lösungen in jedem Alter. Fest sitzender, implantatgetragener Zahnersatz erspart Patienten die Nachteile klassischer Lösungen und langfristig die Konsequenzen der Zahnlosigkeit. Patienten möchten endlich wieder schmerzfrei kauen können, essen worauf sie Lust haben und einfach herzlich lachen können, ohne an die zu locker sitzende Prothese denken zu müssen. Ständige Zungenakrobatik bei der Korrektur des Prothesensitzes ist mit Implantaten Vergangenheit.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Zahnimplantate sind in der Regel die beste Lösung, wenn es darum geht einen ästhetisch und funktionell hochwertigen Zahnersatz zu erzielen. 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 überweisenden Kollegen Patienten mit ansprechendem, metallfreiem Zahnersatz zu versorgen. Keramikimplantate zeichnen sich durch eine optimale Biokompatibilität, ausgezeichnete Gewebeverträglichkeit und biologische Neutralität aus. Die Implantation von Keramik-Implantaten erfolgt unter der bewährten Systematik und Operationstechnik wie bei Titanimplantaten.

Die Chirurgen im Menge Haus arbeiten seit über 20 Jahren in der Implantologie und stehen für Behandlungskonzepte, die Funktionalität mit hoher Ästhetik verbinden. Der erste Eindruck, Zahnimplantate seien eine kostenintensive Lösung, relativiert sich, wenn man die Lebensdauer einer Implantatversorgung betrachtet. Umgerechnet auf die Tragezeit ist ein implantatgetragener Zahnersatz oft nicht teurer als andere Dinge des täglichen Bedarfs, wie zum Beispiel eine Tageszeitung. Das Plus an Lebensqualität mit Implantaten ist von dauerhaft hohem Wert.



Praxis für
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen



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

MUND- UND ZAHNPFLEGE

DIE 5 HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM ZÄHNEPUTZEN

FOTO: LESLY-JUAREZ-220845-UNSPLASH



Der Mund übernimmt nicht nur eine wesentliche Rolle im Verdauungstrakt, bei der Stimmbildung oder beim Atmen, sondern spielt auch für den ersten Eindruck eine wesentliche Rolle: Ob wir jemanden sympathisch finden oder nicht, entscheiden wir an seinem Lächeln. Grund genug, dass sich die Zähne von ihrer besten Seite zeigen sollten. medicalpress erklärt, welche fünf Fehler man beim Zähneputzen daher vermeiden sollte.

1. Zu kurzes Putzen

Die meisten Menschen wissen nicht, wie richtiges Zähneputzen funktioniert. Neben der falschen Technik scheitert es bei ihnen oft an der Dauer. Untersuchungen haben ergeben, dass einige von ihnen es ziemlich eilig haben: Statt der empfohlenen 3 Minuten schrubben sie ihre Kauwerkzeuge gerade einmal 48 Sekunden – und das manchmal sogar weniger als 2x täglich.

2. Zu harte Borsten

Viele Personen sind nur dann davon überzeugt, sich die Zähne effektiv zu putzen, wenn sie eine Zahnbürste mit harten Borsten verwenden. Das jedoch ist ein Trugschluss, denn auch eine zu harte Bürste kann Zähne und Zahnfleisch auf Dauer schädigen, indem der Zahnschmelz abgetragen und das Zahnfleisch verletzt wird.

3. Zunge vergessen

Selbst das intensivste Zähneputzen bringt nur wenig, wenn man dabei nicht auch die Zunge reinigt. Sie bietet mit unzähligen Nischen ideale Lebensbedingungen für zahlreiche Bakterien, die u. a. auch für Mundgeruch verantwortlich sind.

4. Keine Zahnseide

Zahnseide ist essentielles Werkzeug in der Mundhygiene. Sie entfernt Essensreste aus den Zahnzwischenräumen, die Zahnbürsten nicht oder nur schwer erreichen können. Auch Zahnzwischenraumbürsten, Mundspülungen, Mundduschen oder Zahnpflegekaugummis stellen eine sinnvolle Ergänzung dar.

5. Unmittelbar nach dem Essen Zähne putzen

Nach jeder Mahlzeit sollte man etwa 20 bis 30 Minuten abwarten, bevor man zur Zahnbürste greift, denn wer direkt nach dem Essen die Zähne putzt, schleift den Zahnschmelz ab. Besser ist es, den Mund nach dem Essen mit einem Glas Wasser auszuspülen.

Quelle: Medicalpress

FRAUENKLINIK – MUTTER-KIND-KLINIK



Städtische Kliniken
Mönchengladbach
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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



ES GIBT ARBEITGEBER, DIE BIETEN MEHR ALS TARIF.

Starke Kollegen

Städtische Kliniken
Mönchengladbach
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

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



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



Dr. Nadin Hamdan, Dr. Hartmut Bongartz, Dr. Isabelle Grünewald v.l.n.r

MIT FRISCHEM WIND INS NEUE JAHR

Ambitionierte Vorsätze und Ziele legen den Grundstein für ein erfolgreiches und gutes neues Jahr. In der Zahnarztpraxis Dr. Bongartz in Neuwerk sind es gleich mehrere Neuerungen, die für einen großartigen Start ins Jahr 2019 sorgen sollen.

Service und der Wille, Menschen zu helfen, hat für die Mitarbeiter der Praxis Dr. Bongartz oberste Priorität. Um vor allem den berufstätigen den Patienten zukünftig mehr Flexibilität bei der Terminvergabe anbieten zu können, hat die Praxis die kompletten Öffnungszeiten umstrukturiert. Ab dem kommenden Jahr sind die Sprechzeiten am Krahnendonk vereinfacht und gleichzeitig erweitert worden. Montags bis Donnerstag haben Patienten nun die Möglichkeit von 08:00 Uhr bis 19:00 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr Termine zu vereinbaren. „Wir haben uns schon länger Gedanken darüber gemacht, wie wir unsere Öffnungszeiten optimieren können. Nun meinen wir, dass wir eine gute Lösung für unsere Patienten und unsere Mitarbeiter gefunden haben. Unsere Damen haben in Zukunft nur noch eine 4-Tageswoche und

können sich über einen zusätzlichen freien Tag freuen“, sagt Dr. Hartmut Bongartz. Um dies zu realisieren, wird ab 2019 Frau Dr. Isabelle Grünewald das Ärzteteam verstärkt unterstützen. Nachdem die Tochter von Dr. Bongartz bereits seit einem halben Jahr montags und freitags in der Praxis behandelt, wird Sie ab Januar die Arbeitszeiten in der Praxis ihres Vaters erweitern.

Flankiert werden diese großen Veränderungen im neuen Jahr aber ebenfalls auf digitaler Ebene: Dr. Bongartz ist stolz, Anfang des Jahres eine von Grund auf neu programmierte Website präsentieren zu können. „Der frische Start in das neue Jahr soll nicht nur offline, sondern auch online Signalwirkung haben. Die neu programmierte Website soll den Patienten einen guten ersten Eindruck der Praxis vermitteln und unsere moderne Ausrichtung unterstreichen“, so Dr. Bongartz.

Das Ärzteteam der Praxis in Mönchengladbach-Neuwerk deckt durch die Ergänzung von Frau Dr. Grünewald nun nahezu das komplette Leistungsspektrum der Zahnmedizin ab. Dr. Bongartz selbst

ist bereits seit vielen Jahren auf die Bereiche der Implantologie und der Oralchirurgie spezialisiert. Aber natürlich bietet die Praxis noch vieles mehr an: Parodontologie, hochwertiger Zahnersatz, ästhetische Zahnheilkunde, Wurzelkanalbehandlungen und Kinderzahnheilkunde sind nur einige Leistungen, die im Fokus des Ärzteteams stehen.

Ein weiterer Schwerpunkt der Praxis ist zudem die Prophylaxe. Insbesondere Leistungen wie die professionelle Zahnreinigung sind besonders bei jüngeren Patienten beliebt, beugen aber bei allen Altersgruppen Mundkrankheiten wie Parodontose und Karies vor. Wer zudem nach der Suche nach einem echten Hollywood-Lächeln ist, der kann sich in der Praxis von Dr. Bongartz natürlich gerne über das Thema Bleaching informieren.

Das gesamte Team der Praxis Dr. Hartmut Bongartz wünscht einen angenehmen Start ins neue Jahr und freut sich schon jetzt auf ein Wiedersehen in 2019.



FOTOS: PRAXIS DR. BONGARTZ & KOLLEGEN

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

Krahnendonk 7, 41066 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61 - 66 63 60, E-Mail: info@zahnarzt-drbongartz.de, www.zahnarzt-drbongartz.de

Achtung, ab den 01.01.2019 hat die Praxis neue Arbeitszeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-16 Uhr und nach Vereinbarung

HEINRICH-ROSENLAND-HAUS

Neue Wohn- und Pflegeangebote der Diakonie Mönchengladbach auf der Ehrenstraße in BETTRATH-HOVEN

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

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

Auch die bisher nebenan im Ludwig-Weber-Haus angesiedelte Diakoniestation (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 und individuell nach Bedarf! Sie haben die Wahl:

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



- oder 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

Kontakt und Informationen:

Senioren-Appartements und Wohnungen:

Sonja Mackes, Tel: 0 21 61 - 9 80 08 - 860
servicewohnen@diakonie-mg.de

Tagespflege

Katja Dudde, Tel.: 0 21 61 - 9 80 08 - 555

Ambulante Pflege Diakoniestation

Lidia Estrada, Tel.: 0 21 61 - 9 80 08 - 801
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

REFERENZEN

(Auszug) Weitere Referenzen präsentieren wir Ihnen gerne persönlich



Praxis Dr. med. Claus Nüchel & Kollegen, Mönchengladbach

www.drnuichel.de

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

www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de



Urologie am Malkasten, Düsseldorf

www.dieurologen.de



Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach

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

info@marktimpuls.de
www.marktimpuls.de

m marktimpuls

Agentur für Marketing + Kommunikation



NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

BERATUNG

AIDS-HilfeMG e. V.

Tel. 02161/176023,
www.aidshilfe-mg.de

Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,
Tel. 02161/668-0,
www.krankenhaus-neuwerk.de

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

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG,
Tel. 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. (0 21 66) 64 78 820
www.daab.de Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 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.

Frauenberatungsstelle

Mönchengladbach e. V.
Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 02161/23237
www.frauenberatungsstellen-nrw.de

Gehörlosen-Notruffax der Arzt-rufzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arzt-rufzentrale der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versahenden 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. 02161/292928
Feuerwehr Tel. 02161/9732116
Feuerwehr Rheydt Tel. 02166/99892116

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

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Tel. 02161/25-6534 oder -6547

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0800/0116016

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

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0800/1110444 (kostenlos aus dem Festnetz)

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

Mobbing-Telefon

Tel. 0800/1820182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 02161/9730

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.

Nummer gegen Kummer

Tel. 0800/1110333 für Kinder und Jugendliche
Tel. 0800/1110550 für Eltern

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG, Tel. 02161/8391770

Schwangerschaftskonfliktberatung:**Donum Vitae**

Waldhausener Str. 67, 41061 MG, Tel. 02161/406835

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Hauptstr. 200, 41236 MG, Tel. 02166/615921

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt, Tel. 02166/615921
Gracht 27, MG-Rheydt, Tel. 02166/948650

Johanniter Mutter-Kind-Haus

Markgrafenstr. 19, Tel. 02161/467303

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str.1, 41061 MG, Tel. 02161/253386

Pro Familia

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt, Tel. 02166/249671

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

Lindenstr. 71, 41061 MG, Tel. 02161/981889

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0221/892031

Telefonseelsorge

Tel. 0800/1110111 (evangelisch) oder Tel. 0800/1110222 (katholisch)

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 02161/208886,
www.zornroeschen.de
Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen.

NOTDIENSTE**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.

Notruf 112

(Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)

Notruf bei Vergiftungen

Tel. 0228/2873211

KRANKENHÄUSER**Augenklinik Bethesda**

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda,
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG
Tel. 02161/8904646,
www.augenklinik-bethesda.de

Die Johanniter Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,
Tel. 02161/981-0,
www.bethesda-mg.de

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG
Tel. 02166/394-0, www.sk-mg.de

LVR-Klinik

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG,
Tel. 02166/618-0
www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/
Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

Kliniken Maria Hilf

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 02161/892-0,
www.mariahilf.de

Krankenhaus Neuwerk

„Maria von den Aposteln“

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 02161/668-0
www.krankenhaus-neuwerk.de

Somnia Klinik Mönchengladbach

Horst 48 (Haus Horst), 41238 MG,
Tel. 02166/8685-0

PFLEGEDIENSTE**Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach**

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 02161/81196811,
www.sozial-holding.de

Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 02166/188445,
www.asb-mg.de

Caritas-Pflegedienst:

Pflegeteam Nord Tel. 02161/2470530
Pflegeteam West/Palliativ-Pflegeteam Tel. 02161/3029716
Pflegeteam Ost Tel. 02161/3029714
Pflegeteam Süd Tel. 02166/556168

Deutsches Rotes Kreuz

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel. 02161/23023,
www.drk-mg.de

Diakonie

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 02166/144560,
www.diakoniezentrum-rheydt.de
Provita ambulante Krankenpflege
Südwall 27, 41179 MG, Tel. 02161/308814-0,
www.provita-mg.de



FALTEN KÖNNEN RICHTIG NETT SEIN.

ABER NICHT BEI JEDEM.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Sanfte Falten-
behandlung · Lidlifting · Laserbehandlung



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliehdstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 466666

www.lange-weyel.de